

Základná škola s materskou školou Helcmanovce

UČEBNÉ OSNOVY

VZDELÁVACIA OBLASŤ:	Zdravie a pohyb
----------------------------	-----------------

PREDMET :	Telesná výchova
------------------	-----------------

VZDELÁVACÍ STUPEŇ:	ISCED 1- primárne vzdelávanie
---------------------------	-------------------------------

ROČNÍK:	prvý-druhý-tretí-štvrtý
----------------	-------------------------

TRIEDA:	1.A-2.A-3.A-4.A
----------------	-----------------

VYUČOVACÍ JAZYK:	slovenský
-------------------------	-----------

ČASOVÁ DOTÁCIA ŠVP/ŠkVP:	2/0
Ročná dotácia ŠVP/ŠkVP:	66/0

Vypracoval: Ing. Štefan Škarbek

Schválené riaditeľom ZŠ : dňa: 24.9.2012
podpis riaditeľa:

Prerokované v MZ 1 : dňa: 21. 9. 2012
podpis vedúceho MZ 1:

Učebné osnovy:

PREDMET: TELESNÁ VÝCHOVA

Stupeň vzdelania: ISCED 1 - primárne vzdelávanie

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

1. Charakteristika učebného predmetu a jeho význam v obsahu vzdelávania

Zameranie telesnej výchovy v našom primárnom vzdelávaní je dominantne zamerané na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti našich žiakov. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie na našej škole. Telesná výchova využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov čo je v dnešnej dobe veľmi dôležité.

Časová dotácia

- ▶ 1, 2., 3. 4. ročník
- ▶ 2 hodiny týždenne/ 66 hodín ročne

Miesto realizácie

- ▶ školská chodba
- ▶ školské ihrisko
- ▶ verejné priestranstvá nachádzajúce sa v obci (napr. futbalový štadión)

2. Ciele učebného predmetu

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Všeobecné ciele sú :

- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, k športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- podporovať vytváranie optimálneho rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radosné prežívanie pohybovej činnosti.

Ďalšie ciele telesnej výchovy ako učebného predmetu na 1. stupni ZŠ sú:

- zamerané na osobnostný rozvoj: Mat' vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.
- zamerané na zdravie: Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.
- zamerané na motoriku: Mat' osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mat' optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.
- zamerané na postoje: Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

Špecifikácia kompetencií, ktoré si má žiak rozvíjať v kontexte s kľúčovými kompetenciami a ich prepojenie so vzdelávacou oblasťou a učebným predmetom

Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch:

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,
- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

Matematická kompetencia a základné, kompetencie v oblasti vedy a techniky:

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom,
- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach,
- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

Digitálna kompetencia:

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

Naučiť sa učiť:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase
- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

Spoločenské a občianske kompetencie:

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,
- vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,
- vedieť kooperovať pri športových aktivitách,
- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastolovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

Iniciatívnosť a podnikavosť:

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí
- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

Kultúrne povedomie a vyjadrovanie:

- mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka.

3. Obsah učebného predmetu

Prehľad tematických celkov (TC) v jednotlivých ročníkoch

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti
4. Psychomotorické cvičenia a hry
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Časová dotácia

Tematický celok (TC)	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník
Základné lokomócie a nelokomočné pohyb. Zručnosti	30%	30%	30%	30%
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30%	30%	30%	30%
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	15%	15%	15%	15%
Psychomotorické cvičenia a hry	15%	15%	15%	15%
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	10%	10%	10%	10%

Obsah tematických celkov formulovaný pre celý stupeň vzdelávania

I. TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Kompetencia:

Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.

Vedomosti:

- základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať,
- poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať,
- elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení,
- význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení,
- základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží,
- zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.

Schopnosti a zručnosti:

- proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitivne obdobia),
- osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore,
- osvojovanie si základov techniky behov, skokov, hodov,
- na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí,
- vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.),
- osvojovanie si základov techniky kotúľov, stojok, skokov.

Postoje :

- pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia,
- správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu využitie času na cvičenie a športovanie,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.

II. TC: Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)
(Tradičné aj netradičné hry)**Kompetencia:**

Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.

Vedomosti:

- základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH- poznať a vedieť pomenovať,
- základné informácie o hrách a súťažiach, význame súťaživosti v športe,
- správna technika základných herných činností jednotlivca,
- poznatky o správnej manipulácii s herným náčiním,
- poznatky o základných pravidlách realizovaných hier,
- poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach,
- zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.

Schopnosti a zručnosti:

- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier,
- osvojovanie si základných herných činností jednotlivca v rôznych obmenách,
- osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním,
- realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách,
- osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať.

Postoje:

- pozitívne vnímať rôzne hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka,
- dodržiavať zásady fair – play pri realizovaných hrách,
- adekvátne povzbudzovať pri hrách ako ich aktér i ako divák,
- adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.

III. TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti

(Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)

Kompetencia:

Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrne – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

Vedomosti:

- poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca,
- poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky,
- poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.

Schopnosti a zručnosti:

- proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo – orientačné a rytmické schopnosti,
- veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách
- rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.

Postoje:

- pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka,
- pozitívne reagovať na partnerov v tanci i hre a upevňovať sociálne vzťahy v skupine,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb.

IV. TC: Psychomotorické cvičenia a hry
(relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)**Kompetencia:**

Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.

Vedomosti:

- elementárne poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti,
- správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí - poznať a vedieť pomenovať,
- zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.

Schopnosti a zručnosti:

- osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým v časovo – priestorových vzťahoch),
- proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility,
- vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách,
- vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, fyziologicky správneho dýchania,
- osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť,

- osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.

Postoje:

- pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.

V. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
(Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)

Kompetencia:

Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

Vedomosti:

- plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase,
- turistika a pohyb v letnej prírode – elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, cykloturistika a p., informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase,
- lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase,
- korčuľovanie a pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase,
- bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase.

Schopnosti a zručnosti:

- osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách
- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít
- rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru
- rozvoj kultúrno – umeleckých schopností – kultúra pohybového prejavu, precítenie pohybu, interpretácia, kreativita
- rozvoj intelektových schopností – všeobecná inteligencia v kontexte s poznávacími aktivitami
- realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách

Postoje:

- pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.

Využitie prierezových tém a prepojenie s inými predmetmi

V každom tematickom celku treba vytvoriť priestor pre sebazpoznávanie žiakov prostredníctvom pohybu, rozvoj tvorivosti žiakov a pohybovú improvizáciu. Vytvárať úlohy divergentného typu, aby aj žiaci objavovali a hľadali možné riešenia v pohybových úlohách (OSR). Vytvárať tiež priestor na samostatné oboznamovanie sa žiakov s novým náčiním, novými pohybovými činnosťami a pod. Realizovať systematicky komunikáciu s jednotlivcom, skupinou i triedou o realizovaných činnostiach, splnených resp., nesplnených úlohách, pocitoch a náladách pri cvičení, hre a súťažení (Etická výchova).

