



Vzdelávacia oblasť: ZDRAVIE A POHYB

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Stupeň vzdelania: Primárne vzdelávanie

Cyklus: 1. cyklus

Ročník: 1. ročník

Forma štúdia: denná

Vyučovací jazyk: slovenský

Počet hodín za týždeň/školský rok: **2 hodiny** týždenne /66 hodín ročne

UČEBNÉ ZDROJE:

- ⇒ Učebnými zdrojmi vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy v 1. ročníku sú metodické materiály, telovýchovné náradie a náčinie, pohybové a didaktické hry, názorné ukážky, pohybové kartičky, hudobné a audiovizuálne nahrávky.
- ⇒ Využíva sa telocvičňa, školské a multifunkčné ihrisko, školský dvor, prírodné prostredie a okolie školy.
- ⇒ Základným učebným zdrojom je vlastné telo žiaka, jeho prirodzená potreba pohybu, pohybová skúsenosť, spolupráca v skupine a dodržiavanie pravidiel bezpečného pohybu.

CHARAKTERISTIKA VZDELÁVACEJ OBLASTI

Telesná a športová výchova je súčasťou vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb**. V 1. ročníku vytvára základ pre rozvoj zdravotnej a pohybovej gramotnosti žiaka. Vede žiakov k pochopeniu významu pravidelného pohybu, zdravého životného štýlu, osobnej hygieny, bezpečnosti a primeranej starostlivosti o vlastné telo.

Prostredníctvom pohybových hier, cvičení, súťaživých a nesúťaživých aktivít, pobytu v prírode a praktických situácií si žiaci osvojujú základné pohybové zručnosti. Rozvíjajú najmä rýchlosť, obratnosť, koordináciu, rovnováhu, pohyblivosť, primeranú vytrvalosť a schopnosť orientovať sa v priestore. Učia sa správne reagovať na pokyny, bezpečne používať telovýchovné náčinie a dodržiavať pravidlá organizácie cvičenia.

Predmet podporuje pozitívny vzťah k pohybu a vedie žiaka k tomu, aby pohyb vnímal ako prirodzenú a každodennú súčasť života. Dôležitou súčasťou vyučovania je rozvoj spolupráce, vzájomnej pomoci, rešpektovania individuálnych možností, čestnosti, vytrvalosti, sebaovládania a zásad fair play.

V 1. ročníku sa vzdelávanie realizuje prostredníctvom týchto komponentov:

- Zdravie a životný štýl,
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,
- Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva,
- Šport a pohybová aktivita,
- Pohybové kompetencie.

SÚLAD S DODATKOM Č. 5 K ŠVP

V súlade s Dodatkom č. 5 sa v komponente **Šport a pohybová aktivita** osobitne rozvíja schopnosť žiaka **zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej činnosti**. Sebahodnotenie musí byť jednoduché, veku primerané a zamerané na úsilie, aktivitu, dodržiavanie pravidiel a osobný pokrok, nie na porovnávanie žiakov.

CIELE VZDELÁVANIA V 1. ROČNÍKU

- vytvárať pozitívny vzťah k pohybu,
- chápať jeho význam pre telesné a duševné zdravie,
- rozvíjať základné pohybové schopnosti a zručnosti,
- dodržiavať hygienické a bezpečnostné pravidlá,
- spolupracovať a konať v duchu fair play,
- primerane reflektovať vlastné úsilie
- osvojiť si základné postupy ochrany života a zdravia.

KOMPONENT: ZDRAVIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL	
OBSAHOVÝ ŠTANDARD	• Zásady zdravého životného štýlu: Pitný režim, veku primeraná zdravá výživa, pohyb a odpočinok v dennom režime; rozlišovanie vybraných zdravých a nezdravých potravín. • Hygiena a organizácia cvičenia: Hygienické zásady pred cvičením, počas neho a po ňom; čistý cvičebný úbor, umývanie rúk, bezpečná organizácia a rešpektovanie pokynov. • Správne držanie tela: Správne držanie tela v stojí a v sede, rozpoznávanie chybného držania tela a jednoduché kompenzačné cvičenia.
VÝKONOVÝ ŠTANDARD	• Vlastnými slovami vysvetliť, ako sa cíti zdravý a chorý človek. • S pomocou učiteľa rozlíšiť vybrané zdravé a nezdravé potraviny a pomenovať význam pitného režimu. • Dodržiavať základné hygienické pravidlá pred pohybom, počas neho a po ňom. • S pomocou učiteľa rozpoznať nesprávne držanie tela. • Zopakovať podľa ukážky cvičenie podporujúce správne držanie tela.
UČEBNÉ ČINNOSTI A AKTIVITY	• Obrázkové triedenie „prospera zdraviu – používame zriedkavo“ a zostavenie jednoduchého zdravého taniera. • Pohybový semafor denného režimu: pohyb, jedlo, pitie, odpočinok a spánok. • Nácvik umývania rúk a kontroly čistého, bezpečného cvičebného úboru. • Hra na správne držanie tela v stojí a sede; chôdza s ľahkým predmetom na hlave. • Dychové, uvoľňovacie a natáhovacie cvičenia; krátka reflexia „Čo dnes pomohlo môjmu telu?“
ROZVÍJANÉ GRAMOTNOSTI	• Zdravotná a pohybová – životospráva, hygiena, držanie tela a bezpečný pohyb.

