

ZDRAVIE A POHYB

TELESNÁ VÝCHOVA

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov. U žiakov sa snažíme vypestovať hygienické návyky, pozitívny vzťah k pohybu, cvičeniu a športu v rámci ich obmedzených možností a rešpektovaním ich výrazných individuálnych osobitostí.

Telesná výchova má veľký význam zo zdravotného hľadiska. Plní funkciu kompenzačnú, reedukačnú a relaxačnú. Zameraná je na zmiernovanie alebo odstraňovanie pohybových nedostatkov a celkovo na zlepšovanie fyzického stavu každého jednotlivca.

Plní mnohostrannú funkciu, pretože v rámci telesnej výchovy zámerne pôsobíme na rozvoj psychických funkcií, ako je vnímanie a pozorovanie, pamäť, pozornosť, fantázia, myslenie a reč. Neustále presadzujeme citlivý prístup k hodnoteniu výkonnostných rozdielov u žiakov.

Na hodinách telesnej výchovy vytvárame u žiakov radosť z pohybu, základné hygienické návyky, zmysel pre spolupatričnosť a spravodlivosť. V neposlednom rade posilňujeme sebadôveru žiakov.

CIELE

Všeobecným cieľom je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať pohybovú výkonnosť a zdatnosť, pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby. Vypestovať u žiakov hygienické návyky. Zamerať sa na kompenzačnú, reedukačnú a relaxačnú funkciu, zameranú k zmiernovaniu k alebo odstraňovaniu pohybových nedostatkov, nahradzovaniu chýbajúcich zručností inými a k zlepšovaniu celkového fyzického stavu. Rozvíjaním pohybovej aktivity pôsobiť na rozvoj psychických funkcií, ako je vnímanie pozorovanie, pamäť, myslenie, predstavivosť.

Pri zachovaní mnohostrannej funkcie predmetu telesná výchova citlivo pristupovať k výkonnostnému chápaniu jeho procesu, hlavne v porovnávaní motorických a fyzických výkonov žiakov.

Cieľové kategórie ako sú motorické a fyzické výkony podriaďiť kategórii emociálnosti, to je radosti z pohybu a spolupatričnosti.

PROCES

Činnosti sa zameriavajú na upevňovanie zručností, ktoré žiak ovláda, na ich rozvíjanie zdokonaľovanie

PRÍPRAVNÝ ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- upevňovanie základných hygienických potrieb v súvislosti s telesnou výchovou,
- rozvoj verbálnych schopností,
- prijatie stanovených pravidiel,
- vytvorenie sebakontroly,
- prispôsobenie sa požiadavkám skupiny,
- uvedomenie si vlastného tela v súvislosti s telovýchovnými aktivitami,
- rozvoj koordinácie oko – ruka.

OBSAH

Podávanie lopty učiteľovi, podávanie lopty spolužiakovi.

Sezónne činnosti v zimnom období - hry na snehu, nácvik chôdze po klzkej ploche, sánkovanie sa na miernom svahu, v jarnom a v letnom období turistika, podľa možností v ktoromkoľvek ročnom období aj plávanie.

Pri pohybových aktivitách sa využívame hry orientované na kooperáciu s učiteľom, hry orientované na koordináciu pohybov končatín napodobňovaním učiteľa alebo s pomocou.

Hry zamerané na rozvoj rovnováhy, laterality.

Hry zamerané na telesnú schému – hlava, krk, chrbát, ramená, kolená, chodidlá.

PRVÝ ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- vytvoriť u žiakov pozitívny vzťah k športu a pohybovej aktivite
- rozvíjať u žiakov prirodzenú pohyblivosť a špeciálnymi prostriedkami dosiahnuť ich optimálny telesný a pohybový rozvoj
- vypestovať u žiakov správne hygienické návyky, následne ich upevňovať
- viesť žiakov k dodržiavaniu zásad bezpečnosti pri cvičení
- zmiernovať, alebo odstraňovať pohybové nedostatky u žiakov a nahrádzať chýbajúce zručnosti inými na zlepšovanie celkového fyzického stavu
- rozvíjať psychické funkcie (vnímanie, pozorovanie, pamäť, myslenie, predstavivosť)
- upevniť si zmysel pre kolektív, spoluprácu a vzájomnú pomoc
- rozvíjať emocionalitu.

OBSAH

Poradové cvičenia

- Základný postoj - Pozor! - Pohov!
- Nástupy do radu. Rozchod.
- Nástup družstva do radu, do dvojradu a do zástupu.

Prípravné cvičenia

- kalanetické cviky – zamerané na rozvoj ohybnosti chrbtice a kĺbov
- posilňovacie cvičenia (s plnou loptou, vo dvojiciach, jednotlivo)
- cvičenia na lavičkách zamerané na koordináciu pohybov

Kondičné cvičenia

- cvičenia s krátkym švihadlom
- preskoky jednoožmo, striedavo, znožmo
- cvičenia s dlhým švihadlom
- podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla
- podbiehanie krúžiaceho švihadla
- cvičenie s využitím lana
- preťahovanie družstiev približne rovnakej výkonnosti
- cvičenie s plnou loptou 1 - 1,5 kg

- nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe
- cvičenie s využitím lavičky
- cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti
- chôdza, beh, lezenie so sprievodnými pohybmi rúk a nôh, so zmenami postojov a polôh i s nosením ľahkého predmetu
- výskoky, zoskoky jednoožmo i obojnožmo
- cvičenia na rebrinách
- vystupovanie a zostupovanie, vyliezanie a zliezanie
- cvičenie s použitím debny ako prekážky
- preliezanie, prebiehanie a preskakovanie jednotlivých dielov debny
- kondičná gymnastika
- kľuky v kľaku
- drepy
- kľuky vo vzpore ležmo vpred (chlapci)
- poskoky na mieste a za pohybu s otočením o 180 °
- záklony a predklony trupu v stoji i v sede
- úklony do strán v stoji

Rytmická gymnastika a tanec

- pohyby rúk, nôh i trupu podľa riekaniak, piesní a hudobného sprievodu
- chôdza, poklus, pohupy, obraty, za doprovodu tleskania a úderov ruky o bubienok
- chôdza so zameraním na správne držanie tela
- jednoduché pohybové vyjadrenie hudobných pojmov: ticho - silno, pomaly - rýchlo, nízko vysoko
- hudobno-pohybové hry
- hry na rozvoj pozornosti, dynamiky, rytmu, správneho držania tela a dýchania

Akrobacie

- z drepu spojného, predpažiť kotúľ vpred do drepu spojného, predpažiť
- kotúľ vpred a výskok prehnuto do stoji
- stoj na lopatkách s oporou v bokoch zo sedu pádom vzad

Atletika

- šprint na 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe
- rýchly beh s prekonávaním nízkych prekážok
- beh na vytrvalosť

- terénny beh v prírode
- skok do diaľky z miesta s odrazom znožmo
- skok do diaľky z rozbehu s odrazom dominantnou dolnou končatinou
- hody
- hod loptičkou horným oblúkom na statický cieľ
- hod loptou horným oblúkom do diaľky

Základné činnosti športových hier

- nadhadzovanie a chytenie lopty na mieste i v chôdzi
- dribling na mieste
- podávanie lopty
- prihrávka – obojručne
- vrchná prihrávka jednoručne
- vrchné chytenie obojručne

Sezónne činnosti (podľa poveternostných podmienok)

- kĺzanie
- sánkovanie
- guľovanie

2. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- poskytnúť žiakom čo najviac pohybových podnetov a rozvíjať ich prirodzenú pohyblivosť,
- pasívne osvojiť základné povely a poradové cviky,
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu v kondičných cvičeniach
- upevňovať základné hygienické návyky a dodržiavanie zásad bezpečnosti pri cvičení

OBSAH

Poradové cvičenia

- Základný postoj - Pozor! - Pohov!
- Nástupy do radu. Rozchod ! Voľno!
- Nástup družstva do radu a do zástupu.

Kondičné cvičenia

Beh

- Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok.
- Beh na vytrvalosť.
- Beh striedavý až do 12 minút (i v teréne).

Cvičenia s krátkym švihadlom

- Preskoky jednonožmo, striedaním nôh, znožmo.

Cvičenia s dlhým švihadlom

- Podliezanie a preskakovanie napnutého švihadla.
- Podbiehanie krútiaceho švihadla.

Cvičenie s využitím lana

- Preťahovanie družstiev približne rovnakej výkonnosti.

Cvičenie s plnou loptou 1 – 1,5 kg

- Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe.

Cvičenie s využitím lavičky

- Cvičenie rovnováhy a celkovej obratnosti.
- Chôdza, beh, lezenie so sprievodnými pohybmi rúk a nôh, so zmenami postojov a polôh i s nosením ľahkého predmetu.
- Výskoky, zoskoky jednonožmo i znožmo.
- Vystupovanie, vyliezanie a vybiehanie na šikmo zavesenú lavičku (sklon asi 30°) s obmenami.

Cvičenie na rebrinách

- Vystupovanie a zostupovanie, vyliezanie a zliezanie.

- Výskoky a zoskoky.

Cvičenie s použitím debny ako prekážky

- Preliezanie, prebiehanie a preskakovanie jednotlivých dielov debny.
- Vystupovanie a výskoky na debnu z 3 až 4 dielov a zoskoky na pružnú podložku.

Jazda na kolobežke

- Cvičenia rovnováhy.
- Nácvič rýchlosti.

Jazda na trojkolke

- Nácvič pedálovania.
- Cvičenie rýchlosti.

Prípravné cvičenia

- Prostné cvičenia zamerané na rozvíjanie pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na pretiahnutie a posilnenie svalových skupín a udržanie pohybového rozsahu v chrbtici a v kĺboch.

Rytmická gymnastika a tanec

- Rytmizovaná chôdza a beh.
- Rytmizácia jednoduchých pohybov rúk, nôh i trupu podľa riekaniek, piesní a hudobného sprievodu.
- Jednoduché pohybové vyjadrenie hudobných pojmov: ticho- silno, pomaly – rýchlo, nízko – vysoko.
- Prísuný krok, poskočný krok, cval stranou.

Akrobacie

- Zo sedu pádom vzad, ľah vznesmo, stoj na lopatkách s oporou v bokoch – ľah vznesmo, pádom späť do sedu.
- Z drepu spojného, predpažiť- kotúl vpred do drepu spojného, predpažiť.
- Kotúl vpred a výskok prehnuto do stoja.
- Kotúl vpred na zvýšenej podložke.
- Kotúl vzad na mierne šikmej podložke.

Atletika

- Rýchly beh na 30 – 50 m.
- Skok do diaľky z miesta s odrazom znožmo a z rozbehu.
- Hod loptičkou horným oblúkom do diaľky a na cieľ.

