

Základná škola s materskou školou Hradná 342

Liptovský Hrádok

UČEBNÉ OSNOVY K PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA /1.–3. roč./

TELESNÁ VÝCHOVA /4. ročník/

Názov ŠkVP	„Sme moderná a otvorená škola“
Stupeň vzdelania	ISCED 1
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	Slovenský
Ročník	1. - 4. ročník

Ročník	Triedy	Vyučujúci predmetu (skr.)
1. ročník	1.A, 1.B, 1.C	ČIE, PAU, PEL
2. ročník	2.A, 2.B	HER, VAN
3. ročník	3.A, 3.B, 3.C	FAJ, KOL
4. ročník	4.A, 4.B	BOH

Časový rozsah výučby (počet hodín týždenne)		
	ŠVP	ŠkVP
1. ročník	2	2
2. ročník	2	2
3. ročník	2	2
4. ročník	2	2

ŠVP = Štátny vzdelávací program

ŠkVP = Školský vzdelávací program

CHARAKTERISTIKA UČEBNÉHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA /1. – 3. ročník/, TELESNÁ VÝCHOVA /4. ročník/

Zameranie telesnej výchovy v našom primárnom vzdelávaní je dominantne zamerané na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti našich žiakov. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie na našej škole. Telesná výchova využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov, ktorý je v dnešnej dobe veľmi dôležitý.

CIELE UČEBNÉHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA /1. – 3. ročník/, TELESNÁ VÝCHOVA /4. ročník/

Zameranie telesnej výchovy v našom primárnom vzdelávaní je dominantne zamerané na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti našich žiakov. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie na našej škole. Telesná výchova využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov, ktorý je v dnešnej dobe veľmi dôležitý.

OBSAH VZDELÁVANIA UČEBNÉHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA /1. – 3. ročník/, TELESNÁ VÝCHOVA /4. ročník/

Prehľad tematických celkov (TC) primárneho vzdelávania

- I. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**
- II. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**
- III. Kreatívne a estetické pohybové činnosti**
- IV. Psychomotorické cvičenia a hry**
- V. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

Obsah tematických celkov formulovaný pre primárne vzdelávanie

- I. TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.

II. TC: Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)

(Tradičné aj netradičné hry)

Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky 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, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.

III. TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti

(Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)

Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

IV. TC: Psychomotorické cvičenia a hry

(Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)

Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.

V. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

(Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)

Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i.. Vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

Ročník: Prvý

M	T	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
IX.	1	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Poradové cvičenia, orientácia v priestore	Nástup, zástup, rad, dvojrad, nástup na značky Aktivity na nácvik základných povelov a pojmov	Správne pomenovať a uplatniť poradové cvičenia realizované vo výučbe	OSR ENV
	2	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Poradové cvičenia, orientácia v priestore	Povel, zástup Aktivity na nácvik základných povelov a pojmov	Správne pomenovať a uplatniť poradové cvičenia realizované vo výučbe	
	3	Manipulačné, pohybové a športové hry	Manipulačné hry	Hod, prihrávka Loptové hry	Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náradím	
	4	Psychomotorické cvičenia a hry	Psychomotorické hry	Napätie a uvoľnenie svalov Aktivity na striedanie napätia a uvoľnenia svalov	Uplatniť správne dýchanie pri realizovaných aktivitách	
X.	1	Manipulačné, pohybové a športové hry	Manipulačné hry	Hod, prihrávka, pravidlá hry Loptové hry	Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náradím	OZO ENV
	2	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Rozvoj základných lokomócií	Beh Rôzne spôsoby behu	Ukázať správne technické prevedenie behu	
	3	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Rozvoj základných lokomócií	Chôdza, beh Chôdza a beh po lavičke	Ukázať správne technické prevedenie chôdze, behu	
	4	Manipulačné, pohybové a športové hry	Manipulačné hry	Hod, prihrávka, pravidlá hry Loptové hry	Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s nár.	
	1	Manipulačné, pohybové a športové hry	Manipulačné hry	Hod, prihrávka, pravidlá hry Loptové hry	Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s nár.	OSR
XI.	2	Psychomotorické cvičenia a hry	Psychomotorické hry	Správne držanie tela, dýchanie Cvičenia na rozvoj flexibility a koordinačných schopností	Prežívať pocity radosti z pohybu a hry	OSR

