Učebné osnovy		Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb		
Názov školy		Základná škola Márie Rázusovej-Martákovej		
Adresa		Nábrežie 4. apríla 1936/23, 031 01 Liptovský Mikuláš		
Názov Školského vzdelávacieho programu		M - múdra myseľ, R - radsoť z pohybu, M - morálny kompas		
Cykly		1.cyklus	2.cyklus	3.cyklus
Koordinátor pracovného tímu pre vzdelávaciu oblasť: Jazyk a komunikácia		Mgr. Jana Herichová		
Členovia pracovného tímu pre túto oblasť		Mgr. Michal Labaj, Mgr. Jerguš Čáni, Mgr. Monika Staroňová, Mgr. Lenka Mateášová, Mgr. Zuzana Smerčiaková, Mgr. Jana Herichová		
Vyučovací jazyk		slovenský		
Vypracovanie dokumentu (termín odovzdania)		15.4.2026		
Grafická úprava		PaedDr. Eva Radičová; PaedDr. Martina Hollá		
Kontakt	telefónne číslo	044/55 249 89 RŠ: 044/55 230 60		
	e-mail	skola.mrm@gmail.com		

Časová dotácia vzdelávacích predmetov vo vzdelávacej oblasti rozdelená do cyklov a do ročníkov									
	1. cyklus			2. cyklus		3. cyklus			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Zdravie a pohyb	3	2	2	2	3	3	2	3	2

Charakteristika predmetu Zdravie a pohyb

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiaka priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou.

Zdravotná gramotnosť znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Zlepšením prístupu k informáciám o zdraví a ich schopnosti efektívne ich využívať je zdravotná gramotnosť rozhodujúca pre posilnenie postavenia starostlivosti o svoje zdravie (WHO, 1998).1

Pod pohybovou gramotnosťou rozumieme zastrešujúci koncept, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia (Dudley, 2015). 2

Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb rozvíja sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov. Aktivity vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb realizované prostredníctvom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, ako aj každodenné školské pohybové aktivity, kurzové formy výučby a výchovná činnosť v rámci školského klubu detí, sa realizujú v rámci konceptu aktívnej školy. Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu žiakov k pravidelnej pohybovej a športovej činnosti ako nevyhnutného základu aktívneho využívania voľného času. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyv na duševné a telesné zdravie. Pohybovú aktivitu by mali žiaci vnímať ako primárnu možnosť trávenia voľného času. Pre začlenenie pohybovej aktivity do každodenného života je nevyhnutné rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti v rôznych oblastiach pohybových, tanečných a športových aktivít, ktoré následne budú vytvárať priestor pre rozvoj celkovej pohybovej gramotnosti. Súčasne by žiaci mali mať predstavu o svojich vlastných pohybových kompetenciách, mali by v rámci telesnej a športovej výchovy dostať príležitosť spoznávať zákonitosti fungovania ľudského tela. Tie je možné odhaľovať pravidelným monitorovaním telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré poskytne žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach. Súčasťou vzdelávacej oblasti je aj získavanie základných vedomostí a zručností pre zvládanie situácií ohrozenia bezpečnosti, zdravia a života v rámci praktických účelových cvičení.

Ciele vzdelávacej oblasti
1. Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu,
2. rozvíjať pohybovú gramotnosť,
3. porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie,
4. vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času,
5. chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej
zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu,
6. rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami,
7. získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Vzdelávacie štandardy vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pre 1. cyklus

Hlavným cieľom 1. cyklu je, aby žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.

Ciele vzdelávania pre 1. cyklus

- Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,
- ovládať základné pohybové zručnosti,
- dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov

Zdroje a metodické materiály pre vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb 1. cyklus

1. Oficiálne metodické a podporné materiály (SR)

Metodický portál Vzdelávanie 21

Portál poskytuje metodickú podporu k vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v rámci kurikulárnej reformy. Obsahuje charakteristiku vzdelávacej oblasti, vzdelávacie štandardy a jednotlivé komponenty vzdelávania.