	• Čitateľská a vizuálna – porozumenie obrázkovým pokynom, piktogramom a pravidlám. • Sociálna a emocionálna – vnímanie potrieb tela, sebaovládanie a ohľaduplnosť. • Metakognícia a charakter – tvorba návyku, zodpovednosť za výstroj a pomenovanie vlastného pokroku.
MEDZIPREDMETOVÉ PREPOJENIA	• Človek a príroda – ľudské telo, zdravie, voda a potraviny. • Slovenský jazyk a literatúra – pomenovanie pocitov, činností a hygienických návykov. • Matematika – poradie činností v dennom režime a jednoduché časové súvislosti. • Náboženská/etická výchova – úcta k vlastnému telu a starostlivosť o seba i druhých.

KOMPONENT: TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ	
OBSAHOVÝ ŠTANDARD	• Telesná zdatnosť: Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností a individuálne primeraná pohybová záťaž. • Pohybová výkonnosť: Veku primerané pozorovanie a testovanie pohybovej výkonnosti bez porovnávania žiakov; sledovanie osobného pokroku. • Pohybové hry: Jednoduché hry, štafety a prekážkové dráhy na rozvoj rýchlosti, obratnosti, rovnováhy, koordinácie a vytrvalosti.
VÝKONOVÝ ŠTANDARD	• Porozumieť významu veku primeraného testovania pohybovej výkonnosti a zúčastniť sa ho. • Jednoducho vysvetliť, prečo pravidelné cvičenie pomáha zlepšovať vlastný výkon. • Aktívne sa zapájať do cvičení a pohybových hier podľa svojich možností. • Postrehnúť jednoduchý osobný pokrok bez porovnávania sa so spolužiakmi.
UČEBNÉ ČINNOSTI A AKTIVITY	• Stanovišťa prváka: krátky beh, rovnováha, preskok nízkej prekážky, hod na cieľ a jednoduchá prekážková dráha. • Opakovanie rovnakej úlohy po nácviku a rozhovor o tom, čo pomohlo k zlepšeniu. • Hry na reakciu a obratnosť: farby, čísla, zvukové signály a zmena smeru. • Štafety s prenášaním bezpečných predmetov a spoluprácou celej skupiny. • Sebahodnotenie pomocou troch symbolov: snažil/a som sa – dodržal/a som pravidlá – všimol/a som si pokrok.
ROZVÍJANÉ GRAMOTNOSTI	• Pohybová a zdravotná – kondícia, koordinácia, rovnováha a primerané zaťaženie. • Matematická – poradie, počet opakovaní, vzdialenosť a jednoduché porovnávanie vlastných výsledkov. • Sociálna a emocionálna – zvládanie úspechu a neúspechu, povzbudenie a spolupráca. • Metakognícia a charakter – cieľ, úsilie, vytrvalosť, sebareflexia a oceňovanie osobného pokroku.