Tematický celok „Základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti“ poskytuje veľký priestor na aplikáciu širokej škály pohybových činností. Zaraďujú sa do neho prvky poradovej prípravy (OSR, využitie matematiky), ktorá má byť funkčná z hľadiska účelnej organizácie činností v priestore, z hľadiska bezpečného pohybu v priestore i z hľadiska efektívneho využívania času na pohybové aktivity. Odporúčame vyhybať sa drilovému nácviku jednotlivých prvkov prípravy. Za vhodné sa považujú predovšetkým hry, v ktorých si nenásilným a veku primeraným spôsobom dané aktivity žiaci osvoja.

Podstatnú časť tematického celku tvorí rozvoj základných lokomócií. Túto časť pohybového vzdelávania treba vnímať ako prípravu pre základné atletické disciplíny – beh, skok, hod. Žiaci si postupne osvojujú elementárne základy techniky týchto činností a postupne ich vzájomné kombinácie napr. chôdza a skok, beh a skok. V tomto tematickom celku môžeme využiť priestor dopravného ihriska (DV).

Treťou časťou tematického celku sú elementárne zručnosti z akrobacie, ktoré sa vnímajú ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností. Akcentujú sa predovšetkým zmeny polôh, obraty, prevraty, polohy strmhlav a tiež pohyb po zúžených a zvýšených plochách opory. Samozrejme sa tieto činnosti kombinujú so základnými lokomóciami.

V tematickom celku „Hry“ sa začína manipulačnými hrami, ktoré nadväzujú na hry charakteristické pre predškolskú telesnú výchovu. Žiaci sa oboznamujú s rôznym športovým ale i netradičným náčiním a spôsobmi manipulácie s ním. Tu sa vytvára veľký priestor na samostatné objavovanie rôznych možností manipulácie s náčiním žiakmi (OSR). Na základe toho učiteľ môže zdokonaľovať jednotlivé činnosti a aplikovať ich v nenáročných manipulačných hrách.

Pohybové hry nadväzujú na manipulačné a tvoria významnú časť výučby telesnej výchovy v primárnej edukácii. Mali by byť realizované počas všetkých štyroch ročníkov. Odporúča sa proporcionálne zaraďovanie všetkých druhov pohybových hier (skákačky, naháňačky, triafačky ap.) a tiež hier zameraných na rozvoj všetkých pohybových schopností (OŽZ).

Paralelne s nimi sa v treťom a štvrtom ročníku zaraďujú prípravné športové hry. Učiteľ si môže podľa podmienok a tradícií školy vyberať z rôznych športových hier (MV). K základným hrám, ktorých elementárne základy herných činností jednotlivca by mali žiaci zvládnuť patrí futbal, basketbal, hádzanú, volejbal a tenis. Odporúčame však realizovať aj základy hier, ktoré sa stávajú na školách obľúbenými – napr. florbal, tenis.

V tematickom celku „Kreatívne a estetické pohybové činnosti“ sa vytvára priestor pre kreatívneho učiteľa. Rôznymi pohybovými prostriedkami môže dosiahnuť rozvoj požadovaných kompetencií. Široká škála výrazových prostriedkov rytmiky, tanca, tvorivej dramatiky i gymnastiky vytvára podmienky aj pre rozvoj tvorivosti žiakov (Hudobná výchova). Akcentujeme dôraz na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela (OŽZ) a estetického a kultivovaného pohybového prejavu (MKV).

V prvom ročníku odporúčame začínať jednoduchými rytmickými cvičeniami kde sa pohyb spája so slovom, s vytlieskavaním, vydupávaním. Vhodná je celá škála riekaniiek a motivovaných pohybov (Hudobná výchova). Postupne možno pridávať dramatizáciu (MV). Príbehy zo života zvierat, rozprávkových bytostí či fantazijného sveta (Slovenský jazyk a literatúra) sú výborným námetom na pohybové stvárnenie a tvorivú improvizáciu (MV).

V druhom ročníku sa odporúča vo väčšej miere využívať hudbu. Možno používať jednoduché hudobné nástroje (tamburína, ozvučené paličky alebo vyrobené nástroje žiakmi) a rytmizovať pohyb (MV). Základné tanečné kroky a malé tanečné väzby sú základom pre osvojovanie si niektorých regionálnych ľudových tancov (MKV), alebo aj tancov moderných. Výber sa ponecháva na učiteľa a jeho možnosti.

V poslednom ročníku sa odporúča klásť dôraz na schopnosť tvoriť vlastné zostavy či malé väzby resp., dokázať improvizovať na hudobný motív (TPPZ, využitie hudobnej výchovy) ap.

Tematický celok „*Psychomotorické cvičenia a hry*“ je vnímaný ako významná súčasť prípravy žiaka na zvládnutie náročných úloh v škole i živote. Akcentuje sa význam týchto pohybových aktivít pre zdravie žiaka (OŽZ). Poznávaním vlastného tela, jeho možností a limitov sa žiak postupne učí vnímať telo ako celok. Správne držanie tela pri rôznych polohách, správne dýchanie a schopnosť relaxácie sú základnými úlohami, ktoré vedú k získaniu potrebných kompetencií (OŽZ).

Učiteľ podobne ako pri predchádzajúcom tematickom celku môže využívať rôzne pohybové prostriedky, ktorými žiakom sprostredkuje potrebné informácie a základné zručnosti. Ak má učiteľ teoretickú i praktickú prípravu z jogy (MKV), môže aplikovať relaxačné a dychové cvičenia z tohto systému.

K aplikácii základných psychomotorických cvičení a hier však nie je treba žiadny špeciálny výcvik. Psychomotorika je zameraná na prežívanie pohybu, radosti z pohybu (OSR). Psychomotorika patrí k faktorom podporujúcim zdravie. Žiak sa učí vnímať svoje telo, jeho časti. Významnou úlohou je aj naučiť žiaka vnímať svalové napätie a uvoľnenie a jeho spojenie s duševným napätím, ale i celkové pocity svojho tela pri cvičení (OŽZ). Cieľom snaženia učiteľa by malo byť, aby žiaci prostredníctvom pohybu získavali čo najviac skúseností a poznatkov o sebe z hľadiska fyziologického, kognitívneho i emocionálneho (Prírodoveda). Tieto poznatky sa potom stávajú základom pre sebazdokonaľovanie a konanie.

