Vzdelávacia oblasť - ISCED 1
Zdravie a pohyb

Rámcový učebný plán vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť	Predmet/ročník	1.	2.	3.	4.	Spolu
Zdravie a pohyb	Telesná výchova	2	2	2	2	8
	Športová príprava	0	1	1	1	3

Učebné osnovy z telesnej výchovy

spracované v súlade so ŠVP telesná výchova ISCED 1 – príloha v rámci špecifického cieľa 1

Spracovaný v rámci projektu:

Prioritná os:	1 Reforma systému vzdelávania a odbornej prípravy
Opatrenie:	1.1 Premena tradičnej školy na modernú
Prijímateľ:	Základná škola s materskou školou, Kudlov 781, 023 14 Skalité
Názov projektu:	Kľúč k vzdelaniu
Kód výzvy:	OPV-2008/1.1/03-SORO
Kód ITMS projektu:	26110130189

1.Charakteristika učebného predmetu

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým 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.

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 vzdelávacej oblasti sú:
- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- 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, športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj 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 radostné prežívanie pohybovej činnosti.

Ďalšie ciele sú:

Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj
Mať 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.

Cieľ zameraný 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.

Cieľ zameraný na motoriku
Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.

Cieľ zameraný na postoje
Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

Kompetencie, ktoré má žiak získať:

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 svojím 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 nastoľovaní 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 vzdelávania

I. ročník
(2 hodiny týždenne,66 hodín za rok)
Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie	Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných	• Poznať (nie pomenovať) základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: didaktické hry, opis, vysvetľovanie,

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. <u>Vedomosti:</u> - základné lokomócie - oboznámenie, - základné poradové cvičenia- oboznámenie, - elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení - oboznámenie, - význam základných lokomócií,	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 vnímať 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, trampolínka, lavička, rebriny ap. – čo sa v objekte školy nachádza). Základné poznatky:	cvičenia realizované vo výučbe. • Ukázať 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.	demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

poradových a gymnastických cvičení - oboznámenie, - základné pravidlá atletických a gymnastických súťaž - oboznámenie, - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach- oboznámenie. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitívne obdobia), - osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho	- 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, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolínke.		

častí, - vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.), - oboznámenie sa so základom techniky kotúľov, skokov. <u>Postoje:</u> - 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.			

Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)			
Kompetencia: Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, učiť sa technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôsobiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach. Vedomosti: - oboznamovať sa so základnými hernými činnosťami jednotlivca v MH, PH, PŠH, - oboznamovať sa so základnými informáciami o	Učiť sa primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, učiť sa 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, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, streľba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť. Základné poznatky: - o pravidlách realizovaných	• Poznať (nie pomenovať) základné herné činnosti jednotlivca, názvy hier realizovaných vo výučbe. • Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. • Poznať správnu techniku manipulácie s náčiním. • Poznať správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe. • Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: didaktické hry, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

hrách a súťažiach, význame súťaživosti v športe, - oboznamovať sa so správnou technikou základných herných činností jednotlivca, - oboznamovať sa so správnou manipuláciou s herným náčiním, - oboznamovať sa so základnými pravidlami realizovaných hier, - oboznamovať sa so zásadami kultúrneho správania sa na športových podujatiach, - oboznamovať sa so zásadami bezpečnosti a hygieny pri hrách. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier, - osvojovanie si základných herných činností jednotlivca	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		

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. <u>Postoje:</u> - 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.	(gymnastických, atletických, ap.), - prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.		

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, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu. Vedomosti: - oboznamovať sa s jednotlivými druhmi cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca, - oboznamovať sa so správnou technikou jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a	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	• Poznať (nie pomenovať) základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe. • Ukázať 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.	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: didaktické hry, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

tvorivej dramatiky, - oboznamovať sa so správnym držaním tela, polohami tela a jeho častí, pohybmi tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - 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	(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, - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov, - pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo		

obmenách, - rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie. <u>Postoje:</u> - 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.	zadané témy, - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.		
Psychomotorické cvičenia a hry (Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových	Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam,	• Poznať (nie pomenovať) základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.	Frontálna organizačná forma Metódy: didaktické hry, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností,

činnostiach, vedieť aplikovať škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily. <u>Vedomosti:</u> - oboznamovať sa s elementárnymi poznatkami o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti, so správnym držaním tela, polohami tela a jeho častí, pohybmi tela a jeho časťami - oboznamovať sa so zásadami bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v	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,	• Ukázať 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. .	metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

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. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať prejavy	- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, - naťahovacie (strečingové) cvičenia, - cvičenia na rozvoj flexibility.		

svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (Plávanie, turistika, a i.)			
Kompetencia: Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z turistiky, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe. Vedomosti: - turistika a pohyb v prírode– oboznamovať sa s elementárnymi poznatkami o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch (pešia turistika , cykloturistika ap.) - základné informácie o možnostiach aplikácie turistiky	Poznať základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami - turistikou, poznať možnosti jej aplikácie a vnímať jej význam v živote i športe. Základné pojmy: turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka Základné poznatky: - o význame otužovania sa,	• Poznať (nie pomenovať) základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít. • Ukázať 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.	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma, Metódy: didaktické hry, vychádzka, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

vo voľnom čase. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - osvojovanie si základných zručností z turistiky 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	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 aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode. Základné pohybové aktivity: - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu		

prostredí, v rôznych obmenách. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.			