	3	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Rozvoj základných lokomócií	Rýchly beh Aktivity na nácvik a zdokonalenie rýchleho behu	Ukázať správne technické prevedenie behu	
	4	Manipulačné, pohybové a športové hry	Manipulačné hry	Hod, prihrávka, pravidlá hry Loptové hry	Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náradím	
	1	Manipulačné, pohybové a športové hry	Manipulačné hry	Hod, prihrávka, pravidlá hry Loptové hry	Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náradím	OSR ENV
XII.	2	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Rytmické cvičenia, tance	Zmeny tempa, rytmu Rytmické cvičenia s využitím jednoduchých hudobných (rytmických) nástrojov	Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s hudbou	OZO ENV RLK
	3	Psychomotorické cvičenia a hry	Psychomotorické hry	Polohy tela Hry zamerané na napätie a uvoľňovanie svalov	Ukázať správne základné polohy tela, uplatniť správne dýchanie	
I.	1	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Sezónne pohybové činnosti	Stopa, sneh, zdravie Hry na snehu a so snehom - sánkovanie, šmýkanie, guľovanie,	Ukázať správne technické prevedenie elementárnych pohybových zručností v sezónnych pohybových činnostiach	OSR ENV
	2	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Rozvoj základných lokomócií	Skok Nácvik a zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky z miesta	Ukázať správne technické prevedenie skoku	
	3	Manipulačné, pohybové a športové hry	Pohybové hry	Hráč, spoluhráč, pravidlá hry Pohybové hry na rozvoj bežeckých schopností	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OSR ENV
II.	1	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Pohybová tvorivosť	Fantázia pri pohybovej činnosti Napodobňovanie prírodných javov (vietor, rast, kvitnutie,...)	Uplatniť prvky rytmiky a tanca v dramatických hrách	OSR OZO

	2	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Elementárne zručnosti z akrobacie	Stoj, sed, ľah, kľak, drep Aktivity na zmeny polôh tela - stoj zo sedu, kľaku, drepu bez pomoci rúk (hra Kubo veľí...)	Ukázať správne technické prevedenie základných akrobatických cvičení	
	3	Manipulačné, pohybové a športové hry	Pohybové hry	Hráč, spoluhráč, pravidlá hry Pohybové hry na rozvoj vytrvalosti	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	
III.	1	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Pohybová tvorivosť	Fantázia pri pohybovej činnosti Napodobňovanie pohybu zvierat podľa pokynov	Uplatniť prvky rytmiky a tanca v dramatických hrách	OSR RLK
	2	Psychomotorické cvičenia a hry	Psychomotorické hry	Polohy tela Relaxačné cvičenia s riekankami (hra Čo videlo slniečko)	Ukázať správne základné polohy tela, uplatniť správne dýchanie	
	3	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika	Turistický chodník Pohyb v prírode, chôdza a jej rôzne druhy vzhľadom k terénu	Uplatniť prvky pohybových činností v sezónnych pohybových činnostiach	
	4	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Elementárne zručnosti z akrobacie	Váľanie Aktivity na zmeny polôh - váľanie bokom na rovine, na šikmej ploche	Ukázať správne technické prevedenie základných akrobatických cvičení	
IV.	1	Manipulačné, pohybové a športové hry	Pohybové hry	Hráč, spoluhráč, pravidlá hry Pohybové hry na rozvoj bežeckých schopností	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OSR OZO
	2	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Tanec	Tanečný krok Hudobno-pohybové hry (Išla sova na tanec, Maličká som, ...)	Ukázať správne technické prevedenie tanečných krokov	
	3	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Elementárne zručnosti z akrobacie	Obrat, preval Aktivity na zmeny polôh - preval vzad do ľahu vnesmo, skrčmo (kolíska), preval vzad s výdržou, z ľahu vpredu, vzadu, na boku	Ukázať správne technické prevedenie základných akrobatických cvičení	

	4	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Elementárne zručnosti z akrobacie	Preval, stoj, vztyk Aktivity na zmeny polôh - preval vzad skrčmo zo stoja spätného a vztyk do stoja	Ukázať správne technické prevedenie základných akrobatických cvičení	
V.	1	Manipulačné, pohybové a športové hry	Pohybové hry	Hráč, spoluhráč, pravidlá hry Pohybové hry na rozvoj obratnosti	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OZO
	2	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Pohybová tvorivosť	Tanečná improvizácia Improvizácia na hudbu	Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s hudbou	
	3	Psychomotorické cvičenia a hry	Psychomotorické hry	Napätie a uvoľnenie svalov Relaxačné cvičenia s riekankami	Prežívať pocity radosti z pohybu a hry	
	4	Manipulačné, pohybové a športové hry	Pohybové hry	Hráč, spoluhráč, pravidlá hry Pohybové hry na rozvoj bežeckých schopností	Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	
VI.	1	Základné lokomócie a nelokomčné pohyby	Rozvoj základných lokomócií	Hod loptičkou Nácvik a zdokonaľovanie hodu kriketovou loptičkou	Ukázať správne technické prevedenie hodu kriketovou loptičkou	OSR OZO
	2	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v prírode	Hry Letné hry v prírode	Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách	
	3	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika	Chôdza v teréne Pohyb v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch	Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode	
	4	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika	Chôdza v prírodnom teréne Pohyb v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch	Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode	