MEDZIPREDMETOVÉ PREPOJENIA	• Matematika – počítanie opakovaní, meranie času a vzdialenosti na prípravnej úrovni. • Človek a príroda – reakcie tela na pohyb, dýchanie a potreba odpočinku. • Slovenský jazyk a literatúra – porozumenie pokynom a slovné vyjadrenie pokroku. • Etická/náboženská výchova – čestnosť, trpezlivosť, povzbudenie a prijatie rozdielných možností.
---------------------------------------	--

KOMPONENT: OCHRANA A BEZPEČNOSŤ ŽIVOTA A ZDRAVIA OBYVATEĽSTVA	
OBSAHOVÝ ŠTANDARD	• Bezpečnosť a privolanie pomoci: Základné život ohrozujúce stavy, situácie ohrozujúce bezpečnosť, tiesňová linka 112 a ďalšie tiesňové linky 150, 155 a 158; osoby v škole, na ktoré sa žiak obráti. • Prvá pomoc: Pozorovanie správneho postupu, privolanie dospelaj osoby a veku primeraná pomoc pri drobnom poranení, najmä odrenine alebo uštipnutí hmyzom. • Dopravná a kolektívna bezpečnosť: Základné pravidlá cestnej premávky pre chodca, bezpečný pohyb v okolí školy, spolupráca a spolupatričnosť pri organizovanej vychádzke.
VÝKONOVÝ ŠTANDARD	• Identifikovať vybrané nebezpečné situácie a privolať pomoc dospelaj osoby. • Poznať číslo 112 a priradiť základné záchranné zložky k ich úlohám. • Pozorovať ukážku prvej pomoci a vedieť, že pri poranení treba zachovať pokoj a zavolať dospelého. • Vymenovať aspoň dve pravidlá cestnej premávky pre chodcov. • Pomenovať osoby v škole, na ktoré sa môže obrátiť pri ohrození zdravia alebo života.
UČEBNÉ ČINNOSTI A AKTIVITY	• Modelový telefonát na 112 bez skutočného volania: kto volá, čo sa stalo, kde sa to stalo a počkanie na pokyn. • Priradovanie obrázkov hasiča, policajta a záchranára k situáciám, v ktorých pomáhajú. • Nácvik bezpečnej reakcie pri páde alebo odrenine: zastaviť sa, upozorniť učiteľa, neohrozovať zraneného. • Dopravná hra s priechodom pre chodcov, semaforom a rozhliadnutím vľavo – vpravo – vľavo. • Organizovaná vychádzka v okolí školy a účelová hra „Bezpečná cesta“.
ROZVÍJANÉ GRAMOTNOSTI	• Zdravotná a bezpečnostná – prevencia, privolanie pomoci a základné reakcie pri ohrození. • Občianska – záchranné zložky, pravidlá a zodpovedné správanie vo verejnom priestore. • Komunikačná – jasné oznámenie mena, miesta a udalosti. • Digitálna – správne a zodpovedné použitie telefónu na tiesňové volanie iba v núdzi. • Sociálna a emocionálna – zachovanie pokoja, pomoc druhému a dôvera k bezpečnej dospelaj osobe.

MEDZIPREDMETOVÉ PREPOJENIA	• Človek a spoločnosť – pravidlá, profesie pomáhajúcich ľudí a bezpečný pohyb v obci. • Človek a príroda – ochrana zdravia a reakcia na uštipnutie alebo drobné poranenie. • Slovenský jazyk a literatúra – zrozumiteľné oznámenie udalosti a porozumenie pokynu. • Matematika – čísla tiesňových liniek, orientácia vľavo a vpravo.
-----------------------------------	---

KOMPONENT: ŠPORT A POHYBOVÁ AKTIVITA	
OBSAHOVÝ ŠTANDARD	• Pravidlá a bezpečnosť: Základné pravidlá realizovaných pohybových a športových hier, ich priebeh, bezpečnosť a výber náčinia podľa účelu. • Fair play a spolupráca: Poctivá hra, rešpekt k spoluhráčom a súperom, striedanie rolí, tímová spolupráca a prijímanie výsledku hry. • Olympizmus: Pojem olympiáda a veku primerané oboznámenie s myšlienkou spoločného športovania, úsilia, priateľstva a rešpektu.
VÝKONOVÝ ŠTANDARD	• Poznať a s podporou učiteľa dodržiavať základné pravidlá vybraných hier. • Spolupracovať v tíme a uplatňovať základné zásady fair play. • Poznať a vlastnými slovami jednoducho vysvetliť pojem olympiáda. • Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity – doplnené podľa Dodatku č. 5.
UČEBNÉ ČINNOSTI A AKTIVITY	• Pohybové a loptové hry s dvoma až troma jasnými pravidlami a bezpečným náčiním. • Tímové úlohy, v ktorých je úspech podmienený zapojením každého člena. • Fair-play zastavenie: po hre žiaci pomenujú prejav spolupráce, pomoci alebo čestnosti. • Triedna miniolympiáda s jednoduchými disciplínami, spoločným nástupom a ocenením úsilia každého žiaka. • Sebahodnotenie podľa Dodatku č. 5: palec alebo farebná karta k otázkam „Zapojil/a som sa? Dodržal/a som pravidlá? Čo sa mi podarilo?“
ROZVÍJANÉ GRAMOTNOSTI	• Pohybová – pravidlá, herné zručnosti, orientácia a aktívna účasť. • Sociálna a emocionálna – spolupráca, fair play, prijatie výsledku a rešpekt. • Občianska a interkultúrna – rovnosť účastníkov, olympijské hodnoty a rešpekt k rozmanitosti. • Metakognícia a charakter – zhodnotenie výkonu, poctivosť, odvaha, vytrvalosť a sebaovládanie.
MEDZIPREDMETOVÉ PREPOJENIA	• Etická/náboženská výchova – čestnosť, rešpekt, pomoc slabšiemu a prijatie pravidiel. • Človek a spoločnosť – spoločenstvo, pravidlá a olympijská tradícia. • Slovenský jazyk a literatúra – vysvetlenie pravidla a slovné sebahodnotenie. • Matematika – skóre, poradie, počet zásahov a striedanie hráčov.

