

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Názov predmetu	Telesná a športová výchova					
Casový rozsah výučby	nultý	1.	2.	3.	4.	spolu
Ročník						
Štátny vzdelávací program	-	2	2	2	2	8
Školský vzdelávací program	-	-	-	-	-	-
Spolu:	-	2	2	2	2	8
Stupeň vzdelania	ISCED 1					
Forma štúdia	denná					
Dĺžka štúdia	štvorročná					
Vyučovací jazyk	slovenský					

Učebné osnovy – Telesná a športová výchova**Výchovno vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:**

Sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre prvý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0 s platnosťou od 1.9.2015

ÚVOD

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov. Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi - učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek. K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov. Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade

účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému štýlu.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov. Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %). Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

CIELE PREDMETU

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

Rozsah vyučovania predmetu:

1. ročník

Časová dotácia: ročne: 66 vyučovacích hodín
týždenne: 2 vyučovacie hodiny

Tematický celok:

Zdravie a zdravý životný štýl

Obsahový štandard:

- zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny)

Výkonový štandard:

- identifikovať znaky zdravého životného štýlu.

Obsahový štandard:

- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka

Výkonový štandard:

- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- význam pohybu pre zdravie človeka

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom

Výkonový štandard:

- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu.

Obsahový štandard:

- hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad

Výkonový štandard:

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení

Výkonový štandard:

- aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení.

Obsahový štandard:

- prvá pomoc pri drobných poraneniach

Výkonový štandard:

- opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí.

Obsahový štandard:

- zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoj, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela

Výkonový štandard:

- popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách.

Obsahový štandard:

- pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

Výkonový štandard:

- aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa.

Tematický celok:
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Obsahový štandard:

- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.

Obsahový štandard:

- poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)

Výkonový štandard:

- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži.

Obsahový štandard:

- pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

Výkonový štandard:

- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.

Športové činnosti pohybového režimu

Tematický celok:
Základné pohybové zručnosti

Obsahový štandard:

- základné povel, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad

Výkonový štandard:

- pomenovať základné povel a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- rad (dvojad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3–stup ap.) kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko

Výkonový štandard:

- používať základné povel a správne na ne reagovať pohybom.

Obsahový štandard:

- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.

Výkonový štandard:

- pomenovať základné pohybové zručnosti.

Obsahový štandard:

- bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha

Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou.

Obsahový štandard:

- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové

Výkonový štandard:

- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí.

Obsahový štandard:

- stojka na lopatkách, cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)

Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách.

Tematický celok:

Manipulačné, prípravné a športové hry

Obsahový štandard:

- základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca,

Výkonový štandard:

- charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami.

Obsahový štandard:

- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami

Výkonový štandard:

- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair - play

Výkonový štandard:

- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.

Obsahový štandard:

- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných)

Výkonový štandard:

- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre.

Obsahový štandard:

- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

Výkonový štandard:

- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda).

Tematický celok:

Hudobno – pohybové a tanečné činnosti

Obsahový štandard:

- základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním

Výkonový štandard:

- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky.

Obsahový štandard:

- tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný)

Výkonový štandard:

- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe.

Obsahový štandard:

- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo

Výkonový štandard:

- vykonať ukážku rytmických cvičení.

Obsahový štandard:

- cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách

Výkonový štandard:

- zladíť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

Obsahový štandard:

- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov, imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)

Výkonový štandard:

- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách.

Obsahový štandard:

- imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) tanečná improvizácia

Výkonový štandard:

- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách.

Obsahový štandard:

- tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy

Výkonový štandard:

- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív.

Tematický celok:

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Obsahový štandard:

- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)

Výkonový štandard:

- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela.

Obsahový štandard:

- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách

Výkonový štandard:

- opísať základné spôsoby dýchania.

Obsahový štandard:

- naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)

Výkonový štandard:

- vykonať jednoduché strečingové cvičenia.

Obsahový štandard:

- rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie)

Výkonový štandard:

- charakterizovať cvičenia z psychomotoriky.

Obsahový štandard:

- cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

Výkonový štandard:

- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.

Tematický celok:

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Obsahový štandard:

- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe

Výkonový štandard:

- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít.

Obsahový štandard:

- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí

Výkonový štandard:

- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti.

Obsahový štandard:

- jazda, hry a súťaže na kolobežke

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.

Použité prierezové témy:

- ☒ Osobnostný a sociálny rozvoj
- ☒ Enviromentálna výchova

Časová dotácia: ročne: 66 vyučovacích hodín
týždenne: 2 vyučovacie hodiny

Tematický celok:
Zdravie a zdravý životný štýl

Obsahový štandard:

- zásady zdravého životného štýlu (stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)

Výkonový štandard:

- identifikovať znaky zdravého životného štýlu.

