

# VZDELÁVACIA OBLASŤ ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### 1. Charakteristika učebného predmetu

*Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii* je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

### 2. Ciele učebného predmetu

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

#### *Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:*

- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

*Hlavným cieľom telesnej výchovy* v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

#### *Ďalšie ciele sú:*

##### **Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj**

Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.

##### **Cieľ zameraný na zdravie**

Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.

### **Cieľ zameraný na motoriku**

Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.

### **Cieľ zameraný na postoje**

Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

### **Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:**

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

*Špecifikácia kompetencií, ktoré si má žiak rozvíjať v kontexte s kľúčovými kompetenciami a ich prepojenie so vzdelávacou oblasťou a učebným predmetom*

### **Komunikácia v slovenskom jazyku :**

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,
- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

### **Matematická kompetencia a základné, kompetencie v oblasti vedy a techniky:**

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom,
- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach,
- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

### **Digitálna kompetencia:**

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

### **Naučiť sa učiť:**

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase
- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

### **Spoločenské a občianske kompetencie:**

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,
- vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,
- vedieť kooperovať pri športových aktivitách,
- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastolovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

### **Iniciatívnosť a podnikavosť:**

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí
- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

### **Kultúrne povedomie a vyjadrovanie:**

- mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka.

## **3. Obsah**

### **Prehľad tematických celkov (TC)**

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti
4. Psychomotorické cvičenia a hry
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

### **Časová dotácia**

<b>Tematický celok (TC)</b>	<b>prípr. ročník</b>	<b>1.ročník</b>
<i>Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti</i>	30%	30%
<i>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</i>	30%	30%
<i>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</i>	15%	15%
<i>Psychomotorické cvičenia a hry</i>	15%	15%
<i>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</i>	10%	10%

## *Tematické celky (obsah formulovaný v celku pre celý stupeň vzdelávania)*

:

### **I. TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

#### **Kompetencia:**

Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.

#### **Vedomosti:**

- základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať,
- poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať,
- elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení,
- význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení,
- základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží,
- zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.

#### **Schopnosti a zručnosti:**

- proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitívne obdobia),
- osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore,
- osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu,
- na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí,
- vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly ap.),

#### **Postoje :**

- pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia,
- správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu využitie času na cvičenie a športovanie,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.

### **II. TC: Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)**

(Tradičné aj netradičné hry)

#### **Kompetencia:**

Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.

#### **Vedomosti:**

- základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH- poznať a vedieť pomenovať,
- základné informácie o hrách a súťažiach, význame súťaživosti v športe,

- správna technika základných herných činností jednotlivca,
- poznatky o správnej manipulácii s herným náčiním,
- poznatky o základných pravidlách realizovaných hier,
- poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach,
- zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.

**Schopnosti a zručnosti:**

- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier,
- osvojovanie si základných herných činností jednotlivca v rôznych obmenách,
- osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním,
- realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách,
- osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať.

**Postoje:**

- pozitívne vnímať rôzne hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka,
- dodržiavať zásady fair – play pri realizovaných hrách,
- adekvátne povzbudzovať pri hrách ako ich aktér i ako divák,
- adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.

**III. TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

(Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)

**Kompetencia:**

Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrne – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

**Vedomosti:**

- poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca,
- poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky,
- poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.

**Schopnosti a zručnosti:**

- proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo – orientačné a rytmické schopnosti,
- veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách
- rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.

**Postoje:**

- pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka,
- pozitívne reagovať na partnerov v tanci i hre a upevňovať sociálne vzťahy v skupine,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb.

#### **IV. TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

(Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)

##### **Kompetencia:**

Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.

##### **Vedomosti:**

- elementárne poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti,
- správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí - poznať a vedieť pomenovať,
- zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.

##### **Schopnosti a zručnosti:**

- osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým v časovo – priestorových vzťahoch),
- proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility,
- vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách,
- vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, fyziologicky správneho dýchania,
- osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť,
- osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.

##### **Postoje:**

- pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.

#### **V. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

(Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)

##### **Kompetencia:**

Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

##### **Vedomosti:**

- plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase,
- turistika a pohyb v letnej prírode – elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, cykloturistika a p., informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase,
- lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase,
- korčuľovanie a pohyb na ľade – klzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase,

- bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase.

#### ***Schopnosti a zručnosti:***

- osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách
- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít
- rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru
- rozvoj kultúrno – umeleckých schopností – kultúra pohybového prejavu, precítenie pohybu, interpretácia, kreativita
- rozvoj intelektových schopností – všeobecná inteligencia v kontexte s poznávacími aktivitami
- realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách

#### ***Postoje:***

- pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.

### **4. Vzdelávací štandard – výstup pre 1. stupeň ZŠ**

***Obsahový štandard*** (kľúčové pojmy, minimálny obsah)

#### **TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.

Základné pojmy: chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, mostík, trampolínka, lavička, rebriny ap. – čo sa v objekte školy nachádza).

#### Základné poznatky:

- zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch,
- základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou,
- základy správnej techniky gymnastických cvičení,
- o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.

#### Základné pohybové aktivity:

- bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou,
- obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.