Významným prvkom sú psychomotorické hry. Umožňujú prejavovať individualitu osobnosti (OSR) a súčasne zapájajú žiaka do kolektívu. Sú typické tiež tým, že využívajú netradičné pomôcky a nie sú v nich víťazi a ani porazení. Môžu byť zamerané na rozvoj hmatového, optického či akustického vnímania, alebo na rozvoj rovnováhy či priestorovej orientácie.

Široko koncipovaným je aj tematický celok „*Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti*“. Pri tomto tematickom celku považujeme za dôležité, aby sezónne činnosti boli realizované počas celého školského roka a vo všetkých ročníkoch a tým zabezpečili primerané podmienky na otužovanie našich žiakov ako významného prvku pri prevencii chorôb a upevňovaní zdravia. Pri tomto tematickom celku môžeme využívať aj exteriér školy (EnV). Aktivity turistického charakteru možno ich realizovať počas celého roka. Akcentuje sa predovšetkým chôdza po rôznych povrchoch, terénoch a prekonávanie terénnych prekážok (EnV).

Za nevyhnutnú súčasť sa považuje aj realizácia plávania – základného plaveckého výcviku vo 3. ročníku (OŽZ). Bicyklovanie na dopravnom ihrisku (DV) možno tiež realizovať na našej škole. Ďalšou možnosťou v zimnom období sú zimné športy (kĺzanie,

korčuľovanie, sánkovanie) a využitie ihriska s ľadovou plochou, školského dvora a prostredia v obci (EnV). Klasické korčuľovanie na ľade možno tiež realizovať na našej škole, využívame ľadovú plochu ihriska za našou školou. Bicyklovanie a jazda na kolobežkách sú významnými voľno časovými aktivitami žiakov mladšieho školského veku, ktoré môžeme tiež realizovať práve na našom dopravnom ihrisku (DV).

4. Požiadavky na výstup pre 1. stupeň ZŠ

TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti – obsahový štandard

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.

Základné pojmy: chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, mostík, trampolína, lavička, rebriny ap. – čo sa v objekte školy nachádza).

Základné poznatky:

- zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch,
- základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou,
- základy správnej techniky gymnastických cvičení,
- o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.

Základné pohybové aktivity:

- bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou,
- kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.

TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
- Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.

TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry – obsahový štandard

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

Základné pojmy: pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, strel'ba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.

Základné poznatky:

- o pravidlách realizovaných hier,
- o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier,
- o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností,
- o význame hier pre zábavu i zdravie.

Základné pohybové aktivity:

- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním,
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných),
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap)
- Prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, vybíjanú, volejbal, florbal.

TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry – výkonový štandard

- Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.
- Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.
- Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (chodba, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).

TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti – obsahový štandard

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

Základné pojmy: rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.

Základné poznatky:

- o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

Základné pohybové aktivity:

- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,
- pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka),
- pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,
- tanečná improvizácia na základne naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.

TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosť – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.
- Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
- Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry – obsahový štandard

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).

Základné pojmy: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela

Základné poznatky:

- o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,
- o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu,
- o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.

Základné pohybové aktivity:

- koordinačné cvičenia a hry,
- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry,
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania,
- naťahovacie (strečingové) cvičenia,
- cvičenia na rozvoj flexibility.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.
- Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.

- Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
- Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania.

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – obsahový štandard

Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe

Základné pojmy: plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie – kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.

Základné poznatky:

- o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období,
- o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode,
- o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode.

Základné pohybové aktivity:

- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode,
- skoky do vody z rôznych polôh,
- nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu,
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu,
- jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli,
- korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach
- lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky.

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.
- Ukázať správne technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.
- Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.

5. Metódy a formy práce

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej výchovy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov

- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru
- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, chodby, voľných priestorov ap.). V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- kurz základného plávania,
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

Keďže naša škola nemá vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených, nemôžeme realizovať povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy.

6. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii

7. Hodnotenie predmetu

Na hodnotenie predmetu vychádzame s Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy. Telesnú výchovu neklasifikujeme, hodnotíme slovné (VDV,DV,UV,NV). Hodnotenie žiaka na hodnotiacej hodine pred ukončením 1. a 2. polroka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie.

UO 1.ročník TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Tematický celok	Obsahový štandard (Téma)	Výkonový štandard	Prierezová téma
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia s riekankami. Zmeny polohy tela s dôrazom na chrbticu. Hra - Vstávanie.	- poznať, vedieť pomenovať základné lokomócie	OŽZ - pozitívne vnímať základné zručnosti ako súčasť upevňovania si zdravia, bezpečnosť pri hrách
	Poradová príprava. Návnik základných povelov - Nástup! Zástup! Dvojstup!....	- poznať základné poradové cvičenia a vedieť ich pomenovať,	
	Poradová príprava. Návnik základných pojmov - Stoj! Drep! Predklon!.... Návnik chôdze.	- osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore,	
	Pohybové hry. Rozvoj bežeckých schopností. Návnik techniky behu. Hra - Na autíčka.	- osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodů,	DOV - bezpečnosť na ceste
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Kondičné cvičenia s využitím náčinia. Prenášanie plných lôpt k métam.	- osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním,	OSR - návnik sebadisciplíny
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia s riekankami. Zmeny polohy tela s dôrazom na chrbticu. Hra - Strom.	- na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí,	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s využitím náradia. Chôdza a beh po lavičke. Preskakovanie lavičky na šírku.	- uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.	OŽZ - bezpečnosť pri športoch

	Základy atletiky. Rôzne spôsoby behu, chôdze a poskokov.		
	Základy športovej gymnastiky. Stoj zo sedu, ľahu, kľaku, drepu bez pomoci rúk. Hra - Kubo velí.		
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika a tance. Chôdza a beh riadené zvukovými signálmi. Hra - Na vlak.	- zladit' pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.	DOV - bezpečnosť na vlakovej stanici
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou. Súťaže s loptou.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	OSR - nácvik vytrvalosti
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia. Cvičenia na rebrinách. Výstup a zostup. Rúčkovanie po jednotlivých priečkach rebrín.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií	OŽZ - bezpečnosť pri športoch
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou. Odrážanie lopty o zem a jej chytanie v stoji aj v pohybe.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika a tance. Zmena tempa behu a chôdze na zvuk, signály. Hra - Dážď. Hry s prvkami chôdze o najlepšieho chodca.	Zladit' pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.	ENV - ochrana prírody, význam vody