Základné činnosti športových hier

- Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi.
- Dribling na mieste.
- Podávanie lopty.
- Prihrávka obojruč trčením.
- Vrchná prihrávka jednoruč.
- Vrchné chytenie obojruč.

PROCES

Postupne rozvíjame prirodzenú pohyblivosť, obratnosť, estetický pohybový prejav a rytmické cítenie vo vzťahu k priestoru a času.

Vytvárame predpoklady k správne držaniu tela a predchádzame funkčným nedostatkom pohybového systému. Žiaci si osvojujú špeciálnu obratnosť, kĺbovú pohyblivosť, odrazové schopnosti, pružnosť a rovnováhu.

3. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

Podporovať a sústavne rozvíjať záujem o pohybovú aktivitu, - pestovať v žiakoch hygienické návyky a kladný vzťah k pohybu, k cvičeniu a športu, - rozvíjať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť - uplatňovať osvojené základné povelky a určené poradové cviky.

OBSAH

Poradové cvičenia

- Upevnenie pasívne osvojených základných povelov z nižších ročníkov.
- Nástup družstva do radu, dvojradu, zástupu a dvojstupu.
- Obraty na mieste.

Kondičné cvičenie

Cvičenia s využitím behu

- Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe so zmenami smeru s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok.
- Vytrvalostný beh postupne až do 12 minút podľa individuálnych možností žiakov.
- Beh vzad.

Cvičenia s krátkym švihadlom

- Opakované preskoky znožmo, jednonožmo, striedavonožmo, so zameraním na techniku a vytrvalosť.
- Preťahovanie vo dvojiciach.

Cvičenia s dlhým švihadlom

- Preskoky krútiaceho švihadla.

Cvičenia s využitím lana

- Preťahovanie družstiev i po rýchlom uchopení lana z rôznych polôh.

Cvičenie s plnou loptou 1 – 2 kg 19

- Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe.
- Súťaživé štafety.

Cvičenie s využitím lavičky

- Precvičovanie osvojených pohybových zručností a ich ďalší rozvoj na doske i kladinke lavičky (sklon lavičky asi 45°).
- Dvíhanie a nosenie lavičky.

Cvičenie na rebrinách

- Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov.
- Zoskoky zo 4. priečky na pružnú podložku.

Cvičenie s použitím debny ako prekážky

- Vystupovanie a výskoky na debnu a zoskoky na pružnú podložku.
- Rýchle preskoky odrazom jednož medzi jednotlivými dielmi debny položenými na zemi.

Cvičenie na rebríku

- Vystupovanie, zostupovanie, vyliezanie a zliezanie na zvislom a šikmom rebríku.

Šplh na tyči

- Šplh s prírazom.
- Spúšťanie na tyči rúčkovaním.

Jazda na bicykli

- Nácvik pedálovania.
- Cvičenie rovnováhy.

Prípravné cvičenia

- Prostné cvičenia jednotlivca zamerané na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu v kĺboch a chrbtici.
- Prípravné cvičenia jednotlivca s náradím – s tyčou.

Rytmická gymnastika a tanec

- Rytmizovaná chôdza, beh s využitím priestoru a zmenami v tempe.
- Prísuný krok so zmenami v tempe.
- Využitie nacvičených tanečných prvkov miestnych ľudových tancov.
- Polkový krok.

Akrobacie

- Zo stoja na lopatkách oporou v bokoch – pádom vpred skrčmo.
- Kotúl vpred.
- Kotúl vpred opakovane, posledný zakončený skokom prehnuto do stoja, vzpažiť.
- Kotúl vpred na zvýšenej podložke (2 diely debny).
- Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh.
- Kotúl vzad do vzporu drepmo i opakovane.

Atletika

- Rýchly beh na 30 – 50 m s preskakovaním nízkych (20 cm) pravidelne rozostavaných prekážok.
- Vytrvalostný beh do 12 minút.
- Skok do diaľky skrčmo z rozbehu.
- Hod loptičkou do diaľky a na cieľ.

Základné činnosti športových hier

- Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov v zmenených, náročnejších podmienkach.
- Podávanie lopty na mieste i v pohybe.
- Dribling v pohybe pravou i ľavou rukou.
- Prihrávka obojruč trčením na mieste v dvojiciach alebo proti stene.
- Odbitie lopty obojruč o zem na mieste a prihrávka obojruč v dvojiciach.

Drobné pohybové hry

Formovanie kladných vlastností.

- Loptové hry zamerané na hádzanie, chytanie a hry spojené s rýchlym behom.
- Hry na snehu, na ľade.

Turistika

- Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 1,5 km. Prekonávanie terénnych prekážok. Vybiehanie a zbiehanie krátkeho svahu. Preliezanie a podliezanie prekážky. Cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach. Dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov.
- Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Pret'ahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách.

Odporúčame plavecký výcvik (podľa podmienok školy).

PROCES

Žiaci si osvojujú a zdokonaľujú základy techniky pohybových činností, rozvíjajú prirodzenú pohyblivosť a obratnosť, osvojujú si estetický pohybový prejav. Vytvárame predpoklady k správne mu držaniu tela. Rozvíjame u žiakov rýchlosť, vytrvalosť, pohybovú silu a obratnosť. Zdokonaľujú si základné herné zručnosti s loptou.

4. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- Sústavne rozvíjať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť žiakov,
- poskytovať žiakom čo najviac pohybových podnetov,
- rozvíjať všeobecnú vytrvalosť, obratnosť, rýchlosť a dynamickú silu,
- uplatňovať estetický pohybový prejav a rytmické cítenie.

OBSAH

Poradové cvičenia

- Upevnenie osvojených základných povelov z nižších ročníkov.
- Nástup družstva do radu, dvojradu, zástupu a dvojstupu.
- Obraty na mieste.
- Pochod podľa hudby, pochod so spevom.

Kondičné cvičenie

Cvičenia s využitím behu

- Rýchly beh do 20 m po priamej alebo slalomovej dráhe so zmenami smeru s predbiehaním a preskakovaním nízkych prekážok.
- Vytrvalostný beh postupne až do 12 minút podľa individuálnych možností žiakov.
- Beh vzad, cval stranou.

Cvičenia s krátkym švihadlom

- Opakované preskoky znožmo, jednonož, striedavonož, so zameraním na techniku a vytrvalosť.
- Preťahovanie vo dvojiciach.

Cvičenia s dlhým švihadlom

- Preskoky krúžiaceho švihadla.

Cvičenia s využitím lana

- Preťahovanie družstiev i po rýchlom uchopení lana z rôznych polôh.

Cvičenie s plnou loptou 1 – 2 kg

- Nosenie, prenášanie, gúľanie a podávanie na mieste i v pohybe.
- Súťaživé štafety.

Cvičenie s využitím lavičky

- Precvičovanie osvojených pohybových zručností a ich ďalší rozvoj na doske i kladinke lavičky (sklon lavičky asi 45°).
- Dvíhanie a nosenie lavičky.

Cvičenie na rebrinách

- Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov.
- Zoskoky z 5. - 6. priečky na pružnú podložku.

Cvičenie s použitím debny ako prekážky

- Vystupovanie a výskoky na debnu a zoskoky na pružnú podložku.
- Rýchle preskoky odrazom jednonož medzi jednotlivými dielmi debny položenými na zemi.

Cvičenie na rebríku

- Vystupovanie, zostupovanie, vyliezanie a zliezanie na zvislom a šikmom rebríku.

Šplh na tyči

- Šplh s prírazom.

- Spúšťanie na tyči rúčkovaním.

Jazda na bicykli

- Nácvik pedálovania.

- Cvičenie rovnováhy.

Prípravné cvičenia

- Prostné cvičenia jednotlivca zamerané na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu v kĺboch a chrbtici.

- Prípravné cvičenia jednotlivca s náradím – s tyčou, činkami a iným náradím.

Rytmická gymnastika a tanec

- Rytmizovaná chôdza, beh s využitím priestoru a zmenami v tempe.

- Prísuný krok so zmenami v tempe.

- Využitie nacvičených tanečných prvkov miestnych ľudových tancov.

- Polkový krok.

- Pohybová improvizácia na hudobnú alebo rytmickú predlohu.

Akrobacie

- Zo stoja na lopatkách oporou v bokoch – pádom vpred skrčmo.

- Kotúl vpred.

- Kotúl vpred opakovane, posledný zakončený skokom prehnuto do stoja, vzpažiť.

- Kotúl vpred na zvýšenej podložke (2 - 3 diely debny).

- Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh.

- Kotúl vzad do vzporu drepmo i opakovane.

- Stoj na rukách s dopomocou aj samostatne pri stene.

Atletika

- Rýchly beh na 30 – 50 m s preskakovaním nízkych (20 cm) pravidelne rozostavaných prekážok.

- Vytrvalostný beh do 12 minút.

- Skok do diaľky skrčmo z rozbehu.

- Hod loptičkou do diaľky a na cieľ.

- Skok do výšky.

Základné činnosti športových hier

- Precvičovanie osvojených pohybových zručností z nižších ročníkov v zmenených, náročnejších podmienkach.

- Podávanie lopty na mieste i v pohybe.

- Dribling v pohybe pravou i ľavou rukou.

- Prihrávka obojruč trčením na mieste v dvojiciach alebo proti stene.

- Odbitie lopty obojruč o zem na mieste a prihrávka obojruč trčením v dvojiciach.

- Nadhodenie lopty a prihrávka obojruč trčením v pohybe.

- Prihrávka jednoruč, obojruč trčením v pohybe.

Drobné pohybové hry

Formovanie kladných vlastností.

- Loptové hry zamerané na hádzanie, chytanie a hry spojené s rýchlym behom.

- Hry na snehu, na ľade.

Turistika

- Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 2 km. Prekonávanie terénnych prekážok. Vybíhanie a zbiehanie krátkeho svahu. Preliezanie a podliezanie prekážky. Cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach. Dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov.

- Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách.

- Ošetrovanie povrchových poranení.

- Prenášanie ranených.

- Základné spôsoby orientácie v prírode.

Odporúčame plavecký výcvik (podľa podmienok školy).

PROCES

Prostné cvičenia zameriavame na rozvíjanie základnej pohybovej koordinácie a techniky pohybu, na posilnenie a pretiahnutie svalových skupín, na zväčšovanie rozsahu pohybu v kĺboch a chrbtici. Pri pohybových hrách sa zameriavame na zdokonaľovanie lokomočných a špecifických herných zručností.

5. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- upevňovať základné hygienické pravidlá pri športovej činnosti
- osvojiť si telesné cvičenia ako každodennú potrebu človeka
- vytvárať potrebu sebakontroly a sebadisciplíny
- rozvoj koordinácie pohybov horných a dolných končatín s trupom
- zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, upevňovať pohybové návyky a zručnosti
- získať základné zručnosti k poskytovaniu prvej pomoci a dodržiavanie zásad bezpečnosti
- osvojiť si základné pravidlá športových disciplín
- upevniť si zmysel pre kolektív, spoluprácu a vzájomnú pomoc

OBSAH:

Poradové cvičenia

- základné postoje
- obraty na mieste
- nástupové pochodové tvary

Všeobecná gymnastika

- zásady správneho držania tela
- základné názvoslovie telesných cvičení
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky (chôdza krokom vpred a vzad, do strany, pohupy, poskoky, výskoky)
-

Kondičná gymnastika

- kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpred
- drepy
- kľuky vo vzpore ležmo vpred
- poskoky na mieste a za pohybu s otočením o 180 °
- skoky s odrazom obojnožne a jednonožne
- záklony a predklony trupu v stoj i v sede
- úklony do strán v stoj

Základná gymnastika

- akrobatické cvičenia
- kotúľ vpred a vzad
- kolíska vzad z rôznych postojov a polôh
- stoj na lopatkách
- stojka na rukách s oporou o stenu
- premet stranou
- skoky a obraty
- skok na mieste s odrazom znožmo, skrčmo
- preskok bedne s použitím pružného mostíka

- cvičenie na náradí a s náradím
- rúčkovanie na rebrinách vo vise
- prednož na rebrinách vo vise
- prednože skrčmo vo vise
- chôdza po lavičke vpred, vzad a bokom
- poskoky po lavičke jednoožne, znožmo
- váha predklonmo na jednej nohe
- výskok a zoskok z lavičky
- odraz z pružného mostíka ako príprava na preskok kozy s doskokom na žinenku
- skok odrazom od mostíka znožmo a roznožmo čelne s doskokom na žinenku
- šplh na tyči
- preskoky švihadla čelne
- podávanie a kotúľanie plnej lopty
- prenášanie plnej lopty
- cvičenie so šatkou (stužkou), vytváranie oblúkov, vlnenie (u dievčat)

Rytmická gymnastika

- chôdza, poklus, pohupy, obraty, za doprovodu tlieskania a úderov ruky o bubienok
- chôdza so zameraním na správne držanie tela
- osvojenie tanečné ho kroku polky a valčíka

Atletika

- bežecká abeceda – skiping, lifting, beh s vysokým dvíhaním kolien
- nízky, polovysoký a vysoký štart
- šprint na 50 m
- beh na 300 m
- skok do diaľky z miesta
- skok do diaľky s rozbehom
- hod kriketovou loptičkou
- člnkový beh

Športová gymnastika

- ľah na loptách vznesmo znožmo, s čelným a bočným roznožením
- kotúľ vpred a vzad
- stoj na rukách s dopomocou steny
- váha predklonmo na jednej nohe
- sed roznožený v rôznych obmenách
- preskok švédskej debny skrčkou s využitím odrazovej dosky

Moderná gymnastika (dievčatá)

- švihadlo
- preskoky na mieste znožmo a jednonožmo
- preskoky na mieste so striedaním nôh
- krúženie švihadlom, vytváranie vlnovky
- lopta
- kotúľanie, prevaľovanie
- prehadzovanie medzi ľavou a pravou rukou
- hádzanie lopty do výšky a chytanie, aj s otočkou trupu
- šatka (stuha)
- vytváranie oblúkov a vlnovky

Športové hry

- basketbal
- vedenie lopty
- dribling
- prihrávanie lopty obojruč
- futbal
- prihrávka, hlavičkovanie
- vhadzovanie autu
- tlmenie lopty nohou
- vybíjaná
- chytanie lopty
- prihrávka jednoruč a obojruč
- nabíjanie
- vybitie súpera
- stolný tenis
- pravidlá hry
- podanie
- odrazenie loptičky

Cvičenia v prírode

- označovanie a umiestňovanie turistických značiek
- orientácia v teréne pomocou buzoly, mapy, značiek, turistických úkazov
- presun v teréne na vzdialenosť 4 km
- základné pravidlá správania sa v prírode
- príprava a likvidácia táboriska a ohniska, ochrana prírody a správanie sa v prírode
- lezenie, podliezanie a preliezanie prekážok
- prekonávanie rôznych prírodných a umelých prekážok (šplhanie, preliezanie, preskakovanie)
- dvíhanie a prenášanie bremien
- hádzanie a vrhanie predmetov do diaľky, na cieľ
- poznať pravidlá cestnej premávky
- poskytovanie prvej pomoci pri zlomeninách, odreninách, uhryznutí hadom, poštípaní hmyzom, nevoľnosti.

6. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- rozvíjať aktivitu žiakov,
- osvojiť si pohybové zručnosti, základné športové disciplíny a základy telovýchovného názvoslovnia,
- naučiť sa chápať význam pohybovej aktivity v živote človeka,
- rozvíjať pružnosť, ohybnosť, rovnováhu, priestorovú orientáciu.

OBSAH

Poradové cvičenia

- Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky.
- Vytváranie nástupových a pochodových útvarov.
- Hlásenie žiaka.

Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia

- Cvičenie s náčiním i bez náčinia, relaxačné, zábavné cvičenia.
- Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania.
- Rozvoj obratnosti, rovnováhy.
- Chôdza, beh, lezenie, plazenie, podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie.
- Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín a trupu.

Športová gymnastika

- Akrobacia.
- Viacnásobný kotúľ.
- Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, na vyvýšenú podložku, z vyvýšenej podložky.
- Kotúľ vzad s obmenami.
- Stoj na hlave.
- Prípravné cvičenia a stoj na rukách s pomocou, preskoky (koza, debna, kôň, stôl).

Kladina – výška 1 m

- Obmeny chôdze, chôdza sprevádzaná pohybmi paží, obraty, zmeny polôh tela.

Šplh

- Šplh s prírazom.
- Súhrnné cvičenia, húpanie na lane.

Trampolína

- Skoky s obratmi, skrčmo, prehnuto.

Jazda na bicykli

- Cvičenie rovnováhy a obratnosti.
- Nácvič pomalej a rýchlej jazdy.

Rytmická gymnastika a tanec

- Krok prísuný, cvalový a poskočný v ľudovom tanci.
- Chôdza, beh, poskoky, skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy.
- Jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte.

Atletika

- Vysoký štart.
- Beh.
- Stupňovanie rovinky.
- Beh na 60 m.
- Nízky štart z blokov.
- Vytrvalostný beh (dievčatá – 400 m, chlapci – 600 m)

Skok do diaľky

- Skok do diaľky skrčmo so závesom zo skráteného rozbehu.

Skok do výšky

- Skok technikou „nožničky“.
- Prípravné techniky pre skok technikou obkročmo flop.

Hod loptičkou

- Hod z krátkeho rozbehu.
- Hod loptičkou na výkon.

Plná lopta

- Pohybové hry a súťaže s hádzaním plnej lopty.

Prekážkový beh

- Beh cez čiaru a nízke prekážky.

Štafetový beh

- Držanie kolíka, chôdza, beh s kolíkom.

Športové hry

Basketbal a hádzaná

- Prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe.
- Dribling na mieste v pohybe.
- Strelba z krátkej vzdialenosti, strelba trestných bodov.
- Hra s upravenými pravidlami minibasketbalu a minihádzanej.

Futbal

- Hra s upravenými pravidlami minifutbalu.

Cvičenie v prírode

- Orientácia v teréne.
- Plán obce, terénu.
- Mapa, turistické značky.
- Kompas.

- Orientácia v cestovnom poriadku.
- Prenášanie raneného, prvá pomoc.

Pešia turistika

- Chôdza podľa plánu.
- Terénne hry.

PROCES

Postupne rozvíjame veku zodpovedajúcu úroveň kondičných a koordinačných schopností. Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať. Žiaci si postupne osvojujú pravidlá pohybových i športových hier. Učia sa prejavovať primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, radosť z víťazstva, schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou.

7. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- Rozvíjať aktivitu žiakov,
- osvojiť si pohybové zručnosti, základné športové disciplíny a základy telovýchovného názvoslovía,
- uvedomele dodržiavať disciplínu a tak prispievať k vyššej efektívite vyučovacích hodín,
- mať pozitívny vzťah ku kondičným cvičeniam, uvedomele ich využívať i v čase mimo vyučovania v spontánnej, alebo organizovanej pohybovej aktivite,
- dodržiavať pravidlá a bezpečnosť pri pohybových hrách.

OBSAH

Poradové cvičenia

- Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky.
- Vytváranie nástupových a pochodových útvarov.
- Hlásenie žiaka.

Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia

- Cvičenie s náčiním i bez náčinia, relaxačné, zábavné cvičenia.
- Rozvíjanie brušného a hrudného dýchania.
- Rozvoj obratnosti, rovnováhy.
- Chôdza, beh, lezenie, plazenie, podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie.
- Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín a trupu.
- Preťahovanie, pretláčanie.
- Strečingové cvičenia.

Športová gymnastika

- Akrobacia.
- Viacnásobný kotúľ.
- Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, na vyvýšenú podložku, z vyvýšenej podložky.
- Kotúľ vzad s obmenami.
- Stoj na hlave.
- Prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou, preskoky (koza, debna, kôň, stôl).
- Roznožka, skrčka.
- Preskok s oddialeným mostíkom.

Kladina – výška 1 m

- Obmeny chôdze, chôdza sprevádzaná pohybmi paží, obraty, zmeny polôh tela.

Šplh

- Šplh s prírazom.
- Súhrnné cvičenia, húpanie na lane.

Trampolínka

- Skoky s obratmi, skrčmo, prehnuto.

Rytmická gymnastika a tanec

- Krok prísunný, cvalový a poskočný v ľudovom tanci.
- Chôdza, beh, poskoky, skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy.
- Jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte.
-

Atletika

- Vysoký štart.
- Beh.
- Stupňovanie rovinky.
- Beh na 60 m.
- Nízky štart z blokov.
- Vytrvalostný beh (dievčatá – 400 m, chlapci – 600 m)

Skok do diaľky

- Skok do diaľky skrčmo so závesom zo skráteného rozbehu.

Skok do výšky

- Skok technikou „nožičky“.
- Prípravné techniky pre skok technikou obkročmo flop.

Hod loptičkou

- Hod z krátkeho rozbehu.
- Hod loptičkou na výkon.

Plná lopta

-

Pohybové hry a súťaže s hádzaním plnej lopty.

Prekážkový beh

- Beh cez čiaru a nízke prekážky.

Štafetový beh

- Držanie kolíka, chôdza, beh s kolíkom.