## **TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

*Základné pojmy: pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.*

### **Základné poznatky:**

- *o pravidlách realizovaných hier,*
- *o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier,*
- *o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností,*
- *o význame hier pre zábavu i zdravie.*

### **Základné pohybové aktivity:**

- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním,
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných),
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap)
- Prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.

## **TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

Vedieť primerane veku a postihnutiu a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

*Základné pojmy:* rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.

### **Základné poznatky:**

- o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

### **Základné pohybové aktivity:**

- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,



- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov,
- pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka),
- pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,
- tanečná improvizácia na základne naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.

### **TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).

*Základné pojmy: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela*

#### Základné poznatky:

- o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,
- o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu,
- o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.

#### Základné pohybové aktivity:

- koordinačné cvičenia a hry,
- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry,
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania,
- naťahovacie (strečingové) cvičenia,
- cvičenia na rozvoj flexibility.

### **TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe

*Základné pojmy:* plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie – kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.

#### Základné poznatky:

- o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období,
- o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode,
- o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode.

#### Základné pohybové aktivity:

- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode,
- skoky do vody z rôznych polôh,
- nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu,
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu,

- jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli,
- korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch
- lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky.

**Výkonový štandard** (požiadavky na spôsobilosti – vychádzajú z kompetencií)

### **TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

- Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
- Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.

### **TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**

- Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.
- Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.
  - Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.
  - Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).

### **TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

- Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.
- Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
- Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.

### **TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

- Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.
- Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.
- Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
- Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania.

### **TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

- Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.
- Ukázať správne technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.
- Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.

**Minimálne kompetencie**, ktoré má žiak so sluchovým postihnutím získať:

horeuvedené kompetencie uplatňuje a požiadavky štandardu spĺňa s prihliadnutím na druh a stupeň sluchového postihnutia a s pomocou učiteľa.

### **Proces**

#### ***K organizačným formám:***

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov danej školy. Pre splnenie všetkých cieľov telesnej výchovy je potrebné realizovať tieto organizačné formy:

- ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),
- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocviční, voľných priestorov ap.). V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy (so spoluúčasťou žiakov zdravých a zdravotne oslabených v tom istom rozsahu ako riadna telesná výchova),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- kurz základného plávania,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

**V základných školách, ktoré vzdelávajú žiakov so sluchovým postihnutím sa môže postupovať aj podľa učebných osnov zdravotnej telesnej výchovy pre 1. až 9.ročník, ktoré vydalo MŠ SR dňa 19.mája 2003 pod číslom 526/2003-41 s platnosťou od 1.9.2003 .**

Na školách, ktoré majú vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených sa odporúča realizovať samostatné povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Ak sa samostatné oddelenia nevytvárajú, žiak v základnej škole navštevuje vyučovanie telesnej výchovy spolu s ostatnými žiakmi a realizuje sa integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy.

### ***K projektovaniu učiva:***

Učivo jednotlivých tematických celkov je široko koncipované preto, aby si učiteľ vzhľadom k reálnym podmienkam školy a špecifikám svojej triedy mohol vybrať adekvátne pohybové prostriedky, ktorými môže splniť projektované ciele a prispieť k rozvoju kompetencií žiakov.

Učivo je koncentrované do 5 tematických celkov. Realizácia obsahu týchto celkov by mala byť proporcionálne rozčlenená do všetkých ročníkov. V prvom ročníku sa začína najjednoduchšími pohybovými činnosťami každého celku. Podľa úrovne zvládnutia realizovaných činností postupuje učiteľ vo výbere ďalších zručností. Pri projektovaní učiva treba zabezpečiť predovšetkým proporcionálny rozvoj pohybových schopností.

V jednotlivých tematických celkoch je poskytnutý dostatočný priestor na tvorivú aplikáciu obsahu učiva učiteľom vzhľadom k možnostiam školy i konkrétnych žiakov. Očakáva sa citlivý prístup učiteľa pri výbere takých cvičení a hier, ktorými bude možné u každého žiaka dosiahnuť postupný rozvoj kompetencií.

Program nevyčleňuje zvlášť tematický celok zameraný na poznatky o športe a zdraví, olympizme (olympijská výchova). Očakáva sa, že učiteľ bude sprostredkovať poznatky priebežne počas výučby a v kontexte s danou pohybovou činnosťou. Tým sa predpokladá vytvorenie ucelenej predstavy o vedomostiach a zručnostiach danej aktivity a ďalších poznatkoch s ňou súvisiacich.

### ***K procesu výučby:***

V každom tematickom celku treba vytvoriť priestor pre sebaopoznávanie žiakov prostredníctvom pohybu, rozvoj tvorivosti žiakov a pohybovú improvizáciu. Vytvárať úlohy divergentného typu, aby aj žiaci objavovali a hľadali možné riešenia v pohybových úlohách.

Vytvárať tiež priestor na samostatné oboznamovanie sa žiakov s novým náčiním, novými pohybovými činnosťami ap. Realizovať systematicky komunikáciu s jednotlivcom, skupinou i triedou o realizovaných činnostiach, splnených resp., nesplnených úlohách, pocitoch a náladách pri cvičení, hre a súťažení.