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Základné činnosti, odrážanie lopty, nadhadzovanie lopty obidvoma rukami. Hra na zvieratká.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	ENV - vzťah k zvieratám, starostlivosť o zvieratá vo voľnej prírode
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia. Cvičenia s dlhým švihadlom. Podbehy pod krúžiacim švihadlom jednotlivito z miesta, jednotlivito z behu.		OŽZ - starostlivosť o svoje zdravie
	Koordináčne cvičenia zamerané na rozvoj priestorovo - orientačnej schopnosti. Hra - Naháňačka dvojíc.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií	OSR - nácvik sebadisciplíny, kamarátstvo pri hrách
	Poradové cvičenia. Nástup do skupín, do kruhu, na značky. Hra - Gulôčky vo vrecku. Hry obratnosti. Ekohra na obľúbené zviera.		ENV - vzťah k zvieratám, starostlivosť o zvieratá vo voľnej prírode
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Jednoduché úpolové hry.	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OŽZ - zásady bezpečnosti a ochrany zdravia, športom k zdravému spôsobu života
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika tance. Vykonávanie pohybov so správnym držaním tela, rytmicky a v súlade s hudbou. Hudobno pohybová hra Krásna, krásna.	- zladať pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.	
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností. Hra - Beh stonožiek.	- pomenovať základné pohybové zručnosti	

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s využitím náčinia. Súťaže v družstvách s lanom.	- uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.	OŽZ - zásady bezpečnosti a ochrany zdravia, športom k zdravému spôsobu života
	Základy športovej gymnastiky. Váľanie bokom na rovine.		
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Jednoduché úpolové hry. Hry na rozvoj obratnosti.		ENV - príroda nás učí správne spôsoby života
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika a tance. Chôdza, poskoky v rytme. Hra - Ide žaba	- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových hrách	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia zamerané na správne držanie tela. Cviky vo dvojiciach.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.	MUV - úcta k iným, k ich limitom
	Základy športovej gymnastiky. Preval vzad do ľahu znožmo, skrčmo a späť.		
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Koordinačné cvičenia. Prekračovanie a obchádzanie prekážok. Hry v prírode.	- ukázať správne technické predvedenie element. pohyb. zručností vo výučbe realiz. sezónnych pohyb.činností v rôznych obmenách	ENV - estetické vnímanie prírody
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností. Hra - Strážnik.	- pomenovať základné pohybové zručnosti	OSR - adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera

Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika a tance. Chôdza našľapovaním cez špičky, chôdza dozadu. Hra - Chodíme po ľade.	- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových hrách	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy športovej gymnastiky. Váľanie na šikmej ploche.	- pomenovať základné pohybové zručnosti	OŽZ - význam hier pre zdravie, zábavu, psychické uvoľnenie a pod
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Štafetové hry s prenášaním drobných predmetov.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia a súťaže s využitím rebrín. Výstup s preliezaním z rebriny na rebrinu.	- uplatniť základné gymnastické zručnosti	
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj silových schopností. Hry v prírode. Stavanie snehuliaka.	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	ENV - ochrana lesov, pohyb na čerstvom vzduchu
	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj obratnostných schopností. Hra - Obratná mačička.		
Psychomotorické cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia. Striedanie napätia a uvoľňovania svalov. Hra - Čokoláda.	- na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí,	MUV - úcta k iným, k ich limitom
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností. Hra - Obiehaná v zástupe.		

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Koordinačné cvičenia na rozvoj rovnovážnej schopnosti. Štafetové súťaže v chôdzi, po lavičkách smerom vpred, vzad, bokom	- pomenovať základné pohybové zručnosti	OŽZ - bezpečnosť pri športoch
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry so zameraním na osvojenie atletických zručností.	- uplatniť základné atletické zručnosti	
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika a tance. Hudobno - pohybové hry. Tanček.	- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových hrách	OSR - obrana vlasti (vojaci), ľudové tance a kroje
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Koordinačné cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti. Štart na signál z rôznych polôh.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií	OŽZ - zásady bezpečnosti a ochrany zdravia, športom k zdravému spôsobu života
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj vytrvalostných schopností.	- využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí	OSR - nácvik sebadisciplíny, formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu
Psychomotorické cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia s riekankami. Hra - Čo videlo slniečko.	- uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy atletiky. Príprava na skok do diaľky z miesta. Hra - Vrabce na dvore. Základy atletiky. Skok do diaľky z miesta. Súťaž - Kto doskočí najďalej.	- správne pomenovať základné atletické disciplíny	

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností. Preteky družstiev.	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Naháňačky rôznymi smermi.	- uplatniť základné atletické zručnosti	DOV - obozretnosť na cestách
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy športovej gymnastiky. Preval vzad skrčmo zo stoja spätného cez sed a vztyk do stoja.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií	OŽZ - bezpečnosť pri cvičeniach s náradím, zásady bezpečnosti a ochrany zdravia
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou. Prenášanie lopty a posúvanie triafaním.	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy atletiky. Hod lopty z miesta na cieľ.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	
	Základy športovej gymnastiky. Skoky s odrazom znožmo z mostíka a trampolíny.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií	
Psychomotorické cvičenia a hry	Kondičné cvičenia. Hry na rozvoj kondície. Človek a jeho zvieratká.	- prežívať pocity radosti z pohybu a hry	ENV - starostlivosť o domáce zvieratká
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry so zameraním na osvojenie gymnastických zručností.	- uplatniť základné gymnastické zručnosti	OŽZ - o význame hier pre zdravie, zábavu a psychické uvoľnenie, bezpečnosť pri cvičeniach s náradím
Psychomotorické cvičenia a hry	Kondičné cvičenia s využitím náradia. Prekonávanie prekážok - dielov švédskej debny.	- správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky	

	Hry zamerané na upokojenie organizmu. Hra - čokoláda.	- ukázať správne základné polohy tela, vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s využitím náčinia. Súťaže s plnými loptami.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	OSR - úcta k iným ľuďom
	Základy atletiky. Rýchly beh (20, 30 metrov) z vysokého štartu.	- správne pomenovať základné atletické disciplíny realizované vo výučbe	
	Kondičné cvičenia s využitím náčinia. Cvičenie s dlhým švihadlom. Skákavé koleso.	- ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním	OSR - budovanie dobrých vzťahov
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj obratnostných schopností.	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	ENV - prečo je potrebná ochrana prírody
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy športovej gymnastiky. Váľanie na šikmej ploche.	- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií	
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmická gymnastika a tance. Nácvik šliapavej chôdze. Hra - Chôdza po horúcej zemi.	- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach	MUV - ľudové tance a kroje

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s využitím náradia. Súťaže s využitím lavičiek. Štafetové súťaže v behu, napodobňovanie skokov rôznych zvierat.	- využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí	OSR - zmysel pre fair play
	Základy atletiky. Hod loptičkou. Kto hodí najďalej?		
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj bežeckých a rýchlostných schopností. Hra - Na domčeky.	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	MED - hra na reportéra športových prenosov
	Pohybové hry. Hry so zameraním na osvojenie atletických zručností.		
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy atletiky. Preteky jednotlivcov v rýchlom behu na 30 metrov. Vysoký štart.		OŽZ - radosť z pohybu, športovania