Športové hry

Basketbal a hádzaná

- Prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe.
- Dribling na mieste v pohybe.
- Streľba z krátkej vzdialenosti, streľba trestných bodov.
- Hra s upravenými pravidlami minibasketbalu a minihádzanej.

Futbal

- Hra s upravenými pravidlami minifutbalu.

Volejbal

- Prípravné hry a cvičenia s údermi, s odbíjaním, s odbíjaním ľahkej lopty, prehadzovaná.
- Odbíjanie a prihrávka obojruč zdola.
- Odbíjanie a prihrávka obojruč zvrchu.

- Odbíjanie cez sieť.

Cvičenie v prírode

- Orientácia v teréne.
- Plán obce, terénu.
- Mapa, turistické značky.
- Kompas.
- Orientácia v cestovnom poriadku.
- Prenášanie raneného, prvá pomoc.

Pešia turistika

- Chôdza podľa plánu.

- Terénne hry.

Cykloturistika

- Jazda na vozovke, jazda v skupine, predchádzanie na bicykli.
- Jazda z kopca, do kopca.
- Prechádzanie zúženým miestom.

Odporúčame plavecký výcvik, lyžiarsky výcvik, korčuľovanie (podľa podmienok a možností školy).

PROCES

Učíme žiakov spoľahlivo rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov a správne na ne reagovať.

Vhodným výberom pohybových hier zámerne rozvíjame pohybové schopnosti a zdokonaľujeme niektoré pohybové činnosti žiakov. Zaradenie pohybových hier do vyučovacej hodiny spájame s osvojením vybraných poznatkov.

8. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- Osvojiť si zložitejšie pohybové zručnosti základných športových disciplín, telovýchovnej terminológie a poznatkov z telesnej kultúry,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- vedieť prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu,
- poznať základné pravidlá vybraných športových hier.

OBSAH

Poradové cvičenia Upevňovanie poznatkov z poradových povelov a povelovej techniky.

Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia

- Cvičenia k upevňovaniu správneho držania tela.
- Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov.
- Rozvoj obratnosti a rovnováhy.
- Zdokonaľovanie chôdze, behu, lezenia, plazenia, podliezania, preliezania, vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania, dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania.
- Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín.
- Strečingové cvičenia.

Športová gymnastika

Akrobacia

- Kotúľ letmo.
- Stoj na rukách.
- Premet bokom.
- Samostatná akrobatická zostava.
- Preskoky (koza, debna, kôň, stôl)

Hrazda

- Rúčkovanie.
- Krúženie vo zvisle.
- Zhyby.
- Zhyb zo zvisu stojmo.
- Výmyk odrazom jednoňož, prešvih úňožmo, záves a vzopretie závesom v podkolení.
- Zoskok zákmihom.

Kladina (alebo lavička)

- Náskoky, chôdza, prísunná chôdza, obraty, zmeny polôh tela (dievčatá) váha predkloňmo.

Šplh

- Šplh bez prírazu (chlapci).

Rytmická gymnastika a tanec

- Jednoduchý krajový tanec v $\frac{3}{4}$ takte – trojdup.
- Jednoduché varianty diskotancov.

Atletika

Beh

- Rozložené rovinky.
- Beh na 100 metrov.
- Nízky štart z blokov.

- Vytrvalostný beh na 600 – 1000 metrov.

Skok do diaľky

- Skok do diaľky skrčmo.

Skok do výšky

- Skok technikou obkročmo flop z 3 krokov, zo skráteného rozbehu.

Hod granátom

- Držanie granátu, hod z miesta, z bočného postavenia.

Vrh guľou

- Vrh guľou z miesta.

Prekážkový beh cez prírodné prekážky

Štafetový beh

- Nízky štart so štafetovým kolíkom.

- Štafetový beh 4 x 60 m.

Športové hry

Basketbal a hádzaná

- Dvojtakt, strel'ba po dvojtakte, doskakovanie lopty (basketbal).

- Obranné činnosti jednotlivca.

- Útočné kombinácie.

- Hra na jeden kôš (jednu bránku).

- Hra s upravenými pravidlami basketbalu a hádzanej.

Futbal

- Hra s upravenými pravidlami futbalu, sálového futbalu.

Volejbal

- Nahrávka, hra na zmenšenom ihrisku s upravenými pravidlami.

Cvičenie v prírode

- Orientácia v teréne.

- Mierka mapy.

- Kompas, buzola.

- Práca s nožom, sekerou a pílou.

- Stavba stanu.

- Ochrana prírody.

Pešia turistika

- Chôdza so záťažou.

- Orientačný pretek s úlohami.

Cykloturistika

- Jazda so záťažou.

Odporúčame plávanie, lyžovanie, korčuľovanie a iné pohybové aktivity ako joga, tenis, stolný tenis, badminton, nohejbal, florbal, jazda na skateboarde, lezenie na umelej horolezeckej stene (podľa podmienok a možností školy).

PROCES

Hodiny športových hier rozdelíme na nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie. Snažíme sa zdokonaľovať herné činnosti jednotlivca. Učíme žiakov preukazovať pozitívny vzťah k súperovi, dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny. Počas presunu žiakov pri cvičeniach v prírode so žiakmi upevňujeme a precvičujeme pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

9. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

CIELE

- Osvojiť si zložitejšie pohybové zručnosti základných športových disciplín, telovýchovnej terminológie a poznatkov z telesnej kultúry,
- osvojiť si základné poznatky o poskytovaní pomoci pri cvičeniach,
- zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia,
- dodržiavať princípy fair-play.

OBSAH

Poradové cvičenia Upevňovanie poznatkov z poradových povelov a povelovej techniky.

Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia

- Cvičenia k upevňovaniu správneho držania tela.
- Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov.
- Rozvoj obratnosti a rovnováhy.
- Zdokonaľovanie chôdze, behu, lezenia, plazenia, podliezania, preliezania, vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania, dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania.
- Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín.
- Strečingové cvičenia.

Športová gymnastika

Akrobacia

- Kotúľ letmo.
- Stoj na rukách s obmenami.
- Premet bokom.
- Samostatná akrobatická zostava.
- Preskoky (koza, debna, kôň, stôl), skrčka odrazom z mostíka.

Hrazda

- Rúčkovanie.
- Krúženie vo zvisle.
- Zhyby.
- Zhyb zo zvisu stojmo.
- Výmyk odrazom jednoňož, prešvih úňožmo, záves a vzopretie závesom v podkolení.
- Zoskok zákmihom.

Kladina (alebo lavička)

- Náskoky, chůdza, prísunná chůdza, obraty, zmeny polůh tela (dievčatá) váha predkloňmo.

Šplh

- Šplh bez prírazu (chlapci).

Trampolínka

- Skok prípäťmo.

Rytmická gymnastika a tanec

- Jednoduchý krajový tanec v $\frac{3}{4}$ takte – trojdub.
- Jednoduché varianty tancov disko a country.
- Vyjadrenie rytmických motívov improvizovaným pohybovým prejavom.

Atletika

Beh

- Rozložené rovinky.
- Beh na 100 metrov.
- Nízky štart z blokov.
- Vyrvalostný beh na 600 – 1000 metrov.
- Beh v zatáčke.

Skok do diaľky

- Skok do diaľky skrčmo.

Skok do výšky

- Skok technikou obkročmo flop z 3 krokov, zo skráteného rozbehu., z celého rozbehu.

Hod granátom

- Držanie granátu, hod z miesta, z bočného postavenia, z rozbehu.

Vrh guľou

- Vrh guľou z miesta, z bočného postavenia.

Prekážkový beh cez prírodné prekážky

Štafetový beh

- Nízky štart so štafetovým kolíkom.
- Štafetový beh 4 x 60 m, 4 x 100 m.

Športové hry

Basketbal a hádzaná

- Dvojtakt, strel'ba po dvojtakte, doskakovanie lopty (basketbal).
- Obranné činnosti jednotlivca.
- Útočné kombinácie.
- Hra na jeden kôš (jednu bránku).
- Hra s upravenými pravidlami basketbalu a hádzanej.

Futbal

- Hra s upravenými pravidlami futbalu, sálového futbalu.

Volejbal

- Nahrávka, hra na zmenšenom ihrisku s upravenými pravidlami.
- Spodné podanie, hra s upravenými pravidlami.

Cvičenie v prírode

- Orientácia v teréne.
- Mierka mapy.
- Kompas, buzola.
- Práca s nožom, sekerou a pílou.

- Stavba stanu.
- Ochrana prírody.

Pešia turistika

- Chôdza so záťažou.
- Orientačný pretek s úlohami.

Cykloturistika

- Jazda so záťažou.
- Súťaž v slalome, vrchárska, rýchlostná.

Odporúčame plávanie, lyžovanie, korčuľovanie a iné pohybové aktivity ako prvky jogy, tenis, stolný tenis, badminton, nohejbal, florbal, jazda na skateboarde, prvky sebaobrany, karate, judo, lezenie na umelej horolezeckej stene (podľa podmienok a možností školy).

PROCES

Počas vyučovacích hodín si žiaci osvojujú základné poznatky o poskytovaní pomoci pri konkrétnych cvičeniach. Učíme žiakov poznávať účinok vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus, primerane hodnotiť kvalitu vlastnej realizovanej pohybovej činnosti. Poznatkami z telesnej kultúry pomáhame žiakom pri utváraní vzťahu k správnej životospráve a celoživotnej pohybovej aktivite.

Pri relaxačných cvičeniach dbáme na to, aby boli žiaci schopní uvoľňovať svalové skupiny a uvedomovať si ich pri polohách a pri pohybe.