Tematický celok „Základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti“ poskytuje veľký priestor na aplikáciu širokej škály pohybových činností. Zaraďujú sa do neho prvky poradovej prípravy, ktorá má byť funkčná z hľadiska účelnej organizácie činností v priestore, z hľadiska bezpečného pohybu v priestore i z hľadiska efektívneho využívania času na pohybové aktivity. Odporúčame vyhýbať sa drilovému nácviku jednotlivých prvkov prípravy. Za vhodné sa považujú predovšetkým hry, v ktorých si nenásilným a veku primeraným spôsobom dané aktivity žiaci osvoja.

Podstatnú časť tematického celku tvorí rozvoj základných lokomócií. Túto časť pohybového vzdelávania treba vnímať ako prípravu pre základné atletické disciplíny – beh, skok, hod. Žiaci si postupne osvojujú elementárne základy techniky týchto činností a postupne ich vzájomné kombinácie napr. chôdza a skok, beh a skok.

Treťou časťou tematického celku sú elementárne zručnosti z akrobacie, ktoré sa vnímajú ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností. Akcentujú sa predovšetkým zmeny polôh, obraty, prevraty, polohy strmhlov a tiež pohyb po zúžených a zvýšených plochách opory. Samozrejme sa tieto činnosti kombinujú so základnými lokomóciami.

Odporúča sa pri projektovaní učiva využívať aj náčinie a náradie, ktoré má škola k dispozícii. Nenásilným a veku primeraným spôsobom sa s ním žiaci postupne oboznamujú

a realizujú jednoduché cvičenia. Odporúča sa využívať predovšetkým pružný mostík, trampolíny, fit – lopty a balansovadlá.

V tematickom celku „Hry“ sa začína manipulačnými hrami, ktoré nadväzujú na hry charakteristické pre predškolskú telesnú výchovu. Žiaci sa oboznamujú s rôznym športovým ale i netradičným náčiním a spôsobmi manipulácie s ním. Tu sa vytvára veľký priestor na samostatné objavovanie rôznych možností manipulácie s náčiním žiakmi. Na základe toho učiteľ môže zdokonaľovať jednotlivé činnosti a aplikovať ich v nenáročných manipulačných hrách.

Pohybové hry nadväzujú na manipulačné a tvoria významnú časť výučby telesnej výchovy v primárnej edukácii. Mali by byť realizované počas všetkých štyroch ročníkov. Odporúča sa proporcionálne zaraďovanie všetkých druhov pohybových hier (skákačky, naháňačky, triafačky ap.) a tiež hier zameraných na rozvoj všetkých pohybových schopností.

Paralelne s nimi sa v treťom a štvrtom ročníku zaraďujú prípravné športové hry. Učiteľ si môže podľa podmienok a tradícií školy vyberať z rôznych športových hier. K základným hrám, ktorých elementárne základy herných činností jednotlivca by mali žiaci zvládnuť patrí futbal, basketbal, hádzanú, volejbal a tenis. Odporúčame však realizovať aj základy hier, ktoré sa stávajú na školách obľúbenými – frisbee, florbal, korfbal ap.

V tematickom celku „Kreatívne a estetické pohybové činnosti“ sa vytvára priestor pre kreatívneho učiteľa. Rôznymi pohybovými prostriedkami môže dosiahnuť rozvoj požadovaných kompetencií. Široká škála výrazových prostriedkov rytmiky, tanca, tvorivej dramatiky i gymnastiky vytvára podmienky aj pre rozvoj tvorivosti žiakov. Akcentujeme dôraz na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela a estetického a kultivovaného pohybového prejavu.

V prvom ročníku odporúčame začínať jednoduchými rytmickými cvičeniami kde sa pohyb spája so slovom, s vytlieskavaním, vydupávaním. Vhodná je celá škála riekaniiek a motivovaných pohybov. Postupne možno pridávať dramatizáciu. Príbehy zo života zvierat, rozprávkových bytostí či fantazijného sveta sú výborným námetom na pohybové stvárnenie a tvorivú improvizáciu.

V druhom ročníku sa odporúča vo väčšej miere využívať hudbu. Možno používať jednoduché hudobné nástroje (tamburína, ozvučené paličky alebo vyrobené nástroje žiakmi) a rytmizovať pohyb. Základné tanečné kroky a malé tanečné väzby sú základom pre osvojovanie si niektorých regionálnych ľudových tancov, alebo aj tancov moderných. Výber sa ponecháva na učiteľa a jeho možnosti.

V poslednom ročníku sa odporúča klásť dôraz na schopnosť tvoriť vlastné zostavy či malé väzby resp., dokázať improvizovať na hudobný motív ap.

Tematický celok „Psychomotorické cvičenia a hry“ je vnímaný ako významná súčasť prípravy žiaka na zvládnutie náročných úloh v škole i živote. Akcentuje sa význam týchto pohybových aktivít pre zdravie žiaka. Poznávaním vlastného tela, jeho možností a limitov sa žiak postupne učí vnímať telo ako celok. Správne držanie tela pri rôznych polohách, správne dýchanie a schopnosť relaxácie sú základnými úlohami, ktoré vedú k získaniu potrebných kompetencií.

Učiteľ podobne ako pri predchádzajúcom tematickom celku môže využívať rôzne pohybové prostriedky, ktorými žiakom sprostredkuje potrebné informácie a základné zručnosti. Ak má učiteľ teoretickú i praktickú prípravu z jogy, môže aplikovať relaxačné a dychové cvičenia z tohto systému.