2. ročník
(2 hodiny týždenne,66 hodín za rok)
Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
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.	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 vnímať ich význam v živote i športe. Základné pojmy:	• Pomenovať niektoré základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe. • Ukázať správne technické predvedenie niektorých základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách. • Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: motivačná metóda, didaktické hry, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, metóda zmyslového nazerania, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

<u>Vedomosti:</u> - základné lokomócie – poznať a pomenovať, - základné poradové cvičenia – poznať a pomenovať, - elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení, - význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení, - základné pravidlá atletických a gymnastických súťaž, - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitívne obdobia),	chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, mostík, trampolínka, 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:		

- osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí, - vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.), - osvojenie si základov techniky kotúľov, skokov. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia, - vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu,	- bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou, - kotúle – vpred, vzad, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolínke.		

bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu, využitie času na cvičenie a športovanie, - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.			
Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)			
<u>Kompetencia:</u> 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 prispôsobiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.	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, pálka, hokejka ap.), gól, bod,	• Poznať a pomenovať niektoré základné herné činnosti jednotlivca, poznať a pomenovať niektoré názvy hier realizovaných vo výučbe. • Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. • Uplatňovať správnu techniku manipulácie s náčiním. • Uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe. • Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: motivačná metóda, didaktické hry, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

<u>Vedomosti:</u> - 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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom	prihrávka, streľba, 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,	aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).	

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. <u>Postoje:</u> - 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	- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných), - pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, ap.), - prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.		

víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.			
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, kultúrno-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,	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	• Poznať a pomenovať niektoré základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe. • Ukázať 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	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: motivačná metóda, didaktické hry, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- 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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - 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	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, - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov, - pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie	pohybových činnostiach.	

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. <u>Postoje:</u> - 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.	pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.		

Psychomotorické cvičenia a hry (Joga, 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,	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,	• Poznať a pomenovať niektoré základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky. • Ukázať 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. .	Frontálna organizačná forma Metódy: motivačná metóda, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, metóda zmyslového nazerania, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - 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	- 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.		

aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (Plávanie, turistika, a i.)			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z turistiky, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe. <u>Vedomosti:</u> - turistika a pohyb v prírode– elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch (pešia turistika,	Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami - turistikou, poznať možnosti jej aplikácie a vnímať jej význam v živote i športe. Základné pojmy: turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník,	• Poznať a pomenovať niektoré základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít. • Ukázať technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách. • Uplatniť prvky sezónnych	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma, Metódy: motivačná metóda, didaktické hry, vychádzka, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, metóda zmyslového nazerania, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

cykloturistika ap.), informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase, <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - osvojovanie si základných zručností z turistiky 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,	turistická značka, Základné poznatky: - o význame otužovania sa, 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 aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode. Základné pohybové aktivity: - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu	pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.	

- realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.			

3. ročník
(2 hodiny týždenne,66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
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	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 vnímať ich význam v živote i športe.	• Poznať a 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	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

šport. <u>Vedomosti:</u> - 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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných	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, trampolínka, 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.	činnostiach.	

zručností (s akcentom na senzitívne obdobia), - osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí, - vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.), - osvojenie si základov techniky kotúľov, skokov. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia,	Základné pohybové aktivity: - bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou, - kotúle – vpred, vzad, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolínke, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.		

- správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu, využitie času na cvičenie a športovanie, - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.			
Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH			
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 prispôsobiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k	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	• Poznať a pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe. • Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. • Uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním. • Uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe. • Využiť naučené zručnosti z	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda,

herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach. <u>Vedomosti:</u> - 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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u>	priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, streľba, 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	hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).	didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- 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. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať rôzne hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka, - dodržiavať zásady fair-play pri realizovaných hrách,	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, hádzanú, volejbal, tenis.		

- adekvátne povzbudzovať pri hrách ako ich aktér i ako divák, - adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.			
Kreatívne a estetické pohybové činnosti (Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu. <u>Vedomosti:</u> - poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky,	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	• Poznať a pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe. • Ukázať 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	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - 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	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, - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov, - pohyby so slovným	hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.	

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. <u>Postoje:</u> - 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.	navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.		

Psychomotorické cvičenia a hry (Joga, 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,	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,	• Poznať a pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky. • Ukázať 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. .	Frontálna organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - 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	- 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.		

aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (Plávanie, turistika, a i.)			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z turistiky, korčuľovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe. <u>Vedomosti:</u> - turistika a pohyb v letnej prírode– elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch	Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (turistikou, bicyklovaním ai.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe. Základné pojmy: turistika – jej druhy a formy, turistický	• Poznať a pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít. • Ukázať technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách. • Uplatniť prvky sezónnych	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma, Metódy: vychádzka, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a

a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, cykloturistika ap., 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,	výstroj, turistický chodník, turistická značka, 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: - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu,	pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.	sebahodnotenia

- bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - osvojovanie si základných zručností z 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. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.			

4. ročník
(2 hodiny týždenne,66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
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	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 vnímať ich význam v živote i športe.	• 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	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

šport. <u>Vedomosti:</u> - 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 súťaž, - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných	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, trampolínka, 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.	činnostiach.	

zručností (s akcentom na senzitívne obdobia), - osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí, - vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.), - osvojenie si základov techniky kotúľov, stojok, skokov. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia,	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 a trampolínke, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.		

- správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu, využitie času na cvičenie a športovanie, - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.			
Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)			
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 prispôsobiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k	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	• 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.	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda,

herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach. <u>Vedomosti:</u> - 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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u>	priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, streľba, 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	• Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).	didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- 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. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať rôzne hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka, - dodržiavať zásady fair-play pri realizovaných hrách,	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, hádzanú, volejbal, tenis.		

- adekvátne povzbudzovať pri hrách ako ich aktér i ako divák, - adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.			
Kreatívne a estetické pohybové činnosti (10 hodín) (Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu. <u>Vedomosti:</u> - poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier,	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,	• 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	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo-orientačné a rytmické schopnosti, - veku primeraný rozvoj dramatických schopností a	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, - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných	v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.	

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. <u>Postoje:</u> - 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	nástrojov, - pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.		

vnímať a precítiť pohyb.			
Psychomotorické cvičenia a hry (Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)			
<u>Kompetencia:</u> 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. <u>Vedomosti:</u> - 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	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	• 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.	Frontálna organizačná forma Metódy: opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- poznať a vedieť pomenovať, - zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - 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,	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.		

- osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (Plávanie, turistika, a i.)			
<u>Kompetencia:</u> Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe. <u>Vedomosti:</u> - plávanie – elementárne	Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, ai.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe. Základné pojmy: plavecký	• 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.	Frontálna, skupinová , individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná forma, Metódy: vychádzka, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, didaktické hry,

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 ap., 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,	spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka. 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	• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.	metóda hodnotenia a sebahodnotenia

- 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. <u>Schopnosti a zručnosti:</u> - osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách, - proporcionálny rozvoj všetkých pohybových	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.		

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. <u>Postoje:</u> - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom			

prírodnom prostredí, ochrana prírody.			

4. Prierezové témy

ENV – uvedomenie si potreby ochrany prírody počas telovýchovných aktivít v prírode
OSR – pestovanie kvalitných medziľudských vzťahov prostredníctvom kolektívnych športových činností
OZZ – uvedomenie si potreby ochrany zdravia v mimoriadnych situáciách počas telovýchovných činností
DOV – naučiť sa uplatňovať zásady bezpečného správania sa v cestnej premávke podľa všeobecne záväzných právnych predpisov ako chodec, korčuliar, cyklista
MEV – porozumieť pravidlám fungovania mediálneho sveta pri získavaní informácií o športových udalostiach
MKV– Prehlbovaním záujmu o športové dianie v celosvetovom okruhu naučiť sa rešpektovať multikultúrnu spoločnosť

5. Prepojenie s inými predmetmi

SJL – rozvoj čitateľskej gramotnosti prostredníctvom vyhľadávania informácií o športovom dianí v tlači
MAT – uplatnenie matematických vedomostí pri organizácií športových činností
ANJ – využitie osvojenej slovnej zásoby z anglického jazyka pri sledovaní medzinárodných športových udalostí (OH, MS)
PDA – rozšírenie vedomostí o prírodných zákonitostiach prostredníctvom praktických skúsenosti v rámci TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
VLA – rozšírenie vedomostí o krajine v okolí školy prostredníctvom praktických skúsenosti v rámci TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
VYV – rozvoj estetického cítenia a vkusovej orientácie v rámci TC: Kreatívna a estetická pohybová činnosť , Gymnastika
HUV – rozvoj rytmického cítenia a hudobného vnímania v rámci TC: Kreatívna a estetická pohybová činnosť

6. Metódy a formy práce

Frontálna, skupinová ,individuálna, aktivizujúca (súťaže) organizačná formy

Metódy: vychádzka, opis, vysvetľovanie, demonštrácia, nácvik pohybových zručností, metóda tvorivej aktivity, metóda analyticko-syntetického postupu, motivačná metóda, metóda zmyslového nazerania, fixačná metóda, kooperatívne vyučovanie, simulačná metóda, didaktické hry, metóda hodnotenia a sebahodnotenia

7. Učebné zdroje

internetové zdroje, Metodická príručka: Telesná výchova, prvý stupeň ZŠ. Sivák, J. a kol.(1998) Bratislava SPN, 1998, 281s. 2.doplnené vydanie. ISBN 80-08-02705-3.

Realizácia telovýchovných činností: telocvičňa – využitie telovýchovného zariadenia, náradia, tradičného aj netradičného náčinia
ihrisko pri ZŠ, voľná príroda v blízkom okolí školy

8. Hodnotenie predmetu

- 5 stupňová klasifikačná stupnica- na základe metodického pokynu č.22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy
- písomné vyhodnocovacie záznamy výkonov jednotlivých žiakov.

Učebné osnovy
športovej prípravy

spracované v súlade so ŠVP športová príprava ISCED 1
– príloha v rámci špecifického cieľa 1

Spracovaný v rámci projektu:

Prioritná os:	1 Reforma systému vzdelávania a odbornej prípravy
Opatrenie:	1.1 Premena tradičnej školy na modernú
Prijímateľ:	Základná škola s materskou školou, Kudlov 781, 023 14 Skalité
Názov projektu:	Kľúč k vzdelaniu
Kód výzvy:	OPV-2008/1.1/03-SORO
Kód ITMS projektu:	26110130189

PROJEKT JE SPOLUFINANCOVANÝ ZO ZDROJOV EÚ
Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť
www.zskskalite.edu.sk

Úvod

Športová príprava je zameraná na činnosť v nich je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. V triedach sa vyučuje podľa upraveného učebného plánu základnej školy. Vyučovanie sa realizuje v predmete ***športová príprava*** **.**Jednou zo základných podmienok ďalšieho zvyšovania úspešnosti v športovej príprave je skvalitňovanie výberu a prípravy športovo talentovaných detí a mládeže. Predstavuje systém výchovno-vzdelávacích prostriedkov, metód a foriem práce, formovaných podľa princípov všeobecnej telesnej prípravy, vekových osobitostí a vývojových zákonitostí pohybovo talentovaných detí a špecifických cieľov jej športovej prípravy. Športová príprava mladých žiakov rozvíja vôľu, húževnatosť, vytrvalosť,
cieľavedomosť, odvahu, sebaovládanie, samostatnosť a zodpovednosť, čiže vlastnosti, ktoré sú potrebné nielen v športe, ale aj v bežnom občianskom živote.

Charakteristika, cieľ a teoretická príprava predmetu v 2.-3.-4 ročníku ostáva rovnaká. Mení sa výkonový a obsahový štandard, ktorý je prispôsobený svojou výkonnosťou a náročnosťou na vek a fyzické schopnosti žiaka.

1. Charakteristika športovej gymnastiky

Športová gymnastika tvorila základ pohybového obsahu telesnej výchovy .Vo všetkých učebných osnovách telesnej výchovy má tematický celok gymnastika široké zastúpenie v obsahu poradových cvičení, v základnej, kondičnej a športovej gymnastike.