KOMPONENT: POHYBOVÉ KOMPETENCIE	
OBSAHOVÝ ŠTANDARD	• Organizácia a priestor: Základné postoje, obraty a útvary: rad, zástup, kruh, polkruh; pohyb jednotlivca, dvojice a skupiny na značkách, čiare, ihrisku a v priestore. • Lokomočné a manipulačné zručnosti: Rýchly beh, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, skok znožmo, hod a chytanie loptičky podľa ukážky. • Gymnastika, rytmika a úpoly: Základné polohy a postoje, prevaly, kolíska, kotúl vpred s pomocou, stojka na lopatkách, cvičenia na náradí, rytmická imitácia a jednoduché úpolové cvičenia. • Pobyt v prírode, sezónne a vodné aktivity: Chôdza na rôznom povrchu, poldenná turistika v ľahkom rovinatom teréne, výbava a bezpečnosť; podľa podmienok školy základné plavecké alebo iné sezónne zručnosti.
VÝKONOVÝ ŠTANDARD	• Reagovať na povel a zmeny útvaru a bezpečne sa orientovať v priestore. • Podľa ukážky predviesť základnú techniku behu, skoku znožmo, hod a chytania. • S pomocou učiteľa predviesť kolísku a kotúl vpred; vykonať ľah vznesmo a stojku na lopatkách. • Zúčastniť sa jednoduchých úpolových cvičení s rešpektovaním bezpečnosti partnera. • Rytmicky imitovať pohyb tela podľa ukážky. • Podľa podmienok bezpečne vykonať základné plavecké alebo sezónne zručnosti. • Identifikovať výbavu na turistiku a zvládnuť poldennú chôdzu v ľahkom rovinatom teréne.
UČEBNÉ ČINNOSTI A AKTIVITY	• Poradové hry: rad, zástup, kruh, dvojice, pohyb na farbu alebo značku. • Bežecké hry so štartom zo sedu, drepu či ľahu a bezpečnou zmenou smeru. • Skoky znožmo cez čiary a nízke prekážky; hod mäkkou loptičkou na cieľ a chytanie vo dvojici. • Gymnastický príbeh: prevaly, kolíska, kotúl s dopomocou, rovnováha na lavičke a bezpečné lezenie. • Rytmická chôdza, poskoky a imitácia pohybu na tlieskanie alebo hudbu. • Bezpečné preťahovanie lanom a odporové cvičenia vo dvojici bez súťaživého tlaku. • Turistická vychádzka v okolí Žalobína s kontrolou výbavy, pitného režimu a ochrany prírody.
ROZVÍJANÉ GRAMOTNOSTI	• Pohybová – lokomócia, manipulácia, gymnastika, rytmika, rovnováha a orientácia. • Zdravotná – bezpečnosť, primeraná záťaž, držanie tela, hydratácia a pobyt v prírode. • Environmentálna – šetrné správanie počas vychádzky a ochrana okolitého prostredia. • Sociálna a emocionálna – dôvera pri cvičení vo dvojici, spolupráca a rešpekt k rozdielnym možnostiam. • Metakognícia a charakter – sústredenie na techniku, zvládanie obavy,

	vytrvalosť a bezpečné rozhodovanie.
MEDZIPREDMETOVÉ PREPOJENIA	• Hudobná výchova – rytmus, tempo a pohyb podľa hudobného podnetu. • Matematika – geometrické útvary, smer, poloha, poradie a priestorové vzťahy. • Človek a príroda – terén, počasie, vhodné oblečenie a ochrana prírody. • Človek a spoločnosť – orientácia v okolí obce, pravidlá skupiny a miestne prostredie.

