

Spríevodca zmenami vo vzdelávacej oblasti

ZDRAVIE A POHYB

Autorský tím: Dana Masaryková, Dominika Rzvaská

1. Aké zmeny prinášajú nové vzdelávacie štandardy?

Nové vzdelávacie štandardy prinášajú viacero významných zmien v oblasti *Zdravie a pohyb*, ktoré reflektujú aktuálne potreby a trendy vo vzdelávaní. Tieto zmeny sú navrhnuté tak, aby zjednodušili učiteľom prácu, zvýšili kvalitu vzdelávania a podporili celkový rozvoj žiakov. Zmeny sa dotýkajú štruktúry vzdelávacej oblasti, cieľov a štandardov, ako aj metodík a prístupov vo vyučovaní.

1.1 Štruktúra vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb* sa zameriava najmä na rozvoj **pohybovej gramotnosti** žiakov, ktorý sa podporuje vo vyučovacom čase predovšetkým počas hodín *Telesnej a športovej výchovy* a v rôznych kurzových formách vyučovania. Kvalitná realizácia dobre pripraveného obsahu vyučovania má za cieľ priniesť zlepšenie výsledkov žiakov, ako aj posilniť status telesnej a športovej výchovy v školách. Zdravý telesný rozvoj žiakov podporuje aj koncept [aktívnej školy](#).

1.1.1 Zmeny v štruktúre vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*

Z pohľadu štruktúry obsahu VO ZaP došlo v novom ŠVP k zjednoteniu jeho obsahu naprieč všetkými cyklami cez päť rovnako pomenovaných komponentov. Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb* sa teraz člení do **piatich základných komponentov**:

- **Zdravie a životný štýl**
- **Pohybové kompetencie**

- **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- **Šport a pohybová aktivita**
- **Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva**

Tieto komponenty sú navrhnuté tak, aby poskytovali komplexný prístup k rozvoju žiakov v oblasti zdravia a pohybu, pričom sa prelínajú naprieč všetkými cyklami vzdelávania. V porovnaní so starým členením sú novými komponentmi *Pohybové kompetencie* a *Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva*.

Komponent ***Pohybové kompetencie*** plní svoju hlavnú úlohu najmä v 1. cykle, kde sa zameriava na nadobudnutie poznatkov a zručností z oblasti gymnastiky, atletiky, úpolov, tancov a sezónnych pohybových aktivít. Základné pohybové kompetencie predstavujú prienik pohybových zručností a pohybových schopností potrebných pre rozvoj celoživotných pohybových kompetencií. Tento prístup by sa mal prejavovať v lepšej úrovni pohybovej gramotnosti, ktorá sa javí ako nevyhnutná z pohľadu udržania kvality života (fyzického a duševného zdravia) počas celého života.

V 2. a 3. cykle sa gymnastické, atletické, úpolové a sezónne pohybové aktivity presúvajú do komponentu ***Šport a pohybová aktivita***. Tance, rytmika, telovýchovná terminológia sú doplnené o základné informácie súvisiace so strečingom a ostávajú súčasťou komponentu *Pohybové kompetencie* pre 2. aj 3. cyklus.

Komponent ***Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva*** nahrádza zrušenú prierezovú tému *Ochrana života a zdravia*, do tohto komponentu sa presunuli výkonové štandardy a obsahové štandardy z časti *Zdravie a jeho poruchy* z predchádzajúceho kurikula (napr. prvá pomoc, ale aj z TC Sezónne pohybové činnosti - azimut, buzola a pod.). Vzhľadom na súčasné požiadavky súvisiace aj s geopolitickou situáciou je nevyhnutné postupnými krokmi v každom cykle základného vzdelania zabezpečiť, aby deti už v tomto veku chápali význam ochrany svojho života a zdravia, ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí, vedeli poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni a dokázali adekvátne reagovať v rôznych krízových situáciách.

1.1.2 Zmeny v štruktúre v jednotlivých cykloch

Prvý cyklus (1. – 3. ročník) nadväzuje na výstup materskej školy a zameriava sa na rozvoj základných pohybových kompetencií. Šport a pohybová aktivita nie sú v tomto cykle prioritou, keďže je potrebné najprv vytvoriť dobrú základňu pohybových zručností, ktoré budú neskôr žiaci využívať v športových aktivitách. Na druhej strane sa očakáva, že žiaci si postupne vytvoria vzťah k pravidelnej pohybovej aktivite a budú motivovaní zlepšovať svoje pohybové zručnosti. Dôležitým aspektom v tomto cykle je diferenciacia telesného zaťaženia, aby sa zohľadnili individuálne dispozície žiakov. Vo vybraných ročníkoch sa predpokladá pokračovanie v povinnom testovaní pohybových predpokladov, ktoré koordinuje Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže, a súčasne existujú odborníkmi odporúčané testy hodnotenia pohybových kompetencií, ako napríklad MOBAK, ktoré sú priamo naviazané na kurikulum.

Druhý cyklus (4. - 5. ročník) nadväzuje na prvý cyklus a pripravuje žiakov na prechod do tretieho cyklu. Jeho obsah má bližšie k obsahu pôvodného prvého stupňa základnej školy. Zameriava sa na zdokonaľovanie pohybových zručností a zvyšovanie pohybovej výkonnosti, ale najmä, aby nadobudnutý pohybový potenciál dokázali bezproblémovo využiť pri realizácii rôznych pohybových aktivít vykonávaných v rozmanitom prostredí a v rôzne náročných podmienkach. V tomto cykle sa postupne prechádza aj na vybrané športové činnosti a športové zručnosti. Vzhľadom na vek žiakov v druhom cykle sa očakáva aj akcelerácia vybraných pohybových schopností, pričom pohybové zručnosti sa majú primerane zdokonaľovať. Rovnako ako v prvom cykle, očakávame uplatňovanie diferenciacie cvičení s ohľadom na aktuálny stav pohybovej výkonnosti žiakov. Individuálny prístup a podpora žiakov je kľúčovým aspektom dosiahnutia optimálnych výsledkov.