Obsahom jednotlivých disciplín športovej gymnastiky v školskej telesnej výchove sú: akrobacia, preskok a v cvičení na náradí. Osvojenie na náradiach podmieňuje rozvoj kondičných, koordinačných schopností, základných polôh (statické cvičebné tvary). Zároveň sa rozvíjajú špecifické pohybové schopnosti a zručnosti.

V obsahovom štandarde sú aj prípravné a imitačné cvičenia pre zvládnutie cvičebných tvarov, ktoré spájame do väzieb a krátkych pohybových zostáv. **Takýto postup prispieva k správnemu držaniu tela, kultivovanému pohybovému prejavu, zvýšeniu všeobecnej pohybovej výkonnosti, posilnenie svalstva celého tela a k psychicky pozitívnejšiemu vzťahu k vyučovaciemu predmetu.**

2. Charakteristika akrobatických cvičení

Akrobatické cvičenia vychádzajú z pohybového obsahu športovej gymnastiky. Sú jedným z dôležitých prostriedkov gymnastiky v športovej príprave vzhľadom na ich preukázaný vplyv na všestranný rozvoj organizmu cvičenca (Strešková 2003).

základnom učive predstavujú akrobatické cvičenia tematický celok, ktorý obsahuje špecifické telocvičné pohybové činnosti (kotúle, stojky, premety). Tie rozvíjajú hlavne presnosť silových, časových a priestorových pohybov, priestorovú orientáciu a rovnováhové schopnosti. Okrem toho prispievajú aj k celkovému rozvoju kondičných a koordinačných schopnosti, najmä ohybnosti a rýchlostnej sily. Spevňujú väzivový systém a kĺby dolných končatín, ale najmä končatín horných. Horné a dolné končatiny sa prispôsobujú zaťaženiu a stávajú sa pevnejšími a odolnejšími proti úrazom. Akrobatické cvičenia sú spojené s rotáciou tela okolo rôznych osí, alebo sa vyznačujú polohami dolu hlavou, čím pozitívne pôsobia na funkciu srdca, ciev a na zmeny krvného tlaku. Pre osvojenie si širokého spektra akrobatických cvičení je potrebné v predstihu pred konkrétnymi tvarmi rozvíjať tie kondičné a koordinačné schopnosti, ktoré vykonanie daných cvičebných tvarov determinujú (Strešková 2003).

3. Charakteristika cvičení na náradí

Tak ako akrobatické cvičenia, tak aj cvičenia na náradí sú rozvojom silových, časových, priestorových, rovnováhových schopností. Cvičenia na náradí pomáhajú rozvíjať vôľové a charakterové vlastnosti žiakov. Na rozdiel od akrobatických cvičení sú spojené s nebezpečenstvom pádu z náradí. Preto tieto cvičenia vyžadujú obrovskú koncentrovanú pozornosť. Veľmi dôležité pri cvičení žiakov na náradí je dôvera vo vlastné sily, sebaovládanie, disciplína a odvaha. Dôležitosť sa kladie na vzájomnú, priateľskú podporu pri poskytovaní záchrannej dopomoci. Vedieť veľmi rýchlo konať v nebezpečných a rizikových situáciách. Cvičenia na náradiach, ktoré prebiehajú na hodinách telocviku, by sa mali stať pre učiteľa a žiaka neustálym analyzovaním, hodnotením osvojených zručností - reakcia spätnej väzby. Rozvíjať intelektuálne schopnosti žiakov, ako napr.: tvorivosť, detailné názorové myslenie, predstavivosť, priestorovú a zrakovú pamäť, pozornosť, rozširovať vedomostí, ovládať názvoslovie a vedieť hodnotiť cvičenia na náradí.

4. Všeobecný cieľ

2.-3 . ročník je prechodný – ide v nich o postupný, primerane gradovaný prechod od spontánnosti a hravosti k prevažne riadenej činnosti. Narastá podiel súťaživých činností, športových prvkov a výkonov.

Je to vekové obdobie, v ktorom sa ukončuje prvá etapa rastu, intenzívne sa rozvíjajú kosti, výrazne sa formuje zakrivenie chrbtice. Obzvlášť sa to týka svalov, ktoré ovplyvňujú aj správne držanie tela.
Napriek tomu svalová hmota nedosahuje viac ako 1/3 hmotnosti tela. Nervosvalový aparát žiakov mladšieho školského veku funkčne zaostáva. Vo svalom tkanive je veľa vody a málo bielkovín a mastných kyselín v porovnaní dospelými. Preto je svalstvo deti mäkšie a elastickejšie a rýchlejšie sa zregeneruje po únave. Preto žiaci dosahujú tak vysokú úroveň najmä pasívnej kĺbovej pohyblivosti. Vegetatívne funkcie organizmu sa zdokonaľujú postupne a intenzívne. Celkový stav organizmu je pripravený na vykonávanie aj zložitejších cvičebných tvarov. Rýchlo sa adaptuje a zregeneruje.

5. Hlavný cieľ

Cieľom športovej prípravy so zameraním na športovú gymnastiku je výber talentovaných žiakov, všestranný rozvoj organizmu, osvojenie si, správneho držania tela, základných polôh a jednoduchých cvičebných tvarov a vytváranie podmienok pre aktívny vzťah k pravidelnému cvičeniu v športovej gymnastike, ktorá umožní ďalší prechod na iný šport.

6. Kondičná príprava

6.1 Ciele kondičnej prípravy

Upevniť zdravie, správne držanie tela a podporiť všestranný rozvoj organizmu. Presným vykonávaním jednoduchých pohybových činností (najmä obojručne a znožmo vykonávaných) potláčať silnú jednostrannú lateralitu, rozvíjať kĺbovú pohyblivosť a ohybnosť a cvičeniami vykonávanými rôznou rýchlosťou koordinačné schopnosti.