Obsahový štandard:

- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka

Výkonový štandard:

- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- adaptácia organizmu na zaťaženie

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom

Výkonový štandard:

- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu.

Obsahový štandard:

- hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad

Výkonový štandard:

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení

Výkonový štandard:

- opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí.

Obsahový štandard:

- zásady správneho držania tela, cvičenia pre správne držanie tela

Výkonový štandard:

- popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách.

Obsahový štandard:

- pohybový režim, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času

Výkonový štandard:

- aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa.

Tematický celok:
Telesná a pohybová výkonnosť

Obsahový štandard:

- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.

Obsahový štandard:

- odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Výkonový štandard:

- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných.

Obsahový štandard:

- príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)

Výkonový štandard:

- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži.

Obsahový štandard:

- pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

Výkonový štandard:

- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.

Športové činnosti pohybového režimu

Tematický celok:

Základné pohybové zručnosti

20 hodín

Obsahový štandard:

- základné povel, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad

Výkonový štandard:

- pomenovať základné povel a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko

Výkonový štandard:

- používať základné povel a správne na ne reagovať pohybom.

Obsahový štandard:

- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha

Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou.

Obsahový štandard:

- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné

Výkonový štandard:

- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí.

Obsahový štandard:

➤ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)
Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách.

Tematický celok:

Manipulačné, prípravné a športové hry

20 hodín

Obsahový štandard:

- základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca

Výkonový štandard:

- charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami.

Obsahový štandard:

- ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling

Výkonový štandard:

- pomenovať základné herné činnosti jednotlivca.

Obsahový štandard:

- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami

Výkonový štandard:

- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play

Výkonový štandard:

- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.

Obsahový štandard:

- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností

Výkonový štandard:

- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre

Obsahový štandard:

- prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, hádzanú

Výkonový štandard:

- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

Výkonový štandard:

- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda).

Tematický celok:

Hudobno – pohybové a tanečné činnosti

10 hodín

Obsahový štandard:

- základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika)

Výkonový štandard:

- vymenovať základné pojmy rytmickej gymnastiky.

Obsahový štandard:

- tanec - ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný)

Výkonový štandard:

- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe.

Obsahový štandard:

- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo

Výkonový štandard:

- vykonať ukážku rytmických cvičení.

Obsahový štandard:

- imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)

Výkonový štandard:

- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách.

Obsahový štandard:

- cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách

Výkonový štandard:

- zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

Obsahový štandard:

- tanečná improvizácia

Výkonový štandard:

- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív.

Tematický celok:

**Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry
6 hodín**

Obsahový štandard:

- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)

Výkonový štandard:

- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela.

Obsahový štandard:

- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)

Výkonový štandard:

- opísať základné spôsoby dýchania.

Obsahový štandard:

- naťahovacie (strečingové) cvičenia

Výkonový štandard:

- vykonať jednoduché strečingové cvičenia.

Obsahový štandard:

- rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach)

Výkonový štandard:

- charakterizovať cvičenia z psychomotoriky.

Obsahový štandard:

- psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

Výkonový štandard:

- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.

Tematický celok:

**Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
10 hodín**

Obsahový štandard:

- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe

Výkonový štandard:

- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít.

Obsahový štandard:

- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí

Výkonový štandard:

- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach.

Obsahový štandard:

- jazda, hry a súťaže na kolobežke

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.

Použité prierezové témy:

- ☒ Osobnostný a sociálny rozvoj
- ☒ Ochrana života a zdravia

Časová dotácia: ročne: 66 vyučovacích hodín
týždenne: 2 vyučovacie hodiny

Tematický celok:
Zdravie a zdravý životný štýl
6 hodín

Obsahový štandard:

- Zásady zdravého životného štýlu (stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)

Výkonový štandard:

- Identifikovať znaky zdravého životného štýlu.

Obsahový štandard:

- Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka

Výkonový štandard:

- Rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- Adaptácia organizmu na zaťaženie a dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia

Výkonový štandard:

- Vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- Spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom

Výkonový štandard:

- Rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu.

Obsahový štandard:

- Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad

Výkonový štandard:

- Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- Organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení

Výkonový štandard:

- Aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení.

Obsahový štandard:

- Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci

Výkonový štandard:

- Opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí.

Obsahový štandard:

- Zásady správneho držania tela, cvičenia pre správne držanie tela

Výkonový štandard:

- Popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách

Obsahový štandard:

- Pohybový režim, aktívny odpočinok, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času

Výkonový štandard:

- Aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa.

