

Učebné osnovy predmetu Telesná výchova III.

Počet hodín: 2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne

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 / chôdza, beh, hod, skok, lezenie... kotúle, stojky, obraty, výskoky, zoskoky, bežeká abeceda	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti 30%	LOKOMÓCIE ATLETIKA PORADOVÉ CVIČENIA GYMNASTIKA AKROBATICKÉ CVIČENIA	Základné lokomócie - poznať, vedieť, pomenovať Poradové cvičenia - poznať pomenovať Terminológia gymnastických polôh pohybov a cvičení Základy správneho prevedenia atletických a gymnastických cvičení Pravidlá atletických a gymnastických súťaží Základy bezpečnosti a hygieny k týmto cvičeniam	Pomenovať základné lokomócie nelokomočné pohyby, atletické disciplíny, cvičenia akrobacie a poradové cvičenia. Základy správnej techniky základných lokomócií, akrobatických cvičení, atletických disciplín. Uplatniť lokomócie, poradové cvičenia, gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach, pohybových činnostiach.	OŽZ, BOZP OSR, TPZ Kalokagatia	Manipulačné hry Praktické cvičenia a hry s využitím náradia a náčinia. Vysvetľovanie, rozhovor Aplikácia pohybových zručností a pravidiel Výklad, cvičenia na stano- vištiach, ukážka praktického prevedenia Týždeň športu	Sebahodnotenie Reflexia vlastných výkonov a výkonov kolektívu, motivač. pochvala Pozitívna motivácia slabších výkonov
Osvojenie rôznych spôsobov manipulácie s náčiním. Dodržiavať zásady fair - play pri realizovaných hrách. Bežne používať základnú terminológiu: prihrávka, držanie lopty, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, prihrávky, vedenie lopty, držanie lopty. Prejavovať schopnosť spolupracovať. Vedieť prijať prehru s uznávaním kvalít súpera.	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry 30%	HRY zamerané na všestranný rozvoj pohybových schopností Manipulačná činnosť s loptou a rôznym náčiním Hry na rozvoj bežekých a iných atletických činností. Hry na zohľadnenie organizmu na rozvoj rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných schopností	Manipulácia s herným náčiním. Aktivita v hre. Aplikácia dohodnutých pravidiel. Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.	Realizovať správnu techniku cvičení. Spolupracovať a dodržiavať dohodnuté pravidlá. Správne manipulovať s náčiním. Poznať a pomenovať základné herné činnosti jednotlivca a názvy hier realizovaných vo výučbe. Uplatniť správnu techniku pri hrách a manipulácii s predmetmi. Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí a aplikovať ich aj vo voľnom čase.	OŽZ, BOZP OSR - spolupráca Zásady Fair play OŽZ, BOZP Fair play Kalokagatia	Telocvičňa Príroda Ihrisko Zážitková forma Súťaživé formy vyučovania Telovýchovné chvíľky Aplikácia pohybových zručností a pravidiel Striedanie zatťaženia a odpočinku, opis, aplikácia pravidiel, ukážka	Sebareflexia Sebazdokonaľovanie Sebavýchova Sebareflexia Sebazdokonaľovanie

Ciele, spôsobilosti	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Učebné zdroje Metódy, formy	Spôsob hodnotenia
Rozvíjanie pohybovej gramotnosti a rytmického čítania Zladiť pohyby s rytmom, ktorý je navodený slovom, hudbou, tlieskaním, alebo iným zvukovým signálom. Pojmy: tanec, taneč. krok, pohybová kultúra Vnímať spojenie pohybu slova a hudby ako súčasť pohybových činností človeka	Kreatívne a estetické pohybové činnosti 15%	RYTMICKÉ CVIČENIA a hry, estetické držanie tela, tanečná chôdza, napodobňovanie, pohybová improvizácia	Poznávanie správnej techniky tanca - jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia Rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity a vizualizácie.	Poznať správnu techniku cvičení, pohybov i nadväzovaných motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky Ukázať správne technické prevedenie rytmických cvičení a tanečných krokov, zladiť pohyby.	OSR MUV, REV, TPZ Vianočný projekt, Veľkonočný projekt, Deň matiek Prvky tvorivej dramatiky Kalokagatia	CD, náčinie- švihadlo, šatka, lopta, tamburína, ozvučné paličky... Tanečné hry, zážitková činnosť, dramatická činnosť Rekreačné využitie prestávok, vyučovacia hodina	Čo sa nám podarilo? Hodnotenie skupín Slovné hodnotenie Sebareflexia Sebazdokonaľovanie naľovanie
Vytváranie návyku fyziologicky správneho dýchania. Osvojenie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť a aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.	Psychomotorické cvičenia a hry 15%	Spájanie zmyslového a kinetického vnímania KOORDINAČNÉ CVIČENIA RELAXAČNÉ CVIČENIA A HRY STREČINGOVÉ CVIČENIA	Pokojné, relaxované a úplné dýchanie s dôrazom na predĺžený výdych. Správne držanie tela. Psychohygiena pre zdravie. Spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým.	Uplatniť prvky psychomotoriky a prežívať pocity radosti z pohybu a hry. Správne využívať dýchací aparát. Vnímať prejavy vlastného tela pri pohybe.	Pravidelné zaraďovanie krátkych vstupov v záverečných častiach hodín. Dýchacie a strečingové cvičenia, joga. OŽZ - poznávanie svojho tela OSR Kalokagatia	Praktické cvičenia a hry CD, podložky Odborné publikácie k téme Vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy, ranné cvičenie, telovýchovná chvíľka	Sebapoznávanie Sebareflexia Sebapozorovanie Verbalizácia pocitov
Využiť základné poznatky o pobyte a pohybe v prírode v každom ročnom období. Vnímať ich význam v živote i športe.	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti 10%	TURISTIKA HRY V PRÍRODE BICYKLOVANIE PLÁVANIE	Plávanie - elementárne poznatky o význame plávania, techniky základných plaveckých zručností Turistika a pohyb v letnej prírode - elementárne poznatky o význame turistiky Pohyb v zimnej prírode - aktivity a hry so sánkami, hry so snehom a na snehu	Správne poradiť základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít. Ukázať ich správne technické prevedenie v rôznych obmenách. Uplatniť prvky sezón. Pohybových činností v hrách, súťažiach... v škole a vo voľnom čase	Didaktické hry I. st. OŽZ, REV, ENV, OSR, DOV, BOZP Kalokagatia	Odborné publikácie k téme Sane, bicykle Vyučovacie hodiny vonku, školské športové súťaže, rekreačné využitie prestávok, hry Práce na stanovištiach, výklad Kurz základného plávania Cvičenia v prírode	Slovné hodnotenie Sebapoznávanie Spolupráca