6.2 Obsah kondičnej prípravy

6.2.1 Všestranne rozvíjajúce cvičenia

Cvičenia na rozvoj sily svalstva horných končatín:
- výdrž v zhyboch (predlaktie a rameno uzatvára rôzny uhol), zhyby na presnosť, naťahovať gumené silice malého odporu v rôznych postojoch, fixovať polohy tela v rôznych podporoch na čas, fixovať rovnovážne polohy v podporoch ležmo, fixovať krajné (silou držané) základné polohy paží na čas v rôznych polohách tela (ľahy, sedy, postoje) a pod.

Cvičenia na rozvoj sily svalstva dolných končatín:
- základná chôdza, pochodovanie a bežecká ABCDA, prepínanie kolien a napínanie chodidiel v rôznych polohách tela (vrátane výponu); fixovanie rôznych postojov na čas (podrepmo únožmo, prednožmo a pod.); odrazom znožmo skoky cez prekážku, krátky beh s došliapnutím na vyznačené miesto, skoky odrazom znožmo, jednonožne a roznožmo
na vyznačenú métu (škôlky), skoky so švihadlom a pod.

Cvičenia na rozvoj sily svalstva trupu:
- stoje nožné s napínaním brušného svalstva, v ľahu vzadu pokrčmo dvíhanie hlavy, z ľahu vzadu pokrčmo dvíhať kolená k hrudníku, v ľahu vzadu vzpažiť a fixovať rovné (toporné) telo (aj krížovú oblasť pritlačiť k podložke), v ľahu dvíhať hlavu, paže a dolné končatiny rozličnou frekvenciou a kombináciou, z ľahu fixovať v rôznych polohách paže (vystreté a
pokrčené) a pod.

Cvičenia na rozvoj pohyblivosti lopatkovej sústavy:
- vytláčanie sa v lopatkovej sústave v rôznych postojoch, sedoch a ľahoch, visy a zmeny visov, výkruty v postojoch a sedoch s využitím tyče a švihadla a pod. rôzne jednoduché strečingové cvičenia na posilnenie a preťahovanie svalstva lopatkovej sústavy.

Cvičenia na rozvoj pohyblivosti stehenného kĺbu a na ohybnosť chrbtice:
- sedy roznožné čelné a bočné (až do rozštepov), jednoduché strečingové cvičenia na posilnenie a pretiahnutie ohýbačov a vystieračov predkolenia a lýtkového svalu, zaujatie krajných polôh unoženie a prednoženia švihom, alebo s pomocou a pod.

Cvičenia na rozvoj funkčnej stability vestibulárneho analyzátora:
- krútenie hlavou v rôznych polohách; rýchle otáčanie sa na mieste, skokom obraty opakovane, v ľahu, v ľahu skrčmo prevaly (aj na šikmej podložke), vo vise na kruhoch (lane) obraty s pomocou, kotúle vpred a vzad opakovane v rôznom tempe a pod.

Všeobecná vytrvalosť:
- drobné hry a štafetové hry, člnkový beh, športové hry s modifikovanými pravidlami a pod.
Nadstavbové cvičenia: dlane k sebe maximálny tlak na čas, v stoji spätnom pri opore fixovanie výponu na čas, v sede prednožnom balansovanie, fixovanie ľubovoľného rovnovážneho postoja na čas, mostík chodidlami na vyvýšenej podložke, v sede a stoji spojnom vzpažiť skok do hĺbky na upravenú podložku, vo vise stojmo striedavo meniť uhol trup- paže, stehno - trup;
rôznorodá pohybová činnosť v trvaní 3 - 5 min. a pod.

6.3 Požiadavky na žiaka - výkonový štandard

Žiak vie vykonať:

- ✓ podhmatom zhyby na presnosť a opakovane (6 - 8)
- ✓ sed roznožný čelne a bočne

- ✓ skoky odrazom znožmo za sebou
- ✓ kotúľ do predklonu (placka)
- ✓ mostík z ľahu
- ✓ sed roznožný čelne a bočne s výdržou v polohe (30 - 35 sek.)

Proces

Klásť dôraz na správne držanie tela, vyhnúť sa jednostrannému zaťažovaniu. Postupne zvyšovať zaťaženie, hlavne objemom. Klásť dôraz na rozvoj dostatočného svalového korzetu - svalstva brušnej dutiny, driekových a chrbtových svalov, posilňovanie svalového väziva, šľachového aparátu dolných a horných končatín. Cvičenia vykonávať po dostatočnom zahriatí organizmu.

7 Technická príprava

7.1 Ciele technickej prípravy

Naučiť a zdokonaľovať správne držanie tela v základných polohách a pohyboch a pri vykonávaní jednoduchých cvičebných tvaroch. Osvojiť zdokonaliť základné polohy tela a jednoduché cvičebné tvary. Motivovať žiakov a pripraviť organizmus na náročnejší pravidelný tréning.

7.2 Obsah technickej prípravy

Prostné

- ➢ prípravné cvičenia a imitačné cvičenia
- ➢ prevaly a kotúle s naklonenou rovinou
- ➢ rovnovážne postoje
- ➢ skok s obratom o 180◦

- obraty, skoky (čertík, nožničky...)
- prípravné cvičenia na stojky, premety
- jednoduchá cvičebná zostava 1x12m.

Preskoky

- nácvik rozbehu, náskoku na mostík
- skok do ľahu na vyvýšenú podložku
- technika doskoku z miesta
- na mostíku skoky odrazom znožmo
- prípravné cvičenia na preskok
- skrčka cez švédsku bedňu
- roznožka cez kozu na šírku, dĺžku

Bradlá

- výskoky do vzporu a fixovanie polohy
- postupovanie striedavoručne
- základné polohy - visy vznesmo, zhyb, vzpor
- základné kmihanie a zoskoky kmihom
- výmyk s dopomocou

Rytmicko-tanečná príprava

Všeobecná príprava sa zameriava na:

- správne držanie tela
- cvičenia pre správne držanie jednotlivých častí tela

- rozsah kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov
- rytmizácia pohybov

Kladina

- chôdza dopredu, dozadu
- rovnovážne cvičenia
- skoky (čertík, nožnice)
- obraty znožmo o 90,180°
- zoskok – priamy odrazom znožmo bez obratu, s obratom, s rôznou polohou nôh
- baletné kroky, držanie rovnováhy, choreografia 1 rady

Proces

Pri osvojovaní cvičebných tvarov postupovať od jednoduchého k zložitému s aplikáciou prípravných cvičení. Pomocou prípravných cvičení zvládnuť základné cvičebné tvary na požadovanej technickej úrovni. Zvládnuť cvičebné tvary na takej úrovni, ktorá umožňuje nácvik zložitejších tvarov. V tréningu využívať pestrosť výberu cvičení a používať motivačné činitele. Viesť cvičenky k správnemu držaniu tela a k presnému vykonávaniu jednotlivých pozícií. Pri nácviku využívať mäkké molitanové žinenky a molitanové jamy.