Legenda:

- OŽZ - Ochrana života a zdravia
- OSR - Osobnostný a sociálny rozvoj
- REV - Regionálna výchova
- DOV - Dopravná výchova
- ENV - Environmentálna výchova
- MEV - Mediálna výchova
- MUV - Multikultúrna výchova

UO 2.ročník TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Téma	Konkrétne aktivity	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
Organizácia	Organizácia žiakov a činností na hodinách telesnej výchovy	Osvojiť si pojmy a povely pri nástupe. Oboznámiť sa s pravidlami správania sa v priestoroch telocvične a na školskom ihrisku. Rešpektovať pokyny pedagóga.	Žiak vie dodržiavať pravidlá BOZ, vie správne nastúpiť podľa povelov vyučujúceho, vie sa orientovať v telocvični.	OŽZ – dodržiavanie hygieny a bezpečnosti pri na hodinách TV
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Poradové a organizačné cvičenia – nástup na značky, do radu, na čiaru, do kruhu, do skupín...	Poznať základné povely: Pozor!, Pohov!, Voľno!, Rozhod!, Končiť!, Vrad - nastúpiť !, Vzástup – nastúpiť	Samotne používať všetky pojmy a povely z učebných osnov.	OŽZ <i>-poznať zásady bezpečného pohybu v telocvični</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností.	Rozvíjať pohybové schopnosti (kondičné alebo koordinačné).	Žiak pozná význam hier – pre zábavu i zdravie, aplikuje v hre dohodnuté pravidlá.	OSR <i>-nácvik sebadisciplíny.</i>
Psychomotorické cvičenia a hry	Pohybové hry v prírode -rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti.	Rozvíjať rýchlosť a obratnosť pri pohybových aktivitách. Rešpektovať slabších spolužiakov, povzbudzovať ich k aktivite.	Žiak vie precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti. Dodržiava dohodnuté pravidlá pri hrách.	ENV - <i>spolužitie človeka s prírodou. Ochrana prírody.</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Základy športových hier –prihrávky, vedenie lopty.	Poznať pravidlá jednotlivých hier, význam hier – pre zábavu i zdravie. Poznať základné pojmy: hráč, spoluhráč, súťažiaci, kapitán, protivráč, rozhodca, hrací priestor, hracie pomôcky, body, zásahy a podobné druhy hodnotenia, postavenie hráčov, obmena ...	Žiak pozná význam hier – pre zábavu i zdravie. Je aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavuje schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, má pozitívny postoj k herným činnostiam.	OSR - adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Herné činnosti – prihrávky.	Precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti Poznať základné pojmy: hra, hráč, spoluhráč, lopta, bod	Žiak prejavuje schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, prejavuje pozitívny postoj k herným činnostiam	OSR <i>-kamarátstvo pri hrách.</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Prihrávky na mieste i v pohybe - loptové súťaže.	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami.	Žiak pozná metódu správneho hádzania a chytania lopty.	OSR – <i>dôležitosť spolupracovať</i>

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Nácvik techniky rýchleho behu (20 – 30 m).	Osvojovať si základy techniky behu. Poznať základné pojmy: atletická dráha, štart, cieľ, stopky, štartové čísla, šprint, vytrvalostný beh,	Žiak vie používať už osvojené elementárne pohybové zručnosti atletického charakteru, primerane veku a svojim schopnostiam.	OŽZ - upevňovanie si zdravia,
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Zdokonaľovanie techniky rýchleho behu (30m).	Poznať správnu techniku rýchleho behu.	Žiak pozná správnu techniku rýchleho behu.	OSR -nácvik vytrvalosti
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry zamerané na rozvoj silových schopností.	Poznať základné informácie o hrách a súťažiach, mať poznatky o správnej manipulácii s herným náčiním,	Žiak pozná rôzne spôsoby manipulácie s náčiním, prejavuje pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňuje zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.	PS-PaPV -ľudské vzťahy
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Skok do diaľky z miesta.	Poznať techniku skoku z miesta, vedieť ktorá je odrazová noha.	Žiak vie vykonávať skok z miesta a dodržiavať pri tom bezpečnosť.	OŽZ - využitie času na cvičenie a športovanie,
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry: skákanie cez švihadlo, preťahovanie sa pomocou švihadla. Podbiehanie krúžiaceho švihadla	Poznať zásady bezpečnosti pri skákaní cez švihadlo či pri preťahovaní sa švihadlom.	Žiak vie precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti.	OSR - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Zdokonaľovanie techniky rýchleho behu - vysoký štart a nízky štart.	Rozvíjať lokomočné pohyby žiakov - pohyblivosť, obratnosť, ohybnosť. Zosúladiť beh a pohyb.	Žiak ovláda základnú terminológiu. Správnu techniku behu využíva pri ďalších činnostiach.	MEV - letné olympijské hry
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia z využitím lavičiek – chôdza, preskakovanie a beh. Rozvoj rovnováhy	Poznať zásady bezpečnosti pri cvičení s lavičkami	Žiak vie základy správnej techniky behu, chôdze a preskakovania cez lavičky.	DOV – dodržiavanie bezpečnostných predpisov
Psychomotorické cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela a správneho dýchania	Vedieť pomenovať časti tela. Osvojiť si správne držanie tela a vnímanie svoje telo pri pohybových činnostiach,	Žiak vie uvoľniť jednotlivé časti tela. Má osvojené správne držanie, vie aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebazpoznania.	OSR - Viesť žiakov k vytrvalosti a snaživosti.
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Zdokonaľovanie skoku do diaľky z miesta - skoky s obmenami.	Poznať techniku skoku z miesta, zvládnuť odraz a dopad na švihovú nohu.	Žiak vie vykonávať skok z miesta a dodržiavať pri tom bezpečnosť.	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia z využitím lavičiek – chôdza, preskakovanie a beh.	Poznať základy správnej techniky behu, chôdze a preskakovania cez lavičky.	Žiak vie precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti atletického charakteru	OŽZ -zásady bezpečnosti a ochrany zdravia.