K aplikácii základných psychomotorických cvičení a hier však nie je treba žiadny špeciálny výcvik. Psychomotorika je zameraná na prežívanie pohybu, radosti z pohybu.

Psychomotorika patrí k faktorom podporujúcim zdravie. Žiak sa učí vnímať svoje telo, jeho časti. Významnou úlohou je aj naučiť žiaka vnímať svalové napätie a uvoľnenie a jeho spojenie s duševným napätím, ale i celkové pocity svojho tela pri cvičení. Cieľom snaženia učiteľa by malo byť, aby žiaci prostredníctvom pohybu získavali čo najviac skúseností a poznatkov o sebe z hľadiska fyziologického, kognitívneho i emocionálneho. Tieto poznatky sa potom stávajú základom pre sebaopoznanie, sebazdokonaľovanie a konanie.

Významným prvkom sú psychomotorické hry. Umožňujú prejavovať individualitu osobnosti a súčasne zapájajú žiaka do kolektívu. Sú typické tiež tým, že využívajú netradičné pomôcky a nie sú v nich víťazi a ani porazení. Môžu byť zamerané na rozvoj hmatového, optického či akustického vnímania, alebo na rozvoj rovnováhy či priestorovej orientácie.

Široko koncipovaným je aj tematický celok *„Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti“*. Vzhľadom k rôznorodým podmienkam regiónov a škôl sa ponecháva možnosť výberu konkrétnych sezónnych činností na školu. Za dôležité sa však považuje, aby všetky školy zabezpečili primeraný rozsah sezónnych činností počas celého školského roka vo všetkých ročníkoch a tým zabezpečili primerané podmienky na otužovanie sa detí ako významného prvku pri prevencii chorôb a upevňovaní zdravia.

Aktivity turistického charakteru sú nenáročné a možno ich realizovať počas celého roka. Akcentuje sa predovšetkým chôdza po rôznych povrchoch, terénoch a prekonávanie terénnych prekážok.

Za nevyhnutnú súčasť sa považuje aj realizácia plávania – základného plaveckého výcviku. Spôsob jeho realizácie sa ponecháva na školu a podmienky, ktoré na tieto aktivity v danej lokalite sú.

Korčuľovanie, sánkovanie, lyžovanie, bicyklovanie sú aktivity, ktoré možno realizovať v tých školách, kde sú na to vytvorené podmienky. Ďalšou možnosťou je tieto podmienky vytvárať a to realizáciou škôl v prírode napr. v zimnom období s akcentom na zimné športy.

Korčuľovanie na kolieskových korčuľoch parí medzi obľúbené pohybové aktivity. Ak má škola vhodné podmienky, môže ho realizovať. Klasické korčuľovanie na ľade možno zas realizovať na školách, kde klimatické podmienky dovoľujú vytvoriť na ihrisku ľadovú plochu, prípadne ak je možnosť navštevovať umelú ľadovú plochu.

Lyžovanie je najvyužívanejším zimným športom. Ak má škola na to podmienky (školy v podhorských oblastiach) možno základný výcvik realizovať ako súčasť tohto celku. Výcvik možno realizovať aj počas zimnej školy v prírode.

Bicyklovanie a jazda na kolobežkách sú významnými voľnočasovými aktivitami žiakov mladšieho školského veku. Ak má škola na tieto pohybové aktivity vyhovujúce podmienky, môže takúto výučbu realizovať.

## OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA (ISCED 1) prierezová téma

### Charakteristika učiva

Prierezová tematika Ochrana života a zdravia (OŽZ) sa realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – didaktických hier a účelových cvičení. Aplikuje sa v ňom učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou ochrany človeka a prírody (OČP). Z jeho obsahu bola vyčlenená ochrana prírody a dopravná výchova do iných vzdelávacích oblastí štátneho vzdelávacieho programu. Ochrana človeka a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

### Ciele učiva

Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom je súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov základných škôl. Poskytuje žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- a) morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného cítenia;
- b) odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života;
- c) psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií;
- d) fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií;

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

Možno predpokladať, že rozvíjaním týchto vlastností sa utvárajú požadované schopnosti potrebné pre občana v oblasti ochrany života a zdravia ( OŽZ ) a to nielen v aktuálnom čase počas vzdelávania v škole, ale aj v úlohe perspektívnej v dospelosti v rôznych zamestnaniach.

Absolvovaním učiva získavajú žiaci nevyhnutné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné na prežitie pri vzniku mimoriadnej udalosti a v čase vyhlásenia mimoriadnej situácie. Učivo obsahuje opatrenia a popis činností pri záchrane života, zdravia a majetku obyvateľov pri odstraňovaní následkov mimoriadnych udalostí. Svojou humánnou podstatou má pre žiakov mimoriadny význam. Sebaochrana a vzájomná pomoc vychádza z práva každého občana byť včas varovaný pred hroziacim nebezpečenstvom varovnými signálmi, zabezpečený individuálnymi ochrannými prostriedkami , evakuáciou a ukrytím. Mimoriadna udalosť môže vzniknúť v rôznych častiach štátu kedykoľvek. Občania nemôžu očakávať

okamžité poskytnutie pomoci. Z toho dôvodu musia byť schopní v rámci svojich možností chrániť svoje zdravie a poskytnúť pomoc iným osobám.