METÓDY, FORMY A HODNOTENIE

Metódy práce

Vo vyučovaní sa uplatňujú najmä:

- názorná ukážka a následné napodobňovanie pohybu,
- praktické pohybové cvičenie,
- pohybová, športová, rytmická a didaktická hra,
- situačná a zážitková metóda,
- motivačné rozprávanie a krátky riadený rozhovor,
- vysvetľovanie pravidiel a bezpečnostných zásad,
- cvičenie na stanovištiach,
- prekážkové dráhy a pohybové okruhy,
- štafetové a tímové hry,
- rytmické cvičenia s hudbou alebo zvukovým signálom,
- zdravotné, dychové, relaxačné a kompenzačné cvičenia,
- modelové situácie zamerané na ochranu zdravia a privolanie pomoci,
- pozorovanie a korigovanie pohybového prejavu,
- opakované precvičovanie a postupné zdokonaľovanie zručnosti,
- problémové pohybové úlohy s viacerými možnosťami riešenia,
- sebahodnotenie a rovesnícka spätná väzba,
- pochvala, povzbudenie a formatívna spätná väzba.

Metódy sa prispôbujú veku, zdravotnému stavu, pohybovým predpokladom a individuálnym potrebám žiakov. Učiteľ poskytuje názornú ukážku, jasné a krátke pokyny, dostatok času na nácvik a podľa potreby aj primeranú pomoc.

Formy práce

V 1. ročníku sa využívajú najmä:

- frontálne cvičenie celej triedy,
- individuálna pohybová činnosť,
- cvičenie vo dvojiciach,
- skupinová a tímová práca,
- kruhové cvičenie,
- cvičenie na stanovištiach,
- pohybové hry v menších skupinách,

- diferencované cvičenie podľa schopností žiakov,
- športové súťaže a nesúťaživé pohybové aktivity,
- vychádzky, turistické a sezónne pohybové aktivity,
- účelové hry a modelové bezpečnostné situácie,
- tematické a športové dni,
- pohybové aktivity v telocvični, triede, na školskom ihrisku a v prírodnom prostredí.

Pri všetkých formách práce sa rešpektuje bezpečnosť, zdravotný stav žiakov, primeranosť zaťaženia a zásada, že každý žiak má možnosť zapojiť sa a zažiť úspech.

Hodnotenie predmetu

Hodnotenie telesnej a športovej výchovy v 1. ročníku je predovšetkým **priebežné, formatívne, motivačné a individualizované**. Jeho cieľom nie je porovnávať telesnú výkonnosť žiakov, ale sledovať ich osobný pokrok, aktivitu, úsilie, bezpečné správanie a postupné osvojovanie pohybových zručností.

Hodnotí sa najmä:

- aktívne a primerané zapájanie sa do pohybových činností,
- individuálny pokrok žiaka,
- osvojenie základných pohybových zručností,
- správnosť a bezpečnosť vykonávania pohybu,
- rešpektovanie pokynov učiteľa,
- dodržiavanie hygienických a bezpečnostných zásad,
- používanie vhodného cvičebného úboru,
- spolupráca vo dvojici a skupine,
- rešpektovanie spolužiakov a ich rozdielnych možností,
- dodržiavanie pravidiel a zásad fair play,
- vytrvalosť, sebaovládanie a zodpovednosť,
- schopnosť primerane reagovať v modelovej situácii ohrozenia,
- schopnosť jednoducho zhodnotiť vlastný výkon a aktivitu.

Nástroje hodnotenia

Používajú sa najmä:

- systematické pozorovanie žiaka,
- rozhovor so žiakom,
- praktická pohybová úloha,
- slovná pochvala a povzbudenie,
- opisná spätná väzba,
- jednoduchý záznam učiteľa o individuálnom pokroku,
- obrázkové alebo symbolické sebahodnotenie,
- rovesnícke ocenenie spolupráce a fair play,
- vstupné a priebežné diagnostické pohybové úlohy,
- záverečné slovné alebo súhrnné hodnotenie.