Na portáli sú dostupné aj:

- sprievodcovia zmien v kurikule,
- metodické videá a webináre,
- príklady projektov a vyučovacích aktivít.

🔗 https://ucime.vzdelavanie21.sk/zdravie-a-pohyb/

Oficiálne učebné osnovy

Oficiálne dokumenty obsahujú konkrétne učebné osnovy pre 1. cyklus základného vzdelávania, vrátane:

- tematických celkov,
- odporúčaného počtu hodín,
- očakávaných vzdelávacích výstupov žiakov.

Tieto materiály predstavujú základný rámec pre plánovanie vyučovania.

Metodicko-pedagogické centrum / NIVAM

Materiály dostupné prostredníctvom národných inštitúcií obsahujú metodické publikácie zamerané na:

- pohyb a zdravý životný štýl,
- metodiku telesnej výchovy,
- pedagogické prístupy k rozvoju pohybových schopností detí.

NIVAM zároveň ponúka učebné zdroje a odbornú literatúru na stiahnutie vo formáte PDF.

2. Učebnice a odborná literatúra

Školské učebnice

Bednárová, M. – Földesová, J.
Telesná a športová výchova pre 1. ročník ZŠ.
Vydavateľstvo: SPN – Mladé letá
ISBN: 978-80-10-02456-8

Obsah učebnice zahŕňa:

- základné pohybové hry,
- nácvik lokomočných pohybov (chôdza, beh, skok),
- rozvoj koordinácie a rovnováhy,
- pohybové aktivity vhodné pre deti vo veku 6 – 7 rokov.

Základná metodická literatúra

Antala, B. a kol.
Didaktika telesnej výchovy

- základná metodická publikácia pre pedagógov
- vysvetľuje štruktúru hodiny telesnej výchovy a didaktické princípy

Bariaková, T. a kol.
Telesná a športová výchova v primárnom vzdelávaní

- zameraná na metodiku telesnej výchovy na 1. stupni ZŠ
- obsahuje praktické odporúčania pre učiteľov

Argaj, G.
Pohybové hry

- rozsiahla zbierka pohybových hier
- hry sú rozdelené podľa cieľa (koordinácia, rýchlosť, spolupráca)

Odborná literatúra podľa disciplín

Kyselovičová, O. – Antala, B.
Gymnastika pre 1. stupeň ZŠ

- metodika základnej gymnastiky
- bezpečný nácvik akrobatických prvkov a cvičení na náradí

Michal, J.
Teória a didaktika atletiky

- metodika nácviku atletických disciplín (beh, skok, hod)
- prispôsobená veku detí

Lednický, A. – Doležajová, L.
Rozvoj koordinačných schopností u detí

- význam koordinácie vo veku 6 – 10 rokov
- praktické cvičenia na jej rozvoj

3. Digitálne a online zdroje

Teach Starter – Health & P.E.

Online platforma s množstvom:

- pracovných listov,
- plagátov,
- hier a projektov,

- prezentácií pre vyučovanie zdravia a telesnej výchovy.

Materiály sú síce v angličtine, ale dajú sa dobre prispôsobiť výučbe.
Human Kinetics Digital Collection
Digitálna knižnica obsahujúca:

- e-knihy,
- výukové videá,
- odborné články o telesnej a zdravotnej výchove.

SHAPE America
Medzinárodná organizácia poskytujúca:

- štandardy telesnej a zdravotnej výchovy,
- metodické príručky,
- príklady dobrej praxe.

4. Webové stránky a multimediálne zdroje

Health Sciences Online
Databáza obsahujúca tisíce online kurzov, článkov a videí o zdraví a pohybovej aktivite.
YouTube kanály
Vhodné najmä na:

- ukážky cvičení,
- relaxačné techniky,
- edukáciu o zdravom životnom štýle,
- ukážky prvej pomoci.

