

UO 1.ročník PPS 1 hodina týždenne 33 ročne

Tématický celok	Téma, Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Rekreačná vychádzka . Naháňačky- Vo dvojici. Chytaná do kruhu. Obyčajná naháňačka	Poznať hry zamerané na správne držanie tela.	OčP-Zásady bezpečnosti a ochrany zdravia.
	Vychádzka na školský dvor – chytaná do kruhu	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	MaK.v.- Reportér športového podujatia
	Vychádzka v okolí školy- obyčajná naháňačka- prekonávanie terénnych nerovností.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	MaK.v.- Reportér športového podujatia.
	Turistická vychádzka v blízkom lese.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	MaK.v.- Reportér športového podujatia.
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry na rozvoj obratnosti. Hry so skokmi-Skákavé kolo	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	ENV- Pohyb na čerstvom vzduchu.

	Hry vo voľnom teréne. Klokani	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	VMr- Vzťah chlapec a dievča
	Rekreačná vychádzka. Vyvolávaná čísel s preskokmi.	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	VMR- Vzťah chlapec a dievča
	Turistická vychádzka - prekonávanie prírodných prekážok -preskakovanie	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	MaK.v.- Predpoveď počasia
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vychádzka - hry obratnosti. Ekohra na obľúbené zviera – Žabi pretek	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	ENV- Aj stromy majú svoje tajomstvá
	Vychádzka v okolí školy - hry vo voľnom teréne-Prenašačky-	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela	ENV.- Aj stromy majú svoje tajomstvá
	Vychádzka spojená s drobnými súťaživými hrami – prenášanie a podávanie.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	Športom k zdravému spôsobu života
	Prípravné cvičenia Beh,chôdza podávanie a preskakovanie spojené s prenášaním.	Poznať základy správnej techniky behu,chôdze a preskakovania	Ochrana života a zdravia

	Sánkovanie Hádzanie do terča	Ovládať základné zručnosti zo sánkovania, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách	Športom k zdravému spôsobu života
	Sánkovanie Hádzanie na cieľ	Ovládať základné zručnosti zo sánkovania, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
	Vychádzka do okolia. Hry na snehu Chôdza v snehu. Stavanie snehuliaka.	Ovládať základné zručnosti, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
	Vychádzka do okolia školy. Hry v snehu. Sánkovanie	Ovládať základné zručnosti, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Vychádzka spojená s orientáciou v prírode	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Hry v zimnej prírode – Hry sprekážkami v rôznych obmenách	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
	Vychádzka po snehu. Otužovanie. Hry sprekážkami v rôznych obmenách	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
	Relaxačná vychádzka - prekonávanie prekážok v teréne s obmenami.	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistická vychádzka spojená s hrami na suchu, na ľade, na snehu. Na kohútov.	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry na školskom dvore so – Na medvede. Na siláka.	Poznať jednoduché hry zamerané na správne držanie tela.	Očap- Športom k zdravému spôsobu života
	Turistická vychádzka. Štafetové,prekážkové hry	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia. Správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu. Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti.	Očap- Športom k zdravému spôsobu života
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Vychádzka do lesa. Štafetové a prekážkové hry	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	Mak.v.- Reportér športového podujatia

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Hry na školskom ihrisku. Hry zamerané na rozvoj rýchlosti.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	ENV.- Ochrana lesov, aj stromy majú svoje tajomstvá
	Vychádzka do okolia školy, pohybové hry- Veselý kruh, Stíhacie preteky v kruhu	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	ENV.- Ochrana lesov, aj stromy majú svoje tajomstvá
	Vychádzka - drobné športové hry a súťaže. Dobiehaná ,vyzývaná.	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	VMR- Vzťah chlapec a dievča
	Vychádzka - hry a súťaže s prvkami chôdze.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení.	Očap.- Zásady bezpečnosti a zdravia
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Vychádzka - pohybové aktivity v prírode. Turistika	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení.	Očap.- Zásady bezpečnosti a zdravia
	Vychádzka spojená s využitím prostriedkov atletiky, beh cez terén nerovnosti, slalomový beh. Hry zamerané na rozvoj vytrvalosti.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia. Správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu. Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti.	DV- bezpečnosť na ceste

	Vychádzka - štafetové súťaže v behu, napodobňovanie skokov rôznych zvierat	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení.	ENV.- ochrana lesov, aj stromy majú svoje tajomstvá
	Relaxačné cvičenia. Striedanie napätia a uvoľňovania svalov. Hra - Čokoláda.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	Očap- Ošetrovanie drobných poranení
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Vychádzka – pohybové aktivity v prírode. Turistika	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	Mak.v.- Reportér športového podujatia
	Medzitriedna súťaž v behu na školskom ihrisku.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	Mak.v.- Návčik sebadisciplíny