Ročník: Druhý

M	T	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
IX.	1.	Zdravie a zdravý životný štýl	Bezpečnostné a organizačné pokyny	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad.	Žiak vie/dokáže -dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti	OSR
	2.	Základné pohybové zručnosti	Poradové cvičenia	Osvojiť si základné povely, postoje a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, rad, zástup.	-správne pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe	OSR OZO
			Povel, rad, zástup	Poradové cvičenia, rad, zástup, kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív	- používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom,	OSR OZO
	3.	Základné pohybové zručnosti	Poradová príprava	Osvojiť si základné pojmy, povely a vedieť ich používať. Nácvik základných povelov – Stoj! Drep! Predklon!..	-používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom	DOV
			Prípravné cvičenia	Cvičenia základnej gymnastiky.	-pomenovať a vykonať základné	OSR

					polohy tela a jeho častí	
	4.	Základné pohybové zručnosti	Rozvoj základných lokomócií	Bežecká abeceda, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru.	- zvládnuť techniku behu a poznať pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž	OZO OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybová hra	Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností.	-zvládnuť techniku manipulácie s náčiním	OZO
X.	1.	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s využitím náradia	Cvičenie na náradí - lavičky. Chôdza a beh po lavičke. Preskakovanie lavičky na šírku.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a skokov	OZO
		Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmická gymnastika a tanec	Tanečná a štylizovaná chôdza, beh so zameraním na správne a estetické držanie tela. Chôdza a beh riadené zvukovými signálmi.	-zladiť pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom	OZO
	2.	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Skok z miesta	Skok z miesta. Pohybové aktivity zamer. na naťahovacie (strečingové) cvičenia.	- zvládnuť techniku skoku z miesta - vykonať jednoduché strečingové cvičenia,	OSR OZO MEV
		Základné pohybové zručnosti	Skok do diaľky	Skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,	-zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky	OSR

	3.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry - manipulácia s loptou	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou. Súťaže s loptou.	-zvládnuť techniku manipulácie s náčiním v pohybovej hre	OZO
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry- odrážanie lopty	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou. Odrážanie lopty o zem a jej chytanie v stoji aj v pohybe.	- uplatniť manipuláciu s loptou v pohybovej hre	OSR
	4.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry – nadhadzovanie lopty	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Základné činnosti, odrážanie lopty, nadhadzovanie lopty obidvoma rukami.	- uplatniť manipuláciu s loptou v pohybovej hre	OZO
		Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmické cvičenia	Cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti. Zmena tempa behu a chôdze na zvukové signály. Hry s prvkami chôdze o najlepšieho chodca.	-zladať pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom	OSR

XI.	1.	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Zmeny tempa, rytmu	Cvičenie so švihadlom. Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa a rytmu. Cvičenie zamerané na meranie pulzovej frekvencie	- odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,	OZO OSR MDV
		Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia – švihadlá	Cvičenie a manipulácia so švihadlom. Cvičenia s dlhým švihadlom. Podbehy pod krúžiacim švihadlom jednotlivo z miesta, jednotlivo z behu.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a skokov.	OSR
	2.	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia.	Cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva.	-postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela.	OSR
		Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia - rebriny	Cvičenie na náradí – rebriny. Cvičenia na rebrinách. Výstup a zostup. Rúčkovanie po jednotlivých priečkach rebrín.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách.	OZO
	3.	Základné pohybové zručnosti	Jednoduché úpolové hry	Úpolové cvičenia a hry zamerané	-vykonať ukážku z úpolových cvičení	OSR

			na pretláčanie a preťahovanie.		
		Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s náčiním	Cvičenie a manipulácia s náčiním. Cvičenia s využitím náčinia. Súťaže v družstvách s lanom.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
	4.	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Ľudový tanček	Tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov.	-zvládnuť základné tanečné kroky
					RLK OSR
		Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Ľudový tanček	Tanec - ľudový, tanečný krok prísunný, valčíkový.	- správne pomenovať a zvládnuť tanečné kroky realizované vo výučbe.
					OSR RLK
XII.	1.	Základné pohybové zručnosti	Základy akrobatických cvičení – prevaly	Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho. Váľanie bokom na rovine.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
		Základné pohybové zručnosti	Základy akrobatických cvičení – preval vzad	Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho. Prevaly vzad do ľahu znožmo, skrčmo a späť.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
					OSR
	2.	Základné pohybové zručnosti	Akceleračný beh	Beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru	- používať základné povelky a správne na ne reagovať pohybom,
					OSR OZO
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Štafetové hry	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj	-vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe
					OSR

				netradičným náčiním. Štafetové hry s prenášaním drobných predmetov.		
	3.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry- rozvoj obratnosti	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností.	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí.	OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry – rozvoj behu	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí.	OSR
I.	1.	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Zimné pohybové aktivity	Cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s prírodou v zime. Prekračovanie a obchádzanie prekážok	-bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach	OSR ENV
		Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Zimné pohybové aktivity	Jazda šikmo svahom, brzdzenie jazdy, hry a súťaže na saniach, stavanie snehuliaka.	-uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách	OZO ENV
	2.	Hudobno- pohybové a tanečné činnosti	Rytmické cvičenia	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo.	-zladiť pohyby tela, chôdzu a poskoky s rytmom navodeným hudbou.	OZO
	.	Hudobno- pohybové a tanečné činnosti	Rytmické cvičenia	Tanečná a štylizovaná chôdza, poskoky, so zameraním na správne	-zladiť pohyby tela, chôdzu a poskoky s rytmom	RLK