8 Teoretická príprava

8.1 Ciele teoretickej prípravy

Naučiť žiakov základom správania sa v kolektíve a hygienickým zásadám v telocvični.

8.2 Obsah teoretickej prípravy

- poznať základné polohy a pohyby končatín tela človeka
- používané náradie a náčinie vedieť pomenovať, priestory v telocvični,
- správne držanie tela a končatín
- význam disciplíny pri cvičení v skupine, ukladanie šiat a pod.

8.4 Požiadavky na žiaka - výkonový štandard

Žiak vie:

- ✓ popísať základné polohy tela
- ✓ pomenovať používané náradie a náčinie
- ✓ pomenovať naučené cvičebné tvary
- ✓ dodržať zásady správania sa v skupine

9 Psychologická príprava

9.1 Ciele psychologickej prípravy

- upresniť a stanoviť smerovanie športovo-gymnastickej výkonnosti
- dosiahnuť vysokú výkonovú ašpiráciu,
- schopnosť reálneho sebahodnotenia
- psychickú odolnosť (frustračnú toleranciu)
- športovú a emočnú inteligenciu
- uplatniť tvorivý prístup, samostatnosť v riešení zadaných úloh, vzťahovú korektnosť
- schopnosť riešiť intraskupinové a interskupinové problémy
- dosiahnuť morálnu vyspelosť žiaka so zvládnutím nárokov na súkromný a spoločenský život

9.2 Obsah psychologickej prípravy

9.2.1 Utváranie postojov a motivácie žiaka

Pedagóg v spolupráci s ďalšími zodpovednými osobami zameriava psychologickú prípravu na upevňovanie profesionálnych postojov u žiaka vedúce k objektívnej a hodnotovej ašpirácii, záujmom, potrebám a cieľom, ktoré sú zamerané na zvyšovanie výkonnostnej úrovne a dosiahnutie športovej úspešnosti v športovej príprave.

Obsahom je neustále rozvíjanie a upevňovanie postojov a motívov

- aktívneho a pozitívneho vzťahu k tréningovému a súťažnému zaťaženiu
- športového vedomia - uvedomovanie si osobného postavenia v spoločenskej a športovej societe
- ašpirácia, emócie, rozumové pohnútky, potreby, pocity, frustračná tolerancia vo vzťahu k motorickým schopnostiam a psychickým

vlastnostiam
- k pedagógom, kolegom, súperom, rodine
- vzťah k materiálnym hodnotám, k športovým vzorom
- vonkajšia motivácia vo vzťahu k spoločenskému ohodnoteniu (morálne, hmotné ocenenie) športovej výkonnosti a úspešnosti

3. Obsah vzdelávania
2. ročník ZŠ
(1 hodina týždenne, 33 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
Kondičná príprava			
Upevniť zdravie, správne držanie tela a podporiť všestranný rozvoj organizmu. Presným vykonávaním jednoduchých pohybových činností	Všestranne rozvíjajúce cvičenia na rozvoj sily svalstva horných končatín, sily svalstva trupu**,** pohyblivosti lopatkovej sústavy, pohyblivosti stehenného kĺbu a na ohybnosť chrbtice, funkčnej stability vestibulárneho analyzátora, všeobecná vytrvalosť	Žiak vie zvládnuť jednoduché pohybové činnosti (aj s výdržou), ktoré sú predprípravou pre jednoduché cvičebné tvary podhmatom zhyby na presnosť a opakovane, zo zhybu stojmo výmyk s dopomocou, sed roznožný čelne a bočne, skoky odrazom znožmo za sebou vzpažit, pričom medzi trupom a pažami je priamy uhol fixovanie ľubovoľného rovnovážneho postoja na čas	Názorná ukážka, opis výklad Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)

Technická príprava			
Naučiť a zdokonaľovať správne držanie tela v základných polohách a pohyboch a pri vykonávaní jednoduchých cvičebných tvaroch. Osvojiť a zdokonaliť základné polohy tela a jednoduché cvičebné tvary v jednotlivých disciplínach.	Zvládnuť jednoduché cvičebné tvary a zostavy na náradiach: prostné, preskok, bradlá (hrazda),	žiak by mal vedieť prevaly a kotúle s naklonenou rovinou z rozbehu odrazom jednonožne doskok znožmo, odraz znožmo doskok znožmo, prípravné cvičenia a imitačné cvičenia prevaly a kotúle s naklonenou rovinou, rovnovážne postoje, skok s obratom o 180°, obraty, skoky (čertík, nožničky...), prípravné cvičenia na stojky, premety, jednoduchá cvičebná zostava 1x12m, skok do ľahu na vyvýšenú podložku, výskoky do vzporu, základné kmihanie a zoskoky kmihom, výmyk s dopomocou postupovanie vo vise sunom čelne a bočne, zoskoky	Priebežná demonštrácia postupov učiteľom, samostatná práca žiakov Ochrana života a zdravia
Teoretická príprava			
Naučiť žiakov základom právania sa v kolektíve a hygienickým zásadám v telocvični.	poznať základné polohy a pohyby končatín tela človeka používané náradie a náčinie vedieť pomenovať, priestory v telocvični,	popísať základné polohy tela, pomenovať používané náradie a náčinie, pomenovať naučené cvičebné tvary,	Sociálny rozvoj – ohľaduplnosť, spolupráca Demonštrácia, výklad