Cieľom spoločnosti je pripraviť každého jedinca na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je aj poznávanie prírodného prostredia. Prioritne je učivo obsahom orientované na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmu voči občanom nášho štátu.

V obsahu učiva je viac tém, ktoré sa odvíjajú zo základov takých oblastí, ktoré môžu prispieť k rozvoju vedomostí, zručností a návykov pre ochranu človeka a spoločnosti. Pre dosiahnutie cieľov využíva OŽZ daný tematický obsah, vhodné organizačné formy, metódy a prostriedky prispôbené daným podmienkam. Opakovanie určitých zhodných prvkov a príbuznosti tém treba chápať z hľadiska cieľov v ročníku (vidieť, poznať, ovládať, získať poznatok a zručnosť).

Na záver deväťročného štúdia na základnej škole by mali žiaci teoreticky a prakticky ovládať s prihliadnutím na druh a stupeň SP vybrané úlohy:

- z tematiky riešenia mimoriadnych situácií – civilná ochrana;
- zo zdravotnej prípravy vedieť poskytnúť predlekársku prvú pomoc;
- vedieť zvládnuť základné činnosti pri pohybe a pobyte v prírode ;
- vzhľadom na vek a pohlavie optimálne zvyšovať psychickú, fyzickú pripravenosť a odolnosť pre prípad vzniku predpokladaných mimoriadnych situácií.

### **Obsah a realizácia učiva**

*Odbornú zložku učiva naplňajú tematické celky s uvedeným obsahom :*

- riešenie mimoriadnych situácií- civilná ochrana
- zdravotná príprava
- pohyb a pobyt v prírode

Na realizáciu učiva OŽZ sa využívajú viaceré organizačné formy :

Didaktické hry ( DH ) v 1.až 4. ročníku sa konajú v prírode. Pred DH realizujeme deň prípravy najmä na teoretickú časť v rozsahu 2-4 hodín podľa náročnosti plánovaných činností. Didaktické hry nezamieňame s cvičeniami v prírode v rámci telesnej výchovy -učivo z turistiky.

Didaktické hry možno vykonať po ročníkoch - triedach. Na komplexnejšie zabezpečenie uplatňovania učiva je možné využívať ďalšie vzdelávacie a organizačné činnosti školy :

- vhodné témy z obsahu niektorých vyučovacích predmetov – medzi predmetové vzťahy,
- úlohy objektivej ochrany školy,
- rešpektovanie vnútorného poriadku školy,
- požiarne a poplachové smernice,
- zabezpečenie úrazovej zábrany a predlekárskej prvej pomoci,
- cvičenia v prírode v rámci TV,
- príprava učiteľov na proces v DH.

Špeciálne školy si upravujú obsah jednotlivých tém, a metodické postupy vo výučbe OŽZ podľa schopností žiakov a priestorových podmienok.



## ***Obsah tematických celkov v jednotlivých ročníkoch***

### ***Prvý stupeň základnej školy – primárne vzdelávanie***

#### Obsahové zameranie v prípravnom a prvom ročníku

- a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana
- naša obec – všeobecná charakteristika;
  - evakuácia školy v prípade ohrozenia – postup opustenia školy, miesto zhromaždenia, presun do bezpečného priestoru;
  - signály civilnej ochrany a činnosť žiakov po ich vyhlásení;
  - horľaviny a ich následky;
- b) Zdravotná príprava
- vybavenie domácej lekárničky a jej využitie pri poskytnutí prvej pomoci; nebezpečenstvo svojvoľného použitia liekov;
  - oštiepenie odrenín ruky, nohy, prstov a hlavy;
  - privolanie pomoci k zranenému;
  - význam symbolu „červený kríž“;
- c) Pohyb a pobyt v prírode
- orientácia v mieste školy a jej okolí;
  - určenie svetových strán ;
  - významné budovy a ich účel – zdravotné stredisko, lekáreň, pošta, telefón; predajne, železničná a autobusová stanica, miestny úrad;
  - historické objekty našej obce – pamätné domy, zrúcaniny, pamätníky, múzeá, galérie;
  - poznávanie zelene v okolí obce;
  - správanie sa k osamelým zvieratám;

#### Obsahové zameranie v druhom ročníku

- a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana
- možnosti vzniku mimoriadnych udalostí v prírode a na objektoch;
  - podľa možností školy zoznámenie sa s detskou ochrannou maskou ( DM-1, CM3-3/h), určenie veľkosti;
  - druhy signálov civilnej ochrany a činnosť žiakov na vyhlásenie varovného signálu „Všeobecné ohrozenie“;
  - evakuácia školy v prípade ohrozenia požiarom;
  - protipožiarne stanovište, kde sa nachádza zbor požiarnej ochrany a spôsob jeho privolania;
  - nebezpečenstvá pri zaobchádzaní s elektrickým a plynovým zariadením;
  - zápalky, zapaľovače a horľaviny;
- b) Zdravotná príprava
- kedy a kadiaľ do zdravotného strediska;

