Vzdelávacia oblasť:
Zdravie a pohyb
POHYBOVÁ VÝCHOVA

1. Charakteristika predmetu

Predmet pohybová výchova je zameraný na rozvoj fyzických schopností a pohybových zručností žiakov. Poskytuje priestor na kompenzáciu fyzickej záťaže žiakov vyplývajúcej z ich umeleckého štúdia a podporuje zdravý životný štýl. Vyučovanie je prispôsobené špecifickým požiadavkám a možnostiam žiakov konzervatória. Používané metódy a formy podporujú komplexný rozvoj fyzických schopností žiakov a zároveň rozvíjajú disciplínu, kreatívne myslenie a povedomie o dôležitosti starostlivosti o vlastné telo.

2. Ciele predmetu

Cieľom predmetu je podpora fyzického a duševného zdravia žiakov, rozvoj základných pohybových zručností a schopností, zlepšenie koordinácie, flexibility, sily, vytrvalosti a správneho držania tela. Vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybu a fyzickým aktivitám, podpora tímovej spolupráce a fair-play správania a kompenzácia jednostranného zaťaženia pri umeleckej činnosti.

Požiadavky na vedomosti, zručnosti a postoje (spôsobilosti):

- Uvedomuje si význam pohybu pre fyzické a psychické zdravie.
- Má osvojené základné pravidlá športových hier.
- Je schopný vykonávať základné prvky pilatesu, jógy a strečingu.
- Je schopný rozvíjať základné pohybové zručnosti.
- Dokáže vedome uvoľňovať napätie a relaxovať.

3. Obsah vzdelávania

Obsah predmetu Pohybová výchova na konzervatóriu je navrhnutý tak, aby podporoval všestranný fyzický rozvoj žiakov, ich zdravie a lásku k pohybu. Dôraz na rozmanité aktivity a postupné rozvíjanie schopností zaisťuje, že tento predmet prispieva k ich celkovej harmónii a vyváženému rozvoju. Pohybová výchova je realizovaná prostredníctvom aktívneho pohybu a hier. Vyučovanie zahŕňa rôzne formy rozcvičky na zahriatie svalov a prevenciu zranení, individuálne aj skupinové športové aktivity, ktoré rozvíjajú motoriku, relaxáciu a strečing na ukončenie hodiny a podporu regenerácie. Intenzita záťaže je prispôsobená druhu záťaže a individuálnym potrebám žiakov. Praktické ukážky sú realizované s aktívnou účasťou učiteľa.

Obsahové štandardy

Zdravý životný štýl
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
Športové činnosti pohybového režimu

4. Rozdelenie obsahu do ročníkov

1. ročník
(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín)

Metódy a formy vyučovania pohybovej výchovy na konzervatóriu zohľadňujú špecifické potreby budúcich umelcov, pričom sú zamerané na rozvoj flexibility, vytrvalosti a celkovej fyzickej zdatnosti.

- Rozvoj základných pohybových zručností.
- Hry na rozvoj koordinácie a rovnováhy.
- Cvičenia pre rozvoj správneho držania tela.
- Posilnenie dynamických a statických pohybov.

Vhodnou metódou sú individuálne cvičenia: žiaci pracujú na zlepšovaní vlastných fyzických schopností ako je sila, rovnováha a koordinácia pod dohľadom učiteľa.

Vhodnou metódou je skupinová práca: skupinové aktivity, ako sú tanečné či pohybové choreografie, podporujú spoluprácu a synchronizáciu medzi jednotlivcami.

Vhodnou metódou je demonštrácia: učiteľ demonštruje správne techniky a pohyby, ktoré žiaci následne napodobňujú a zdokonaľujú.

Žiaci vykonávajú fyzické aktivity priamo v baletnej sále.

2. ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín)

- Športové hry (basketbal, vybíjaná, stolný tenis).
- Rozvoj celkovej telesnej kondície (plávanie, turistika).
- Cvičenia na zlepšenie flexibility a prevenciu úrazov.
- Techniky relaxácie a správneho dýchania na zníženie stresu.

Vhodnou metódou sú interaktívne hry: športové hry a pohybové aktivity sú zamerané na budovanie tímového ducha a dodržiavanie pravidiel.

Vhodnou metódou je relaxácia a strečing: cvičenia na uvoľňovanie stresu a zlepšovanie flexibility majú zásadný význam pre prevenciu zranení.

Vhodnou metódou je demonštrácia: učiteľ demonštruje správne techniky a pohyby, ktoré žiaci následne napodobňujú a zdokonaľujú.

