

# Učebné osnovy predmetu Telesná výchova I.

Cieľ, spôsobilosti	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Učebné zdroje Metódy, formy	Spôsob hodnotenia
Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie pre zvládnutie základných atletických disciplín, poradových cvičení elementárnych zručností z akrobacie a zvládnutie základných gymnastických zručností	<b>Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti</b> <b>30%</b>	ATLETIKA Beh, chôdza, skok, hod  PORADOVÉ CVIČENIA nástup, zoradenie, povel  GYMNASTIKA stoj, sed, kľak, drep, váľanie, prevaly vzad, vpravo, vľavo, na šikmej ploche	Základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou Osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu. Základné povel pora- dovej prípravy Zásady bezpečného a účelného pohybu v telo- výchovných objektoch. Osvojenie si základov správnej techniky gymnastických disciplín	Uplatniť základné lokomócie , poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.	OŽZ dodržiavanie bezpečnosti pri športových hrách BOZP Osobný a sociálny rozvoj	Manipulačné hry Praktické cvičenia s využitím náradia a náčinia-lopty, fit-lopty, žinenky, rebriny...	Sebahodnotenie Spolupráca Zvládnutie základov techniky športových činností
Proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier, osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním	<b>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b> <b>30%</b>	HRY zamerané na všestrasný rozvoj pohybových schopností  Manipulačná činnosť s loptou  Hry na rozvoj bežeckých schopností Hry na zohriatie organizmu na rozvoj rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných schopností	Základné herné činnosti jednotlivca a kolektívu  Kotúľanie lopty, chytanie, hádzanie, odrážanie, prehadzovanie, podávanie	Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, správne manipulovať s náčiním, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam. Uplatniť správnu techniku pri hrách a manipulácii s predmetmi. Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí	OŽZ- ochrana zdravia a bez- BOZP Osobný a sociálny rozvoj spolupráca	Telocvičňa Príroda Ihriská	Dodržiavať zásady fair-play (hry), adekvátne povzbudzovať pri hrách adekvátne reagovať pri víťazstve, vedieť prijať prehru

Cieľ, spôsobilosti	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Učebné zdroje Metódy, formy	Spôsob hodnotenia
Rozvíjanie pohybovej gramotnosti a rytmického cítenia Zladiť pohyby s rytmom, ktorý je navodený slovom, hudbou, tlieskaním, alebo iným zvukovým signálom.	<b>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</b> <b>15%</b>	Rytmické cvičenia a hry	Poznávanie správnej techniky jednoduchých cvičení a hier, pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky.	Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické, intelektuálne, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu, vedieť uplatniť prvky rytmiky a tanca pri tanečných a dramatických hrách.	Prvky tvorivej dramatiky Multikultúrna výchova Veľkonočný projekt Deň matiek BOZP	CD, náčinie- švihadlo, šatka, lopta...	Kreativita Zvládnutie jednoduchého náčinia Slovné hodnotenie
Vytváranie návyku fyziologicky správneho dýchania. Osvojenie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť a aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.	<b>Psychomotorické cvičenia a hry</b> <b>15%</b>	Spájanie zmyslového a kinetického vnímania	Proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility, vytváranie návykov správneho držania tela	Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier. Prežívať pocity radosti z pohybu a hry. Vnímať prejavy vlastného tela pri pohybe.	Joga Relaxačné cvičenia Dýchacie a strečingové cvičenia OŽŽ - poznávanie svojho tela	Praktické cvičenia a hry CD, podložky Odborné publikácie k téme	Sebapoznávanie
Nadobudnúť základné poznatky o pobyte a pohybe v prírode v každom ročnom období. Význam otužovania, prevencie a hygieny pre zdravie.	<b>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b> <b>10%</b>	Turistika Hry v prírode	Správna technika chôdze v rôznom teréne, na rôznom povrchu. Orientácia a hry v prírode.	Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z turistiky, hier a iných aktivít v prírode.	Didaktické hry I. st. OŽŽ BOZP Environmentálna výchova	Odborné publikácie k téme Hry	Sebahodnotenie Sebapoznávanie Spolupráca

—