Tretí cyklus (6. – 9. ročník) plynule nadväzuje na druhý cyklus a smeruje k samostatnému rozhodovaniu žiakov o pohybových aktivitách. Žiaci budú vedieť v každej oblasti získať úroveň pohybovej gramotnosti ohodnotiť a najmä sa naučia samostatne vyberať pohybovú aktivitu, ktorá je pre nich najvhodnejšia vzhľadom k ich dispozíciám, záujmom a vo vzťahu k ich zdraviu, a to tak fyzickému ako i duševnému. Žiaci by sa mali vedieť orientovať v prostredí športu, vedieť sa aktívne zapojiť do jeho organizácie a mali by vedieť identifikovať zdraviu škodlivé aktivity, resp. rozpoznať jednotlivé krízové situácie a dokázať na ne adekvátne zareagovať. V súvislosti s piatym komponentom by mali zabezpečiť ochranu života a zdravia seba, ako i osôb vo svojom blízkom okolí.

V porovnaní s predchádzajúcim **obsahom vzdelávania** sa obsah v súčasnom ŠVP v rámci 2. stupňa základnej školy najviac odlišuje už uvádzaným komponentom *Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva*.

Ďalšou oblasťou, ktorá v predchádzajúcom ŠVP nebola takmer vôbec zastúpená, je **oblasť IKT**. Nový ŠVP požaduje od žiakov, aby dokázali používať vhodné aplikácie slúžiace na podporu zdravia a rozvoj telesnej zdatnosti, a to nielen v škole, ale aj v bežnom živote. Žiaci by mali dosiahnuť primeranú úroveň poznatkov o využívaní moderných technológií ako inovatívnych foriem vzdelávania, ktoré majú priniesť vyššiu motiváciu žiakov k pohybu a pohybovej aktivite. Aktivity súvisiace s využívaním moderných IKT sa majú prelínať všetkými piatimi komponentami a najmä v komponente *Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť*.

Ďalšou zmenou je väčšia otvorenosť **výberu foriem/druhov** športových hier a sezónnych pohybových aktivít v rámci komponentu *Šport a pohybová aktivita*, kde ako povinné ostalo iba plávanie s požiadavkou na konkrétny plavecký výkon. Očakáva sa, že formy/druhy športových hier a sezónnych pohybových aktivít budú vychádzať z podmienok školy. Školy by mali realizovať najmä tie formy/druhy športových hier a sezónnych pohybových aktivít, pre ktoré vedia svojim žiakom vytvoriť optimálne podmienky v udržateľnom (nie jednorazovom) režime. Práve tu by sa mal využiť potenciál krúžkovej činnosti (mimo vyučovania) a spolupráca s rôznymi športovými klubmi a organizáciami, ktoré by žiakom v ich voľnom čase (pri usmernení pedagógom) poskytli širšiu paletu športových aktivít. Štandardy nevyžadujú, aby žiaci museli povinne absolvovať širokú paletu pohybových aktivít, na ktorú nemajú školy

vhodné materiálne a priestorové vybavenie, ako i kvalifikovaných pedagogických zamestnancov.

1.2 Porovnanie cieľov iŠVP (2015) a ŠVP (2023)

Ciele sa menia najmä z pohľadu rozvoja pohybových kompetencií, ktoré tvoria základný pilier vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*. Zdôrazňujú témy súvisiace s **konceptom osobnej pohody**, ktorý sa priamo spája s **duševným zdravím**. Pohybové aktivity a šport dokážu vytvárať pozitívne zážitky a podporujú dobrú náladu. Novými prvkami je i využívanie moderných informačno-komunikačných technológií a aplikácií slúžiacich na orientáciu, monitorovanie trasy, ale i na hodnotenie úrovne telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Najväčšie zmeny sa očakávajú najmä v tzv. **kultúre školy**, ktorá by nemala vnímať pohybové aktivity žiakov ako záťaž, ale naopak ako esenciálnu súčasť každej školy.

Ciele celkovo:

Ciele VO ZaP sa posunuli z osvojovania pohybových zručností k širšiemu rozvoju pohybovej gramotnosti a zdravého životného štýlu. Nové ciele zahŕňajú napríklad aj integráciu technológií do monitorovania fyzickej aktivity a väčší dôraz sa kladie na duševné zdravie.

Nové ciele sa zameriavajú najmä na:

- Rozvoj pohybovej gramotnosti.
- Rozdelenie obsahu základného vzdelania do troch cyklov s gradáciou a jednotnou koncepciou cez päť základných komponentov.
- Väčší dôraz na duševné zdravie.
- Integrácia moderných IKT prostriedkov.
- Posilnenie oblasti bezpečnosti a ochrany svojho zdravia a zdravia a života iných ľudí v bežnom živote a v krízových situáciách.
- Vedenie žiakov k tomu, aby pohybovú aktivitu vnímali ako primárnu možnosť trávenia voľného času.
- Väčšie uvoľnenie obsahu vzhľadom na podmienky a možnosti školy, učiteľov a žiakov.

1.3 Výkonové a obsahové štandardy

Pôvodné štandardy sa sústredili hlavne na základné pohybové zručnosti, pohybové aktivity a ich techniky. Nové štandardy sú teraz konkrétnejšie, jasnejšie a presnejšie formulované, zamerané na hĺbkový rozvoj pohybových zručností a kompetencií, zahŕňajúc napr.:

- detailnejšie špecifikované pohybové zručnosti a kompetencie;
- využitie moderných technológií na monitorovanie a hodnotenie telesnej zdatnosti;
- väčší dôraz na bezpečnosť a ochranu zdravia pri pohybových aktivitách.