5. Exkurzie a praktické aktivity

Praktické aktivity sú dôležitou súčasťou výučby pohybu a zdravia.
Možnosti realizácie:

- návštevy športových areálov – Zimný štadión, mestská plaváreň, CVČ atletický areál,...
- exkurzie do inštitútov záchranných zložiek – hasičský a záchranný zbor, mestská polícia, horská služba,...
- outdoorové aktivity (turistika, chôdza,...)
- kurzy prvej pomoci v spolupráci s Červeným krížom

Hodnotenie: Odporúča sa formatívne hodnotenie, ktoré sleduje pokrok žiaka počas učenia. Cieľom nie je porovnávanie výkonov medzi žiakmi, ale sledovanie individuálneho rozvoja.
Hodnotenie by malo byť:

- podporné – motivuje žiaka k pohybu
- individuálne – zohľadňuje schopnosti a možnosti každého dieťaťa
- procesné – sleduje snahu, aktivitu a pokrok
- bezpečné a inkluzívne – rešpektuje zdravotné a vývinové rozdiely

Formy hodnotenia:
Pozorovanie žiaka
Učiteľ sleduje napríklad:

- aktivitu žiaka počas hodiny
- snahu pri vykonávaní pohybových úloh
- spoluprácu v skupine
- dodržiavanie pravidiel

Slovné hodnotenie
Slovné hodnotenie môže obsahovať napríklad:

- opis pokroku žiaka
- silné stránky
- odporúčania na zlepšenie

Sebahodnotenie žiaka
Príklady otázok:

- Čo sa mi dnes najviac podarilo?
- Ktorá aktivita bola pre mňa najťažšia?
- Čo by som chcel nabudúce zlepšiť?

Portfólio žiaka
Môže obsahovať napríklad:

- kresby pohybových aktivít
- reflexie žiakov
- záznamy o pohybových výzvach
- fotografie z aktivít

Čomu sa pri hodnotení vyhnúť

- porovnávanie výkonu žiakov medzi sebou
- hodnotenie iba podľa športového výkonu
- stresujúce testovanie fyzickej výkonnosti
- penalizovanie žiakov za nižšiu fyzickú zdatnosť

Dôležitejší je proces učenia a radosť z pohybu.

ZDRAVIE A POHYB; 1.cyklus; 1.ročník

Komponent	Zdravie a životný štýl			
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Gramotnosti	Poznámky (napr. prepájanie a väzby na iné predmety a iné...)
	Čo sa má žiak naučiť - minimálny súbor vedomostí, zručností, postojov a kompetencií.	Žiak vie/dokáže (vedomosť, životná zručnosť, postoj).		
	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.	Vlastnými slovami vysvetliť, čo znamená byť zdravý (ako sa cítim, keď som zdravý). Vlastnými slovami vysvetliť, čo znamená byť chorý (ako sa cítim, keď som chorý).	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Finančná gramotnosť, Vizuálna gramotnosť	
		Identifikovať zdraviu prospešné potraviny a nezdravé potraviny.		
	Hygienické zásady, význam dodržiavania základných hygienických zásad.	Porozumieť významu dodržiavania základných hygienických pravidiel. Dodržiavať umývanie rúk po použití toalety, po príchode z exteriéru a pred jedlom.		
	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, cvičenia pre správne držanie tela.	Identifikovať s pomocou učiteľa nesprávne držanie tela.		
		Zopakovať cvičenie pre správne držanie tela podľa ukážky učiteľa.		
Komponent	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť			
	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy).	Porozumieť pravidlám základných pohybových hier. Zúčastniť sa pohybových hier na hodinách TŠV.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť,	
	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Jednoducho vysvetliť dôležitosť cvičenia pre zlepšenie svojho výkonu. Aktívne sa zúčastňovať cvičení pre dosiahnutie zlepšenia svojho výkonu.		