- správanie sa v čakárni, u lekára a pri školských lekárskech prehliadkach;
- pomoc lekárov chorým a zraneným;
- ochrana pred chorobami, účelné obliekanie;
- ochrana a prvá pomoc pri zistení kliešť'a, uštipnutí zmijou, osou a včelou;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- význam vody v prírode, pitie povrchovej vody;
- jedovaté rastliny, jedovaté huby;
- zásady správneho a bezpečného správania sa v prírode;
- zvieratá vo voľnej prírode, nebezpečenstvo besnoty;
- značenie turistických chodníkov;

Obsahové zameranie v treťom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- evakuácia žiakov pri ohrození školy a jej okolia – prírodné katastrofy, živelné pohromy a výhražné správy;
- varovné signály CO a činnosť žiakov pri ich vyhlásení;
- druhy mimoriadnych udalostí a spôsob ich vyhlasovania;
- poloha školy, ulice, oboznámenie sa so zdrojmi ohrozenia;

b) Zdravotná príprava

- všeobecné zásady ochrany zdravia aplikované na časti ľudského tela a časti tváre; starostlivosť o chrup;
- hygiena tela, bielizne, šiat;
- správna životospráva – jedlo, spánok, oddych, učenie;
- ošetrovanie a obväzovanie prstov ruky, lakt'a, oka, hlavy;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- okolie našej obce, stanovište našej školy;
- orientácia podľa poludňajšieho tieňa;
- približné určovanie významných budov a iných dominánt v okolí podľa svetových strán;
- tvary zemského povrchu – rovina, pahorkatina, vysočina, kopec, hora, úbočie, svah, úpätie;
- chránené územie, objekty a prírodné útvary v obci a jej okolí;

Obsahové zameranie vo štvrtom ročníku

a) Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana

- nebezpečné látky v okolí školy ( amoniak, chlór a pod. ), zásady ochrany, prvá pomoc pri zasiahnutí organizmu;
- použitie detskej ochrannej masky, nasadzovanie spolužiakovi (DM-1, CM3-3/h );
- význam a použitie improvizovaných prostriedkov individuálnej ochrany – protichemickej a protiradiačnej;
- ukážka detského ochranného vaku ( DV-75 ) a detskej kazajky;

( DK-88 );

- činnosť pri varovných signáloch CO;
- zásady vykonania čiastočnej hygienickej očisty;

b) Zdravotná príprava

- starostlivosť o vitálne ústroje ľudského organizmu;
- zdravie a choroby, nákazlivé choroby a ochrana pred nimi;
- obväzovanie nohy, kolena, lýtka, stehna;
- jednoduché obväzovanie ovínadlami a šatkami pri povrchovom poranení rúk, nôh, prstov;

c) Pohyb a pobyt v prírode

- určovanie hraníc SR a susediacich štátov na mape;
- určovanie nadmorských výšok na mape okolia;
- jednoduchý odhad krátkych vzdialeností;
- jednoduchý náčrt pochodu, kresba okolia stanovišťa – panoráma;
- čítanie z mapy- podľa farieb a topografických značiek;
- určovanie svetových strán na mape a podľa mapy;
- starostlivosť o lesné zvieratá a vtáctvo;
- význam čistého ovzdušia pre človeka a prírodu;
- zásady uhasenia ohniska;

### **Ročníkový vzdelávací štandard**

učiva ochrany života a zdravia pre primárne vzdelávanie v základných školách  
s exemplifikačnými úlohami

**Tematický celok : Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana**

#### **Prípravný a 1.ročník**

##### **Obsahový štandard:**

Naša obec – všeobecná charakteristika. Varovný signál. Povinnosti a činnosti žiakov pri vyhlásení signálov pri vzniku mimoriadnych udalostí. Spôsob evakuácie školy v prípade ohrozenia požiarom. Základné druhy horľavín a ich následky.

##### **Výkonový štandard:**

###### *1. Evakuácia školy v prípade ohrozenia*

1.1 Poznať činnosti pri opustení školy v prípade ohrozenia.

1.1.1 Poznať, ktoré materiály v škole, triede sú horľavé.

1.1.2 Ukázať, kde stojíš v skupine pred odchodom z triedy.

1.1.3 Poznať s pomocou učiteľa, ktorou cestou sa ide z triedy po vyhlásení signálu v prípade ohrozenia.

## **Prípravný a 1.ročník**

### **Obsahový štandard:**

Možnosti vzniku mimoriadnych udalostí. Druhy varovných signálov. Opatrenia na ochranu životov, zdravia a majetku pri vzniku mimoriadnej udalosti. Spôsob evakuácie. Detská ochranná maska a jej použitie. Pravidlá správania sa v prípade ohrozenia požiarom. Protipožiarna stanovište. Nebezpečenstvo hroziace pri manipulácii so zápalkami, zapaľovačmi a horľavinami, s elektrickým a plynovým zariadením.

### **Výkonový štandard:**

#### *1. Mimoriadne udalosti – možnosti vzniku*

- 1.1 Poznať riziká, ktoré ohrozujú život, zdravie, majetok.
  - 1.1.1 Poznať aspoň dve možnosti vzniku mimoriadnej udalosti v prírode a na objektoch.
  - 1.1.2 Poznať, kde v blízkosti školy a tvojho bydliska môže dôjsť k vzniku mimoriadnej udalosti.