	správne držanie tela a končatín	dodržať zásady správania sa v skupine,	
Psychologická príprava (Prvky psychologickej prípravy sa rozvíjajú počas všetkých tematických celkov)			
upresniť a stanoviť smerovanie športovo-gymnastickej výkonnosti - dosiahnuť vysokú výkonovú ašpiráciu, schopnosť reálneho sebahodnotenia, psychickú odolnosť (frustračnú toleranciu), športovú a emočnú inteligenciu	neustále rozvíjanie a upevňovanie postojov a motívov: aktívneho a pozitívneho vzťahu k tréningovému a súťažnému zaťaženiu, športového vedomia - uvedomovanie si osobného postavenia v spoločenskej a športovej societe	uplatniť tvorivý prístup, samostatnosť v riešení zadaných úloh, vzťahovú korektnosť - schopnosť riešiť intraskupinové a interskupinové problémy - dosiahnuť morálnu vyspelosť žiaka so zvládnutím nárokov na súkromný a spoločenský život	Mediálna výchova

3. ročník ZŠ
(1 hodina týždenne, 33 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
Kondičná príprava			
Upevniť zdravie, správne držanie tela a podporiť všestranný rozvoj organizmu. Presným vykonávaním jednoduchých	Všestranne rozvíjajúce cvičenia na rozvoj sily svalstva horných končatín, sily svalstva trupu, pohyblivosti lopatkovej sústavy,	Žiak vie zvládnuť jednoduché pohybové činnosti (aj s výdržou), ktoré sú predprípravou pre jednoduché cvičebné tvary	Názorná ukážka, opis výklad

pohybových činností	pohyblivosti stehenného kĺbu a na ohybnosť chrbtice, funkčnej stability vestibulárneho analyzátora, všeobecná vytrvalosť	podhmatom zhyby na presnosť a opakovane, zo zhybu stojmo výmyk , sed roznožný čelne a bočne, skoky odrazom znožmo za sebou vzpažiť, pričom medzi trupom a pažami je priamy uhol fixovanie ľubovoľného rovnovážneho postoja na čas	Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)
Technická príprava			
Naučiť a zdokonaľovať správne držanie tela v základných polohách a pohyboch a pri vykonávaní jednoduchých cvičebných tvaroch. Osvojiť a zdokonaliť základné polohy tela a jednoduché cvičebné tvary v jednotlivých disciplínach.	Zvládnuť jednoduché cvičebné tvary a zostavy na náradiach: prostné, preskok, bradlá (hrazda),	žiak by mal vedieť prevaly a kotúle, kotúle s obmenami, premet bokom s dopomocou stojka na lopatkách a stojka na rukách, z rozbehu odrazom jednonožne doskok znožmo, odraz znožmo doskok znožmo skok do ľahu na vyvýšenú podložku, výskoky do vzporu, základné kmihanie a zoskoky kmihom, výmyk z rôznych východiskových polôh postupovanie vo vise sunom čelne a bočne, zoskoky	Priebežná demonštrácia postupov učiteľom, samostatná práca žiakov Ochrana života a zdravia

Teoretická príprava			
Naučiť žiakov základom právania sa v kolektíve a hygienickým zásadám v telocvični.	poznať základné polohy a pohyby končatín tela človeka používané náradie a náčinie vedieť pomenovať, priestory v telocvični, správne držanie tela a končatín	popísať základné polohy tela pomenovať používané náradie a náčinie pomenovať naučené cvičebné tvary dodržať zásady správania sa v skupine	Sociálny rozvoj – ohľaduplnosť, spolupráca Demonštrácia, výklad
Psychologická príprava (Prvky psychologickej prípravy sa rozvíjajú počas všetkých tematických celkov)			
upresniť a stanoviť smerovanie športovo-gymnastickej výkonnosti - dosiahnuť vysokú výkonovú ašpiráciu, schopnosť reálneho sebahodnotenia psychickú odolnosť (frustračnú toleranciu) športovú a emočnú inteligenciu	neustále rozvíjanie a upevňovanie postojov a motívov: aktívneho a pozitívneho vzťahu k tréningovému a súťažnému zaťaženiu športového vedomia - uvedomovanie si osobného postavenia v spoločenskej a športovej societe	uplatniť tvorivý prístup, samostatnosť v riešení zadaných úloh, vzťahovú korektnosť - schopnosť riešiť intraskupinové a interskupinové problémy - dosiahnuť morálnu vyspelosť žiaka so zvládnutím nárokov na súkromný a spoločenský život	Mediálna výchova

4. ročník ZŠ
(1 hodina týždenne, 33 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**	**Metódy a formy**
Kondičná príprava			
Upevniť zdravie, správne držanie tela a podporiť všestranný rozvoj organizmu. Presným vykonávaním jednoduchých	Všestranne rozvíjajúce cvičenia na rozvoj sily svalstva horných končatín, sily svalstva trupu**,** pohyblivosti lopatkovej sústavy,	Žiak vie zvládnuť jednoduché pohybové činnosti (aj s výdržou), ktoré sú predprípravou pre jednoduché cvičebné tvary	Názorná ukážka, opis výklad Osobnostný rozvoj