Staré štandardy

Doteraz boli štandardy formulované k starému členeniu predmetu TŠV na tieto základné časti:

- Zdravie a zdravý životný štýl
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
- Športové činnosti pohybového režimu

Nové štandardy

Nové sú štandardy koncipované v rámci nového konceptu piatich rovnakých základných komponentov

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

1.4 Prierezové gramotnosti

V oblasti *Zdravie a pohyb* je dominantná **pohybová a zdravotná gramotnosť**. Nové štandardy posilňujú aj prierezové gramotnosti, ako napr. digitálna gramotnosť.

Pohybová gramotnosť

Pohybová gramotnosť je kľúčovou súčasťou vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*. Pohybová gramotnosť je zastrešujúcim konceptom, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka počas celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia. Žiaci

porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus.

Pohybová gramotnosť sa rozvíja postupne v každom cykle, pričom v **prvom cykle** ide najmä o základné porozumenie a pohybové zručnosti, v **druhom cykle** o prehĺbenie a aplikáciu týchto zručností v rôznych situáciách a v **treťom cykle** o samostatné plánovanie a realizáciu pohybových aktivít s dôrazom na osobnú zodpovednosť za zdravie.

Zdravotná gramotnosť

Zdravotná gramotnosť je ďalšou dôležitou zložkou vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*. Zahŕňa vedomosti, osobné zručnosti a sebadôveru potrebnú na zlepšenie osobného a komunitného zdravia prostredníctvom zdravého životného štýlu a správnych rozhodnutí týkajúcich sa zdravia. Zdravotná gramotnosť zahŕňa schopnosť efektívne využívať informácie o zdraví a aplikovať ich v každodennom živote na posilnenie starostlivosti o svoje zdravie a prevenciu chorôb.

V **prvom cykle** sa žiaci zoznamujú so základnými zásadami zdravého životného štýlu a významom hygieny. V **druhom cykle** sa zameriavajú na rozvoj hlbšieho pochopenia zdravotných problémov a prevenciu, zatiaľ čo v **treťom cykle** sa vedú k samostatnému riešeniu zdravotných situácií a plánovaniu zdravého životného štýlu.

Digitálna gramotnosť

V oblasti Zdravie a pohyb sa rozvíja aj digitálna gramotnosť, ktorá zahŕňa schopnosť žiakov efektívne využívať digitálne technológie a aplikácie na monitorovanie a zlepšovanie svojho zdravia a fyzickej zdatnosti.

V prvom cykle sa žiaci zoznamujú so základnými digitálnymi nástrojmi a ich využitím pre pohybové aktivity. V druhom cykle sa učia používať technológie na sledovanie svojho zdravia a fyzickej aktivity, pričom v treťom cykle aplikujú získané zručnosti na samostatné plánovanie a hodnotenie svojho pohybového a zdravotného stavu.

Záver

Kurikulárne zmeny v oblasti *Zdravie a pohyb* sledujú modernizáciu vzdelávania, zvýšenie kvality výučby a prípravu žiakov na aktívny a zdravý životný štýl. Očakáva sa, že tieto zmeny prispesú k lepšiemu pochopeniu významu fyzickej aktivity a zdravého životného štýlu a podporia rozvoj pohybových kompetencií, pohybovej a zdravotnej gramotnosti.

PRACOVNÁ VERZIA

2. Ako „čítať“ vzdelávacie štandardy?

Cieľom tejto kapitoly je pomôcť učiteľom a učiteľkám základných škôl lepšie sa orientovať vo vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*, vysvetliť previazanosť cieľov, výkonových a obsahových štandardov, a ukázať, ako sa tieto prvky gradujú v jednotlivých cykloch. Kapitola je štruktúrovaná do dôležitých bodov, ktoré poskytnú jasný prehľad a praktické príklady.

2.1 Logika a štruktúra vzdelávacích štandardov

Vzdelávacie štandardy sú základným nástrojom pre plánovanie a realizáciu vzdelávacieho procesu. Ich štruktúra je navrhnutá tak, aby zabezpečila systematický a postupný rozvoj vedomostí a zručností žiakov. Vzdelávacie štandardy v oblasti *Zdravie a pohyb* sa členia do troch hlavných častí:

1. **Ciele:** Sú konečnými výsledkami, ktoré by mali žiaci dosiahnuť po ukončení určitého cyklu vzdelávania. Ciele sú formulované tak, aby reflektovali nielen pohybovú, ale aj zdravotnú gramotnosť žiakov.
2. **Výkonové štandardy:** Konkrétne požiadavky na to, čo by žiaci mali vedieť a byť schopní urobiť. Výkonové štandardy sú návodom pre učiteľov, ako plánovať a hodnotiť výkon žiakov.
3. **Obsahové štandardy:** Obsahujú konkrétne témy, znalosti a zručnosti, ktoré sú potrebné na dosiahnutie výkonových štandardov. Obsahové štandardy majú činnostný charakter, čo znamená, že sa zameriavajú na praktické aktivity a aplikáciu vedomostí

Dôležitosť výkonových štandardov

Výkonové štandardy sú kľúčové pre hodnotenie pokroku žiakov. Jasne definujú, čo by mali žiaci vedieť a byť schopní vykonať na konci každého cyklu. Umožňujú učiteľom systematicky sledovať rozvoj žiakov a prispôbovať výučbu ich individuálnym potrebám.

Činnostný charakter obsahových štandardov

Obsahové štandardy sú navrhnuté tak, aby podporovali aktívne učenie a praktické zručnosti žiakov. Činnostný charakter týchto štandardov znamená, že žiaci sa učia prostredníctvom aktívneho zapojenia do rôznych pohybových aktivít, čo podporuje ich fyzický a duševný rozvoj.