#### *2. Požiarna ochrana*

- 2.1 Osvojiť si pravidlá evakuácie pri ohrození požiarom.
  - 2.1.1 Vedieť komu a ako je potrebné ohlásiť požiar.
- 2.2 Poznať nebezpečenstvo pri manipulácii s materiálom umožňujúcim vznik požiaru.
  - 2.2.1 Poznať nebezpečenstvo použitia otvoreného ohňa v blízkosti horľavých a výbušných látok.
  - 2.2.2 Poznať, kde v škole sú umiestnené hasiace prístroje.
  - 2.2.3 Vedieť, čo všetko je potrebné skontrolovať pred odchodom z domu do školy, aby nedošlo k požiaru.

#### *3. Prostriedky individuálnej ochrany*

- 2.3 Poznať základné prostriedky ochrany jednotlivca.
  - 2.3.1 Poznať bežné dosiahnuteľné prostriedky ochrany jednotlivca.

## **Prípravný a 1.ročník**

### **Obsahový štandard:**

Nebezpečné (zdraviu škodlivé) látky. Možnosti výskytu nebezpečných látok v okolí školy. Predlekárska pomoc v prípade zasiahnutia organizmu zdraviu škodlivými látkami. Opatrenia na ochranu životov, zdravia v prípade vzniku mimoriadnej udalosti. Čiastočná hygienická očista a jej význam pre ochranu zdravia. Detské ochranné prostriedky (ochranná maska, kazajka, vak), ich význam a použitie.

### **Výkonový štandard:**

#### *1. Nebezpečné látky – druhy, zásady ochrany*

- 1.1. Získať prehľad o nebezpečných látkach vyskytujúcich sa v objekte školy a mimo objektu školy.
  - 1.1.1 Poznať, ktoré sú zdraviu škodlivé látky .

#### *2. Detské prostriedky individuálnej ochrany*

- 2.1 Poznať základné prostriedky ochrany detí.
  - 2.1.1 Poznať základnejšie prostriedky detskej ochrany dýchacích ciest a očí.

2.1.2 Poznať najznámejšie prostriedky na improvizovanú ochranu celého tela.

**Tematický celok: Pohyb a pobyt v prírode**

**Prípravný a 1. ročník**

**Obsahový štandard:**

Orientácia v mieste školy a jej okolí. Osvojiť si vedomosti, zručnosti a pohyb v teréne podľa prírodných úkazov. Základné informácie o významných budovách a ich účele. Historické objekty v obci a jej okolí.

**Výkonový štandard:**

*1. Orientácia v mieste školy a jej okolí*

1.1 Poznať svoju školu.

1.1.1 Uvedť názov ulice, na ktorej sídli škola.

1.1.2 Urči miesto tvojej triedy v budove školy.

1.1.3 Ukáž na pláne školy jedáleň, telocvičňu, východ z budovy.

1.2 Poznať okolie školy a cestu do školy.

1.2.1 Uvedť adresu svojho bydliska.

1.2.2 Vymenuj dopravné prostriedky pomocou ktorých sa dostaneš do školy.

**Tematický celok: Zdravotná príprava**

**Prípravný a 1.ročník**

**Obsahový štandard:**

Význam poskytnutia prvej pomoci. Vybavenie domácej lekárničky a jej využitie. Nebezpečenstvo svojvoľného použitia liekov. Význam symbolu „Červený kríž“. Spôsob privolania pomoci k zranenému. Ošetrenie jednoduchých poranení rúk, nôh a hlavy.

**Výkonový štandard:**

*1. Prvá pomoc s použitím domácej lekárničky*

1.1.1 Poznať prvú pomoc.

1.1.2 Vedieť, komu je potrebné nahlásiť úraz.

1.1.3 Nakresli znak (symbol) Červeného kríža, ktorý vidíš na lekárničke, ... .

1.2 Poznať funkciu domácej lekárničky.

1.2.1 Poznať, prečo deti nesmú svojvoľne užívať lieky.

1.2.2 Poznať lieky alebo zdravotné pomôcky, ktoré by nemali chýbať v domácej lekárničke.

1.2.3 Vedieť, kde všade by nemala chýbať lekárnička.

*2. Jednoduché rany*

2.1 Poznať postup ošetrenia jednoduchých poranení.

2.1.1 Urči, akým prostriedkom vyčistíš ranu.

2.1.2 Poznať, na čo slúžia rýchloobväzy (náplasti).

2.1.3 Ukáž na spolužiakovi ošetrenie odreniny chrbtu ruky.

**Minimálne kompetencie, ktoré má žiak so sluchovým postihnutím získať:**

horeuvedené kompetencie uplatňuje a požiadavky štandardu spĺňa s prihliadnutím na druh a stupeň sluchového postihnutia a s pomocou učiteľa.

## Proces

Učivo „ Ochrana života a zdravia“ má niekoľko špecifik a odlišností od ostatných vyučovacích predmetov v základnej škole. Základným znakom učiva OŽZ je, že hoci nemá vyučovací predmet, je učivo pre žiakov prvej a druhej zdravotnej skupiny povinné a výsledky sa neklasifikujú. Poslanie učiva je zamerané prípravou žiakov v koedukovanej forme na správne činnosti a konania v prípade vzniku nebezpečnej mimoriadnej situácie. Žiaci si v priebehu výchovného a vzdelávacieho procesu osvojujú potrebné vedomosti, zručnosti, návyky a schopnosti.