Tematický celok:
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
6 hodín

Obsahový štandard:

- Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť

Výkonový štandard:

- Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.

Obsahový štandard:

- Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5m, výdrž v zhybe, ľah – sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Výkonový štandard:

- Individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch.

Obsahový štandard:

- Meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení

Výkonový štandard:

- Odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne.

Obsahový štandard:

- Pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

Výkonový štandard:

Využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.

Tematický celok:
Základné pohybové zručnosti
16 hodín

Obsahový štandard:

- Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad

Výkonový štandard:

- Pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- Jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko

Výkonový štandard:

- Používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom.

Obsahový štandard:

- Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, rôzne spôsoby rozcvičenia

Výkonový štandard:

- Vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- Bežeká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha

Výkonový štandard:

- Zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky, hodu tenisovou loptičkou a hodu plnou loptou.

Obsahový štandard:

- Cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle), stojka na lopatkách

Výkonový štandard:

- Pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí.

Obsahový štandard:

- Cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), preskoky a skoky na švihadle

Výkonový štandard:

Zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách.

Tematický celok:

**Manipulačné, prípravné a športové hry
16 hodín**

Obsahový štandard:

- Základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca

Výkonový štandard:

- Charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami.

Obsahový štandard:

- Ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling

Výkonový štandard:

- Pomenovať základné herné činnosti jednotlivca.

Obsahový štandard:

- Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami

Výkonový štandard:

- Vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- Pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play

Výkonový štandard:

- Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.

Obsahový štandard:

- Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností

Výkonový štandard:

- Uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre.

Obsahový štandard:

- Prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, hádzanú

Výkonový štandard:

- Zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- Pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

Výkonový štandard:

Využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda).

Tematický celok:

Hudobno – pohybové a tanečné činnosti

6 hodín

Obsahový štandard:

- Základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha)

Výkonový štandard:

- Vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky.

Obsahový štandard:

- Tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, valčíkový), tanečný motív

Výkonový štandard:

- Pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe.

Obsahový štandard:

- Rytmické cvičenia spojené s vytlie skávaním, vydupávaním, hrou na telo

Výkonový štandard:

- Vykonať ukážku rytmických cvičení.

Obsahový štandard:

- Imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)

Výkonový štandard:

- Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách.

Obsahový štandard:

- Cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách

Výkonový štandard:

- Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

Obsahový štandard:

- Tanečná improvizácia

Výkonový štandard:

Improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív.

Tematický celok:

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

10 hodín

Obsahový štandard:

- Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)

Výkonový štandard:

- Postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela.

Obsahový štandard:

- Cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia

Výkonový štandard:

- Opísať základné spôsoby dýchania.

Obsahový štandard:

- Naťahovacie (strečingové) a kompenzačné cvičenia

Výkonový štandard:

- Vykonať jednoduché strečingové cvičenia.

Obsahový štandard:

- Rozvoj rovnováhových schopností: statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach)

Výkonový štandard:

- Charakterizovať cvičenia z psychomotoriky.

Obsahový štandard:

- Psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

Výkonový štandard:

Aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.

Tematický celok:

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
6 hodín

Obsahový štandard:

- Základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe

Výkonový štandard:

- Vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít.

Obsahový štandard:

- Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí

Výkonový štandard:

- Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach.

Obsahový štandard:

- Jazda, hry a súťaže na kolobežke

Výkonový štandard:

- Vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.

Použité prierezové témy:

- ☒ Osobnostný a sociálny rozvoj
- ☒ Ochrana života a zdravia

Časová dotácia: ročne: 66 vyučovacích hodín

týždenne: 2 vyučovacie hodiny

Tematický celok:

Zdravie a zdravý životný štýl

10 hodín

Obsahový štandard:

➤ zásady zdravého životného štýlu (stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)

- význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti

Výkonový štandard:

- identifikovať znaky zdravého životného štýlu.

Obsahový štandard:

➤ negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka

Výkonový štandard:

- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.

Obsahový štandard:

- adaptácia organizmu na zaťaženie a dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka.

Obsahový štandard:

➤ spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom

Výkonový štandard:

- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu.

Obsahový štandard:

➤ hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad

Výkonový štandard:

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

➤ organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení

Výkonový štandard:

- aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení.

Obsahový štandard:

➤ prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci

Výkonový štandard:

- opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí.

Obsahový štandard:

- zásady správneho držania tela, cvičenia pre správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela

Výkonový štandard:

- popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách.