Vzdelávacie štandardy sú postavené na piatich hlavných komponentoch, ktoré sú rovnaké vo všetkých troch cykloch:

1. **Zdravie a životný štýl**
2. **Pohybové kompetencie**
3. **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
4. **Šport a pohybová aktivita**
5. **Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva**

Každý z týchto komponentov má svoje výkonové a obsahové štandardy, ktoré sa postupne rozvíjajú od prvého po tretí cyklus. Vzájomná prepojenosť komponentov zabezpečuje komplexný prístup k rozvoju žiakov.

2.2 Vzťahy medzi cieľmi, VŠ a OŠ

Medzi cieľmi, výkonovými a obsahovými štandardmi existuje úzka previazanosť. Ciele definujú, čo by mali žiaci na konci určitého obdobia vedieť a byť schopní urobiť. Výkonové štandardy konkretizujú tieto ciele do merateľných požiadaviek a obsahové štandardy určujú, aký obsah a činnosti sú potrebné na dosiahnutie týchto požiadaviek. Tento systém zaručuje, že vzdelávanie je súvislé a efektívne.

Príklad prepojenia

1. cyklus

Cieľ: Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.

Komponent *Šport a pohybová aktivita*

- **Výkonový štandard:** Žiak vie/dokáže rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti
- **Obsahový štandard:** Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.).

Tento vzťah je obojsmerný – obsahové štandardy poskytujú konkrétny obsah a aktivity, ktoré podporujú dosiahnutie výkonových štandardov, a tie zase prispievajú k dosiahnutiu celkových cieľov.

2.4 Gradácia cieľov a štandardov

Príklad gradácie hlavného cieľa naprieč cyklami

Ako príklad uvádzame jeden z hlavných cieľov – *rozvíjať pohybovú gramotnosť*, ktorý sa realizuje naprieč všetkými komponentmi a naplňuje sa na konci 3. cyklu. Postupne sa takisto naplňujú čiastkové ciele jednotlivých cyklov smerujúce k naplneniu hlavných cieľov.

Pohybová gramotnosť sa rozvíja postupne v **každom cykle**, pričom v prvom cykle ide o základné porozumenie a zručnosti, v druhom cykle o prehĺbenie a aplikáciu týchto zručností v rôznych situáciách a v treťom cykle o samostatné plánovanie a realizáciu pohybových aktivít s dôrazom na osobnú zodpovednosť za zdravie.

Prvý cyklus (ročníky 1. - 3.)

V prvom cykle je cieľ *rozvíjať pohybovú gramotnosť* možné naplňovať naprieč viacerými komponentmi, napríklad nasledujúcim spôsobom:

Ciele č. 1, 2 a 3 pre 1. cyklus:

1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.
2. Ovládať základné pohybové zručnosti.
3. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.

Výkonové štandardy (žiak vie/dokáže):

Komponent *Zdravie a životný štýl*

- Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.
- Rozlišovať správne a chybné držanie tela.
- Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.

Komponent *Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť*

- Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
- Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.

Komponent *Pohybové kompetencie*

- Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely.
- Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.
- Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.

- Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia.
- Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.
- Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
- Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
- Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach.

Komponent *Šport a pohybová aktivita*

- Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.
- Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.
- Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.

Ukážka naplnenia výkonového štandardu cez konkrétny obsahový štandard

Komponent *Zdravie a životný štýl*

Výkonový štandard: Žiak vie/dokáže pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.

Obsahový štandard: Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.

Druhý cyklus (ročníky 4. - 5.)

Úlohou druhého cyklu je nadviazať na prvý cyklus a pripraviť žiakov na prechod do tretieho cyklu. Jeho obsah má bližšie k obsahu pôvodného prvého stupňa základnej školy. Úlohou je, aby žiaci pokračovali v osvojovaní si nových zručností, zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti, ale najmä, aby nadobudnutý pohybový potenciál dokázali bezproblémovo využiť pri realizácii rôznych pohybových aktivít vykonávaných v rozmanitom prostredí a v rôzne náročných podmienkach.

V druhom cykle je možné vybraný hlavný cieľ *rozvíjať pohybovú gramotnosť* naplňať naprieč viacerými komponentmi, napríklad nasledujúcim spôsobom:

Ciele č. 1., 3., 4. a 5. pre 2. cyklus:

1. Vytvorí si vlastný zdraviu prospešný jedálničiek.

2. Chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela.
3. Využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach.
4. Orientovať sa v športovej terminológii a v oblasti športu (vymenovať slovenských reprezentantov, olympijské myšlienky a podobne).

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)

Komponent Zdravie a životný štýl:

- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,
- identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela,
- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity

Komponent Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť:

- odmerať pulzovú frekvenciu a s pomocou učiteľa interpretovať úroveň telesného zaťaženia,
- predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností,
- rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži

Komponent Pohybové kompetencie:

- porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povely,
- zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite,
- vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,
- predviesť aspoň dve strečingové cvičenia.

Komponent Šport a pohybová aktivita:

- rozlišovať pojmy technika a taktika,
- aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hrách) a športovej činnosti a rešpektovať ich
- riadiť sa zásadami fairplay v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,
- vymenovať aspoň piatich úspešných slovenských a troch zahraničných športových reprezentantov v individuálnych a/alebo kolektívnych športoch,

- vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a posolstva olympizmu
- predviesť techniku základných atletických cvičení – behy, skoky, hody, vrhy,
- predviesť techniku základných gymnastických cvičení – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance,
- predviesť techniku základných úpolových cvičení,
- predviesť techniku základných herných činností vo vybraných športových hrách,
- aplikovať aspoň štyri pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie,
- zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy v regionálnych ľudových resp. moderných tancoch,

Ukážka naplnenia výkonového štandardu cez konkrétny obsahový štandard

Komponent *Zdravie a životný štýl*

Výkonový štandard: Žiak vie/dokáže rozlišovať zdravú a nezdravú výživu.