			primerane veku a svojim schopnostiam - osvojené základné lokomócie.	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenia s využitím náradia ako prekážky.	Ovládať bezpečnosť pri cvičení s využitím rôzneho náradia.	Žiak dokáže využívať jednoduché cviky s využitím náradia ako prekážky.	<i>OŽZ – dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení prekážky.</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenie s krátkym švihadlom - preskoky znožmo	Rozvíjať pohyblivosť, obratnosť, ohybnosť. Nácvik správneho držania tela. Naučiť vytrvalosti.	Žiak vie cvičiť pomocou gymnastického náradia.	<i>OSR - výchova k manželstvu a rodičovstvu</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Cvičenia s náradím- rebriny, lavičky.	Rozvíjať pohyblivosť, obratnosť, ohybnosť. Nácvik správneho držania tela. Cvičiť rovnováhu.	Žiak vie precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti atletického charakteru primerane veku a svojim schopnostiam - osvojené základné lokomócie.	<i>OŽZ – zásady bezpečnosti</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia s využitím debny	Poznať správnu techniku pri cvičení s debnami. Vytvárať a upevňovať návyk správneho držania tela. Bezpečné a rýchle preliezanie debny.	Žiak vie cvičiť pomocou gymnastického náradia. Žiak pozná správnu techniku pri cvičení s debnami.	<i>OŽZ- zásady bezpečnosti pri cvičení s náradím</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Preskakovanie debny, zoskoky z vyšších plôch., cvičenia s debničkami	Vedieť cvičiť pomocou gymnastického náradia. Rozvíjať veľké svalové partie. Podporovať slabších spolužiakov.	Žiak vie správne technicky vykonávať skok z debny.	<i>OŽZ - zásady bezpečnosti</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Kondičné cvičenia - cvičenia s plnými loptami. Gúľanie, prenášanie, cvičenie v skupinách.	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami. Rešpektovať slabších spolužiakov pri skupinových súťažných aktivitách.	Žiak vie rôzne spôsoby manipulácie s loptou, vie realizovať hry v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách.	<i>OŽZ – dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry a súťaže zamerané na rozvoj obratnosti.	Poznať správnu techniku základných činností realizovaných hier.	Žiak vie držať, prihrávať a chytať loptu s využitím svojej rýchlosti a obratnosti.	<i>DOV- dodržiavanie zásady fair –play</i>
Psychomotorické cvičenia a hry	Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov (čokoláda)	Poznať význam správneho dýchania pri cvičení i každodenných aktivitách.	Žiak má osvojené správne držanie tela a správne dýchanie pri jednotlivých športových činnostiach, vie uvoľniť jednotlivé časti tela.	<i>OŽZ – návykové látky</i>
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode – sánkovanie	Poznať význam pobytu v prírode v zime.	Žiak ovláda techniku základných pohybových zručností realizovaných aktivít v zimnej prírode -	<i>ENV – ochrana prírody a pomoc zvieratkám v zime</i>

			lyžovania, sánkovanie.	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode - hry zo snehom a na snehu (hádzanie snehových gúľ, vytváranie stôp)	Poznať význam pobytu v prírode v zime, otužovanie.	Žiak ovláda techniku základných pohybových zručností realizovaných aktivít v zimnej prírode.	<i>OŽZ – pobyt na čerstvom vzduchu</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Základy športovej gymnastiky	Rozvíjať pohyblivosť, obratnosť, ohybnosť. Poznať základné pojmy: gymnastika, športová gymnastika, žinenka, gymnastický pás, trampolínka, lavička, rebriny, akrobacia, preskok, názvy osvojovaných cvičení a polôh,	Žiak ovláda základy techniky kotúľov, stojok a vie používať správnu terminológiu gymn. polôh, pohybov a cvičení. Ovláda spôsoby poskytovania dopomoci a záchrany pri cvičení;	<i>OŽZ - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kotúľ vpred a kotúľ vzad,	Precvičovať správny postup kotúľu vpred a kotúľu vzad, stojky na lopatkách.	Osvojiť si správny postup kotúľu vpred a kotúľu vzad, stojky na lopatkách.	<i>OSR - Nácvik sebadisciplíny.</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Nácvik -kotúľ vpred s obmenami, kotúľ vzad,.	Rozvíjať základy správnej techniky konkrétnych gymnastických cvičení.	Žiak ovláda správny postup kotúľu vpred a kotúľu vzad, stojky na lopatkách a rukách.	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia na rebrinách – správne zavesenie	Rozvíjať pohyblivosť, obratnosť, ohybnosť. Nácvik správneho držania tela. Cvičiť rovnováhu.	Žiak dokáže vykonávať jednoduché cviky na rebrinách – lezenie hore/ dole, zavesenie. Ovláda bezpečnosť pri cvičení s týmto náradím.	<i>OŽZ – dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Poradové cvičenia	Poznať základné povely: vpravo, vľavo, vbok, čelom vzad, v zástup nastúpiť, zastaviť stáť, docvičiť, cvičte samostatne.	Žiak vie správne nastúpiť podľa povelov vyučujúceho. Žiak sa vie orientovať v telocvični.	
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Loptová hra – vybíjaná – dodržiavanie pravidiel pri hre.	Poznať pravidlá realizovanej hry.	Žiak vie hrať vybíjanú podľa daných pravidiel.	<i>OSR - dodržiavanie zásady fair –play</i>

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Základy športových hier - vedenie lopty.	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami. Osvojiť si držanie tela. Upevňovať si športového ducha a súdržnosť pri hre. Cvičiť vytrvalosť.	Žiak vie správne manipulovať s loptou - prihrávať a chytať loptu s využitím svojej rýchlosti a obratnosti. Pozná základné pojmy: hráč, spoluhráč...	PS-PaPV – prosociálne správanie žiakov
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Základy športových hier - vedenie lopty.	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami. Osvojiť si držanie tela. Upevňovať si športového ducha a súdržnosť pri hre. Cvičiť vytrvalosť.	Žiak vie správne manipulovať s loptou - prihrávať a chytať loptu s využitím svojej rýchlosti a obratnosti. Pozná základné pojmy: hráč, spoluhráč...	PS-PaPV – prosociálne správanie žiakov
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností.	Rozvíjať lokomočné pohyby žiakov - pohyblivosť, obratnosť, ohybnosť. Zosúladiť beh a pohyb.	Žiak ovláda základnú terminológiu. Správnu techniku behu využíva pri ďalších činnostiach.	OSR - <i>viest žiakov k vytrvalosti a snaživosti.</i>
Psychomotorické cvičenia a hry	Cvičenia na rozvíjanie rovnováhy a priestorovej orientácie.	Rozvíjať koncentráciu a pozornosť. Zamerať sa na rovnováhu a priestorovú orientáciu.	Osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť.	
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry: triafačky	Poznať základné herné činnosti jednotlivca v rôznych obmenách, realizovať hry v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách,	Žiak pozná pravidlá realizovaných pohybových hier a využíva ich pri ďalších činnostiach..	OSR - <i>kamarátstvo pri hrách.</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Hod kriketovou loptičkou z čelného postavenia.	Osvojovať si základy techniky hodu – jednoručne horným oblúkom, držanie loptičky.	Žiak pozná základnú techniku hodu kriketovou loptičkou a využíva ich pri ďalších činnostiach..	OŽZ – <i>dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení</i>
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Hod kriketovou loptičkou z bočného postavenia trupu.	Osvojovať si základy techniky hodu – jednoručne horným oblúkom, držanie loptičky.	Žiak pozná základnú techniku hodu kriketovou loptičkou a využíva ich pri ďalších činnostiach..	
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Prihrávky na mieste i v pohybe - loptové súťaže.	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami.	Žiak pozná metódu správneho hádzania a chytania lopty.	OSR – <i>dôležitosť spolupracovať</i>
Psychomotorické cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela a správneho dýchania	Vedieť pomenovať časti tela. Osvojiť si správne držanie tela a vnímanie svoje telo pri pohybových činnostiach,	Žiak vie uvoľniť jednotlivé časti tela. Má osvojené správne držanie, vie aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebaznania.	