Obsahový štandard:

- pohybový režim, aktívny odpočinok, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času

Výkonový štandard:

- aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa.

Tematický celok:

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
5 hodín**

Obsahový štandard:

- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.

Obsahový štandard:

- odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Výkonový štandard:

- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných aktivít.

Obsahový štandard:

- odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)

Výkonový štandard:

- meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži.

Obsahový štandard:

- pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

Výkonový štandard:

- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností.

Tematický celok:

Základné pohybové zručnosti

15 hodín

Obsahový štandard:

- základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad

Výkonový štandard:

- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko
 - cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore

Výkonový štandard:

- používať základné povely a správne na nereagovať pohybom.

Obsahový štandard:

- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, rôzne spôsoby rozcvičení

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti.

Obsahový štandard:

- rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom

Výkonový štandard:

- pomenovať základné pohybové zručnosti.

Obsahový štandard:

- bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta
 - pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha

Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky, hodu tenisovou loptičkou a hodu plnou loptou.

Obsahový štandard:

- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné, cvičenia okolo rôznych častí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle), stojka na lopatkách, stojka na hlave

Výkonový štandard:

- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí.

Obsahový štandard:

- cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, obruč, tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander)

Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách.

Obsahový štandard:

- cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), preskoky a skoky na švihadle

Výkonový štandard:

- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách.

Obsahový štandard:

- úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie, pretahovanie

Výkonový štandard:

- vykonať ukážku z úpolových cvičení.

Tematický celok:

**Manipulačné, prípravné a športové hry
15 hodín**

Obsahový štandard:

- základné pojmy – pohybová hra, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca,
- útočník – útok, útočná činnosť
 - obranca – obrana, obranná činnosť

Výkonový štandard:

- charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami.

Obsahový štandard:

- ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka..), gól, bod, prihrávka, hod strelba, dribling

Výkonový štandard:

- pomenovať základné herné činnosti jednotlivca.

Obsahový štandard:

- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými

pomôckami

Výkonový štandard:

- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- pravidiel realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie pravidiel fair-play

Výkonový štandard:

- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.

Obsahový štandard:

- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností

Výkonový štandard:

- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre.

Obsahový štandard:

- prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal

Výkonový štandard:

- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.

Obsahový štandard:

- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

Výkonový štandard:

- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda).

Tematický celok:

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
10 hodín

Obsahový štandard:

- základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika)
 - moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha)
 - rovnovážne výdrže – pózy, poskoky, skoky (nožnicový, čertík, kadetkový)

Výkonový štandard:

- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky.

Obsahový štandard:

- tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, valčíkový, polkový)
 - tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba

Výkonový štandard:

- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe.

Obsahový štandard:

➤rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo

Výkonový štandard:

- vykonať ukážku rytmických cvičení.

Obsahový štandard:

➤tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov, vybraných moderných tancov aerobic, zumba a iné formy cvičení s hudobným sprievodom

Výkonový štandard:

- vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov, ľudových i moderných tancov.

Obsahový štandard:

➤cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečnej a štylizovanej chôdze, beh, skoky, poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách

Výkonový štandard:

- zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

Obsahový štandard:

➤tanečná improvizácia

Výkonový štandard:

- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív.

Tematický celok:

**Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry
6 hodín**

Obsahový štandard:

➤relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)

Výkonový štandard:

- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela.

Obsahový štandard:

➤cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia

Výkonový štandard:

- opísať základné spôsoby dýchania.

Obsahový štandard:

- naťahovanie (strečingové) a kompenzačné cvičenia

Výkonový štandard:

- vykonať jednoduché strečingové cvičenia.

Obsahový štandard:

- rozvoj rovnováhových schopností : statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na fit lopte)

- cvičenia na balančných pomôckach

Výkonový štandard:

- rozvíjať rovnováhové schopnosti pomocou cvičenia.

Obsahový štandard:

- psychomotorické hry, cvičenie a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

Výkonový štandard:

- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.

Obsahový štandard:

- balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom)

- cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (pohybové reakcie na zmyslové podnety)

Výkonový štandard:

- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.

Tematický celok:

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

5 hodín

Obsahový štandard:

- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe

Výkonový štandard:

- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít.

Obsahový štandard:

- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén

- turistika – jej druhy a formy
- turistický výstroj, chodník, značka, mapa, buzola
- zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí

Výkonový štandard:

- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach.

Obsahový štandard:

➤ jazda, hry a súťaže na kolobežke

Výkonový štandard:

- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.

Použité prierezové témy:

- ☒ Osobnostný a sociálny rozvoj
- ☒ Ochrana života a zdravia