

# Odporúčania pre školy k realizácii tretej hodiny vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova

21. augusta 2024

Rozsah vyučovania telesnej a športovej výchovy bol upravený dodatkami k štátnym vzdelávacím programom pre základnú školu (2024) a spracovaný v konsolidovanom znení.

- Konsolidované znenie – prvý stupeň ZŠ  
<https://www.minedu.sk/data/att/b16/30561.2d69c0.pdf>
- Konsolidované znenie – druhý stupeň ZŠ  
<https://www.minedu.sk/data/att/349/30569.011060.pdf>
- Konsolidované znenie – ŠVP (2023)  
<https://www.minedu.sk/data/att/7e1/30385.936f25.pdf>

Podľa rámcového učebného plánu a poznámok k nim, škola:

- vyčlení na vyučovanie tretej hodiny telesnej a športovej výchovy **jednu hodinu z voliteľných (disponibilných) hodín** v každom ročníku alebo
- nahradí túto hodinu v niektorom alebo viacerých ročníkoch **aktívnym pohybom žiakov**.

## Doplnenie jednou vyučovacou hodinou z voliteľných (disponibilných) hodín

V prípade doplnenia tretej vyučovacej hodiny jednou hodinou z voliteľných (disponibilných) hodín, škola do vyučovania zaradiť aktivity, realizáciou ktorých sa napĺňajú ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova ([1. stupeň](#), [2. stupeň](#) /vzdelávacej oblasti [zdravie a pohyb](#) podľa nového ŠVP (2023) – pohybová a zdravotná gramotnosť.

**Pohybová gramotnosť** predstavuje vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života.

V prípade, že má škola obmedzené priestorové možnosti, môže využiť na rozvoj pohybovej gramotnosti žiakov aj priestor triedy (učebne) výberom aktivít ako sú napr. rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia a i.

**Zdravotná gramotnosť** znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok.

V rámci tretej hodiny telesnej výchovy môže škola zaradiť do vyučovania aj hodiny, ktoré sa budú týkať zdravého životného štýlu, správnej výživy, významu pohybu, prevencie ochorení a prvej pomoci.

K naplneniu tohto zámeru odporúčame využiť metodiku „[Viem, čo zjem](#)“. Je určená pre 4., 5. alebo 6. ročníky základných škôl. Ku každej z 32 vyučovacích hodín je pre pedagóga vypracovaný metodický list, prezentácia na premietanie a pracovný list pre žiakov. Obsah voliteľného predmetu dopĺňajú interaktívne materiály v digitalizovanej podobe.

## Realizácia pohybových a športových aktivít ako náhrada za jednu hodinu z voliteľných (disponibilných) hodín

- formou **športového výcviku** podľa [smernice](#) o organizovaní športového výcviku a kurzu pohybových aktivít v prírode,
- na prestávkach počas vyučovania – **aktívne prestávky**,
- ranné rozcvičky počas prvej prestávky pred vyučovaním,
- v školskom klube detí,
- formou vyučovacích blokov – napr. športový deň, olympijský deň a pod.,
- kombináciou dvoch alebo viacerých uvedených možností.

### KOĽKO

- športový výcvik v trvaní najmenej 30 hodín, hodina výcviku trvá 45 minút
- aktívne prestávky alebo ranné rozcvičky napr. 3krát týždenne 15 min. pri celkovej dĺžke prestávky minimálne 20 min.; 5krát týždenne 10 min. pri celkovej dĺžke prestávky minimálne 15 min. a i.
- aktivity v školskom klube detí najmenej 33 hodín za rok, hodina trvá 45 min.
- formou vyučovacích blokov – dĺžka vyučovacieho bloku 5 x 45 min. alebo 6 x 45 min.
- V prípade využitia kombinácie viacerých možností škola prepočíta vyučovací čas aktivít tak, aby celkový vyučovací čas zodpovedal tridsiatim trom (33) 45-minútovým vyučovacím hodinám

### KAM zapísať

V **školskom vzdelávacom programe** v učebnom pláne škola uvedie:

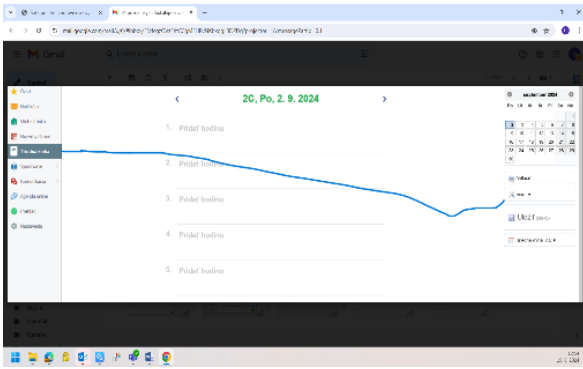
- a) využitie voliteľnej (disponibilnej) hodiny ako 3. vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy podľa bodu 1. v príslušných ročníkoch,
- b) v poznámkach pod učebným plánom, akým spôsobom sa v jednotlivých ročníkoch nahrádza jedna vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy podľa možnosti v bode 2.