				a estetické držanie tela	navodeným hudbou.	
	3.	Základné pohybové zručnosti	Gymnastika	Cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, švihadlo, lano,)	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách väzbách a skokov.	OZO
		Základné pohybové zručnosti	Gymnastika	Cvičenia základnej gymnastiky cvičenia spevňovacie, rotačné a odrazové	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách väzbách a skokov.	OZO
II.	1.	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Dýchacie cvičenia	Aktivity zamerané na rozvoj dýchania, cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách.	-opísať základné spôsoby dýchania	OSR
		Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Prípravné cvičenia	Cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (pohybová reakcia na zmyslové podnety).	-aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách	OZO OSR

	2.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybová hra	Dodržiavať pravidlá realizovaných hier, poznať ich význam a sankcie za porušenie, poznať pravidlá fair-play.	-aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OZO OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybová hra	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností Štafetové súťaže v chôdzi, po lavičkách smerom vpred, vzad, bokom.í.	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí.	OSR
	3.	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Tanec	Rytmizované pohyby s využitím hudby, Hudobno-pohybové hry. Tanček	-uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových hrách	OSR
		Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Tanečná improvizácia	Tanečná improvizácia	-improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív	OZO RLK
	4.	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Hry v prírode	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén. Prekračovanie a obchádzanie prekážok.	-prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti	OSR ENV RLK
		Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Hry v prírode	Pohyb a pobyt v prírode	-vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít	OZO ENV

III.	1.	Základné pohybové zručnosti	Koordinačné cvičenia	Osvojiť si pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha. Štart na signál z rôznych polôh.	-pomenovať a vykonať základné polohy tela pri štarte	OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry	Pohybové hry zamerané na rozvoj vytrvalostných pohybových schopností.	-zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe	OSR OZO
	2.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry	prípravné športové hry zamerané na florbal	- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,	OZO OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Športová hra - florbal	pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), pravidlá fair-play	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OSR OZO MDV
	3.	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Strečingové cvičenia	Naťahovacie (strečingové) cvičenia, kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia.	-vykonať jednoduché strečingové cvičenia	OSR
			Rovnováhové schopnosti	rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia	-- charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, - aplikovať naučené zručnosti	OSR

				zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte) balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)	v cvičeniach a hrách,	
	4.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Hry zamerané na rozvoj pohybových schopností	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Naháňačky rôznymi smermi.	-zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe	OSR OZO
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry	Osvojiť si rôzne spôsoby manipulácie s loptou v prípravnej športovej hre zamerané na basketbal. Prenášanie lopty a posúvanie triafaním.	-uplatniť manipuláciu s náčiním v prípravnej športovej hre	OSR
IV.	1.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Základy atletiky - hod lopty z miesta na cieľ	Poznať pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie. Hod lopty z miesta na cieľ.	-aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OSR
		Základné pohybové zručnosti	Základy športovej gymnastiky -	Osvojiť si základy techniky skokov na pružnom mostíku	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych	OZO

			skoky s odrazom	a trampolíne , koordinácia pohybu a odrazu. Skoky s odrazom znožmo z mostíka a trampolíny	obmenách a skokov.	
	2.	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Kondičné cvičenia	Cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedenie si vlastného tela. Hra na rozvoj kondície.	-vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam	OSR OZO
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Hry so zameraním na osvojenie si gymnastických zručností	Pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných gymnastických zručností.	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí	OZO OSR
	3.	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia s náradím	Cvičenie na náradí – švédsko debna. Prekonávanie prekážok – dielov švédskej debny.	-zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.	OSR OZO
		Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Hry zamerané na upokojenie organizmu	Vnímať zdravie a pohyb, aktivitu, empatia. Základné psychomotorické cvičenia, kolektívnosť.	-aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách	
	4.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Plné lopty	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností.	-uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej hre	

				Súťaže s plnými loptami.		
			Plné lopty	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Súťaže s plnými loptami.	-uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej hre	
V.	1.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry	prípravné športové hry zamerané na futbal	- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,	OZO OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Športová hra - futbal	prípravné športové hry zamerané na futbal	- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich	OSR OZO
	2.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry s loptou	Prípravné športové hry zamerané na hádzanú	-zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe	OZO OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry s loptou	Prípravné športové hry zamerané na hádzanú	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí	OZO OSR
	3.	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmická gymnastika a tance	Kultivovať pohybový prejav. Imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby.	-uplatniť prvky rytmiky a tanca v dramatických hrách	OSR RLK

		Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmická gymnastika a tance	Pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy.	-improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív	OSR RLK
	4.	Základné pohybové zručnosti	Stojka na lopatkách	Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave	- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,	OSR OZO
		Základné pohybové zručnosti	Stojka na lopatkách	Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave	- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,	OSR
VI.	1.	Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Zdokonaľovať techniku behu. Hry zamerané na rozvoj bežeckých a rýchlostných schopností.	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí.	OZO OSR
		Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové hry	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností. Hry zamerané na osvojenie si atletických zručností.	-využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí.	OSR

	2.	Základné pohybové zručnosti	Beh na 30m	Rozvíjať pohybovú aktivitu. Vytrvalostný beh s vysokým štartom. Preteky jednotlivcov v rýchlom behu na 30 metrov. Vysoký štart.	-zvládnuť techniku v rýchlom behu na 30 metrov, vysoký štart.	OSR OZO
		Základné pohybové zručnosti	Hod kriketovou loptičkou	hod kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ	- zvládnuť techniku hoduhod kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ	OSR
	3.	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika	Pohyb a pobyt v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch.	-uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode. Prekonať rôzne terénne nerovnosti	OSR ENV OZO RLK
		Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika	Pohyb a pobyt v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch.	-uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode. Prekonať rôzne terénne nerovnosti	OZO ENV RLK

Ročník: Tretí

M/T	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonný štandard	Prierezové témy
IX/1	Základné lokomócie a nelokomočné	Poradová príprava	Poznať zásady bezpečného pohybu v telocvični, správne zadávať povel (nástup na	Správne nastúpiť podľa povelov vyučujúceho.	OZO

	pohybové zručnosti		začiatku vyučovacej hodiny.		
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Skákačky, naháňačky, triafačky	Poznať význam súťaživosti v športe. Aplikovať v hrách dohodnuté pravidlá.	Rozvíjať pohybové schopnosti (kondičné alebo koordinačné). Rozvíjať aktivitu žiaka.	
IX/2	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Skákačky, naháňačky, triafačky	Poznať význam súťaživosti v športe. Aplikovať v hrách dohodnuté pravidlá.	Poznať význam súťaživosti v športe. Aplikovať v hrách dohodnuté pravidlá.	OZO
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Akrobacia-stoj na lopatkách s oporou v bokoch	Precvičovať pohybové zručnosti	Precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti.	OSR
IX/3	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Kotúľ vpred a kotúľ vzad	Poznať správnu techniku kotúľu vpred a kotúľu vzad	Precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti gymnastického charakteru.	
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Štafetové hry hry: skákanie cez švihadlo,	Poznať zásady bezpečnosti pri skákaní cez švihadlo, byť ohľaduplní k spoluhráčom	Precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti.	
X/1	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry: skákanie cez švihadlo, preťahovanie sa pomocou švihadla	Poznať zásady bezpečnosti pri skákaní cez švihadlo či pri preťahovaní sa švihadlom.	Precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti.	
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Skok do diaľky z miesta. Stoj na lopatkách.	Poznať techniku skoku z miesta, techniku stoja na lopatkách.	Vykonávať skok z miesta a dodržiavať pri tom bezpečnosť. Žiak vie stáť na lopatkách.	OZO
X/2	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Prípravné športové hry – herné činnosti prihrávky	Poznať techniku základných herných činností	Vykonávať prípravné športové hry.	

	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenia na lavičkách a s lavičkami – rozvoj rovnováhy	Poznať zásady bezpečnosti pri cvičení s lavičkami.	Cvičiť pomocou gymnastického náradia.	
X/3	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Skákanie cez švihadlo	Poznať techniku skákania cez švihadlo- vpred, vzad.		
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Prípravné športové hry- prihrávky, vedenie lopty	Poznať techniku základných herných činností	Vykonávať prípravné športové hry.	
X/4	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenia s lavičkami a rebrinami – lezenie	Poznať správnu techniku lezenia.	Cvičiť pomocou gymnastického náradia.	OZO
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Zoskoky z vyšších plôch – debničky	Cvičiť pomocou gymnastického náradia.	Správne technicky vykonávať skok z debny.	
XI/1	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vedenie lopty, prihrávky	Basketbalové vedenie lopty, štafetové hry s chytaním a hádzaním	Spracovanie lopty po prihrávke, presná prihrávka	
	Psychomotorické cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela a správneho dýchania	Pomenovať časti tela.	Uvolniť jednotlivé časti tela. Žiak dokáže ukázať správne polohy tela a vykonávať psychomotorické cvičenia.	OZO
XI/2	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vybíjaná	Poznať správnu techniku základných činností realizovaných hier.	Hrať podľa pravidiel	
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vybíjaná	Poznať správnu techniku základných činností realizovaných hier.	Hrať podľa pravidiel.	
XI/3	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Malý futbal- vedenie lopty		Držať, prihrávať a chytať loptu s využitím svojej rýchlosti a obratnosti.	OSR

