**uČebné osnovy**

**telesná výchova**

**pre 0. ročník ZŠ**

**Učebné osnovy sú vypracované na základe metodického materiálu MPC Prešov (2011): ISBN 978-80-8052-392-3**

**Vypracovala: PaedDr. Andrea Papp, schválené MZ: 24.8.2017**

**Základná škola a gymnázium s vyučovacím jazykom maďarským - Magyar Tannyelvű Alapiskola és Gimnázium Moldava nad Bodvou**

**Cieľ učebného predmetu**

Cieľom učebného predmetu je , aby žiak získal základné pohybové návyky, schopnosti a zručnosti, návyky pravidelnosti, vytrvalosti a pohybovú pamäť.

|  |
| --- |
| **NULTÝ ROČNÍK** **Obsahový štandard:** **Telesná výchova****Týždenný počet hodín: 2****Počet hodín ročne: 66** |
| **Tematický celok** | **Obsah - Témy** | **Obsah - Pojmy**  | **Výkonový štandard** |
| **Základné lokomócie a elementárne zručnosti z akrobacie** | Postoje a polohyPovely, signály a znamenia | Stoj, sed, drep, kľak, ľah, predklon, záklon, úklon, predpažiť, upažiť, vzpažiť, prednožiť, zanožiť, unožiť, obraty, poskoky, základné povely poradovej prípravy, žinenka, lavička, rebriny | Vykonať stoj, sed, kľak, úklon, predklon, záklon, predpaženie, upaženie, vzpaženie, zapaženie, zanoženie, prednoženie, unoženie. Správne reagovať na povely pozor, pohov, v rad nastúpiť, v zástup nastúpiť, zastaviť. |
| Zásady bezpečného pohybu v telovýchovných objektoch a oboznámenie sa so sociálnym zariadením | Dodržiavať pravidlá stanovené pre bezpečnosť pri pohybe v cvičebných priestoroch. Orientovať sa v priestore cvičebného prostredia. Používať sociálne zariadenia. |
| Náradie, náčinie, miesto ich uloženie, zásady bezpečnosti pri manipulácií s nimi | Vymenovať a správne priradiť k pojmom-žinenka, lavička, rebriny.  |
| **Psycho-motorické cvičenia** | Koordinačné cvičenia a hry | Názvy časti tela, poloha tela, správne držanie tela | Správne pomenovať základné časti tela a niektoré pohyby tela. Vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách. |
| Relaxačné cvičenia a hry | Napnúť svaly, uvoľniť svaly, nadýchnuť sa, vydýchnuť podľa pokynu. |
| Aktivity zamerané na rozvoj dýchania, naťahovacie cvičenia | Napnúť svaly, uvoľniť svaly, nadýchnuť sa, vydýchnuť podľa pokynu. |
| **Pohybové a prípravné športové hry** | Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním | Hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko, bránka, kôš, lopta, gól, bod, prihrávka, útok, obrana | Vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe. Správne manipulovať s náčiním. Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí a aplikovať ich aj v bežnom živote. |
| Pohybové hry zamerané na rozvoj kondičných a koordinačných schopností |
| Pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických) |
| Prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, hádzanú a volejbal |
| **Kreatívne a estetické pohybové činnosti** | Tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky | Rytmika, tanec, tanečný krok, pohybová tvorivosť, fantázia, tanečná improvizácia, poskočný krok, otočky, úklony | Vykonať alebo napodobniť tanečné kroky. Rytmizovať samostatne hrou na telo 2/4 a 3/4 takt pri rôznych postojoch, chôdzi, behu.  |
| Rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov | Pohybovať sa, skákať a behať v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. |
| Pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby | Pohybovať sa, skákať a behať v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. |
| Tanečná a pohybová improvizácia na hudobné motívy na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb | Tancovať a improvizovať v hudobno-pohybových tanečných a dramatických hrách. |
| Pohybové stvárnenie charakteru hudby | Vyjadriť náladu piesne a hudby prirodzeným kultivovaným pohybom. |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | Námetové hry podľa ročného obdobia | Turistika, turistická výstroj, turistický chodník, turistická značka, beh, chôdza, poklus, prekážka | Realizovať námetové hry. |
| Chôdza a jej druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu | Rozlíšiť beh a chôdzu. |
| Turistické značky | Opísať ako vyzerajú turistické značky. |