Komponent	Pohybové kompetencie			
	Základné postoje – rad, zástup, kruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore.	Poznať základné poradové útvary a základné polohy tela. Zúčastniť sa poradových cvičení podľa pokynov.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Finančná gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, Umelecká gramotnosť, Občianska gramotnosť, Environmentálna gramotnosť, Prírodovedá gramotnosť	
	Lokomočné zručnosti – beh rýchly, beh vytrvalostný, štarty z rôznych polôh, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok znožmo z miesta.	Zopakovať ukážku behu podľa ukážky učiteľa. Zopakovať ukážku hodu loptičkou podľa ukážky učiteľa. Zopakovať ukážku skoku znožmo z miesta podľa pokynov učiteľa.		
	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, prevaly, obraty a kotúle), cvičenie na náradí (lavičky,debna, preliezky).	Predviesť kolísku a kotúľ vpred s pomocou učiteľa. Predviesť cvičenie na lavičke podľa pokynov učiteľa.		
	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory).	Zúčastniť sa jednoduchých úpolových cvičení podľa ukážky učiteľa (preťahovanie lanom, odporové cvičenia vo dvojiciach).		
	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy.	Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. Poznať správnu techniku hádzania a chytania vo dvojici na mieste (rôzne techniky) podľa ukážky učiteľa. Zopakovať manipuláciu s vybraným náčiním (švihadlo) podľa ukážky učiteľa. Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej pohybovej hre (hádzanie, chytanie, streľba). Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej športovej hre (vedenie lopty, streľba).		
	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky.	Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.		
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy.	Zvládnuť turistiku v ľahšom rovinatom teréne (poldeň). Poznať bezpečnostné pravidlá pohybu v rôznom teréne.		
Komponent	Šport a pohybová aktivita			
	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.).	Poznať základné pravidlá vybraných športových hier. Dodržiavať základné pravidlá vybraných športových hier (po upozornení učiteľom). Identifikovať, ak niekto nedodržiava pravidlá športových hier. Spolupracovať v tíme pri hre športových hier. Rešpektovať súperov pri hre športových hier. Chápať výhru a prehru pri hre športových hier. Prijať výhru a prehru pri hre športových hier.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, Občianska gramotnosť	
	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach.	Poznať pravidlá fair play (poctivej hry). Dodržiavať pravidlá fair play.		
	Základy olympizmu.	Poznať pojem olympiáda.		
Komponent	Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva			

	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti).	Poznať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). Identifikovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. Identifikovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, občianska gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť	
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.			
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach (odrenina, uštipnutie hmyzom).	Identifikovať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Poznať tiesňovú linku 112 (zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo).		
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.			
	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.			
	Základné pravidlá cestnej premávky.	Poznať základné pravidlá cestnej premávky. Vymenovať aspoň 2 pravidlá cestnej premávky pre chodcov.		

ZDRAVIE A POHYB; 1.cyklus; 2.ročník

Komponent	Zdravie a životný štýl			
	Obsahový štandard	Výkonový štandard		Poznámky (napr. prepájanie a väzby na iné predmety a iné...)
	Čo sa má žiak naučiť - minimálny súbor vedomostí, zručností, postojov a kompetencií.	Žiak vie/dokáže (vedomosť, životná zručnosť, postoj).		
	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.	Jednoducho popísať ako sa stará o svoje zdravie (o hygienu tela, o pravidelný pohyb, aké nosí oblečenie, ako sa stravuje).	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť	
	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad.	Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. Vysvetliť, prečo je vhodné sa pred a po vykonaní pohybovej aktivity (potenie) prezliecť.		
	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, cvičenia pre správne držanie tela. Organizácia cvičenia.	Predviesť správne aj nesprávne držanie tela podľa ukážky učiteľa. Ukázať správne držanie tela v stoji a v sede. Predviesť cvičenie pre správne držanie tela v správnej technike.		