Obsahový štandard: Zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie.

Tretí cyklus (ročníky 6. - 9.)

Tretí cyklus plynule nadväzuje na dosiahnutú úroveň z druhého cyklu a smeruje k tomu, aby žiaci dokázali v každej oblasti získať úroveň pohybovej gramotnosti ohodnotiť a najmä, aby sa dokázali samostatne rozhodovať pre pohybovú aktivitu, ktorá je pre nich najvhodnejšia vzhľadom k ich dispozíciám, záujmom a vo vzťahu k ich zdraviu, a to tak fyzickému ako i duševnému.

V treťom cykle je možné hlavný cieľ *rozvíjať pohybovú gramotnosť* naplňať naprieč viacerými komponentmi, napríklad nasledujúcim spôsobom:

Ciele č. 1., 3., 4. a 5. pre 3. cyklus:

1. Aktívne sa starať o svoje duševné a telesné zdravie.
2. Identifikovať funkčné zmeny organizmu vplyvom telesného zaťaženia (pulzová frekvencia, potenie, začervenanie a pod.) a rozlišovať intenzitu zaťaženia.
3. Uplatňovať zásady fair-play v športe ako súťažiaci, pomocný rozhodca, organizátor, divák.

4. Prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách.

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)

Komponent *Zdravie a životný štýl*:

- vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všetkých jeho stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej),
- vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti,
- vytvoriť individuálny pohybový program pre podporu správneho držania tela,
- chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,

Komponent *Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť*

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,
- interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite,

Komponent *Pohybové kompetencie*:

- uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach,
- poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít,
- predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.

Komponent *Šport a pohybová aktivita*:

- aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,
- vymenovať aspoň 5 súčasných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov a/alebo trénerov z regiónu ,
- vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt, systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže,
- predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín,
- predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín,
- vytvoriť vlastnú jednoduchú tanečnú choreografiu na vybraný hudobný motív,

- predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier,
- predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení.

Ukážka naplnenia výkonového štandardu cez konkrétny obsahový štandard:

Komponent Zdravie a životný štýl

Výkonový štandard: Žiak vie/dokáže vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti.

Obsahový štandard: Význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy príjmu a výdaja energie pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti.

Tabuľka 1: Príklad gradácie cieľa *rozvíjať pohybovú gramotnosť*

Komponent Pohybové kompetencie			
Cyklus	Cieľ	Výkonový štandard	Obsahový štandard
1. cyklus	Ovládať základné pohybové zručnosti.	zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,	rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky,
2. cyklus	Využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach.	vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou	rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná

			chôdza, beh, skoky, poskoky, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,
3. cyklus	Prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách.	uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach	špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami

Záver

Nové vzdelávacie štandardy v oblasti *Zdravie a pohyb* prinášajú významné zmeny, ktoré majú za cieľ zlepšiť kvalitu vzdelávania a podporiť celkový rozvoj žiakov. Tieto zmeny sú postavené na moderných prístupoch a reflektujú aktuálne potreby spoločnosti. Vzdelávacie štandardy sú previazané, pričom každý komponent prispieva k dosiahnutiu hlavných cieľov. Učiteľia majú k dispozícii väčšiu flexibilitu a podporu, čo by malo viesť k efektívnejšiemu učeniu.

3. Ako pracovať so vzdelávacími štandardmi pri tvorbe učebných osnov?

Cieľom tejto kapitoly je poskytnúť učiteľom základné informácie a praktické príklady toho, ako efektívne pracovať so vzdelávacími štandardmi pri tvorbe učebných osnov. Hoci podrobný postup tvorby školského vzdelávacieho programu (ŠkvP) bude vysvetlený v [osobitnom sprievodcovi](#), táto kapitola ponúka prehľad princípov práce so štandardmi a ukážky ich rozpracovania do osnov.

3.1 Možnosti postupu

Nové vzdelávacie štandardy poskytujú flexibilitu pri rozvrhnutí cieľov a štandardov v rámci jednotlivých ročníkov cyklu. Školy si samy určia na základe svojich možností a potrieb detí, ako si obsah vzdelávania usporiadajú do ročníkov a akým tempom ho budú so žiakmi preberať

Existuje niekoľko prístupov, ako previesť vzdelávacie štandardy do učebných osnov. Výber postupu závisí od konkrétnych potrieb a preferencií školy či učiteľa. Pri tvorbe učebných osnov je dôležité pochopiť vzájomné vzťahy medzi cieľmi, výkonovými a obsahovými štandardmi. Existuje viacero spôsobov, ako tento proces realizovať:

Od cieľa cez výkony po obsah

- Stanovenie cieľov.
- Definovanie výkonových štandardov potrebných na dosiahnutie týchto cieľov.
- Určenie obsahových štandardov, ktoré podporia rozvoj potrebných zručností a vedomostí.

Tento postup začína stanovením vzdelávacích cieľov, ktoré sú následne pretransformované do výkonových štandardov a napokon do obsahových štandardov. Tento prístup umožňuje učiteľom najprv definovať, čo chcú dosiahnuť, a potom určiť, aké výkony a obsah budú na dosiahnutie týchto cieľov potrebné.

Cez výkony a obsah k cieľu:

- Výber výkonových a obsahových štandardov, ktoré sú pre žiakov najrelevantnejšie.
- Na základe týchto štandardov definovanie cieľov.

Pri tomto prístupe sa vychádza z výkonových a obsahových štandardov, ktorými sa dosahujú ciele cyklu a oblasti.

Od obsahu cez výkony po cieľ:

- Identifikácia kľúčových obsahových štandardov, ktoré je potrebné prebrať.
- Určenie výkonových štandardov, ktoré tieto obsahové štandardy podporia.
- Sledovanie, či sa naplňajú všetky ciele.

