

Telovýchovná, zdravotná a športová oblasť								
		Výchovno-vzdelávací cieľ	Výchovno-vzdelávacia aktivita	Metódy , formy a prostriedky	I. odd. Počet VVA	II. odd. Počet VVA	III. odd. Počet VVA	IV. odd. Počet VVA
IX.	1.	Pochopiť význam pravidelného pohybu a cvičenia	Úvodná hodina, poučenie o BOZP pri hrách v telocvični a na ihrisku	Motivácia Povzbudenie	4	4	4	4
	2.	Vedieť nastúpiť v dvojrade, rešpektovať povely a pokyny vychovávateľky	Rozvíjanie pohybovej kultúry žiakov	Individuálny prístup Aktivizácia				
	3.	Ovládať základné hygienické návyky	Umývanie rúk, vetranie, osvojenie si základných hygienických návykov	Motivácia Povzbudenie				
	4.	Rozvíjať pohybové schopnosti	Sezónne hry	Motivácia Súťaž				
X.	1.	Rozvíjať pohyb a schopnosť relaxovať pri pohybe	Týždeň športu	Motivácia Aktivizácia	4	4	4	4
	2.	Rozvíjať rýchlostné schopnosti	Manipulačné pohybové hry	Individuálny prístup Aktivizácia Vysvetlenie				
	3.	Rozvíjať pohybové schopnosti a súťaživosť	Kolektívne športové hry	Tréning Povzbudenie				
	4.	Zladiť pohyb s rytmom	Psychomotorické cvičenia a hry	Tréning Povzbudenie				
XI.	1.	Vedieť presne prihrať a uchopiť loptu	Zvládnutie techniky hádzania lopty	Aktivizácia Tréning Povzbudenie	4	4	4	4

	2.	Schopnosť oceniť kvality súpera	Jesenný turnaj	Povzbudenie Individuálny prístup				
	3.	Vytvoriť predstavu o zdravotnom, poznávacom, rekreačnom význame turistiky	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Kooperačné hry Motivácia				
	4.	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	Manipulačné, športové hry	Individuálny prístup Motivácia				
<b>XII.</b>	1.	Pochopiť škodlivosť fajčenia, alkoholu a iných drog	Čo je nikotín, fajčenie, alkohol a zdravie, civilizačné choroby	Vysvetlenie Povzbudenie	3	3	3	3
	2.	Vnímať prejavy vlastného tela pri pohybe, nácvik správneho dýchania a držania tela	Psychomotorické cvičenia a hry	Motivácia Aktivizácia				
	3.	Rozvíjať pohybovú tvorivosť	Vianočné športové hry	Povzbudenie Individuálny prístup Motivácia				
<b>I.</b>	1.	Pochopiť význam pravidelného pohybu a cvičenia	Otužovanie, skupinové hry "guľová búrka"	Aktivizácia Povzbudenie	3	3	3	3
	2.	Dodržiavať zásady fair - play pri športových aktivitách	Prípravné cvičenia na rozvoj sily a obratnosti Turnaj - vybíjaná	Tréning Povzbudenie Motivácia				
	3.	Osvojiť si a zdokonaľiť manipuláciu s rôznym športovým náčiním	Cvičenie so švihadlami, kruhmi, stolný tenis	Tréning Povzbudenie Individuálny prístup				
<b>II.</b>	1.	Vyjadriť význam dodržiavania základných zásad zdravej výživy	Podstata zdravia, zodpovednosť za svoje zdravie, príčiny ochorenia, racionálna strava, potravinová pyramída	Vysvetlenie Povzbudenie	3	3	3	3
	2.	Uvedomovať si základné princípy životného štýlu	Stravovacie návyky, pitný režim, striedanie práce s odpočinkom, prvá pomoc,	Motivácia Povzbudenie Vysvetlenie				

			obliekanie podľa ročných období					
	3.	Dbat' na veku primeraný estetický a kultivovaný pohybový prejav	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Vysvetlenie Motivácia				
<b>III.</b>	1.	Rozvíjať motoriku	Prípravné cvičenia zamerané na vybíjanú	Vysvetlenie Aktivizácia	2	2	2	2
	2.	Vedieť pohotovo reagovať v daných situáciách	Kondičné cvičenia s využitím náradia - debny, prekážky	Vysvetlenie Motivácia				
<b>IV.</b>	1.	Rozvíjať bežecké schopnosti	Štafetový beh	Vysvetlenie Ukážky Tréning	4	4	4	4
	2.	Zdokonaľovať športové výkony	Nácvik hodu loptičky z miesta i z rozbehu	Tréning Súťaž				
	3.	Rozvíjať športový talent a schopnosti	Záujmová činnosť - vybíjaná	Súťaž Kolektívne hry				
	4.	Rozvíjať bežecké schopnosti	Hry na rozvoj pohybových schopností, štafetový beh	Vysvetlenie Súťaž				
<b>V.</b>	1.	Upevňovať kolektív a spoluprácu v ňom	Kolektívne športové hry	Motivácia Vysvetlenie Súťaž	5	5	5	5
	2.	Utvrdzovať a naďalej prehľbovať vzťah k dodržiavaniu základných hygienických návykov	Hygiena tela, prostredia v ktorom žijeme	Vysvetlenie Motivácia				
	3.	Osvojiť si základné pravidlá hier v prírode	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Vysvetlenie Aktivizácia				

	4.	Pochopiť význam pravidelného športovania	Prípravné cvičenia - skok z miesta i do diaľky	Vysvetlenie Aktivizácia Súťaž				
	5.	Utužovať kolektív	Turnaj - floorball	Povzbudenie, turnaj				
<b>VI.</b>	1.	Relaxovať pravidelným cvičením a pohybom	Súťaživé hry na rozvoj pohotovosti a rýchlosti	Povzbudenie Motivácia	4	4	4	4
	2.	Otužovať organizmus	Letné kúpanie a opaľovanie	Motivácia Vysvetlenie				
	3.	Rozvíjať vytrvalosť pri súťažiach	Prežívanie pocitu radosti z pohybu a hier	Aktivizácia Súťaž				
	4.	Vedieť využívať voľný čas	Deň piknikov	BOZP Rozhovor Oddych				