Komponent	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť			
	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy).	Poznať pravidlá základných pohybových hier. Identifikovať s pomocou učiteľa význam zlepšenia vlastnej telesnej zdatnosti ako dôležitého zdravotného faktora. Vysvetliť pravidlá jednej pohybovej hry.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť	
	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Identifikovať s pomocou učiteľa význam zlepšenia vlastnej telesnej zdatnosti ako dôležitého zdravotného faktora.		
Komponent	Pohybové kompetencie			
	Lokomočné zručnosti – beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok znožmo z miesta.	Poznať rozdiel medzi rýchlym a vytrvalostným behom. Rozlíšiť rýchly a vytrvalostný beh. Poznať rozdiel medzi správnym a nesprávnym hodom loptičkou.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Finančná gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, Umelecká gramotnosť, Občianska gramotnosť	
	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky).	Predviesť cvičenie na náradí (lavička, rebrina, mostík) podľa pokynov učiteľa. Predviesť ľah vznesmo a stojku na lopatkách. Reagovať na zmeny v priestore (rad, zástup, kruh). Vykonať stoj, drep, kľak, sed, ľah podľa pokynov.		
	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory).	Zúčastniť sa jednoduchých úpolových cvičení podľa ukážky učiteľa (preťahovanie lanom, odporové cvičenia vo dvojiciach).		
	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy.	Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. Predviesť správnu techniku hádzania a chytania vo dvojici na mieste (rôzne techniky). Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej pohybovej hre (hádzanie, chytanie, streľba). Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej športovej hre (vedenie lopty, streľba).		
	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky.	Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.		
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy.	Zvládnuť turistiku v ľahšom kopcovitom teréne (poldeň). Poznať bezpečnostné pravidlá pohybu v rôznom teréne.		
	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z korčuľovania na ľade (jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.).	Zopakovať vybrané základné korčuliarske zručnosti (korčuliarska abeceda - vonkajšia a vnútorná hrana atď) podľa ukážky. Predviesť ukážku vybraných základných korčuliarskych zručností (oblúk v jazde vpred, zastavenie atď). Bezpečne sa pohybovať na korčuliach na ľade a v prostredí zimného štadiónu.		
Komponent	Šport a pohybová aktivita			

	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.).	Poznať základné pravidlá vybraných športových hier. Dodržiavať základné pravidlá vybraných športových hier (po upozornení učiteľom). Identifikovať, ak niekto nedodržiava pravidlá športových hier. Spolupracovať v tíme pri hre športových hier. Rešpektovať súperov pri hre športových hier. Chápať výhru a prehru pri hre športových hier. Prijať výhru a prehru pri hre športových hier.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, Občianska gramotnosť	
	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach.	Poznať pravidlá fair play (poctivej hry). Dodržiavať pravidlá fair play.		
	Základy olympizmu – symboly a základné pojmy, slovenský olympizmus.	Vysvetliť pojem olympiáda. Poznať olympijské symboly (znak, oheň, farby).		
Komponent	Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva			
	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti).	Opísať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). Vymenovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. Vymenovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí. Uviesť príklady ohrozenia zdravia alebo života v školskom alebo v mimoškolskom prostredí, v ktorých je potrebné použiť číslo zjednotenej tiesňovej linky (112) .	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, občianska gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť	
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.			
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach (úpal).	Vlastnými slovami pomenovať život ohrozujúce stavy. Identifikovať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Vlastnými slovami opísať dve situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Poznať tiesňovú linku 112 (zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo). Poznať ďalšie tiesňové linky (158, 155, 150). Vlastnými slovami opísať 1 dôvod na použitie vybratej tiesňovej linky.		
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.			
	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.			
	Základné pravidlá cestnej premávky.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.		