TELESNÁ VÝCHOVA

Prípravny ročník

Mesiac	Týž.	Hod.	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno-rozvíjajúci cieľ
September	1.	1	Prípravné cvičenia s riekankami.	Vedieť nasledovať vedúce dieťa pri chôdzi, Cvičiť správne držanie tela	Rozvíjať priestorovú orientáciu, viesť žiaka k sebadisciplíne.
	2.	1	Poradová príprava. Nácvik základných povelov – nástup!, rozchod!.	Osvojiť si povel: nástup, rozchod. A vedieť sa pri nástupe zoradiť podľa výšky.	Viesť žiaka k sebadisciplíne.
	3.	1	Poradová príprava. Nácvik základných pojmov - Stoj! Drep!	Osvojiť si pojmy: stoj, drep – a vedieť na ne reagovať.	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.
	4.	1	Nácvik správnej techniky chôdze. Pohybová hra.	Vedieť chodiť v zástupe za vodiacim dieťaťom, dbať pri chôdzi na správne držanie tela.	Naučiť žiakov pozitívne vnímať základné pohybové zručnosti ako súčasť upevňovania si zdravia
Október	1.	1	Hry s loptami – gúľanie Vychádzka do okolia školy	Vedieť gúľať loptu požadovaným smerom. Nácvik chodenia v útvare. Dodržať daný útvar pri chôdzi	Viesť žiakov k dodržiavaniu zásad bezpečnosti a hygieny. Rozvíjať koordináciu svalového napätia a uvoľnenia prostredníctvom chôdze.
	2.	1	Nácvik správnej techniky behu. Hra – Na autička.	Osvojiť si základy techniky behu. Poznať správne držanie tela pri behu.	Zdôrazňovať dôležitosť bezpečnosti pri hrách a rôznych cvičeniach.
	3.	1	Rozličné druhy chôdze. Prípravné cvičenia s riekankami.	Vedieť chodiť po schodoch, zvládnuť chôdzu po lavičke, chôdzu so spevom.	Dbáť na plynulé prenášanie hmotnosti tela z jednej končatiny na druhú.
	4.	1	Cvičenia s loptami. Hra: Hlava, plecia, kolená....	Vedieť prenášať loptu k danej méte. Osvojiť si novú pohybovú hru.	Pestovať pozitívny vzťah k loptovým hrám, vyjadriť pocit radosti z pohybu.

	5.	1	Stoj zo sedu, ľahu, kľaku, drepu s pomocou rúk. Beh na krátku vzdialenosť.	Osvojovať si základné pohybové zručnosti. Upevňovať si správnu techniku behu.	Dbat' na správne polohy častí tela pri cvičení v každej polohe, v každom pohybe.
November	1.	1	Stoj na jednej nohe. Chytanie lopty.	Učiť sa sústrediť na určitý pohyb – stoj na jednej nohe. Učiť sa chytať loptu obidvoma rukami.	Zdôrazňovať dôležitosť bezpečnosti pri hrách a rôznych cvičeniach.
	2.	1	Základy atletiky: Rôzne spôsoby behu, chôdze a poskokov. Vychádzka do okolia školy	Osvojovať si základy techniky behov a skokov. Upevňovať chodenie v útvare. Dodržať daný útvar pri chôdzi.	Dbat' na správne polohy častí tela pri cvičení v každej polohe, v každom pohybe.
	3.	1	Jednoduchá zostava so švihadlom. Pohybová hra – Na hada	Naučiť sa preskok cez švihadlo. Zvládnuť beh v zástupe.	Osvojiť si základné lokomócie v rôznych obmenách, v rôznych priestoroch
	4.	1	Hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou.	Osvojiť si odhadzovanie lopty. Upevňovať chytanie a gúľanie lopty správnym smerom.	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.
December	1.	1	Poradové cvičenia: Nástup do kruhu, na značky	Naučiť sa spolupracovať so spolužiakmi a spoločne na pokyn nastúpiť do kruhu a postaviť sa na značky.	Klást' dôraz na význam kamarátstva a vzájomnej pomoci aj vo vzťahu chlapec, dievča.
	2.	1	Beh. Reakcie na signál.	Vedieť na signál vybehnúť k méte. Zúčastniť sa bežeckého preteku. Naučiť sa rozlišovať jednotlivé druhy tempa, precítiť jeho zmeny pri chôdzi a behu.	Viesť žiakov k tomu, aby mali radosť z pohybu a tešili sa z dosiahnutých výkonov.
	3.	1	Odrážanie lopty o zem a jej chytanie v stoji aj v pohybe.	Vedieť odrážať loptu od zeme a chytiť ju v stoji aj v pohybe.	Pestovať pozitívny vzťah k loptovým hrám, rozvíjať pozornosť a zrakové vnímanie
	4.	1	Plazenie po bruchu. Poskoky znožmo.	Vedieť sa preplaziť telocvičňou, zvládnuť poskoky znožmo.	Viesť žiakov k dodržiavaniu zásad bezpečnosti a hygieny.

Január	1.	1	Hry na snehu. Sánkovanie, bobovanie.	Nácvik chôdze po klzkej ploche, osvojiť si sánkovanie a bobovanie na miernom svahu	Viesť žiakov k utužovaniu svojho zdravia pobytom a pohybom na čerstvom vzduchu.
	2.	1	Triať guľou na cieľ. Guľovačka.	Vedieť si urobiť zo snehu guľu a pokúsiť sa trafiť snehovou guľou na určitý cieľ, či trafiť spolužiaka.	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.
	3.	1	Vychádzka do okolia školy – zimná turistika	Prejsť určitú trasu po snehu a klzkej ceste v okolí školy. Vedieť chodiť v útvare. Dodržať daný útvar pri chôdzi.	Dbať na plynulé prenášanie hmotnosti tela z jednej končatiny na druhú. Vnímať krásy okolitej prírody a mať radosť z pohybu na čerstvom vzduchu.
Február	1.	1	Hry na snehu. Sánkovanie, bobovanie.	Vedieť chodiť po klzkej ploche, osvojovať si sánkovanie a bobovanie na miernom svahu	Vedieť o nebezpečenstvách a rizikách pri zimných športoch.
	2.	1	Prekonávanie jednoduchých prekážok v behu aj v chôdzi	Zvládnuť prejsť jednoduchú prekážkovú dráhu, pričom dbať na správne držanie tela, správnu techniku behu a chôdze.	Dbať na plynulé prenášanie hmotnosti tela z jednej končatiny na druhú. Rozvíjať koordináciu svalového napätia a uvoľnenia prostredníctvom chôdze a behu.
	3.	1	Striedať ľah, sed, drep, stoj. Hod lopty do koša.	Vedieť rýchlo reagovať na pokyny učiteľa, pokúsiť sa triať loptou do koša.	Dbať na správne držanie tela pri rôznych cvičeniach. Rozvíjať presnosť.
Marec	1.	1	Chôdza po lavičke.	Vedieť udržať rovnováhu pri chôdzi po lavičke.	Dbať na plynulé prenášanie hmotnosti tela z jednej končatiny na druhú.
	2.	1	Výskoky a zoskoky. Lezenie.	Vedieť vyskočiť na nízku prekážku a zoskočiť z nej. -osvojiť si základy techniky lezenia, preliezania, vyliezania	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.

	3.	1	Základy rytmickej gymnastiky – Čížiček, čižiček	Pohybom vedieť vyjadriť text piesne, riekanky, dodržať rytmus.	Vytvoriť hudobno- pohybový súlad s dodržiavaním rytmických, dynamických a priestorových zložiek pohybu.
	4.	1	Pohybovať sa ladne, chôdza po špičkách, v podrepe, v drepe	Zvládnuť chôdzu po špičkách, v podrepe aj drepe. Upevňovať správne držanie tela pri chôdzi.	Dbáť na plynulé prenášanie hmotnosti tela z jednej končatiny na druhú.
	5.	1	Skok do diaľky z miesta. Cvičenie s loptou	Naučiť sa skákať do diaľky z miesta, upevňovať chytanie, odhadzovanie a kotúľanie lopty.	Dbáť na správne polohy častí tela pri cvičení v každej polohe, v každom pohybe.
Apríl	1.	1	Pohybové hry v prírode. Súťaž: Kto doskočí najďalej?	Vedieť sa zúčastňovať hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách	Pozitívne vnímať základné zručnosti ako súčasť upevňovania si zdravia, bezpečnosť pri hrách
	2.	1	Relaxačné cvičenia. Štafetové súťaže	Viesť žiakov k súťaživosti, vedieť relaxovať a oddýchnuť si.	Adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera
	3.	1	Vychádzka do okolia školy	Vedieť chodiť v útvare. Dodržať daný útvar pri chôdzi.	Pestovať sebadisciplínu a vytrvalosť žiakov
	4.	1	Prekonávanie prekážok - dielov švédskej debny.	Upevňovať si základy techniky skokov, koordináciu pohybu a odrazu	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.
Máj	1.	1	Štafetové súťaže v behu, napodobňovanie skokov rôznych zvierat.	Vedieť na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.
	2.	1	Hod loptičkou. Kto hodí najďalej? Hra - Chôdza po horúcej zemi.	-osvojiť si základy techniky hodu loptičkou - imitovať učiteľa	Dbáť na správne polohy častí tela pri cvičení v každej polohe, v každom pohybe.

	3.	1	Hry zamerané na rozvoj bežeckých a rýchlostných schopností.	Prejaviť snahu o sebazdokonaľovanie v behu, snažiť sa byť čo najlepší a najrýchlejší	Pochopiť význam hier pre zdravie, zábavu, psychické uvoľnenie a pod.
	4.	1	Posilnenie svalstva dolných končatín, udržanie rovnováhy	Posilňovať svalstvo dolných končatín, vedieť udržať na určitý čas rovnováhu svojho tela	Pestovať estetiku a ladnosť pohybov žiakov, mať radosť z vlastného úspechu
Jún	1.	1	Preskakovanie švihadla, hry s loptami na školskom dvore, súťaže	Vedieť sa zúčastňovať hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách	Adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera
	2.	1	Pešia turistika	Vedieť chodiť v útvare. Dodržať daný útvar pri chôdzi.	Pestovať sebadisciplínu a vytrvalosť žiakov
	3.	1	Pohybové hry. Hry v prírode.	Vedieť sa orientovať v priestore, rozvíjať obratnosť a rýchlosť žiaka.	Dodržiavať pravidlá, zásady a pokyny bezpečnosti a ochrany zdravia počas vykonávania pohybovej prípravy.
	4.	1	Súťaže v družstvách. Vyhodnotenie celoročnej práce na hodinách Tv.	-poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov.	Pozitívne vnímať základné zručnosti ako súčasť upevňovania si zdravia, bezpečnosť pri hrách

Časovo – tematický plán z Telesnej výchovy pre 1.ročník ŠZŠ Hnúšť'a

Mesiac	Týždeň	PH	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno-rozvíjajúci cieľ
september	1.	1	Vstupné poučenie žiakov	Poučenie o BOZ na hodinách TV.	Upevní zmysel pre spoluprácu a vzájomnú pomoc
		1	Meranie a váženie žiakov.		
	2.	1	Poradové cvičenia: základný postoj (pozor, pohov)	Osvojiť si pojmy pozor a pohov a vedieť vykonať na pokyn daný pohyb.	Rozvíjať hrubú motoriku.
		1	Atletika - beh na 20 m	Zisťovať pohybové schopnosti žiakov.	Rozvíjať emocionálnu stabilitu. Radovať sa z víťazstva a dopriať výhru spolužiakovi.
	3.	1	Kalanetické cvičenia	Zisťovať a rozvíjať ohybnosť žiakov.	Spoznať pohyby zvierat.
		1	Poradové cvičenia: nástupy (v rad, zástup)	Osvojiť si základné pojmy nástupov.	Rozvíjať vytrvalosť a sebaovládanie.