	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Malý futbal-vedenie lopty		Držať, prihrávať a chytať loptu s využitím svojej rýchlosti a obratnosti.	
XI/4	Psychomotorické cvičenia a hry	Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov	Poznať význam správneho dýchania pri cvičení i každodenných aktivitách.	Využívať správne dýchanie pri rôznych cvičeniach a hrách, ktoré sú zamerané na rozvoj dýchania.	
	Psychomotorické cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia		Využívať správne dýchanie pri rôznych cvičeniach a hrách, ktoré sú zamerané na rozvoj dýchania.	
XII/1	Psychomotorické cvičenia a hry	Správne držanie tela, polohy tela a jeho častí	Poznať význam pohybu pre zdravý vývin, poznať reakcie organizmu na pohybovú aktivitu a dodržiava správne dýchanie pri cvičení.	Správne držať telo, jeho časti.	OZO
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vybíjaná	Poznať pravidlá športovej hry vybíjaná.	Hrať vybíjanú podľa stanovených pravidiel.	OSR
XII/2	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vybíjaná	Poznať pravidlá športovej hry vybíjaná.		
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Vybíjaná			
XII/3	Vianoce				
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode – korčuľovanie	Poznať význam pobytu v prírode v zime –na snehu	Ovládať techniku základných pohybových zručností realizovaných	OZO ENV
I/1	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode - hry zo snehom a na snehu			

				aktivít v zimnej prírode.	
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode – korčuľovanie			
I/2	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Polkový krok	Správne technicky vykonať pohyb	Zatancovať polkovým krokom malú etudu.	
	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Polkový krok	Tancovať polkový krok	Pohybovať na základe hudby.	
II/1	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Loptová hra - futbal	Poznať presné pravidlá loptovej hry – futbal.	Hrať futbal podľa daných pravidiel.	
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Loptová hra - futbal			OSR
II/2	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Loptová hra - futbal			
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Loptová hra – vybíjaná	Poznať pravidlá realizovanej hry.	Hrať vybíjanú podľa daných pravidiel.	
II/3	Psychomotorické cvičenia a hry	Pohybové aktivity zameraných na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela	Poznať význam relaxácie.	Využívať správne dýchanie pri rôznych cvičeniach a hrách, ktoré sú zamerané na rozvoj dýchania.	
	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Cvalový, pílový a poskočný skok	Dávať dôraz na správne držanie tela.	Ovládať techniku daných skokov.	OZO
III/1	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Cvalový, pílový a poskočný skok	Dávať dôraz na správne držanie tela.	Ovládať techniku daných skokov.	

	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Nácvik gymnastickej zostavy(kotúľ vpred, vzad, obraty, stojka na lopatkách	Ovládať základy správnej techniky konkrétnych gymnastických cvičení.	Precvičiť si správny postup kotúľu vpred a kotúľu vzad, stojky na lopatkách a predviesť gymnastickú zostavu.	
III/2	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Nácvik gymnastickej zostavy		Precvičiť si správny postup kotúľu vpred a kotúľu vzad, stojky na lopatkách v zostave	
	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním a vydupávaním a hraním na tamburínu.	Dávať dôraz na správne a estetické držanie tela a kultúrnosť pohybového prejavu	Vykonávať rytmické pohyby vzájomne aj s vytlieskavaním a vydupávaním a udávaním rytmu na hudobnom nástroji. Udávať rytmické pohyby.	RLK
III/3	Časová rezerva				
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Štafetový beh,štafetové hry	Poznať význam súťaživosti v športe. Aplikovať v hrách dohodnuté pravidlá.	Precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti.	
IV/1	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Vytrvalostný beh	Rozvíjať pohybové zručnosti atletického charakteru	Prebehnúť vekuprimeranú vzdialenosť za určitý čas	
	Cyklistika	Jazda zručnosti	Jazdiť zručne	Prejsť na bicykli prekážkovú dráhu.	DOV
IV/2	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové hry	Nácvik techniky rýchleho behu(50m)	Osvojiť si základy techniky behu	Prebehnúť 50m	OSR
	Základné lokomócie	Skok do diaľky z rozbehu	Osvojiť si základy techniky skoku	Skočiť na výkon	