Zvláštnosťou učiva OŽZ je viac tematický obsah navzájom nie podobný. Pre osvojovanie vedomostí a zručností sa využívajú najmä didaktické hry, prípadne niektoré vhodné poznatky z iných oblastí vzdelávania. Používané metódy rešpektujú bežné didaktické postupy, žiada sa však uplatňovať menej verbálne a viac názorné metódy, cvičenia a kontroly. Dôležitú funkciu plnia aktivizujúce a motivačné hodnotenia, samostatné alebo skupinové činnosti. Žiaci majú v priebehu osvojovania učiva získať poznatky o potrebnosti a nenahraditeľnosti učiva pri vzniku a priebehu mimoriadnej situácie. Odporúčame spracovať a skoordinať učivo vybraných vyučovacích predmetov k jeho využitiu v medzipredmetových vzťahoch v prospech učiva OŽZ. Prvky učiva sú zapracované do učebných osnov povinných predmetov (telesná výchova, vlastiveda, prvouka, výtvarná výchova) a sú ich integrálnou súčasťou.

Rozdielnosť v procese vyučovania učiva OŽZ je, že sa realizuje prevažne mimo učební so špecifickým materiálom a učebnými pomôckami. Dávame na zváženie zaradenie niektorých tém do DH vzhľadom na :

- priestorové podmienky školy,
- blízkosť vhodného terénu,
- dostupnosť materiálu a pomôcok na precvičovanie,
- náročnosť, alebo neprimeranosť požiadaviek a úloh na žiakov vzhľadom na pohlavie a vek,
- odbornú pripravenosť pedagogických pracovníkov.

Na procese realizácie učiva sa okrem tém vo vybraných povinných predmetoch, didaktických hier podieľajú aj :

- školský režim ( disciplinovanosť a kolektivismus ),
- civilná ochrana a objektová ochrana,
- záujmová činnosť ( príprava mladých zdravotníkov, požiarnikov, záchranárov CO, športových strelcov a pod.),
- spolupráca so špecifickými organizáciami a združeniami ako Armáda SR, Slovenský skauting, Sokol, Orol, SČK, Slovenský zväz ochrancov prírody, Združenie technických a športových činností SR.

Nakoľko sa učivo nerealizuje v samostatnom predmete, je potrebné, aby riaditeľ školy zabezpečením a usmernením učiva poveril zodpovedného učiteľa. Osobitnú pozornosť je treba venovať príprave a rozširovaniu materiálového zabezpečenia výučby, ktoré vzhľadom na prevažujúci praktický charakter výučby bezprostredne ovplyvňuje kvalitu plnenia cieľov.

Poverení organizátori zodpovedajú za účelne skĺbenie organizačnej a metodologickej stránky tejto náročnej formy vyučovania. Odporúča sa vypracovať námetovú situáciu a túto spojiť so súťažami tried po ročníkoch. Vzhľadom na priestorové a materiálne ťažkosti je vhodné v jeden deň organizovať didaktické hry maximálne s tromi triedami.

### ***Bezpečnostné opatrenia pri didaktických hrách na školách***

Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní didaktických hier zodpovedá vedúci didaktických hier, ktorý je povinný :

- organizovať označenie priestoru DH a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných priechodov a miest,
- označiť miesta imitácie a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
- udržiavať poriadok pri činnosti cvičiacich značkárov,
- spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok, aby sa nimi oboznámili všetci účastníci didaktických hier,
- kontrolovať osobne a prostredníctvom svojich zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas cvičenia.

Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas didaktických hier sú zodpovední vedúci na jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní :

- oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
- oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
- kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.

Počas didaktických hier je zakázané :

- prevážať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
- používať nesprávnu či poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
- pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
- používať rádiové stanice bližšie ako 100 m od vedenia vysokého napätia, pracovať s nimi bez uzemnenia,
- používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky, používať ich improvizáciu,
- rozmiestňovať značkárov v miestach nebezpečnej imitácie,
- používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok ( materiálov ). Dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydli a komunikácií,
- uskutočňovať cvičné výbuchy v obytných miestach a na vodných plochách,
- zbierať nepoužité – nevybuchnuté imitačné prostriedky a demontovať ich,
- vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,
- dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach,
- vykonávať zemné práce bez súhlasu príslušných územných správnych orgánov,
- rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru,
- piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.

Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia:

- dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte ( mieste),
- pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
- zabrániť prípadnému narušeniu inžinierskych sietí a technologických zariadení výrobného procesu,
- uskutočniť prieskum predpokladaných miest účelového pre didaktické hry,
- priestory činnosti označiť stanovenými značkami ( tabuľkami ),
- nedovoliť prekročenie noriem pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

Pri činnosti v lesných priestoroch :

- Uskutočniť prieskum a označiť nebezpečné a nepriechodné miesta,
- Zaisťiť dodržiavanie všetkých protipožiarnych opatrení,
- Zabezpečiť zdravotnícke opatrenia pri možnom úraze, proti uštipnutiu hadom, otravám a pod.