ZDRAVIE A POHYB; 1.cyklus; 3.ročník

Komponent	Zdravie a životný štýl			
	Obsahový štandard	Výkonový štandard		Poznámky (napr. prepájanie a väzby na iné predmety a iné...)
	Čo sa má žiak naučiť - minimálny súbor vedomostí, zručností, postojov a kompetencií.	Žiak vie/dokáže (vedomosť, životná zručnosť, postoj).		

	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.	Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. Identifikovať dôsledky nesprávneho stravovania, nedostatočného pohybu a nedostatočnej hygieny. Vysvetliť dôsledky nesprávneho stravovania, nedostatočného pohybu, nedostatočnej hygieny.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť	
	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad.	Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.		
	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, cvičenia pre správne držanie tela. Organizácia cvičenia.	Identifikovať s pomocou učiteľa dôsledky dlhodobého nesprávneho držania tela (bolesti chrbta, bolesti končatín). Predviesť dve cvičenia pre správne držanie tela na základe vlastného výberu. Vysvetliť dôsledky dlhodobého nesprávneho držania tela (bolesti chrbta, bolesti končatín).		
Komponent	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť			
	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov.	Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Identifikovať s pomocou učiteľa fyziologické prejavy tela pri pohybovej aktivite (napr. potenie, dýchanie). Porozumieť významu cvičenia pre zlepšenie svojho výkonu. Jednoducho vysvetliť dôležitosť cvičenia pre zlepšenie svojho výkonu. Aktívne sa zúčastňovať cvičení pre dosiahnutie zlepšenia svojho výkonu.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť	
	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy).	Vybrať zo skupiny pohybových hier dve svoje obľúbené hry. Predviesť dve vybrané pohybové hry na základe vlastnej preferencie.		
	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Identifikovať s pomocou učiteľa význam zlepšenia vlastnej telesnej zdatnosti ako dôležitého zdravotného faktora. Porozumieť významu testovania pohybovej výkonnosti. Zúčastniť sa testovania pohybovej výkonnosti.		
Komponent	Pohybové kompetencie			
	Lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta.	V správnej technike predviesť skok znožmo z miesta. V správnej technike predviesť hod loptičkou.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Matematická gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Finančná gramotnosť,	
	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík).	Predviesť kotúľ vpred a kotúľ vzad, stoj na lopatkách a váhu predklonmo. Pomenovať základné poradové útvary a základné polohy tela. Vykonať základné polohy tela a jeho častí v správnej technike.		
	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory).	Poznať úpolové športy (judo, karate, zápasenie, MMA). Vymenovať aspoň 2 úpolové športy (judo, karate, zápasenie, MMA). Zúčastniť sa jednoduchých úpolových cvičení podľa ukážky učiteľa (preťahovanie lanom, odporové cvičenia vo dvojiciach)		
	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy.	Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. Predviesť správnu techniku hádzania a chytania vo dvojici na mieste (rôzne techniky). Predviesť manipuláciu s vybraným náčiním (švihadlo). Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej pohybovej hre (hádzanie, chytanie, streľba). Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej športovej hre (vedenie lopty, streľba).		