	4.	1	Hudobno-pohybová hra: Na kohútika	Naučiť sa hudobno-pohybovú hru: Na kohútika. Rozvíjať rytmické cítenie u žiakov.	Radovať sa z pohybu. Upevňovať kolektívne cítenie.
		1	Atletika – hod kriketovou loptičkou	Rozvíjať silovú stránku u žiakov. Správne uchopiť kriketovú loptičku a vedieť ju hodiť správnym smerom.	Uvedomiť si význam súťaživosti.
október	1.	1	Atletika – prekážkový beh	Vedieť prekonávať prekážky čo najjednoduchším spôsobom. Zlepšovať rýchlosť a myslenie pri rôznych pohybových aktivitách.	Zlepšiť koordináciu pohybov pri aktivitách na čas. Radosť zo zlepšovania času. Budovať radosť z každej pohybovej aktivity.
		1	Kondičné cvičenia – s lanom	Pretáhať lanom. Zlepšovať hrubú motoriku a zlepšovať silovú stránku žiakov.	Uvedomovať si silu jednotlivca a skupiny. Tolerovať slabších jedincov s skupine.
	2.	1	Kondičné cvičenia - s plnou loptou Atletika – vytrvalostný beh	Podávať a kotúľať plnú loptu, prenášať plnú loptu. Vydržať bežať primeraným tempom dlhšiu vzdialenosť.	Rozvíjať svalstvo horných končatín a spôsoby vedenia lopty.

		1			Rozvíjať vytrvalosť a sebaovládanie u žiakov.
	3.	1	Atletika – dynamický beh	Rozvíjať dynamiku u žiakov. Vedieť vyštartovať a na povel zmeniť tempo behu.	Vedieť sa radovať z pohybu.
		1	Atletika – skok do diaľky	Osvojiť si techniku skoku do diaľky z miesta.	Rozvíjať koordináciu pohybov.
	4.	1	Hudobno-pohybová hra: Kubík	Vedieť dramtizovať pesničku. Zdokonaľiť sa v rytmickej chôdzi.	Radosť z hudby a pohybu. Uvedomiť si význam ovocia pre zdravie ľudí.
		1	Atletika – skok do diaľky s rozbehom	Cvičiť telesnú kondíciu a koordináciu pohybov. Osvojiť si správnu techniku skoku do diaľky s rozbehom.	Zdokonaľiť sa v sústredení na činnosť.
november	1.	1	Atletika – hod kriketovou loptičkou na cieľ	Zdokonaľiť sa v správnom úchope kriketovej loptičky. Zdokonaľiť sa v hode na cieľ.	Rozvíjať vytrvalosť a pozornosť. Vedieť spočítať úspešné pokusy.

		1	Kondičné cvičenia – s dlhým švihadlom	Naučiť sa podliezať a preskakovať napnuté švihadlo.	Radovať sa z úspechu. Nevzdávať sa pri neúspešných pokusoch.
	2.	1	Prípravné cvičenia - na lavičke	Zdokonaľiť sa v chôdzi po úzkom predmete a poskokoch po lavičke.	Zvládnuť udržanie rovnováhy.
		1	Kondičné cvičenia - gymnastika	Vedieť vykonať kľuky v kľaku, kľuky v vzpore ležmo vpredu (chlapci) a drepy.	Uvedomiť si dôležitosť športu a posilňovacích cvičení. Upevňovať disciplínu a vytrvalosť.
	3.	1	Akrobacie – kotúľ v pred	Vedieť vykonať z drepu spojného, predpažiť kotúľ vpred do drepu spojného, predpažiť	Rozvoj obratnosti. Osvojiť si základy gymnastiky. Uvedomiť si krásu pohybu a ľudského tela. Správne držanie tela.
		1	Kondičné cvičenia - so švédskou debnou	Cvičiť s použitím debny ako prekážky. Zdokonaľovať sa v preskokoch a podliezaní jednotlivých dielov debny.	Radovať sa z pohybu. Rozvíjať hrubú motoriku.

	4.	1	Loptové hry	Vedieť podávať a chytať loptu.	Rozvoj obratnosti, rýchlosti a koordinácie pohybov.
		1	Hudobno-pohybová hra: Štyri kroky	Naučiť sa pesničku Štyri kroky. Osvojiť sa jednoduchý tanček.	Zoznámiť sa s významom tanca. Radovať sa z pohybu všetkých v triede.
december	1.	1	Kondičné cvičenia – na rebrinách	Nacvičiť si vystupovanie a zostupovanie, vyliezanie a zliezanie z rebrín. Vedieť driblovať.	Rozvoj pozornosti a odvahy. Odbúravať strach z výšky. Rozvíjať pozornosť a získavať rýchle reakcie.
		1	Loptové hry		
	2.	1	Kondičné cvičenia – s krátkym švihadlom	Osvojiť si preskoky jedno nožmo, striedavo, znožmo.	Zdokonaľovať fyzickú zdatnosť a pohybovú koordináciu.
		1	Sezónne činnosti- kĺzanie, sánkovanie, guľovanie	Naučiť sa kĺzať. Dodržiavať pravidlá pri sánkovaní a dbať na bezpečnosť. Házať snehové gule na statický cieľ.	Tešiť sa zo zimných športov. Radovať sa z pohybu. Dodržiavať bezpečnosť a dbať na to, aby všetci dodržiavali pravidlá bezpečnosti.
	3.	1	Akrobacia – kotúl vpred	Vedieť správnane predviesť kotúl vpred a výskok prehnuto do stoja.	Rozvíjať rýchlosť a obratnosť pri akrobatických cvičeniach.

		1	Sezónne činnosti- kĺzanie, sánkované, guľovanie	Zdokonalit' sa kĺzaní. Dodržiavať pravidlá pri sánkovaní a dbať na bezpečnosť. Hádzat' snehové gule na pohyblivý cieľ.	Tešiť sa zo zimných športov. Radovať sa z pohybu. Dodržiavať bezpečnosť a dbať na to, aby všetci dodržiavali pravidlá bezpečnosti.
január	1.	1	Sezónne činnosti- kĺzanie, sánkované, guľovanie	Zdokonalit' sa v kĺzaní na ľade. Vedieť pravidlá pri zimných športoch. Vedieť sa guľovať.	Vytvárať pozitívny vzťah k zimným športom. Zahrať si hru „guľovačka“ s dbať pri nej na dodržiavanie pravidiel.
		1	Kondičné cvičenia - úklony	Vedieť vykonať základy a predklony trupu v stoji a v sede. Osvojiť si aj úklony do strán v stoji.	Rozvíjať silovú stránku žiakov. Vyrvalosť a povzbudzovanie.
	2.	1	Vyjadrovanie hudobných pojmov – ticho, silno, pomaly, rýchlo, nízko vysoko	Naučiť sa pohybom vyjadriť hudobné pojmy – ticho, silno, pomaly, rýchlo, nízko, vysoko	Upevniť medzipredmetové vzťahy. Zážitkové učenie. Osvojiť si pojmy zapájaním viacerých zmyslov.
		1	Sezónne činnosti- kĺzanie, sánkované, guľovanie	Zdokonalit' sa kĺzaní. Dodržiavať pravidlá pri sánkovaní a dbať na bezpečnosť. Hádzat' snehové gule na pohyblivý cieľ.	Tešiť sa zo zimných športov. Radovať sa z pohybu. Dodržiavať bezpečnosť a dbať na to, aby všetci dodržiavali pravidlá bezpečnosti.

	3.	1	Loptové hry	Vedieť nadhadzovať a prihrávať loptu spolužiakovi.	Rozvíjať pozornosť a koordináciu pohybov.
		1	Kondičné cvičenia – s krátkym švihadlom	Zdokonaľiť sa preskokoch jednoožmo, striedavo, znožmo.	Zdokonaľovať fyzickú zdatnosť a pohybovú koordináciu.
február	1.	1	Základné činnosti športových hier – prihrávka obojručne	Vedieť presne prihrať loptu spoluhráčovi.	Radovať sa z loptových hier. Rozvíjať kolektívne cítenie. Zdokonaľovať pozornosť.
		1	Kondičná gymnastika – poskoky na mieste a za pohybu s otočením o 180 ⁰	Naučiť sa vykonávať pri poskokoch otočenie.	Rozvíjať pozornosť a vytrvalosť. Zlepšovať fyzickú stránku žiakov.
	2.	1	Prípravné cviky – na lavičkách	Zlepšiť koordináciu pohybov.	Rozvíjať psychické funkcie
		1	Rytmická gymnastika – chôdza, poklus, pohupy, obraty	Rozvíjať rytmické cítenie žiakov. Vykonávať pohyby za doprovodu tleskania a úderov o bubienok.	Rozvíjať prirodzenú pohyblivosť žiakov. Zlepšovať u žiakov hygienické návyky.

	3.	1	Základné činnosti športových hier – vrchná prihrávka jednoručne	Vedieť správne rozoznať pojmy – jednoručne, dvojručne. Zdokonaľiť sa v prihrávkach.	Rozvíjať radosť z kolektívnych hier. Pomáhať kamarátom.
		1	Akrobatické cvičenia – stoj na lopatkách s oporou v bokoch zo sedu pádom vzad	Naučiť žiakov vykonať stoj na lopatkách s oporou v bokoch zo sedu pádom vzad.	Zlepšovať koordináciu pohybov. Upevňovať zmysel pre kolektív, spoluprácu.
marec	1.	1	Atletika –terénny beh	Zlepšovať vzťah k prírode.	Upevňovať zdravie. Rozvíjať vytrvalosť a hrubú motoriku.
		1	Kondičné cvičenia – záklony a predklony trupu v stoji i v sede	Zlepšiť fyzickú stránku žiakov. Vedieť správne vykonať pohyb.	Dodržiavať bezpečnosť pri cvičení. Vedieť dôležitosť správneho vykonania pohybu. Cvičením si neubližovať.
	2.	1	Kondičné cvičenia – cvičenie s využitím lavičky	Naučiť sa chodiť, behať a udržiavať rovnováhu na lavičke.	Dbáť na bezpečnosť pri vykonávaní cvikov.
		1	Loptové hry	Osvojiť si základné pohyby, ako predpríprava na vybíjanú. Vedieť prehodiť volejbalovú loptu ponad spoluhráčov. Vedieť vybiť protihráča.	Vytvárať vzťah k vybíjanej. Radosť z úspechu. Športovať na čerstvom vzduchu.