	a nelokomočné pohybové hry				
IV/3	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové hry	Hod kriketkou do diaľky	Osvojiť si základy techniky hodu	Hodiť na výkon	
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové hry	Člnkový beh	Osvojiť si základy techniky behu	Prebehnúť na výkon	
V/1	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v prírode- turistická vychádzka v jarnej prírode	Poznať význam chôdze pri pobyte a pohybe v prírode	Prekonávať rôzne terénne prekážky v prírode	OZO ENV
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Nácvik šplhu na tyči	Poznať základy správnej techniky šplhu.	Rozvíjať pohybových schopností pri šplhu.	
V/2	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v prírode- turistická vychádzka v jarnej prírode	Poznať význam chôdze pri pobyte a pohybe v prírode.	Prekonávať rôzne terénne prekážky v prírode.	ENV
	Plavecký výcvik				
V/3	Psychomotorické cvičenia a hry	Cvičenia na rozvíjanie rovnováhy a priestorovej orientácie	Ovládať svoje telo	Sústrediť sa pri realizovaní cvičení.	
	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	Hudobno- tanečné pohybové hry	Vykonávať tanečné hry	Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno- tanečných hrách.	
V/4	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika a pohyb v letnej prírode – chôdza po rôznych povrchoch.	Poznať pravidlá pohybu a bezpečnosti pri realizácii aktivít v prírode.	Chodiť rôznymi druhmi chôdze vzhľadom k povrchu a terénu.	
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistika a pohyb v letnej prírode – pešia turistika a prekonávanie terénnych prekážok		Prekonávať rôzne terénne prekážky v prírode.	OZO ENV

VI/1	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenia s dlhým lanom	Ovládať základnú techniku cvičení	Rozvíjať obratnosť	
	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Pohybové hry s loptami	Poznať význam súťaživosti v športe.		OSR
VI/2	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	Netradičné pohybové hry	Ovládať pravidlá realizovaných netradičných pohybových hier.	Rozvíjať obratnosť	
	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenia s dlhým lanom	Ovládať základnú techniku cvičení	Rozvíjať obratnosť	
VI/3	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Cvičenia s krátkymi švihadlami	Ovládať zásady správnej techniky niektorých lokomočných a nelokomočných pohybov.	Vykonávať lokomočné a nelokomočné pohyby.	
	Časová rezerva				

Ročník: Štvrtý

M/T	Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
IX/1	Základné lokomócie a nelokom pohybové zručnosti	Organizácia. Bezpečnostné pokyny na TEV, úbor, obuv, meranie, váženie. Poradové cvičenie, nácvik nástupu, podávanie hlásenia. Osvojenie si povelov, obraty na mieste	Osvojiť si základné lokomócie v rôznych obmenách, v rôznom priestore Osvojiť si základné pojmy, povely Používať ich Osvojiť si základy techniky behu Osvojiť si rôzne spôsoby	Oboznámiť sa s pravidlami správania sa v priestoroch telocvične a na školskom ihrisku. Rešpektovať pokyny pedagóga Ovládať základné lokomócie	OZO

IX/2		Motorické testy: sed-lah za min., skok z miesta, hod plnou loptou.	manipulácie s náčiním Poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí	Vykonávať povely Vymenovať časti tela Relaxovať	
IX/3		Nácvik štafetového behu. Nácvik vysokého štartu			
X/1	Manipul. pohyb. a priprav. športové hry	Loptové prihrávky- jednoruč, obojruč, horným oblúkom	Osvojiť si základné herné činnosti jednotlivca v rôznych obmenách	Správne prihrať loptu jednoruč, obojručne Ovládať základné herné činnosti	OZO
X/2		Loptové prihrávky v stoji, v pohybe- dribling			
		Loptové hry v kruhu, nácvik prihrávky			
		Streľba na kôš z miesta			
X/3		Pohybové hry. Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou. Súťaže s loptou.			
X/4	Prehadzovaná. Loptová hra na Kocúra	Nadhodenie lopty a prihrávka obojručne v stoji aj v pohybe. Loptové hry			

XI/1	Kreatívne a estetické pohybov	Chôdza, poskoky v rytme po kruhu a v pároch	Osvojiť si správne držanie tela pri rytmickej gymnastike Vedieť improvizovať pohyby podľa hudby. Rozvíjať estetické pohyby žiakov.	Poznať a pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca	
		Prísuvný krok so zmenami, poskočný krok so zmenami smeru po kruhu a v pároch			
XI/2		Cvičenie s hudbou – dodržiavanie rytmu. Rytmické cvičenie – nácvik polky.			
		Rytmické cvičenie – nácvik tanečných prvkov miestneho ľudového tanca- Čie sú to kone			
XI/3		Chôdza, poklus, tanečné kroky, obraty, zmeny smeru. Cvičenie s hudbou.			
		Rytmická gymnastika tance. Vykonávanie pohybov so správnym držaním tela, rytmicky a v súlade s hudbou.			
XI/4		Cvičenie s hudbou. Hry podľa výberu			
		Pohyb v teréne, prekonávanie prírodných prekážok			

XII/1	Základné lokomoč. a nelokom pohybové zručnosti	Stoj na lopatkách s oporou v bokoch- pádom vpred skrčmo	Poznať zásady bezpečnosti a hygieny pri akrobatických cvičeniach Poznať spôsoby poskytovania 1. pomoci a záchrany pri cvičení	Ovládať rôzne akrobatické cviky	OSR
		Kotúľ vpred opakovane, posledný zakončený skokom prehnuto do stoja			
XII/2		Kotúľ vzad do vzporu drepmo i opakovane			
		Stoj na rukách s dopomocou a samostatne pri stene			
XII/3		Cvičenia s použitím švédskej debny ako prekážky- vystupovanie a výskoky na debnu a zoskoky na pružnú podložku Cvičenie s dlhým švihadlom. Preskoky alebo podliezanie krúžiaceho švihadla			
I/1	Psychomotorické cvičenia a hry	Koordinačné cvičenia. Prekračovanie a obchádzanie prekážok/balanso vadlá-fitlopta)	Poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí Koordinovať svoje pohyby Ovládať správne dýchanie	Poznať zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie Relaxovať	OZO
		Kompenzačné cvičenia a hry.			
I/2		Korčuľovanie			