			Vizuálna gramotnosť, Umelecká gramotnosť, Občianska gramotnosť	
	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky.	Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.		
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy.	Zvládnuť turistiku v stredne náročnom kopcovitom teréne (poldeň). Poznať bezpečnostné pravidlá pohybu v rôznom teréne.		
	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím (splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia).	Zopakovať vybrané základné plavecké zručnosti (ponáranie, splývanie, dýchanie, atď) podľa ukážky. Predviesť ukážku vybraných základných plaveckých zručností (ponáranie, splývanie, dýchanie, atď). Bezpečne sa pohybovať vo vodnom a športovom prostredí. Predviesť techniku jedného plaveckého spôsobu.		
Komponent	Šport a pohybová aktivita			
	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.).	Poznať základné pravidlá vybraných športových hier. Dodržiavať základné pravidlá vybraných športových hier (po upozornení učiteľom). Identifikovať, ak niekto nedodržiava pravidlá športových hier. Spolupracovať v tíme pri hre športových hier. Rešpektovať súperov pri hre športových hier. Chápať výhru a prehru pri hre športových hier. Prijať výhru a prehru pri hre športových hier.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, Občianska gramotnosť	
	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach.	Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. Vysvetliť dôležitosť dodržiavania pravidiel fair play. Identifikovať dôsledky a sankcie nedodržavania pravidiel fair play. Vysvetliť dôsledky a sankcie v prípade nedodržania pravidiel fair play.		
	Základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus.	Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.		
Komponent	Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva			
	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti).	Opísať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). Vymenovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. Vymenovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí. Uviesť príklady ohrozenia zdravia alebo života v školskom alebo v mimoškolskom prostredí, v ktorých je potrebné použiť číslo zjednotenej tiesňovej linky (112) .	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, občianska gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť	
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.			
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach (porezanie, popálenie).	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Poznať základné postupy poskytovania prvej pomoci. Pozorovať ukážky poskytovania prvej pomoci pri základných život ohrozujúcich stavoch.Opísať jeden veku primeraný postup poskytnutia prvej pomoci. Predviesť jeden veku primeraný postup poskytnutia prvej pomoci v skupine. Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva.		
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.			
	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.			
	Základné pravidlá cestnej premávky.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.		

	Didaktické hry v prírode			
Didaktické hry sa realizujú raz ročne v každom ročníku 1. cyklu v rozsahu 5 vyučovacích hodín. Ciele a obsah didaktických hier vychádzajú zo vzdelávacích štandardov vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Slúžia najmä na praktické osvojenie si učiva komponentu Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva.				
	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Gramotnosti	Poznámky
	Čo sa má žiak naučiť	Žiak vie/dokáže		
1. ročník				
	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti).	Poznať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). Identifikovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. Identifikovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí.	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, občianska gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť	
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.			
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach (odrenina, uštipnutie hmyzom).	Identifikovať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Poznať tiesňovú linku 112 (zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo).		
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.			
	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.			
	Základné pravidlá cestnej premávky.	Poznať základné pravidlá cestnej premávky. Vymenovať aspoň 2 pravidlá cestnej premávky pre chodcov.		

2. ročník

	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti).	Opísať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). Vymenovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. Vymenovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí. Uviesť príklady ohrozenia zdravia alebo života v školskom alebo v mimoškolskom prostredí, v ktorých je potrebné použiť číslo zjednotenej tiesňovej linky (112) .	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, občianska gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť	
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.			
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach (úpal).	Vlastnými slovami pomenovať život ohrozujúce stavy. Identifikovať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Vlastnými slovami opísať dve situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Poznať tiesňovú linku 112 (zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo). Poznať ďalšie tiesňové linky (158, 155, 150). Vlastnými slovami opísať 1 dôvod na použitie vybratej tiesňovej linky.		
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.			
	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.			
	Základné pravidlá cestnej premávky.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.		

3. ročník

	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti).	Opísať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). Vymenovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. Vymenovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí. Uviesť príklady ohrozenia zdravia alebo života v školskom alebo v mimoškolskom prostredí, v ktorých je potrebné použiť číslo zjednotenej tiesňovej linky (112) .	Jazyková a komunikačná gramotnosť, Spoločenskovedná gramotnosť, Zdravotná a pohybová gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť, Vizuálna gramotnosť, občianska gramotnosť, Sociálna a emocionálna gramotnosť	
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.			
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach (porezanie, popálenie).	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Poznať základné postupy poskytovania prvej pomoci. Pozorovať ukážky poskytovania prvej pomoci pri základných život ohrozujúcich stavoch. Opísať jeden veku primeraný postup poskytnutia prvej pomoci. Predviesť jeden veku primeraný postup poskytnutia prvej pomoci v skupine. Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva.		
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.			
	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.			
	Základné pravidlá cestnej premávky.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.		