	3.	1	Hudobno-pohybová hra: My sme sestry veselé	Osvojiť si hru. Rozvíjať tvorivosť u žiakov. Vedieť zopakovať predvedený cvik.	Upevňovať radosť z prirodzeného pohybu. Rozvíjať emocionálnosť u žiakov.
		1	Atletika – striedavý beh	Vedieť meniť tempo behu podľa pokynov.	Rozvoj súťaživosti u žiakov.
	4.	1	Kondičné cvičenia – s plnou loptou	Vedieť preniesť plnú loptu. Zdokonaľiť sa v pevnom držaní lopty.	Význam kolektívu. Radosť z víťazstva. Rozvoj prirodzenej pohybovej aktivity u žiakov.
		1	Atletika – člňkový beh	Osvojiť si základy člňkového behu. Dodržiavať pravidlá.	Radovať sa z pohybu a z výsledkov. Vedieť zmysel pravidiel.
apríl	1.	1	Základné činnosti športových hier – vrchné chytanie obojručne	Zdokonaľiť sa v chytaní lopty obojručne.	Radovať sa z loptových hier. Rozvíjať kolektívnosť.
		1	Kalanetické cvičenia	Upevniť si pohybovú pamäť. Vedieť správne dýchať a vykonávať predvedený pohyb.	Rozvíjanie ohybnosti u žiakov. Napodobňovať zvieratká. Rozvíjanie medzipredmetových vzťahov.

	2.	1	Kondičné cvičenia – úklony do strán v stoji	Vedieť správne vykonať pohyb. Správne zapájať určitú skupinu svalov pri cvičení.	Uvedomiť si dôležitosť správneho vykonávania pohybu. Zlepšovať vytrvalosť u žiakov.
		1	Tanec	Zlepšovať rytmickú schopnosť žiakov.	Radosť z moderných detských pesničiek. Odbúravať strach z tancovania.
	3.	1	Kondičné cvičenia –s využitím lavičky	Vedieť liezť so striedavými pohybmi rúk a nôh po lavičke.	Dbáť na bezpečnosť pri vykonávaní cvikov. Rozvíjať sebaovládanie a motoriku.
		1	Vychádzka	Uvedomiť si krásu prírody. Vytvárať u žiakov vzťah k chôdzi.	Dôležitosť pohybu pre zdravie človeka.
	4.	1	Atletika - beh na 50 m,	Zdokonaľovať sa v behu na 50 m.	Zisťovať a zlepšovať pohybové schopnosti žiakov pred športovou súťažou.
		1	Atletika - skok do diaľky z rozbehu	Zdokonaľovať sa v skoku do diaľky z rozbehu.	Zisťovať a zlepšovať pohybové schopnosti žiakov pred športovou súťažou.

máj	1.	1	Atletika - hod kriketovou loptičkou	Upevniť si správne držanie kriketovej loptičky. Zdokonaľiť sa v hode kriketovou loptičkou.	Zisťovať a zlepšovať pohybové schopnosti žiakov pred športovou súťažou.
	1	1	Loptové hry	Rozvíjanie motoriky. Dodržiavať pravidlá.	Zlepšovať zdravotnú stránku žiakov pohybom na školskom dvore. Vytvárať vzťah k športovaniu na čerstvom vzduchu.
	2.	1	Kondičné cvičenia – s krátkym švihadlom	Zlepšiť koordináciu pohybov. Naučiť sa škôlku so švihadlom.	Medzipredmetové vzťahy. Zdokonaľiť sa v počítaní. Zlepšovať fyzickú stránku žiakov.
		1	Atletika – skok do diaľky z rozbehom	Zdokonaľovať techniku skoku do diaľky s rozbehom.	Dodržiavať pravidlá bezpečnosti pri skoku a úprave doskočiska.
	3.	1	Kondičné cvičenia - s využitím lavičky	Vedieť prenášať - nosiť predmety po lavičke.	Rozvíjať silovú stránku žiakov. Radovať sa z pohybu.
		1	Atletika – beh na 30 a 50 m	Zlepšovať výkony žiakov.	Radovať sa z výkonov. Poukázať na zlepšovanie sa. Vytvárať vzťah k športovej aktivite aj vo voľnom čase.

	4.	1	Atletika – hod kriketovou loptičkou	Zdokonaľovať sa v správnej technike hodu. Zlepšovať výkony žiakov.	Rozvíjať silovú stránku žiakov. Radovať sa zo svojich výkonov. Rozvíjať súťaživosť.
		1	Akrobatické cvičenia	Zopakovať si správny postup pri kotúli v pred a pri stoj na lopatkách	Dodržiavať bezpečnosť pri cvikoch. Upevniť si hygienické zásady.
jún	1.	1	Kondičné cvičenia – s využitím lavičky	Naučiť sa vyskočiť a zoskočiť z lavičky – jednoožmo i obojnožmo.	Dodržiavať bezpečnosť pri cvikoch na lavičkách. Rozvíjať u žiakov vzájomnú pomoc.
		1	Pohybová pamäť: Ja som.. a cvičím takto...	Vedieť si zapamätať a zopakovať vykonaný pohyb.	Rozvíjať fantáziu. Upevňovať pamäťovú stopu. Pomáhať si navzájom. Vedieť zhodnotiť seba, ale aj iných.
	2.	1	Vychádzka	Osvojiť si základy bezpečného správania sa na ceste.	Bezpečnosť v cestnej premávke. Dôležitosť dodržiavania pravidiel a značiek. Upevňovať radosť z hudobo-pohybovej aktivity. Radovať sa z kolektívnych hier.
		1			

			Hudobno-pohybové hry - opakovanie	Zopakovať všetky naučené hudobno-pohybové hry. Vedieť ich správne realizovať.	
	3.	1	Kondičné cvičenia - skákanie	Osvojiť si hru: Škôlka s kamienkom.	Dodržiavať pravidlá. Rozvíjať sebaovládanie a vytrvalosť. Vytvárať vzťah k spolupráci a vzájomnej pomoci.
		1	Loptové hry	Upevňovať prípravné cviky na vybíjanú. Zlepšovať hádzanie a chytanie lopty a celkovú obratnosť u žiakov.	Zlepšovať vzťah k kolektívnym športom. Radovať sa z pohybu. Zlepšovať kolektívne vzťahy v triede.
	4.	1	Meranie a váženie	Zisťovať hmotnosť a výšku žiakov. Porovnať so začiatkom školského roka.	Rozvíjať vzájomnú pomoc. Zhodnotiť svoje telo.
		1	Záverečné hry na školskom dvore	Sledovať a zisťovať pohybovú aktivitu žiakov. Obľúbenosť jednotlivých aktivít podľa výberu žiakov.	Zlepšovať vzťah k telesnej výchove a k celkovej športovej aktivite aj mimo školy.

Časovo tematický plán – telesná výchova 2.ročník

MES.	TÝŽ.	HOD.	OBSAH UČIVA	VZDELÁVACÍ CIEĽ	VÝCHOVNO - ROZVÍJAJÚCI CIEĽ
IX.	1.	2	Poradové cvičenia	Organizačné pokyny, meranie, váženie Nastupovanie, podávanie hlásenia	Zmysel pre poriadok
	2.	1 1	Poradové cvičenia Kondičné cvičenia so švihadlom	Opakovať podávanie hlásenia Vedieť urobiť niekoľko preskokov za sebou	Rozvíjať orientáciu Rozvoj hrubej motoriky
	3.	1 1	Kondičné cvičenia s plnou loptou Atletika - štarty	Posilňovať horné končatiny - nosenie, prenášanie Vedieť reagovať na podnety, osvojiť si povely pri štarte	Rozvoj telesnej zdatnosti Rozvoj dynamiky
	4.	1 1	Atletika – beh na 20m Rytmická gymnastika – rytmizovaná chôdza	Rozvíjať základ. pohybové schopnosti Vedieť vnímať hudbu.	Radosť z pohybu Estetickosť pohybu
X.	1.	1 1	Atletika – skok do diaľky Zákl. činnosti športových hier	Osvojiť si techniku skoku Osvojiť si chytanie a hádzanie lopty na mieste i za pohybu	Rozvoj rýchlosti a odrazu Rozvoj koordinácie a orientácie
	2.	1 1	Atletika – hod loptičkou horným oblúkom Kondičné cvičenia - prekážky	Zvládnuť techniku hodu Vedieť zvládnuť prekážky preliezaním, podliezaním, preskakovaním	Rozvíjať pozornosť, presnosť Radosť z pohybu
	3.	1 1	Atletika beh na 50m Kondičné cvičenia s lanom	Osvojiť si správne dýchanie Preťahovanie v skupinách, jednotlivo	Rozvoj rýchlosti Rozvoj svalovej hmoty
	4.	1 1	Atletika - striedavý beh Základ. činnosti športových hier	Rozvíjať vytrvalosť Osvojiť si vedenie lopty driblingom na mieste i za pohybu	Pestovať vôľové vlastnosti Rozvoj pozornosti, ohybnosti

XI.	1.	1 1	Atletika – prekážkový beh Kondičné cvičenia so švihadlom	Zdolávať prekážky preskakovaním. Zvládnuť niekoľko preskokov za sebou	Rozvoj dynamiky, vytrvalosti Rozvíjať koordináciu, výbušnú silu
	2.	1 1	Atletika – beh v teréne Kondičné cvičenia s lavičkami	Vedieť sa orientovať v prírode Rozvíjať rovnováhu, celkovú obratnosť	Rozvoj orientácie a vytrvalosti Rozvoj telesnej sily a zdatnosti
	3.	1 1	Kondičné cvičenia s lavičkou Kondičné cvičenia s plnou loptou	Vedieť kráčať po lavičke, preskočiť Rozvíjať silu, celkovú hrubú motoriku	Rozvoj obratnosti, rovnováhy Orientácia v priestore, výchova k vytrvalosti
	4.	1 1	Rytmická gymnastika Prípravné cvičenia	Vedieť vyjadriť pohybom hudobných pojmov: ticho – silno, pomaly – rýchlo, nízko – vysoko Rozvíjať chrbtové a brušné svalstvo	Dôraz na správne držanie tela Posilňovať správne držanie tela
XII.	1.	1 1	Akrobacia – kotúľ vpred Kondičné cvičenia na rebrinách	Zvládnuť techniku kotúľa Osvojiť si prvky na rebrinách – výstup, Zostup	Rozvoj pružnosti Rozvíjať pozornosť, disciplinovanosť
	2.	1 1	Akrobacia – kotúľ vpred Rytmická gymnastika – prísuný, poskočný krok, cval stranou	Zdokonaľovanie techniky Osvojiť si základné prvky tanca	Rozvoj ladnosti pohybu Zdokonaľovanie estetického prejavu
	3.	1 1	Akrobacia – kotúľ vpred s výskokom Kondičné cvičenia so švédskou Debnou	Zdokonaľovanie techniky kotúľa s obmenami Zdolávať prekážky preliezaním, podliezaním, preskakovaním	Rozvíjať obratnosť Radosť z pohybu
I.	1.	1 1	Kondičné cvičenia s lanom Akrobacia – kotúľ vzad	Rozvíjať silu, koordináciu pohybu Osvojiť si techniku	Osvojiť si zásadu fair-play Vnímať pohyba svojho tela
	2.	1 1	Kondičné cvičenia s dlhým švihadlom Akrobacia - kotúľ vpred a vzad	Vedieť sa orientovať a reagovať na blížiaci sa podnet Zdokonaľovanie techniky pomocou vyvýšenej podložky	Rozvoj obratnosti Rozvoj obratnosti, pohyb. koordinácie

