

## Zdravie a pohyb

### Telesná a športová výchova

#### Ciele pre 1. – 3. ročník

Žiak:

- dokáže identifikovať znaky zdravého životného štýlu, rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.
- dodržiava hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti a aplikuje zásady bezpečnosti pri cvičení.
- sa individuálne zlepšuje v stanovených ukazovateľoch vybraných motorických testov.
- používa základné povely a správne na ne reaguje pohybom, pomenuje a vykoná základné polohy tela a jeho častí, zvládne techniku základných atletických disciplín.
- zvládne techniku manipulácie s náčiním a vie aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- zvládne techniku základných gymnastických cvičení, dokáže zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, improvizuje pohybom na zadanú tému alebo hudobný motív.
- dokáže vykonať jednoduché strečingové cvičenia a chápe ich význam pre prevenciu chybného držania tela.
- zvládne základné pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít (podľa podmienok školy).

#### Obsahový štandard

Zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime), význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti, negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka.

Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad. Organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení.

Odporúčané motorické testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10 x 5 m, výdrž v zhybe, ľah – sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.

Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta.

## Zdravie a pohyb

Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis.

Cvičenia základnej gymnastiky, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle), stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy).

Tanec – ľudový, moderný, tanečná improvizácia, rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo.

Cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť), zásady správneho držania tela.

Základné plavecké, lyžiarske a korčuliarske zručnosti, jazda na bicykli, kolobežke, turistika.