

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, rad, družstvo, skupina, gymnastické náradie	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti 30%	ATLETIKA beh, chôdza, skok, hod lezenie, plazenie. PORADOVÉ CVIČENIA nástup, zoradenie, povely, rad, zástup, družstvo. GYMNASTIKA stoj, sed, kľak, drep, váľanie, prevaly, kotúle, chôdza na šikmej a zvýšenej ploche	Základy správnej techniky pre zvládnutie atletických disciplín, účelnej organizácie i gymnastických zručností. Základné povely poradovej prípravy Zásady bezpečnosti, hygieny a účelného pohybu v telovýchovných objektoch. Osvojenie si základov správnej techniky gymnastických disciplín	Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach. Ovládať elementárnu terminológiu gymnastických polôh, pohybov, cvičení. Dodržiavať zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach. Prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie.	OŽZ dodržiavanie bezpečnosti pri športových hrách OSR	Manipulačné hry Praktické cvičenia s využitím náradia a náčinia-lopty, fit-lopty, žienky, rebriny... Vysvetľovanie, rozhovor Telovýchovná chvíľka, vyučovacia hodina, pohybové aktivity v rámci krúžku Aplikácia pohybových zručností	Sebahodnotenie Sebareflexia Reflexia vlastných výkonov Ako sa mi darilo? Pozitívne motivovať pri slabších výkonoch
Proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier, osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním pohybová hra, hráč, spoluhráč, pravidlá hry, ihrisko, hracie náčinie, gól prihrávka, držanie lopty, zásady kultúrneho správania na športových podujatiach, zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry 30%	HRY zamerané na všestrasný rozvoj pohybových schopností Manipulačná činnosť s loptou a rôznym náčiním Hry na rozvoj bežeckých a iných atletických činností. Hry na zohriatie organizmu na rozvoj rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných schopností	Primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, byť v hre aktívny Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.	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 a aplikovať ich aj vo voľnom čase	OŽZ- zásady bezpečnosti a hygieny OSR - spolupráca, pravidlá	Telocvičňa Príroda Ihriská Zážitková forma Súťaživé formy vyučovania Telovýchovná chvíľka, vyučovacia hodina, aktivity mimoškolskej činnosti, hry Aplikácia pohybových zručností	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, tleskaním, alebo iným zvukovým signálom. Pojmy: tanec, tanečný krok, pohybová kultúra	Kreatívne a estetické pohybové činnosti 15%	RYTMICKÉ CVIČENIA a hry, estetické držanie tela, tanečná chôdza, napodobňovanie, pohybová improvizácia	Poznávanie správnej techniky hier, pohybových motívov tanca, rytmiky, tvorivej dramatiky	Vedieť uplatniť prvky rytmiky a tanca pri tanečných a dramatických hrách.	OSR MUV, REV, TPZ Vianočný projekt, Veľkonočný projekt, Deň matiek Prvky tvorivej dramatiky	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
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	Proporcionálny rozvoj koordináčnych pohybových schopností a flexibility, vytváranie návykov správneho držania tela Zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie	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 OŽZ - poznávanie svojho tela OSR	Praktické cvičenia a hry CD, podložky Odborné publikácie k téme Vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy, ranné cvičenie, telovýchovná chvíľka	Sebapoznávanie Sebareflexia Sebapozorovanie
Využiť základné poznatky o pobyte a pohybe v prírode v každom ročnom období. kolieskové korčule, sánkovanie, turistický chodník	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti 10%	TURISTIKA HRY V PRÍRODE BICYKLOVANIE KORČULOVANIE	Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách a rôznych súťažiach.	Mať osvojené základné zručnosti z turistiky, hier a iných aktivít v prírode.	Didaktické hry I. st. OŽZ REV ENV OSR	Odborné publikácie k téme Sane, korčule, bicykle Vyučovacie hodiny vonku, školské športové súťaže, rekreačné využitie prestávok, hry	Slovné hodnotenie Sebapoznávanie Spolupráca