Tento postup začína obsahovými štandardmi, ktoré sú potom pretransformované do výkonových štandardov a napokon do cieľov. Tento prístup umožňuje učiteľom najprv definovať konkrétny obsah, ktorý chcú pokryť, a potom určiť, ktoré výkony a ciele budú na naplnenie tohto obsahu potrebné.

3.2 Príklad rozvrhnutia cieľov, výkonov a obsahu do ročníkov

Pre každý cyklus vzdelávania je dôležité vytvoriť jasný plán, ktorý rozdelí ciele, výkonové a obsahové štandardy do jednotlivých ročníkov. Tu uvádzame možné príklady pre každý cyklus:

Prvý cyklus

Cieľ: Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni

Komponent *Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva*

Ročník 1

Výkonový štandard: Žiak vie/dokáže:

- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov,

Obsahový štandard:

- základné pravidlá cestnej premávky.

Ročník 2

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže):

- rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva,

- identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.

Obsahový štandard:

- kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti),
- simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci,
- základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.

Ročník 3

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže)

- poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,

Obsahový štandard:

- význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Druhý cyklus

Ciele:

- vytvoriť si vlastný zdraviu prospešný jedálničiek,
- identifikovať negatívne vplyvy návykových látok,
- chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela.

Komponent *Zdravie a životný štýl*

Ročník 4

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže):

- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu
- dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít,
- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity

Obsahový štandard:

- zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie,
- pravidlá bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách,
- hygienické zásady pri pohybových aktivitách,
- úloha rozcvičenia – príprava na pohybovú aktivitu a prevencia pred zranením.

Ročník 5**Výkonový štandard (žiak vie/dokáže):**

- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,
- identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela,

Obsahový štandard:

- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka
- význam pohybu pre zdravie človeka,
- zásady správneho držania tela, príčiny chybného držania tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela,

Tretí cyklus

Cieľ: Prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách.

Komponent *Pohybové kompetencie***Ročník 6****Výkonový štandard (žiak vie/dokáže):**

- uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach,

Obsahový štandard:

- pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach

Ročník 7

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže):

- uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach,

Obsahový štandard:

- špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami

Ročník 8

Výkonový štandard (žiak vie/dokáže):

- predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia

Obsahový štandard:

- dynamický strečing,

Ročník 9

Výkonový štandard: Žiak vie/dokáže poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít

Obsahový štandard: metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť

3.3 Rozvinutie obsahu rámcového ŠVP do jedinečného ŠkVP

Školský vzdelávací program (ŠkVP) poskytuje školám a učiteľom slobodu a flexibilitu pri tvorbe osnov, ktoré zodpovedajú ich jedinečným potrebám a kontextu. Rámcový štátny vzdelávací program (ŠVP) stanovuje základné obsahové štandardy, ktoré musia byť zahrnuté a rozvrhnuté do ročníkov, ale umožňuje školám ich prispôbiť a rozvinúť podľa vlastných priorít a možností. To znamená, že učitelia môžu prispôbiť osnovy potrebám a záujmom svojich žiakov, ako aj miestnym podmienkam školy.

Pri tvorbe ŠkVP je dôležité zvážiť:

- **Flexibilitu:** Učitelia môžu rozšíriť a prispôbiť obsah tak, aby reflektoval potreby a záujmy ich žiakov.
- **Inovatívne prístupy:** Využitie moderných technológií a inovatívnych metód výučby na podporu rozvoja pohybovej gramotnosti.

- **Interdisciplinárny prístup:** Prepojenie vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* s inými predmetmi (napr. biológia) na podporu holistického vzdelávania.

Záver

Tvorba učebných osnov na základe vzdelávacích štandardov je dynamický a flexibilný proces, ktorý umožňuje učiteľom a školám vytvárať kvalitné a relevantné vzdelávacie programy. Správne pochopenie a využitie cieľov, výkonových a obsahových štandardov je kľúčové pre dosiahnutie úspechu v tomto procese.

PRACOVNÁ VERZIA

4. Ako dosahovať výkonové štandardy resp. ciele vzdelávacej oblasti priamo vo vyučovaní – praktické ukážky

Táto kapitola ponúka ukážky odborovej didaktiky a metodiky pre oblasť *Zdravie a pohyb*, aby učitelia mohli efektívne implementovať nové vzdelávacie štandardy a dosahovať stanovené ciele. Ukáže, ako možno rozpracovať vybrané témy priamo vo vyučovaní, pričom sa zameriava na nové prvky a prístupy.

Ukážka 1 - Rozvoj pohybových zručností - hodina zameraná na techniku behu

1. cyklus

Cieľ vzdelávania: Ovládať základné pohybové zručnosti.

Cieľ hodiny:

- Osvojiť si správnu techniku behu na krátke vzdialenosti.
- Rozvíjať vytrvalosť a rýchlosť.

Komponent *Pohybové kompetencie*

Výkonový štandard:

- Žiak vie/dokáže využívať základnú techniku behu, skoku a hod loptičkou,

Obsahový štandard:

- 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,

Priebeh hodiny:

Úvod (5 minút):

- Predstavenie cieľov hodiny a významu správnej techniky behu.
- Krátka diskusia o dôležitosti rýchlosti a vytrvalosti v bežeckých disciplínach.
- Rozohriatie – pohybová hra podľa voľby žiakov zameraná na beh

Hlavná časť (30 minút):

Rozcvička (10 minút):

- Dynamické rozcvičenie - cvičenia zamerané na zahrievanie svalov a kĺbov celého tela.
- Špeciálne bežecké cvičenia - vysoké kolená, zakopávanie, preskoky, prvky bežeckej abecedy.