Žiaci vykonávajú fyzické aktivity priamo v baletnej sále alebo na vhodných vonkajších športoviskách.

3. ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín)

- Základy pilates, jógy a rytmických cvičení.
- Turistika a outdoorové aktivity.
- Vzdelávanie o význame pohybu pre zdravie.
- Príprava na celoživotnú fyzickú aktivitu a nezávislé cvičenie.

Vhodnou metódou sú individuálne cvičenia: žiaci pracujú na zlepšovaní vlastných fyzických schopností ako je sila, rovnováha a koordinácia pod dohľadom učiteľa.

Vhodnou metódou sú interaktívne hry: športové hry a pohybové aktivity sú zamerané na budovanie tímového ducha a dodržiavanie pravidiel.

Vhodnou metódou je relaxácia a strečing: cvičenia na uvoľňovanie stresu a zlepšovanie flexibility majú zásadný význam pre prevenciu zranení.

Vhodnou metódou je demonštrácia: učiteľ demonštruje správne techniky a pohyby, ktoré žiaci následne napodobňujú a zdokonaľujú.

Workshopové aktivity: Tieto formy umožňujú experimentovanie s novými technikami, ako sú jogové pozície alebo tanečné prvky.

Žiaci vykonávajú fyzické aktivity priamo v baletnej sále alebo na vhodných vonkajších športoviskách.

4. ročník

(1 hodina týždenne, spolu 30 hodín)

- Cvičenia pre rozvoj správneho držania tela.
- Cvičenia na zlepšenie flexibility a prevenciu úrazov.
- Príprava na celoživotnú fyzickú aktivitu a nezávislé cvičenie.
- Základy pilates, jógy a rytmických cvičení.

Vhodnou metódou je relaxácia a strečing: cvičenia na uvoľňovanie stresu a zlepšovanie flexibility majú zásadný význam pre prevenciu zranení.

Vhodnou metódou je skupinová práca: skupinové aktivity, ako sú tanečné či pohybové choreografie, podporujú spoluprácu a synchronizáciu medzi jednotlivcami.

Vhodnou metódou je demonštrácia: učiteľ demonštruje správne techniky a pohyby, ktoré žiaci následne napodobňujú a zdokonaľujú.

Žiaci vykonávajú fyzické aktivity priamo v baletnej sále alebo na vhodných vonkajších športoviskách.

5. ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín)

- Športové hry (basketbal, vybíjaná, stolný tenis).
- Rozvoj celkovej telesnej kondície (plávanie, turistika).
- Pilates, jóga a rytmické cvičenia.

Vhodnou metódou sú interaktívne hry: športové hry a pohybové aktivity sú zamerané na budovanie tímového ducha a dodržiavanie pravidiel.

Vhodnou metódou je demonštrácia: učiteľ demonštruje správne techniky a pohyby, ktoré žiaci následne napodobňujú a zdokonaľujú.

Forma projektové vyučovanie: Príprava pohybových vystúpení, ktoré zahŕňajú kombináciu gymnastiky, tanca a dramatických prvkov.

Forma samostatný tréning: Žiaci si osvoja zodpovednosť za vlastný rozvoj prostredníctvom individuálnych plánov fyzickej prípravy.

Žiaci vykonávajú fyzické aktivity priamo v baletnej sále alebo na vhodných vonkajších športoviskách.

6. ročník

(1 hodina týždenne, spolu 30 hodín)

- Rozvoj pohybových zručností.
- Hry na rozvoj koordinácie a rovnováhy.
- Cvičenia pre rozvoj správneho držania tela.
- Posilnenie dynamických a statických pohybov.
- Vzdelávanie o význame pohybu pre zdravie.
- Príprava na celoživotnú fyzickú aktivitu a nezávislé cvičenie.

Vhodnou metódou sú individuálne cvičenia: žiaci pracujú na zlepšovaní vlastných fyzických schopností ako je sila, rovnováha a koordinácia pod dohľadom učiteľa.

Vhodnou metódou je skupinová práca: skupinové aktivity, ako sú tanečné či pohybové choreografie, podporujú spoluprácu a synchronizáciu medzi jednotlivcami.

Vhodnou metódou je demonštrácia: učiteľ demonštruje správne techniky a pohyby, ktoré žiaci následne napodobňujú a zdokonaľujú.

Žiaci vykonávajú fyzické aktivity priamo v baletnej sále alebo na vhodných vonkajších športoviskách.