I/3	Relaxačné cvičenia	Koordinačné cvičenia na rozvoj rovnováhy na lavičkách.	Osvojiť si pohyb na ľade, základy korčuľovania		
		Rovnovážne cvičenia na kladinke			
II/1	Aktivity v prírode a sezónne	Hry na snehu / bobovanie, lopárovanie/	Osvojiť si proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít Vedieť prehrávať	Vykonať sezónne pohybové aktivity	OZO
		Turistika v zimnej prírode			
II/2		Chôdza a beh v teréne . Prekonávanie terénnych prekážok			
		Štafetové hry			
II/3		Hry na snehu – stavanie snehuliaka			
		Hry na snehu – stopy v snehu			
III/1	Základné lokomócie nelokom. pohybové zručnosti	Šplh na tyči s prírazom. Spúšťanie sa na tyči rúčkovaním	Rozvíjať obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu	Vykonať základné lokomócie v rôznych obmenách, v rôznom priestore a na rôznych náradiach	OSR
		Šplh na tyči s prírazom. Spúšťanie sa na tyči rúčkovaním			
III/2		Cvičenie na rebrinách. Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších			

		ročníkov.Cvičenia s lavičkami.			
		Cvičenie na rebrinách. Zoskoky na mäkkú podložku. Posilňovacie cviky.			
III/3		Cvičenia s plnou loptou.Kotúľanie, prenášanie, hry.			
		Cvičenie s krátkym švihadlom (znožmo, striedavonož, beh cez švihadlo)			
IV/1	Manipulač., pohybové a prípravné športové hry Psychomotorické cvičenia	Cvičenia s dlhým švihadlom /hra – biela, modrá, červená/ Nácvik bežeckej abecedy	Rozvíjať základné pohybové schopnosti Osvojiť si základy techniky hodu	Vykonať hod loptičkou do diaľky. Skočiť do diaľky na výkon. Prebehnúť 50 m na výkon.	OSR
IV/2	Základné lokomócie a nelokom pohyb. zručnosti	Rýchly beh na 30-50 m s preskakovaním nízkych prekážok	Osvojiť si základy techniky skokov, koordinácia pohybu a odrazu		
		Skok do diaľky skrčmo s rozbehom			
IV/3		Skok do diaľky skrčmo s rozbehom.Skok na výkon.			
		Rýchly beh na 50 m na výkon.			
IV/4		Hod loptičkou do diaľky a na cieľ.			
		Hod loptičkou na výkon.			

V/1		Turistická vychádzka do jarnej prírody	Chápať význam pravidelného pohybu v prírode	Cvičiť v prírode Vykonať dané pohyby pri hrách Relaxovať	OZO
		Vybiehanie a zbiehanie nízkeho svahu v jarnej prírode	Osvojiť si techniky cvičenia na trampolíne a fit loptách		
V/2		Drobné pohybové hry zamerané na hádzanie, chytanie lopty. Hry spojené s rýchlym behom k méтам	Na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí		
		Koordináčné cvičenia a hry na trampolíne a fit loptách			
V/3		Naťahovacie a relaxačné cvičenia na podložkách			
V/4		Štafetové hry			
VI/1		Športové hry- Malý futbal	Poznať pravidlá pre chodca	Ovládať techniku hodu do diaľky	OSR
		Hry s loptami- Vybíjaná	Osvojiť si základy techniky hodu loptičkou	Poznať význam času určeného na cvičenie a športovanie	
VI/2		Hry s loptami- Prehadzovaná. Na kocúra.	Správne vnímať význam cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu	Prejaviť snahu	
		Pohybové hry. Hry zamerané na rozvoj bežeckých a rýchlostných schopností. Prekážkové dráhy.			
VI/3		Súťaživé hry v družstvách			
		Súťaživé hry v družstvách			

Legenda: Prierezové témy a ich skratky:

- **ENV** - Environmentálna výchova
- **MDV** - Mediálna výchova
- **MUV** - Multikultúrna výchova
- **OZO** - Ochrana života a zdravia
- **OSR** - Osobnostný a sociálny rozvoj
- **RLK** - Regionálna výchova a ľudová kultúra
- **DOV** - Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke

Prierezové témy priaznivo ovplyvňujú proces utvárania a rozvíjania funkčných kompetencií žiakov.

Prierezové témy sa realizujú ako súčasť učebného obsahu vyučovacích predmetov.