Prierezové témy: Očap- Ochrana človeka a prírody

ENV – Enviromentálna výchova

DV – Dopravná výchova

VMR – Výchova k manželstvu a rodičovstvu

UO 2. ročník PPS 1hodina týždenne 33 ročne

Téma, Obsahový štandard	Výkonový štandard	Poznámky vrátane prierezová téma
Rekreačná vychádzka - Návrik chôdze v nerovnom teréne.	Poznať hry zamerané na správne držanie tela.	OčaP-Zásady bezpečnosti a ochrany zdravia.
Vychádzka na školský dvor - skákanie gummy, preskoky cez čiary.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	MaK.v.- Reportér športového podujatia
Vychádzka v okolí školy, prekonávanie terénnych nerovností.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	MaK.v.- Reportér športového podujatia.
Turistická vychádzka v blízkom lese.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	MaK.v.- Reportér športového podujatia.
Vychádzka. Pohybové hry na rozvoj obratnosti.	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	En.v.- Pohyb na čerstvom vzduchu.
Vychádzka v okolí školy. Hry vo voľnom teréne. Hľadači a skrývači.	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	VkMaR- Vzťah chlapec a dievča
Rekreačná vychádzka. Hry s prvkami chôdze o najlepšieho chodca	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	VkMaR- Vzťah chlapec a dievča
Turistická vychádzka - prekonávanie prírodných prekážok behom a chôdzou.	Poznať jednoduché naháňacky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	MaK.v.- Predpoveď počasia
Vychádzka - hry obratnosti. Ekohra na obľúbené zviera.	Poznať jednoduché naháňacky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	En.v.- Aj stromy majú svoje tajomstvá
Vychádzka v okolí školy - hry vo voľnom teréne.	Poznať jednoduché naháňacky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	En.v.- Aj stromy majú svoje tajomstvá
Vychádzka spojená s drobnými súťaživými hrami.	Poznať jednoduché naháňacky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	Športom k zdravému spôsobu života
Prípravné cvičenia	Poznať základy správnej techniky behu, chôdze a preskakovania	Ochrana života a zdravia

Sánkovanie	Ovládať základné zručnosti zo sánkovania, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách	Športom k zdravému spôsobu života
Korčuľovanie	Ovládať základné zručnosti z korčuľovania, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Sánkovanie	Ovládať základné zručnosti zo sánkovania, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Vychádzka do okolia. Chôdza v snehu. Stavanie snehuliaka.	Ovládať základné zručnosti, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Vychádzka do okolia školy. Hry v snehu. Gul'ovačka.	Ovládať základné zručnosti, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Vychádzka spojená s orientáciou v prírode	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života

Hry v zimnej prírode – vytváranie stôp v snehu. Stopovacie súťaže družstiev.	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Vychádzka po snehu. Otužovanie. Eskimácka naháňačka.	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Relaxačná vychádzka - prekonávanie prekážok v teréne s obmenami.	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Turistická vychádzka spojená s hrami na suchu, na ľade, na snehu.	Ovládať základné zručnosti turistiky, realizovať sezónne pohybové aktivity v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, mať vzťah k prírode, pohybovým aktivitám.	Športom k zdravému spôsobu života
Pohybové hry na školskom dvore so švihadlami.	Poznať jednoduché hry zamerané na správne držanie tela.	OčaP- Športom k zdravému spôsobu života
Turistická vychádzka. Loptové hry - Podávaná v kruhu.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia. Správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu. Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti.	OčaP- Športom k zdravému spôsobu života
Vychádzka do lesa.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	Mak.v.- Reportér športového podujatia

Loptové hry na školskom ihrisku.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	En.v.- Ochrana lesov, aj stromy majú svoje tajomstvá
Vychádzka do okolia školy, pohybové hry.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	En.v.- Ochrana lesov, aj stromy majú svoje tajomstvá
Vychádzka - drobné športové hry a súťaže.	Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu.	VkMar- Vzťah chlapec a dievča
Vychádzka - hry a súťaže s prvkami chôdze. O najlepšieho chodca.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení.	OčaP.- Zásady bezpečnosti a zdravia
Vychádzka - pohybové aktivity v prírode. Lesopark.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení.	OčaP.- Zásady bezpečnosti a zdravia
Vychádzka spojená s využitím prostriedkov atletiky, beh cez terén nerovnosti, slalomový beh.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia. Správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu. Pozitívne vnímať základné lokomočné a nelokomočné zručnosti.	Dop.v.- bezpečnosť na ceste
Vychádzka - štafetové súťaže v behu, napodobňovanie skokov rôznych zvierat	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení.	En.v.- ochrana lesov, aj stromy majú svoje tajomstvá
Relaxačné cvičenia. Striedanie napätia a uvoľňovania svalov. Hra - Čokoláda.	Poznať jednoduché naháňačky, hry s vytlieskávaním rytmu, hry zamerané na správne držanie tela.	OčaP- Ošetrovanie drobných poranení
Vychádzka – pohybové aktivity v prírode. Lesopark.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	Mak.v.- Reportér športového podujatia
Medzitriedna súťaž v behu na školskom ihrisku.	Poznať terminológiu, základné poradové cvičenia.	Mak.v.- Nácvik sebadisciplíny