Nácvik techniky behu (20 minút):

- Inštrukcie a demonštrácia správnej techniky behu: správny štart, držanie tela, práca rúk a nôh. (možnosť implementácie IKT formou video-ukážky)
- Individuálne cvičenia na zlepšenie techniky behu pod vedením a podľa inštrukcií učiteľa.
- Krátke behy na 20, 40 a 60 metrov s dôrazom na techniku.

Záverečná časť (10 minút):

- Krátka spätná väzba od učiteľa a spolužiakov.
- Diskusia o tom, čo sa žiaci naučili a ako môžu zlepšiť svoju techniku behu.
- Strečingové cvičenia na uvoľnenie svalov.

Inštrukcie pre žiakov:

- „Snažte sa udržiavať rovnaký rytmus počas celého behu.“
- „Dávajte pozor na držanie rúk, aby ste s nimi nepohybovali príliš vysoko alebo nízko.“

Otázky na podporu metakognície:

- „Ako sa cítite pri behu, keď sa sústredíte na techniku?“
- „Čo by ste mohli zlepšiť na svojom štarte alebo dobehu?“

Ukážka 2: Zdravý životný štýl - hodina zameraná na stravovacie návyky

2. cyklus

Cieľ vzdelávania: Vytvoriť si vlastný zdraviu prospešný jedálniček.

Cieľ hodiny:

- Identifikovať zdravé a nezdravé potraviny.
- Vytvoriť jednoduchý plán zdravého stravovania na jeden týždeň.

Komponent *Zdravie a životný štýl*

Výkonový štandard:

- Žiak vie/dokáže rozlišovať zdravú a nezdravú výživu

Obsahový štandard:

- zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie,

Časová dotácia: 2 vyučovacie hodiny

Priebeh hodiny:

Úvod (15 minút):

- Predstavenie cieľov hodiny a významu zdravého stravovania.

- Krátka diskusia o bežných stravovacích návykoch žiakov.

Hlavná časť (20 + 40 minút):

Prednáška a diskusia (20 minút):

- Prezentácia o zdravých a nezdravých potravinách, ich výživových hodnotách a vplyve na zdravie, možnosť implementácie IKT a/alebo zakomponovanie stretnutia (prezenčne/online) s odborníkom z danej oblasti.
- Diskusia o výživových hodnotách potravín na základe obalov a etikiet.

Praktická aktivita (40 minút):

- Rozdelenie žiakov do skupín a zadanie úlohy: vytvoriť jednoduchý plán zdravého stravovania na jeden týždeň.
- Prezentácia a obhajoba vytvorených stravovacích plánov pred triedou.

Záverečná časť (15 minút):

- Reflexia a spätná väzba na stravovacie plány od učiteľa resp. rovesníkov.
- Diskusia o tom, ako môžu žiaci implementovať zdravé stravovacie návyky do svojho života.

Inštrukcie pre žiakov:

- „Pri tvorbe stravovacieho plánu sa uistite, že obsahuje dostatok ovocia, zeleniny a produktov s obsahom proteínov.“
- „Zamyslite sa nad tým, ako môžete znížiť príjem cukru a nasýtených tukov.“

Otázky na podporu metakognície:

- „Ako by vyzeral váš typický deň, keby ste dodržiavali tento stravovací plán?“
- „Aké výzvy môžete očakávať pri dodržiavaní zdravého stravovacieho plánu?“

Didaktické hry a účelové cvičenia:

Na dosahovanie cieľov vzdelávacej oblasti možno využiť aj didaktické hry, účelové cvičenia alebo tematické dni. Cieľom týchto dní je zvýšiť angažovanosť žiakov, zlepšiť ich praktické zručnosti a aj podporiť zdravý životný štýl.

Príklady tematických dní v oblasti *Zdravie a pohyb*:

- **Deň zdravej výživy:**

Aktivity: Workshopy o zdravom stravovaní, príprava zdravých jedál, diskusie so špecialistami na výživu.

Zámer: Naučiť žiakov základy zdravej výživy, význam vyváženej stravy a správneho pitného režimu.

- **Športový deň:**

Aktivity: Súťaže v rôznych športoch, tímové hry, ukážky rôznych športových disciplín.

Zámer: Podporiť fyzickú aktivitu, tímovú spoluprácu a dodržiavanie pravidiel fair-play.

- **Deň prvej pomoci:**

Aktivity: Praktické cvičenia poskytovania prvej pomoci, simulácie núdzových situácií, spolupráca s miestnymi zdravotníckymi organizáciami.

Zámer: Naučiť žiakov základné techniky prvej pomoci, zlepšiť ich pripravenosť na riešenie krízových situácií.

- **Deň duševného zdravia:**

Aktivity: Workshopy na zvládanie stresu, techniky relaxácie, diskusie s psychológmi.

Zámer: Zvýšiť povedomie o dôležitosti duševného zdravia, naučiť žiakov techniky na zvládanie stresu a podporiť ich emocionálnu pohodu.

- **Deň outdoorových aktivít:**

Aktivity: Turistika, orientačný beh, outdoorové hry a cvičenia.

Zámer: Podporiť pohyb v prírode, zlepšiť orientačné schopnosti a tímovú spoluprácu v prírodnom prostredí.

- **Deň ochrany zdravia a bezpečnosti:**

Aktivity: Simulácie evakuácie, nácvik bezpečného správania sa pri rôznych situáciách, prednášky o bezpečnosti.

Zámer: Zlepšiť povedomie o bezpečnosti, naučiť žiakov, ako chrániť seba a ostatných v núdzových situáciách.

Tematické dni by sa mali **plánovať** a **realizovať** v spolupráci s učiteľmi, odborníkmi z praxe a miestnymi komunitami. Je dôležité, aby boli tieto dni integrované do školského roka tak, aby dopĺňali a obohacovali bežnú výučbu. Pri ich realizácii by sa mali využívať rôzne metodické prístupy, ktoré umožňujú aktívne zapojenie žiakov, rozvoj ich praktických zručností a podporu kreatívneho myslenia.

