

Sprievodca zmenami vo vzdelávacích oblastiach

Vzdelávacia oblasť:

Zdravie a pohyb



NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE



Sprievodca zmenami vo vzdelávacích oblastiach

Zdravie a pohyb

doc. Mgr. Dana Masaryková, PhD.
Mgr. Dominika Rzvská

Obsah

Úvod **3**

01 **Aké zmeny prinášajú nové
vzdelávacie štandardy?** **4**

02 **Ako „čítať“ vzdelávacie štandardy?** **9**

03 **Ako pracovať so vzdelávacími štandardmi
pri tvorbe učebných osnov?** **15**

04 **Ako dosahovať výkonové štandardy
priamo vo vyučovaní – praktické ukážky** **19**

05 **Na čo sa pri vzdelávacej oblasti
zamerať pri hodnotení?** **22**

Záver **24**

Úvod

Vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb sa snažíme zdôrazňovať najmä rozvoj pohybovej gramotnosti v základných školách, ktorý má byť podporený konceptom aktívnej školy. Aktívnu školou rozumieme každodennú realizáciu povinných pohybových aktivít, kurzových foriem výučby, pohybových aktivít v rámci školského klubu detí, ale najmä realizáciu kvalitnej telesnej a športovej výchovy. Naším cieľom je zmeniť status telesnej a športovej výchovy na školách, posilniť pozíciu tohto predmetu cez kvalitný obsah a následné výsledky žiakov. Ciele sa menia najmä z pohľadu rozvoja pohybových kompetencií, ktoré pokladáme za základný pilier vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Intenzívnejšie sú zdôraznené témy súvisiace s konceptom well-being, ktorý sa priamo spája s duševným zdravím. Pohybové aktivity a šport dokážu vytvárať pozitívne zážitky a podporujú dobrú náladu, preto v úvode do kurikula zdôrazňujeme práve tento zámer. 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 očakávame najmä v kultúre školy, ktorá by mala v sebe obsiahnuť každodenné pohybové aktivity žiakov, ktoré nebudú vnímané ako záťaž, ale naopak ako esenciálna súčasť každej školy. Tieto pohybové aktivity by mali byť realizované rôznymi organizačnými formami, pričom v centre pozornosti by

mala byť telesná a športová výchova, ako jediný predmet venujúci sa pohybovému rozvoju žiakov. V pedagogickej praxi učiteľov očakávame, že obsah vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb bude akceptovaný ako plnohodnotná **súčasť výchovy a vzdelávania.**

Veríme, že i tento sprievodca zmenami vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pomôže pri realizovaní nového kurikula a prispeje k dosahovaniu **lepších vzdelávacích výsledkov** žiakov, smerujúcich **k aktívnemu životnému štýlu podporujúcemu ich** telesné, ale i duševné zdravie.

Autorky

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](#) (Scheuer, Bailey, 2021).

1.1.1 Zmeny v štruktúre vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*

Z pohľadu štruktúry obsahu VO ZaP prišlo v novom ŠVP k zjednoteniu jeho obsahu naprieč všetkými cyklami cez päť rovnako pomenovaných komponentov. Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb* je členená 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 s predchádzajúcim 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 prejavíť 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 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 žiaci 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 dobrý základ 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 SR, a súčasne aplikovanie odborníkmi odporúčaných

testov hodnotenia pohybových kompetencií, ako napríklad MOBAK, ktoré sú priamo naviazané na kurikulum (<https://mobak.info/mobak/>).

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 na to, aby žiaci dokázali nadobudnutý pohybový potenciál 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 sa v druhom cykle 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 na ich dispozície, záujmy 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 komponentmi, 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, na 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 i ŠVP (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 v spojení s podporou fyzického zdravia
- ~ 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.

Predchádzajúce štandardy

Doteraz boli štandardy formulované k 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 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

Ťv oblasti *Zdravie a pohyb* je dominantná **zdravotná a pohybová 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 (Dudley, 2015).

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 (WHO, 1998).

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

1.5 Zhrnutie

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 prispievajú k lepšiemu pochopeniu významu fyzickej aktivity a zdravého životného štýlu a podporia rozvoj pohybových kompetencií, pohybovej a zdravotnej gramotnosti. Obsah tejto vzdelávacej oblasti bude prevažne zabezpečovaný prostredníctvom predmetu telesná a športová výchova, očakáva sa však vyššia iniciatíva škôl pri realizácii projektu aktívna škola.

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 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 na 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, čo majú so žiakmi v tejto vzdelávacej oblasti dosiahnuť.
- 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 to, 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.

2.3 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 naplňa sa na konci

3. cyklu. Postupne sa takisto naplňajú 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 možné cieľ „rozvíjať pohybovú gramotnosť“ naplňať naprieč viacerými komponentmi, napríklad nasledujúcim spôsobom:

Ciele č. 1, 2 a 3 pre 1. cyklus:

- ~ Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu
- ~ Ovládať základné pohybové zručnosti
- ~ 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 na 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 hodú 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 odpočink 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 podmienkach rôzneho stupňa náročnosti.

