

# **UČEBNÉ OSNOVY PREDMETU: Telesná výchova IV. ročník**

Počet vyučovacích hodín: 2 týždenne, 66 ročne

Cieľ, spôsobilosti	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Učebné zdroje Metódy, formy	Spôsob hodnotenia
Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia a elementárne zručnosti z akrobacie, poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.	<b>Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti</b>  <b>30%</b>	LOKOMÓCIE PORADOVÉ CVIČENIA ATLETIKA 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	Mať vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni, osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z TEV. Vedieť ich aplikovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľ. čase. Mať osvojené základy techniky behov, skokov, hodů, vie vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela, kotúle, obraty, prevaly, stojky. Prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie.	OŽZ, BOZP OSR, TPZ Kalokagatia	Manipulačné hry Praktické cvičenia s využitím náradia a náčinia Vysvetľovanie, rozhovor, aplikácia výklad, cvičenia na stanovištiach, ukážka praktického prevedenia Týždeň športu	Sebahodnotenie Reflexia vlastných výkonov a výkonov kolektívu, motivač. pochvala Pozitívna motivácia slabších výkonov Hodnotenie známkou
Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry. Prejavovať schopnosť spolupracovať, správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách. Prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam.	<b>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b>  <b>30%</b>	HRY zamerané na všestrasný rozvoj pohybových schop. Manipulačná činnosť s loptou a rôznym náčiním VYBÍJANÁ BASKETBAL FUTBAL Hry na rozvoj bežeckých a iných atletických činností. Hry na zohriatie organizmu na rozvoj rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných schopností TRADIČNÉ AJ NETRADIČNÉ HRY	Bezpečná manipulácia s herným náčiním. Aktivita v hre. Aplikácia správnej techniky hry i dohodnutých pravidiel.	Dokázať v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair-play. Byť tolerantný k súperom pri súťažiach, vedieť kooperovať v skupine, akceptovať práva a povinnosti účastníkov hry. Svojim správaním prispievať k nerušenému priebehu športovej akcie v škole i mimo nej. Uplatňovať správnu techniku pri hrách a manipulácii s predmetmi.	OŽZ, BOZP OSR - spolupráca Zásady Fair play Kalokagatia	Telocvičňa Príroda Ihrisko Zážitková forma Súťaživé formy vyučovania Telovýchovné chvíľky MH - manipulačné hry PH - pohybové hry PŠH - prípravné šp. hry Aplikácia pohybových zručností a pravidiel Striedanie zaťaženia a odpočinku, opis, aplikácia pravidiel, ukážka	Sebareflexia Sebazdokonaľovanie Sebavýchova Adekvátnosť povzbudzovania pri hrách ako aktér i divák Hodnotenie známkou

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. 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, dokázať vnímať a precítiť pohyb.	<b>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</b> <b>15%</b>	RYTMICKÉ CVIČENIA POHYBOVÉ PRVKY Z TVORIVEJ DRAMATIKY POHYBOVÉ AKTIVITY S HUDBOU RYTMIKA, TANEC	Poznávanie správnej techniky tanca - jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia, prvky tvorivej dramatiky, .	Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické, intelektuálne, kultúrno-umelec. a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i v športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.	OSR MUV, REV, TPZ Vianočný projekt, Veľkonočný projekt, Deň matiek Prvky tvorivej dramatiky Kalokagatia	CD, náčinie  Tanečné hry, zážitková činnosť, dramatická činnosť Rekreačné využitie prestávok, vyučovacia hodina	Slovné hodnotenie jednotlivcov a skupín Sebareflexia Sebazdokonaľovanie Hodnotenie známkou
Mať primerane veku osvojené správne držanie tela, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu, ako základ seba poznania, sebaakceptácie dôvery vo vlastné sily.	<b>Psychomotorické cvičenia a hry</b> <b>15%</b>	Spájanie zmyslového a kinetického vnímania KOORDINAČNÉ CVIČENIA RELAXAČNÉ CVIČENIA A HRY STREČINGOVÉ CVIČENIA DÝCHACIE CVIČENIA	Vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť, na čiasťotnú i celkovú relaxáciu.	Vedieť uplatniť elementárne poznatky o ľudskom tele pri pohybovej činnosti, správne držať telo, dodržiavať zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.	Pravidelné zaraďovanie krátkych vstupov v záverečných častiach hodín. Dýchacie a strečingové cvičenia, joga. OŽZ - poznávanie svojho tela OSR	CD, karimatky Vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy, zdravotná výchova	Sebapoznávanie Sebareflexia Sebapozorovanie Verbalizácia pocitov
Využiť základné poznatky o pobyte a pohybe v prírode v každom ročnom období. Rozvíjať intelektové a senzorické schopnosti v kontexte s poznávacími aktivitami, ochranou prírody. Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka.	<b>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b> <b>10%</b>	TURISTIKA A POHYB V LETNEJ PRÍRODE  POHYB NA SNEHU A NA ĽADE DIDAKTICKÉ HRY V PR.	Turistika a pohyb v letnej prírode - elementárne poznatky o význame turistiky. Využitie sezónnych športových aktivít v rôznom ročnom období.	Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z turistiky v letnom aj zimnom období, zručnosť pohybu na snehu a ľade. Vedieť uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách a v súťažiach v škole a vo voľnom čase.	Didaktické hry I. st. OŽZ, REV, ENV, OSR, DOV, BOZP Kalokagatia	Vyučovacie hodiny vonku, školské športové súťaže, rekreačné využitie prestávok, hry Cvičenia na stanovištiach Výklad Didaktické hry v prírode, ŠVP	Slovné hodnotenie Sebapoznávanie Spolupráca