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Netradičné pohybové hry	Poznať pravidlá realizovaných netradičných pohybových hier.	Vie pravidlá vybraných hier, vie podľa nich konať a rozhodovať.	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Neprerušovaný beh (3 min)	Žiak pozná základy správnej techniky chôdze, behu.	Žiak ovláda chôdzu – pomalú a rýchlu, beh pomalý/ rýchly a skoky.	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Beh s prekonávaním prekážok	Poznať zásady správnej techniky niektorých lokomočných a nelokomočných pohybov.	Žiak vie správne vykonávať lokomočné a nelokomočné pohyby.	
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Športové hry – beh, skok z miesta, hod kriketovou loptičkou.	Poznať zásady správnej techniky	Žiak pozná základnú techniku behu, skoku, hodu kriketovou loptičkou a využíva ich pri ďalších činnostiach..	MEV – <i>olympijské hry</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Základy športových hier	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami. Rešpektovať slabších spolužiakov pri skupinových súťažných aktivitách. Hádzanie a prehadzovanie jednou rukou.	Žiak vie rôzne spôsoby manipulácie s loptou, vie realizovať hry v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách.	OŽZ - <i>využitie času na cvičenie a športovanie,</i>
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry s loptami - veľká štafeta s loptou	Rozvíjať metódu správneho hádzania a chytania lopty. Zlepšiť manipuláciu s loptami. Osvojiť si držanie tela.	Žiak vie základné herné činnosti jednotlivca v rôznych obmenách, osvojil si pravidlá vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať.	DOV- <i>dodržovanie zásady fair –play</i>
Psychomotorické cvičenia a hry	Strečingové cvičenia	Poznať význam pohybu pre zdravý vývin, poznať reakcie organizmu na pohybovú aktivitu a dodržiavať správne dýchanie pri cvičení.	Žiak vie vykonávať jednoduché naťahovacie cvičenia. Vie aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.	OŽZ – <i>pohyb vo voľnom čase</i>
Aktivity v prírode a sezónne pohybové	Turistika a pohyb v letnej prírode – chôdza po rôznych povrchoch.	Žiak pozná význam pri pobyte a pohybe v prírode. Žiak pozná	Žiak vie chodiť rôznymi druhmi vzhľadom k povrchu a terénu.	OŽZ- <i>bezpečnosť pri hrách. Pohyb na čerstvom vzduchu.</i>

<u>činnosti</u>		pravidlá pohybu a bezpečnosti pri realizácii aktivít v prírode.		
<u>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</u>	Turistika a pohyb v letnej prírode – pešia turistika a prekonávanie terénnych prekážok	Žiak pozná význam pri pobyte a pohybe v prírode. Žiak pozná pravidlá pohybu a bezpečnosti pri realizácii aktivít v prírode.	Žiak vie prekonávať rôzne terénne prekážky v prírode.	

UO 3.ročník TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Tematický celok	Téma Obsahový štandard	Cieľ	Výkonový štandard	Prierezové témy
<p><i>1Poznanky z telesnej výchovy a športu</i></p> <p><i>2Pohybové hry</i></p>	<p>Úvodná hodina Antropomotorické merania- výška, váha beh po obvode, poskoky znožmo, naháňačka vo dvojiciach.Eurofit test poučenie o bezpečnosti pri cvičení, všeobecné rozcvičenie organizmu, prípravné cvičenia so zameraním na atletiku, kondičné cvičenia bez náčinia. nástup do dvojradu, pojmy - dvojrad, zástup, končiť!, pozor!, pohov!, vpravo vbok!, vľavo vbok!, drep!, vztyk! Kubo veľí, Na rybára s veľkou sieťou</p>	<p>Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote</p>	<p>vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať</p>	<p>Multikultúrna výchova</p>
<p><i>3. Športové hry</i></p>	<p>Základy športových hier Prihrávky Dribling Strelba jednou rukou Loptové hry Futbal Vybíjaná Vybíjaná</p>	<p>technicky správne manipuluje s náčiním a pohybuje sa s ním, odhaduje pohyb náčinia a prispôbuje mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavuje pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňuje zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.</p>	<p>Vedieť pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</p>	<p>Dopravná výchova</p>
<p><i>4 Kondičné cvičenia</i></p>	<p>Na mačku a myš, naháňačka na sochy, beh po obvode kruhu, zmena smeru na zapískanie, Letka rozcvičenie organizmu so zameraním na dolné končatiny, horné končatiny, cvičenie s náčiním</p>	<p>Žiak si osvojuje základné kondičné cvičenia</p>	<p>vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca</p>	<p>Dopravná výchova</p>
<p><i>5. Športová gymnastika</i></p>	<p>Základy športovej gymnastiky- bezpečnosť na hodine. Akrobacia. Stoj na lopatkách. Kotúľ vpred. Kotúľ vpred aj s obmenami. Kotúľ vzad. Kotúľ vzad s obmenami.</p>	<p>Žiak vie primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonáva základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie</p>	<p>Vedieť uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.</p>	<p>Mediálna výchova</p>
	<p>sánkovanie Pohybové hry s lavičkami. Posilňovacie cvičenia s plnými loptami. Pohybové hry na rozvoj rýchlosti- kužeľ. Cvičenia so švihadlami. Cvičenia s plnými loptami</p>	<p>(ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), pozná ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.</p>		<p>Ochrana života a zdravia</p>