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

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

- ~ Vytvoriť si vlastný zdraviu prospešný jedálniček
- ~ Chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela
- ~ Využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach
- ~ 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 tepovú 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 športovejčinnosti a rešpektovať ich,
- ~ riadiť sa zásadami fair-play 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, kladi-na, kruhy, hrazda, tance,
- ~ predviesť techniku základných úpolových cvičení,
- ~ predviesť techniku základných herných činností vovybraných športových hrách,
- ~ aplikovať aspoň štyri pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie,
- ~ zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy regionálnych ľudových resp. moderných tancov.

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 jedálneho lístka, význam príjmu a výdaja energie.

Tretí cyklus (ročníky 6. – 9.)

Tretí cyklus plynulo 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 na ich dispozície, záujmy a vo vzťahu k ich zdraviu, a to tak fyzickému ako i duševnému.

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

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

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

2.4 Zhrnutie

Nové vzdelávacie štandardy v oblasti **Zdravie a pohyb** prinášajú významné zmeny, ktoré si kladú 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 dosiahnu-

tiu hlavných cieľov. Učitelia majú k dispozícii väčšiu flexibilitu a podporu, čo by malo viesť k efektívnejšiemu učeniu. Dôležité je, aby sa učitelia v praxi snažili o naplnenie všetkých štandardov komplexne, s ohľadom na možnosti a podmienky školy. Je nevyhnutné tiež vnímať pestrosť a náročnosť jednotlivých aktivít, aby bolo zaťaženie žiakov primerané s ohľadom na vek, individuálne dispozície a stanovené ciele.

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 sa 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 naplňujú všetky ciele.

Tento postup sa začína obsahovými štandardmi, ktoré sú potom pretransformované do výkonových štandardov a napokon do cieľov. Umožňuje to učite-

lom 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, výkonné a obsahové štandardy do jednotlivých ročníkov. Tu uvádzame možné príklady pre každý cyklus:

Prvý cyklus

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

Komponent *Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva*

Ročník 1

Výkonný štandard: (žiak vie/dokáže):

~ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov,

Obsahový štandard:

~ základné pravidlá cestnej premávky.

Ročník 2

Výkonný 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

Výkonný 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 zdravotný prospešný jedálniček,

~ identifikovať negatívne vplyvy návykových látok,

~ chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a nasprávnedržanie tela.

Komponent *Zdravie a životný štýl*

Ročník 4

Výkonný 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:

~ zdravoti 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

Ciel': 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 podmienkach rôznej zložitosti.

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 pohyb 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. Štátny vzdelávací program (ŠVP) stanovuje základné obsahové štandardy, ktoré musia byť zahrnuté a rozvrhnuté do ročníkov, ale umožňuje školám prispôbiť ich a rozvinúť podľa vlastných priorít a možností. To znamená, že učitelia môžu prispôbiť osnovy potrebám a záujmom svojich žiakov, ako aj konkrétnym 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) resp. s inými oblasťami (napr. Človek a príroda) na podporu holistického vzdelávania.

3.4 Zhrnutie

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. Napriek možno počiatočným problé-

mom s prípravou učebných osnov sa domnievame, že pri holistickom prístupe učiteľov k výučbe bude možné dosiahnuť výsledky, ktoré budú smerovať k rozvoju pohybovej a zdravotnej gramotnosti. Učebné osnovy by mali byť pre učiteľa pomôckou, ako si učivo čo najoptimálnejšie plánovať, avšak súčasne je nevyhnutné myslieť kreatívne a flexibilne v súvislosti so zmenami, ktoré sa v rámci kurikulárnej reformy očakávajú.

Táto kapitola ponúka ukážku 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.

4.1 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 rýchlosť.

Komponent *Pohybové kompetencie*

Výkonový štandard:

- ~ Žiak vie/dokáže využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.
- ~ Obsahový štandard:
- ~ lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru.
- ~ Priebeh hodiny:
- ~ Úvod (5 minút):

- ~ Predstavenie cieľov hodiny a významu správnej techniky behu,
- ~ Krátka diskusia o dôležitosti rýchlosti 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 - 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 videoukážky),
- ~ 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 nimi nepohybovali príliš vysoko alebo nízko.“

Otázky na podporu metakognície:

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

4.2 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

(zosúladiť s obsahom vzdelávacej oblasti Človek a príroda).

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 učiteľa resp. rovesníkov na stravovacie plány od,
- ~ 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 vhodných výživových látok“ (podľa učiva aj vo VO Človek a príroda).
- ~ „Zamyslite sa nad tým, ako môžete znížiť príjem cukru a nasýtených tukov“ (podľa učiva aj vo VO Človek a príroda).

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?“

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

4.4 Zhrnutie

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.