V **rozvrhu hodín** v prípade využitia podľa možnosti 1.

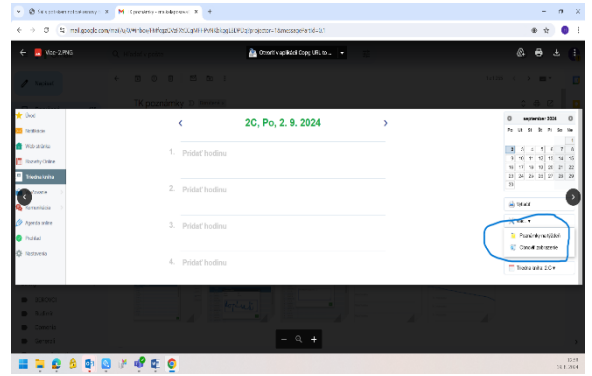
V prípade využitia aktívnych prestávok je potrebné upraviť aj **organizáciu vyučovania**.

V **triednej knihe**, v prípade:

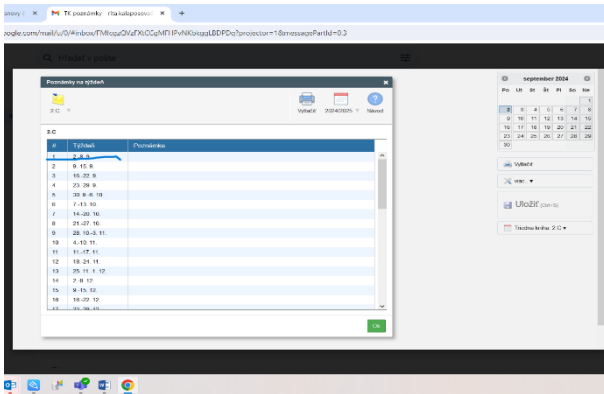
- a) voliteľnej (disponibilnej) hodiny ako bežná vyučovacia hodina, obvyklým spôsobom v tlačenej verzii aj elektronickej verzii Triednej knihy
- b) realizácia športového výcviku alebo vyučovacieho bloku podľa bodu 2 sa zaznamená:
  - v **tlačenej verzii Triednej knihy** v daný deň do časti Poznámky.
  - v **elektronickej verzii Triednej knihy** (ďalej len „TK“) v časti Poznámky na týždeň.  
krok 1: vybrať záložku vľavo TK → vpravo kliknúť na rozbaľovacie políčko „viac“ →  
krok 2: vybrať „poznámky na týždeň“ → krok 3: vybrať týždeň → krok 4: do okna dopísať poznámku → krok 5: potvrdiť OK – [obr. 1 – obr. 5](#)



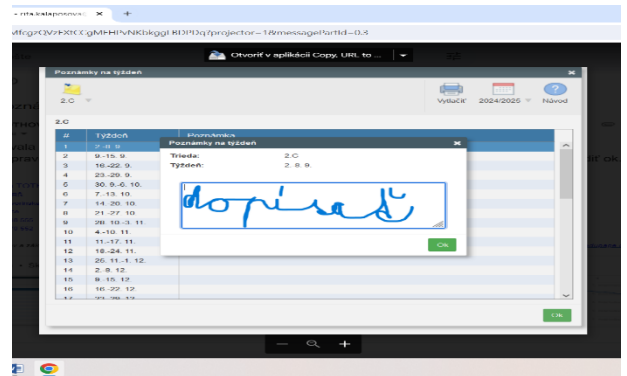
Obr. 1 Krok 1



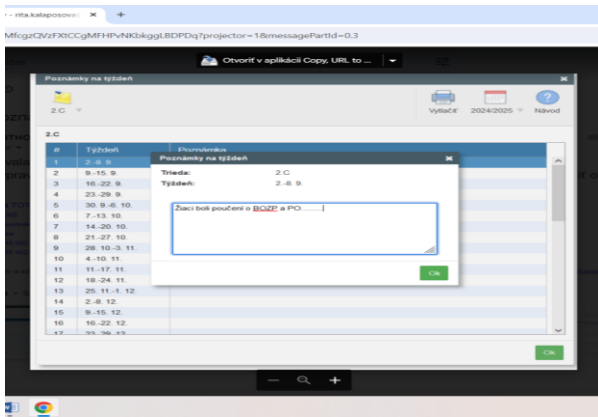
Obr. 2 Krok 2



Obr. 3 Krok 3



Obr. 4 Krok 4



Obr. 5 Krok 5