Formatívne hodnotenie

Formatívne hodnotenie sa uskutočňuje priebežne počas vyučovania. Učiteľ žiakovi zrozumiteľne pomenúva:

- čo sa mu podarilo,
- v čom sa zlepšil,
- čo ešte potrebuje precvičiť,
- ako môže svoj pohyb vykonávať správnejšie a bezpečnejšie.

Príklady spätnej väzby:

- „Správne si reagoval na pokyn a bezpečne si zastavil.“
- „Dnes sa ti podarilo presnejšie hodiť loptu na cieľ.“
- „Oceňujem, že si povzbudil spolužiaka.“
- „Dodržal si pravidlá hry a správal si sa čestne.“
- „Pri ďalšom pokuse sa sústreď na bezpečný doskok.“
- „Vidím, že si sa nevzdal a úlohu si skúšal opakovane.“

Sebahodnotenie žiaka

V súlade s Dodatkom č. 5 žiak jednoduchým spôsobom hodnotí vlastný výkon a aktivitu. Môže používať farebné kartičky, smajlíky, palec hore – nabok – dole alebo dokončovať vety:

- „Dnes som sa aktívne zapojil/a.“
- „Dodržal/a som pravidlá.“
- „Správal/a som sa bezpečne.“
- „Pomohol/pomohla som spolužiakovi.“
- „Najviac sa mi podarilo...“
- „Ešte potrebujem precvičiť...“
- „Nabudúce sa pokúsím...“

Sumatívne a súhrnné hodnotenie

Sumatívne alebo súhrnné hodnotenie sa uskutočňuje za dlhšie časové obdobie. Vychádza z priebežného pozorovania a individuálneho pokroku žiaka. Nezakladá sa iba na jednorazovom športovom výkone, dosiahnutom čase, počte opakovaní alebo porovnaní s ostatnými žiakmi.

Súhrnné hodnotenie - prihliada sa na:

- zdravotný stav a individuálne možnosti žiaka,
- pravidelnosť a aktivitu,
- pokrok oproti východiskovej úrovni,
- osvojenie základných pohybových zručností,
- bezpečné správanie,
- spoluprácu a fair play,
- vzťah žiaka k pohybu,
- schopnosť reflektovať vlastné úsilie a výkon.

Hodnotenie žiaka v predmete telesná a športová výchova je priebežné, formatívne, motivačné a rešpektuje jeho zdravotný stav, individuálne pohybové predpoklady a osobný pokrok. Predmetom hodnotenia je aktivita, úsilie, osvojovanie pohybových zručností, bezpečnosť, dodržiavanie pravidiel, spolupráca, fair play a schopnosť veku primerane zhodnotiť vlastný výkon a aktivitu. Žiaci sa navzájom neporovnávajú a hodnotenie sa nezakladá výlučne na dosiahnutom športovom výkone.

Očakávané výstupy žiaka 1. ročníka

Žiak na konci 1. ročníka podľa svojich možností vie:

- reagovať na základné organizačné pokyny, dodržiavať pravidlá bezpečnosti a pripraviť sa na pohybovú činnosť;
- vykonať primerané lokomočné pohyby – chôdzu, beh, skok, lezenie a ich jednoduché kombinácie;
- zvládnuť základné manipulačné činnosti s náčiním, najmä hádzanie, chytanie, kotúľanie, vedenie alebo prenášanie;
- udržiavať rovnováhu a primerane ovládať polohy a pohyby tela v jednoduchých gymnastických a koordinačných úlohách;
- reagovať pohybom na rytmus a zapojiť sa do jednoduchej pohybovej alebo tanečnej hry;
- uplatňovať dohodnuté pravidlá pohybových hier, rešpektovať spoluhráčov a prijať výsledok hry;
- spolupracovať v dvojici a skupine, povzbudzovať iných a riešiť hernú situáciu bez nebezpečného správania;
- pomenovať základné prejavy telesnej záťaže a potrebu pohybu, odpočinku, pitného režimu a hygieny;
- podľa svojich možností vytrvalo a aktívne absolvovať primeranú pohybovú činnosť a sledovať vlastné zlepšenie;

Predmet Telesná športová výchova sa v 1. ročníku na vysvedčení hodnotí slovným hodnotením.

POZNÁMKA:

Súčasťou UO vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb sú aj ciele a obsah didaktických hier – primárne vzdelávanie - tvorí prílohu č. 7 Dodatku ku ŠkVP 2026/2027.