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 hodnotiaca 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 pohy-

bových 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:** Zahŕňajú základné pohybové schopnosti a zručnosti, techniky pohybu a schopnosť aplikovať ich v rôznych situáciách. V rámci hodnotenia je potrebné sledovať rozvoj pohybových kompetencií. Hodnotí sa 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, rovnako telesné ako i duševné.

- 4. Bezpečnostné kompetencie:** Hodnotia sa 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:** Hodnotí sa schopnosť využívať digitálne technológie a aplikácie na sledovanie a zlepšovanie fyzickej zdatnosti a zdravia.
- 6. Sociálne zručnosti:** Sledovať schopnosti, ako tímová spolupráca, rešpektovanie pravidiel fair-play a efektívna komunikácia v skupine.
- 7. Individuálny rozvoj:** Sledovať individuálny rozvoj žiakov, ich zlepšenie (prípadne zhoršenie) v motorickej, ale i kognitívnej a afektívnej oblasti.

5.1 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/alebo 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 držania tela a pohybu rúk.
- 2. Stredná úroveň:** Žiak predvádza techniku behu správne s minimálnymi chybami a dokáže udržať pravidelný 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

5.2 Zhrnutie

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 kľúčové aspekty, ktoré umožnia učiteľom efektívne podporovať rozvoj žiakov a dosahovanie vzdelávacích cieľov. Hodnotenie by malo zohľadňovať individuálne dispozície žiakov a súčasne ich individuálny rozvoj. Učitelia by sa mali rovnako zamerať na hodnotenie motorickej oblasti (motorické testy – najmä na hodnotenie pohybových kompetencií), ako i kognitívnej (hodnotenie vedomostí) a afektívnej (hodnotenie prístupu a záujmu).

Záver

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb je špecifická tým, že predstavuje kompetenčiaciu prevažne kognitívneho zaťaženia žiakov prostredníctvom variabilných pohybových a športových aktivít. Súčasne je nevyhnutné rešpektovať aj rozsah poznatkov a vedomostí, ktoré by mali žiaci získať najmä v súvislosti so zdravým životným štýlom, podporou mentálneho zdravia, identifikovaním zdraviu ohrozujúcich situácií a podobne. Z tohto pohľadu je to jedna z najkomplexnejších vzdelávacích oblastí, ktorá intenzívne prepája vedomosti, zručnosti a postoje.

Vzdelávacie štandardy boli v rámci kurikulárnej reformy pripravované v súlade so súčasnými najaktuálnejšími vedeckými poznatkami, ktoré okrem iného, často zdôrazňujú pokles pohybovej aktivity detí a mládeže nielen na Slovensku, ale v celoeurópskom resp. celosvetovom meradle. Na druhej strane, predpokladom aktívnej účasti na pohybovej aktivite a v športe je dostatočná úroveň základných pohybových kompetencií, čiže pohybových zručností a schopností. Školské prostredie poskytuje unikátnu príležitosť pre rozvoj pohybových kompetencií, ktoré budú smerovať k celoživotnej pohybovej aktivite.

Veríme, že i prostredníctvom tohto sprievodcu si učitelia vytvoria základný rámec súvisiaci s kurikulárnymi zmenami v tejto vzdelávacej oblasti, a súčasne budú mať záujem o ďalšie vzdelávanie,

napríklad formou inovačných vzdelávaní, praktických workshopov, seminárov alebo webinárov.

Použité a odporúčané zdroje

Dudley, D. A. (2015). Conceptual Model of Observed Physical Literacy. In: *The Physical Educator* 72(5): 236 – 260.

Scheuer, C., Bailey, R. (2021). The active school concept. In: Bailey, R. et al. *Physical activity and sport during the first ten years of life*. London: Routledge.

Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie konsolidované znenie (2024) Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/attachment/7e1/30385.936f25.pdf>

World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication. (1998). *Health promotion glossary*. World Health Organization.

Aktívna škola:

<https://www.aktivnaskola.sk/>

Mobak:

<https://mobak.info/en/mobak/#1510315880104-6968de13-f681>

<https://mobak.info/en/mobak/#1510392976778-8c0ced82-1e40>

Mobak aplikácia:

<https://mobak.info/en/bmc-eu-digpro/>

Testovanie pohybových predpokladov žiakov:

<https://www.testovanieziakov.sk/>

Spríevodca zmenami vo vzdelávacích oblastiach

Spríevodca zmenami vo vzdelávacej
oblasti Zdravie a pohyb

Autorky:

doc. Mgr. Dana Masaryková, PhD.
Mgr. Dominika Rzavská

Recenzentky:

PaedDr. Jaroslava Argajová
PaedDr. Tatiana Komanová

Jazyková úprava:

doc. PhDr. Hana Hlôšková, CSc.

Technická úprava:

Ing. Miroslav Kollár

Vydalo: NIVaM
Vydanie: prvé
Formát: elektronicky
Rok vydania: 2024

ISBN: 978-80-565-1643-0
EAN: 9788056516430