5. Na čo sa vo vzdelávacej oblasti zamerať pri hodnotení?

Táto kapitola načrtne predstavu hodnotenia vo vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*, pričom sa zameria na dve hlavné roviny: priebežné sledovanie dosahovania cieľov a kľúčové aspekty hodnotenia spôsobilostí. Podrobnejšie informácie budú rozpracované v osobitnom sprievodcovi pre hodnotenie.

Pri hodnotení je dôležité sledovať:

1. **Rovinu dosahovania cieľov:** Priebežné sledovanie dosahovania cieľov cez napĺňanie výkonových štandardov a obsahu vzdelávania.
2. **Rovinu hodnotenia spôsobilostí:** Sledovanie kľúčových spôsobilostí, ktoré vedú k cieľom oblasti.

Učiteľ môže **priebežne sledovať dosahovanie cieľov** napr. týmito spôsobmi:

1. **Pozorovanie a spätná väzba:** Učiteľ môže počas vyučovania pravidelne pozorovať žiakov, zaznamenávať ich pokroky a poskytovať im okamžitú spätnú väzbu.
2. **Formatívne hodnotenie:** Používanie rôznych formatívnych hodnotiacich metód, ako sú sebareflexia, vzájomná hodnotiacia spätná väzba medzi žiakmi a krátke hodnotiace a sebahodnotiace testy/hárky.
3. **Denníky a portfóliá:** Povzbudzovať žiakov k vedeniu denných alebo týždenných denníkov a vytváraniu portfólií, ktoré zaznamenávajú ich pokrok a úspechy.
4. **Športové výkony a testy:** Pravidelné testovanie fyzickej zdatnosti a pohybových kompetencií, napríklad meraním času behu na určité vzdialenosti, počítaním skokov cez švihadlo atď. a s použitím štandardizovaných testov ako napr. MOBAK.

Hodnotenie kľúčových spôsobilostí žiakov, ktoré sú dôležité pre ich celkový fyzický a duševný rozvoj, by sa malo zamerať na hodnotenie týchto oblastí:

- 1. Pohybové kompetencie:** Zahrnujú základné pohybové schopnosti a zručnosti, techniky pohybu a schopnosť aplikovať ich v rôznych situáciách. V rámci hodnotenia je potrebné sledovať rozvoj pohybových kompetencií. Hodnotiť schopnosť žiakov aplikovať naučené pohybové zručnosti v rôznych situáciách, vrátane športových hier a každodenných aktivít. Pohybové kompetencie sú zároveň jedným z kľúčových ukazovateľov úrovne pohybovej gramotnosti.
- 2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť:** Schopnosť udržiavať a zlepšovať telesnú kondíciu a pohybovú výkonnosť. Hodnotí sa zlepšovanie telesnej zdatnosti, tzn. sledovať úroveň telesnej zdatnosti žiakov na základe pravidelných pohybových testov a porovnávať výsledky.
- 3. Zdravotná gramotnosť:** Pochopenie a aplikácia základných princípov zdravého životného štýlu, vrátane výživy, hygieny a prevencie. Hodnotenie sa zameriava na implementáciu princípov zdravého životného štýlu, tzn. Posudzované sú znalosti a zručnosti týkajúce sa zdravého životného štýlu, správnej výživy, hygieny, prevencie chorôb a starostlivosti o zdravie.
- 4. Bezpečnostné kompetencie:** Hodnotiť vedomosti a schopnosti žiakov v oblasti bezpečnosti a ich reakcie na núdzové situácie, schopnosť identifikovať a reagovať na riziká a nebezpečenstvá, ako aj poskytovať prvú pomoc.
- 5. Digitálna gramotnosť:** Hodnotiť schopnosť využívať digitálne technológie a aplikácie na sledovanie a zlepšovanie fyzickej zdatnosti a zdravia.
- 6. Sociálne a emocionálne zručnosti:** Sledovať schopnosti ako tímová spolupráca, rešpektovanie pravidiel fair-play a efektívna komunikácia.

5.2 Adaptácie výkonových štandardov

Adaptácie výkonových štandardov predstavujú postupné kroky v rozvoji schopností a zručností žiakov. Každá úroveň má svoje špecifické charakteristiky a očakávania. Pri hodnotení výkonových štandardov je dôležité sledovať, ako žiaci postupne dosahujú vyššie úrovne spôsobilostí. Napríklad pri hodnotení behu sa zohľadňuje zlepšovanie techniky, rýchlosti a vytrvalosti žiakov.

Príklad adaptácie pre výkonový štandard - technika behu (presné znenie VŠ - využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou, 1. cyklus, Komponent 3 Pohybové kompetencie)

- 1. Základná úroveň:** Žiak dokáže predviesť základnú techniku behu s drobnými chybami v držaní tela a pohybe rúk.
- 2. Stredná úroveň:** Žiak predvádza techniku behu správne s minimálnymi chybami a dokáže udržať konzistentný rytmus.
- 3. Pokročilá úroveň:** Žiak predvádza techniku behu správne a efektívne, dokáže prispôbiť techniku rôznym podmienkam a zvyšuje svoju rýchlosť.

Adaptácie výkonových štandardov budú súčasťou digitálnej aplikácie k tvorbe ŠkVP na www.vzdelavanie21.sk

Záver

Hodnotenie vo vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* by malo byť systematické, kontinuálne a zamerané na rozvoj kľúčových spôsobilostí žiakov. Priebežné sledovanie dosahovania cieľov a hodnotenie výkonových štandardov sú kľúčovými aspektmi, ktoré umožnia učiteľom efektívne podporovať rozvoj žiakov a dosahovanie vzdelávacích cieľov.