pohybových činností	pohyblivosti stehenného kĺbu a na ohybnosť chrbtice, funkčnej stability vestibulárneho analyzátora, všeobecná vytrvalosť	podhmatom zhyby na presnosť a opakovane, zo zhybu stojmo výmyk , sed roznožný čelne a bočne, skoky odrazom znožmo za sebou vzpažiť, pričom medzi trupom a pažami je priamy uhol fixovanie ľubovoľného rovnovážneho postoja na čas, precvičovanie horných, dolných končatín, trupu, hlavy, drieku, celého tela, obraty na mieste, vo výskoku, posilňovacie cvičenia na rýchlosť, silu, pevnosť, stabilitu	(psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)
Technická príprava			
Naučiť a zdokonaľovať správne držanie tela v základných polohách a pohyboch a pri vykonávaní jednoduchých cvičebných tvaroch. Osvojiť a zdokonaliť základné polohy tela a jednoduché cvičebné tvary v jednotlivých disciplínach.	Zvládnuť jednoduché cvičebné tvary a zostavy na náradiach: prostné, preskok, bradlá (hrazda), kladina	žiak by mal vedieť prevaly a kotúle, kotúle s obmenami, s kombináciou s inými prvkami, pomalé premety vpred a vzad, premet bokom, stojka na lopatkách a stojka na rukách, stojka s kotúľom, z rozbehu odrazom jednonožne doskok znožmo, odraz znožmo doskok znožmo, rýchly premet	Priebežná demonštrácia postupov učiteľom, samostatná práca žiakov Ochrana života a zdravia

		vpred, skok do ľahu na vyvýšenú podložku, výskoky do vzporu, základné kmihanie a zoskoky kmihom, výmyk z rôznych východiskových polôh, toč vpred ,vzad, zoskoky, postupovanie vo vise sunom čelne a bočne, obraty 90,180,360° jednoduché zostavy + elegancia prevedenia	
Teoretická príprava			
Naučiť žiakov základom právania sa v kolektíve a hygienickým zásadám v telocvični.	poznať základné polohy a pohyby končatín tela človeka, používané náradie a náčinie, vedieť pomenovať, priestory v telocvični, správne držanie tela a končatín	popísať základné polohy tela, pomenovať používané náradie a náčinie, pomenovať naučené cvičebné tvary, dodržať zásady správania sa v skupine,	Sociálny rozvoj – ohľaduplnosť, spolupráca Demonštrácia, výklad
Psychologická príprava (Prvky psychologickej prípravy sa rozvíjajú počas všetkých tematických celkov)			
upresniť a stanoviť smerovanie športovo-gymnastickej výkonnosti - dosiahnuť vysokú výkonovú ašpiráciu,	neustále rozvíjanie a upevňovanie postojov a motívov: aktívneho a pozitívneho vzťahu k tréningovému a súťažnému	uplatniť tvorivý prístup, samostatnosť v riešení zadaných úloh, vzťahovú korektnosť - schopnosť riešiť intraskupinové	Mediálna výchova

schopnosť reálneho sebahodnotenia, psychickú odolnosť (frustračnú toleranciu), športovú a emočnú inteligenciu,	zaťaženiu športového vedomia - uvedomovanie si osobného postavenia v spoločenskej a športovej societe	a interskupinové problémy - dosiahnuť morálnu vyspelosť žiaka so zvládnutím nárokov na súkromný a spoločenský život	

4. Prierezové tematiky

Environmentálna výchova
Mediálna výchova
Ochrana života a zdravia
Osobnostný a sociálny rozvoj
Dopravná výchova

5. Prepojenie s inými predmetmi

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.

7. Metódy a formy práce

Praktické cvičenia , hry , práce na stanovištiach, kruhový tréning, ukážka ,výklad, rozhovor, striedanie zaťaženia a odpočinku, vysvetľovanie

8. Učebné zdroje

Literatúra, CD,DVD, internet, odborné publikácie k téme, didaktické prostr.,

Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Náradie: Žinenky Gymnastický pás Auditívna technika

Prípravu učebných osnov koordinoval: Mgr. Ján Slezák
Štátny pedagogický ústav Bratislava
Autori: Mgr. Stanislav Kútik
doc.PhDr. Květa Perečinská, CSc.
Recenzenti: PaedDr. Adam Bella, CSc.
Mgr. Adriana , UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ŠPORTOVEJ GYMNASTIKE

9. Hodnotenie predmetu

Pri skúšaní, hodnotení a klasifikácií žiackych učebných výkonov učiteľ sa má riadiť zásadou, že zisťovať a hodnotiť treba to, čo žiak vie, a nesnažiť sa v prvom rade odhaľovať jeho nedostatky, aj keď bez ich poznania nemožno pristúpiť k ich odstráneniu. Hodnotí sa jeho tvorivosť, aktivita v práci, snaha po spoločnom úsilí pri dosahovaní cieľov.
Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v športovej príprave.
hodnotenie významne prispieva k humanizácii vzdelávania a správne formulované má motivujúce účinky.
Celkové hodnotenie žiaka sa na konci prvého a druhého polroka na vysvedčení bude slovne absolvoval(a).

Príloha č. 1

	Názov testu	10b.	9b.	8b.	7b.	6b.	5b.	4b.	3b.	2b.	1b.
1.	Beh 20m	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0
2.	Skok do diaľky z miesta	241	231-240	221-230	211-220	201-210	196-200	191-195	186-190	181-185	175-180
3.	Beh 12m x 10	28,5	28,6-29,0	29,1-29,5	29,6-30,0	30,1-30,5	30,6-31,0	31,1-32,0	32,1-33,0	33,1-34,0	34,1-35,0
4.	30s výskoky na deb. (60cm)	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27

5.	**Šplh na lane - 3m (sek)**	5,4	5,5-5,9	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,9	8,0-8,9	9,0-9,9	10,0-10,9	11,0-11,9	12,0-12,9
6.	**30s sklápačky**	40	39	38	37	36	35	34	32	30	28
7.	**Zhyby - 10 na čas**	11,5-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	13,0-13,4	13,5-13,9	14,0-14,4	14,5-14,9	15,0-15,4	15,5-15,9	16,0-16,5
8.	**Vis v prednose – lav.**	40,0	35,0-39,9	30,0-34,9	25,0-29,9	20,0-24,9	15,0-19,9	10,0-14,9	8,0-9,9	5,0-7,9	3,0-4,9
9.	**Vznosy celé - rebriny**	24	23	20	17	15	13	11	9	6	5
10.	**Zákmih do stojky**	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
11.	**Stojka (sek)**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1