**Učebné osnovy – všeobecná časť**

**PREDMET: TELESNÁ VÝCHOVA**

**ROČNÍK: piaty**

**ČASOVÁ DOTÁCIA: 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne**

CHARAKTERISTIKA 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 ţiakov, 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 ţiakov mladšieho školského veku. Vyuţíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaţí pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav ţiakov.ŠVP, telesná výchova.

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 ţiakov pri pohybových aktivitách,

- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,

- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne drţanie 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 kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné preţívanie pohybovej činnosti.

Ďalšie ciele sú:

Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj

Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových moţnostiach 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 ţivotného štýlu a jeho uplatňovaní v kaţdodennom ţivote. 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 kaţdodennom ţivote.

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,

- dokáţe v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair-play, je tolerantný k súperom pri súťaţiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaţe a svojím 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,

- dokáţe v kaţdodennom ţivote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,

- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáţe svoje zdravie upevňovať,prostredníctvom kaţdodenného pohybu.

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

Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch:

- 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 súťaţiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

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

- pri rozvoji matematických modelov myslenia vyuţívať vyjadrovanie telom a pohybom,

- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,

- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach,

- vyuţívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

Digitálna kompetencia:

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

Naučiť sa učiť:

- aktívne vyuţívať 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 – nsvojej 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 nastoľovaní svojich poţiadaviek 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.

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