<p><u>6Povinný výberový tematický celok</u></p> <p><u>/Stolný tenis/</u></p> <p><u>Plávanie</u></p>	<p>Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana Osvojenie si správneho držania rakety Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom -plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase,</p>	<p>Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p> <p>Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p>	<p>Vedieť využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť</p>	<p>Multikultúrna výchova</p> <p>Ochrana života a zdravia</p>
<p><u>7Povinný výberový tematický celok</u></p>	<p>Pohybové hry Bežecké hry (naháňačky, vyzývačky, skákačky) Loptové hry (prihrávačky, odrážačky, vybíjaná, zaháňačky, triafačky Štafetové hry s náčiním a bez náčinia Orientačné hry Branné hry (prekážkové)</p>	<p>Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k tv, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého</p>	<p>poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať</p>	
<p><u>8Základy gymnastických športov</u></p>	<p>Turnajové hry Nácvik základných postojov Kotúľ vpred nácvik Kotúľ vpred kontrola Stojka na lopatkách nácvik Stojka na lopatkách kontrola</p>	<p>Žiak sa oboznamuje so základnými gymnastickými prvkami, pričom ich vie správne pomenovať</p>	<p>Vedieť ako sa správne vykonávať základné gymnastické prvky</p>	<p>Enviromentálna výchova</p>
<p><u>9 Atletika</u></p>	<p>Nácvik štartov Nácvik behu vzad, vpred Beh na 60 m Skok do diaľky z miesta Skok do diaľky s rozbehom Nácvik hodu kriketovou loptičkou Hod kriketovou loptičkou Súťažná hodina</p>	<p>Žiak vie využívať základné atletické lokomocie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.</p>	<p>vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať</p> <p>vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca</p>	<p>Mediálna výchova</p> <p>Dopravná výchova</p>
<p><u>10Atletika</u></p>	<p>rýchly beh, zmena smeru, oboznamovanie detí s nízkym štartom hladký beh, zakopávanie a predkopávanie s obmenami, nízký poklus základy hladkého behu, šliapavý beh, odstraňovanie najčastejších chýb pri nácviku Prekážkový beh – kužele. Nácvik vytrvalostného behu – prerušovaný beh /beh-chôdza/ Futbal – hra.</p>	<p>Žiak vie ako sa správne vykonávajú základné atletické disciplíny</p>	<p>Poznať dôležitosť atletických disciplín, pre správne fungovanie organizmu</p>	<p>Ochrana života a zdravia</p>

Pozn.: v období, január – apríl, 3.ročník plavecký výcvik 20 vyučovacích hodín

UO 4.ročník TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Tematický celok	Téma Obsahový štandard	Cieľ	Výkonový štandard	Prierezové témy
<i>1Poznanky z telesnej výchovy a športu</i> <i>2Pohybové hry</i>	Úvodná hodina Antropomotorické merania- výška, váha beh po obvode, poskoky znožmo, naháňačka vo dvojiciach. Eurofit test poučenie o bezpečnosti pri cvičení, všeobecné rozzcvičenie organizmu, prípravné cvičenia so zameraním na atletiku, kondičné cvičenia bez náčinia. nástup do dvojradu, pojmy - dvojrad, zástup, končiť!, pozor!, pohov!, vpravo vbok!, vľavo vbok!, drep!, vztýk! Kubo veľí, Na rybára s veľkou sieťou	Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote	vedieť vysvetliť potrebu rozzcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	Multikultúrna výchova
<i>3. Športové hry</i>	Základy športových hier Prihrávky Dribling Strelba jednou rukou Loptové hry Futbal Vybíjaná Vybíjaná	technicky správne manipuluje s náčiním a pohybuje sa s ním, odhaduje pohyb náčinia a prispôbuje mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavuje pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňuje zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.	Vedieť pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.	Dopravná výchova
<i>4 Kondičné cvičenia</i>	Na mačku a myš, naháňačka na sochy, beh po obvode kruhu, zmena smeru na zapískanie, Letka rozzcvičenie organizmu so zameraním na dolné končatiny, horné končatiny, cvičenie s náčiním	Žiak si osvojuje základné kondičné cvičenia	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca	Dopravná výchova
<i>5. Športová gymnastika</i>	Základy športovej gymnastiky- bezpečnosť na hodine. Akrobacia. Stoj na lopatkách. Kotúľ vpred. Kotúľ vpred aj s obmenami. Kotúľ vzad. Kotúľ vzad s obmenami.	Žiak vie primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonáva základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie	Vedieť uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.	Mediálna výchova
	Korčuľovanie, sánkovanie Pohybové hry s lavičkami. Posilňovacie cvičenia s plnými loptami. Pohybové hry na rozvoj rýchlosti- kužeľe. Cvičenia so švihadlami.	(ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), pozná ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.		Ochrana života a zdravia

<p><u>6Povinný výberový tematický celok</u></p> <p><u>/ Stolný tenis/</u></p>	<p>Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana Osvojenie si správneho držania rakety</p> <p>Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom</p>	<p>Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.</p>	<p>Vedieť využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť</p>	<p>Multikultúrna výchova</p>
<p><u>7Povinný výberový tematický celok</u></p>	<p>Pohybové hry Bežecké hry (naháňačky, vyzývačky, skákačky) Loptové hry (prihrávačky, odrážačky, vybíjaná, zaháňačky, triafačky Štafetové hry s náčiním a bez náčinia Orientačné hry Branné hry (prekážkové)</p>	<p>Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k tv, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého</p>	<p>poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať</p>	<p>Enviromentálna výchova</p>
<p><u>8Základy gymnastických športov</u></p>	<p>Turnajové hry Nácvik základných postojov Kotúľ vpred nácvik Kotúľ vpred kontrola Stojka na lopatkách nácvik Stojka na lopatkách kontrola</p>	<p>Žiak sa oboznamuje so základnými gymnastickými prvkami, pričom ich vie správne pomenovať</p>	<p>Vedieť ako sa správne vykonávať základné gymnastické prvky</p>	<p>Enviromentálna výchova</p>
<p><u>9 Atletika</u></p> <p><u>Zdatné deti</u> <u>1. nácvik 2.výkon</u></p>	<p>Beh na 60 m Skok do diaľky z miesta Skok do diaľky s rozbehom Nácvik hodu kriketovou loptičkou Hod kriketovou loptičkou Súťažná hodina</p>	<p>Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.</p>	<p>vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať</p> <p>vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca</p>	<p>Mediálna výchova</p> <p>Dopravná výchova</p>
<p><u>10Atletika</u></p>	<p>rýchly beh, zmena smeru, oboznamovanie detí s nízkym štartom hladký beh, zakopávanie a predkopávanie s obmenami, nízky poklus základy hladkého behu, šliapavý beh, odstraňovanie najčastejších chýb pri nácviku Prekážkový beh – kužeľ. Futbal – hra.</p>	<p>Žiak vie ako sa správne vykonávajú základné atletické disciplíny</p>	<p>Poznať dôležitosť atletických disciplín, pre správne fungovanie organizmu</p>	<p>Ochrana života a zdravia</p>