	3.	1	Rytmická gymnastika – cvičenia na hudbu	Vnímať hudbu, rytmické prvky	Zdokonaľovanie estet. prejavu pohybu
		1	Základné činnosti športových hier	Nadhadzovanie a chytanie lopty na mieste i v chôdzi	Rozvoj hrubej motoriky
	4.	1	Akrobacia – stoj na lopatkách	Zvládnuť stoj s oporou v bokoch	Cvičenie svalovej sily
		1	Pešia turistika	Vedieť správne dýchať v zime	Otužovanie
II.	1.	1	Základné činnosti športových hier	Vedieť prihrať obojručne trčením	Rozvoj hrubej motoriky
		1	Kondičné cvičenia na rebrinách	Výstup, zostup, prednož, prednož skrčmo	Rozvoj pohybovej zdatnosti
	2.	1	Kondičné cvičenia s lavičkami	Rozvíjať motoriku zmenami postojov a polôh	Radosť z pohybu
		1	Rytmická gymnastika – prísunný, poskočný krok	Zdokonaľovanie prvkov tanca	Estetické vnímanie pohybu
	3.	1	Kondičné cvičenia so švédskou debnou	Zdokonaľovanie lokomočných prvkov –výstup, zoskok na pružnú podložku	Rozvoj hrubej motoriky
		1	Akrobacia – kotúle na vyvýšenej Podložke	Upevňovanie techniky a obratnosti	Rozvíjať priestorovú orientáciu
	4.	1	Poradové cvičenia - obraty	Pomocou hry na Mažoretky rozvíjať povelovú techniku	Rozvoj priestorovej orientácie , orientácie vpravo – vľavo
		1	Základné činnosti športových hier- štafetové hry s loptou	Rozvíjanie koordinácie, rýchlosti	Osvojovanie odrazových schopností, zmysel pre fair - play
III.	1.	1	Kondičné cvičenia - chôdza so zmenami postojov a nosením ľahkého predmetu	Upevňovať silové schopnosti	Rozvíjať pozornosť a presnosť, kolektívnosť
		1	Kondičné cvičenia s lanom	Vedieť spolupracovať vo dvojici	Rozvoj súťaživosti
	2.	1	Rytmická gymnastika – tanec	Vedieť hudbu vyjadriť pohybom	Zdokonaľovanie estet. prejavu pohybu
		1	Pešia turistika	Zvládať prekonávať únavu, prekážky	

					Rozvoj otužovania, vôľových vlastností
	3.	1 1	Atletika – skok z miesta Základné činnosti športových hier – prihrávky vrchné jednoruč	Rozvíjať odraz znožmo Upevňovanie správnej techniky prihrávky	Rozvoj dynamickej sily Radosť z pohybu, z kolektívnej hry
IV.	1.	1	Kondičné cvičenia s lavičkou, loptami	Rozvíjať koordináciu pohybov, kĺbovú ohybnosť	Rozvoj obratnosti, dynamickej sily, radosť z pohybu
	2.	1 1	Atletika- hod loptičkou horným oblúkom Športové hry - vybíjaná	Upevňovanie správnej techniky, overovanie sily Vedieť hrať podľa jednoduchých pravidiel – osvojovanie pravidiel	Rozvoj základ. pohyb. schopností Rozvoj obratnosti a priestorovej orientácie
	3.	1 1	Atletika – nízky a vysoký štart Športové hry - vybíjaná	Vedieť rýchlo reagovať na podnety Vedieť hrať podľa pravidiel – upevňovanie	Cvičenie telesnej zdatnosti Rozvoj dynamiky a rýchlosti Osvojovanie pravidiel hry
	4.	1 1	Akrobacia – zostava kotúľov Atletika – beh na 30m, 50m	Upevňovanie techniky Overovanie rýchlosti	Cvičenie kĺbovej pohyblivosti Rozvoj rýchlosti, radosť zo súťaží
V.	1.	1 1	Kondičné cvičenia s lanom Atletika – skok do diaľky	Rozvíjať silu, koordináciu Upevňovanie techniky, overovanie pohybovej schopnosti	Rozvoj zdravej súťaživosti Rozvoj hrubej motoriky, dynamiky odrazu
	2.	1 1	Atletika – hod loptičkou na cieľ Základné činnosti športových hier – herné činnosti	Upevňovanie vizuomotorickej koordinácie Upevňovanie herných činností	Rozvoj súťaživosti v duchu fair – play Rozvoj súťaživosti v duchu fair-play
	3.	1 1	Atletika – striedavý beh do 12min Športové hry - vybíjaná	Rozvíjať vytrvalosť Rozvíjať koordináciu, obratnosť	Rozvoj húževnatosti Osvojovanie zmyslu pre rovnováhu, orientáciu
	4.	1 1	Kondičné cvičenia so švihadlom Športové hry - vybíjaná	Súťažami rozvíjať koordináciu, silu Upevňovať pravidlá hry	Rozvoj súťaživosti Radosť z kolektívnej hry

VI.	1.	2	Pešia turistika	Upevňovať orientáciu prírode	Rozvoj zdatnosti
	2.	1	Prvá pomoc	Osvojiť si základné pravidlá prvej pomoci	Vedieť presun raneného
		1	Kondičné cvičenia – prekážkový beh	vedieť vzdelávať prírodné prekážky	Rozvoj dynamiky a rýchlosti
	3.	2	Športové hry podľa výberu detí	Upevňovať základné pravidlá športových hier	Upevňovať súdržné vzťahy, zásadu fair - play
4.	2	Poradové cvičenie	Nástup, hlásenie, obraty na mieste Celoročné vyhodnotenie výsledkov	Zmysel pre poriadok, bezpečnosť počas prázdnin	

Časovo – tematický plán z telesnej výchovy pre 3. ročník ŠZŠ v Hnúšti

Mesiac	Týž.	P.h.	Učivo	Vzdelávací cieľ	Výchovno – rozvíjajúci cieľ
September	1.	1	Organizačné pokyny -bezpečnosť a ochrana zdravia na hodinách TV	Oboznámiť žiakov so zásadami BOZ	Rozvíjať zmysel pre poriadok a BOZ, sebadisciplínu
		1	Organizačné pokyny -meranie a váženie	Rozvíjať u žiakov hygienické návyky Získať údaje o žiakoch	Upevniť zmysel pre spoluprácu a vzájomnú pomoc Osvojiť si požiadavky na hygienu tela a odevu
	2.	1	Poradové cvičenia -nástupové a pochodové tvary, podávanie hlásenia	Zdokonaliť žiakov v nástupoch a pochodových tvaroch a podávaní hlásenia	Upevňovať schopnosti vykonávať činnosti na povely Poznať význam nástupových a pochodových tvarov , vedieť prečo podávame hlásenie
		1	Poradové cvičenia -obraty na mieste -povely pozor, pohov, vpravo a vľavo bok	Zdokonaliť vo vykonávaní obrátov na mieste a v reakcii na povely	Upevniť základné povely Poznať význam správneho držania tela v stoji
	3.	1	Atletika – hod kriketovou loptičkou do diaľky	Nacvičiť techniky hodu kriketovou loptičkou Osvojiť si zásady rozbehu a hodu loptičkou	Upevňovať zásady hodu Dodržiavať hygienu tela a odevu počas športovej činnosti
		1	Turistika -chôdza podľa značiek	Získať žiakov pre pobyt na čerstvom vzduchu	Relaxovať na čerstvom vzduchu
	4.	1	Atletika – beh v určenom smere	Rozvíjať techniku a rýchlosť behu	Osvojiť si zásady techniky behu
		1	Atletika – skok do diaľky z rozbehu	Naučiť sa správnu techniku skoku a rozbehu	Osvojiť si zásady techniky rozbehu a odrazu pri skoku

Október	1.	1	Atletika – hod kriketovou loptičkou na cieľ	Zdokonalit' zásady techniky rozbehu a samostatného hodu	Upevňovať zásady hodu kriketovou loptičkou	
		1	Atletika – beh na 30 m	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť Zdokonalit' sa v štarte pri behu Naučiť sa zvyšovať tempo behu	Rozvíjať základné pohybové schopnosti Poznať dôležitosť rozcvičky pri športe	
	2.	1	Kondičné cvičenie -preťahovanie lanom vo dvojiciach	Rozvíjať silu a vytrvalosť Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť	Osvojiť si schopnosti znášať nadmernú záťaž a vytrvalosť	
		1	Športové hry -hry zamerané na hádzanie a chytanie lopty	Nacvičiť si hádzanie a chytanie lopty Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry	Zdokonalit' žiakov v technike hodu Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry	
	3.	1	Atletika - skok do diaľky s odrazom	Zdokonalit' si techniku odrazu	Rozvíjať odraz a koordináciu pohybu	
		1	Pohybové hry -pohybové hry spojené s behom a chôdzou	Uvoľniť organizmus Rozvíjať vytrvalosť	Radosť z pohybu Poznať možnosti športovania v našom okolí	
	4.	1	Atletika – beh na 50 m	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť	Rozvíjať základné pohybové schopnosti Poznať vplyv životného prostredia na zdravý spôsob života	
		1	Atletika – hod kriketovou loptičkou	Zopakovať si zásady hodu loptičkou Zdokonaľovať techniku hodu	Dodržiavať zásady bezpečnosti a ochrany prírody	
	November	1.	1	Atletika – vytrvalostný beh	Zistiť stav výkonnosti	Rozvíjať vytrvalosť a rýchlosť Zopakovať požiadavky na hygienu počas TV a po nej
			1	Športové hry – chytanie a gúľanie lopty	Zdokonalit' obratnosť pri práci s loptou	Radosť z pohybu

	2.	1	Športové hry -dribling s loptou	Oboznámiť sa s driblingom a precvičiť si zásady driblingu, prihrávania a chytania lopty	Získať schopnosti pracovať s loptou	
		1	Turistika -vychádzka do prírody	Získať žiakov pre pobyt na čerstvom vzduchu	Relaxovať na čerstvom vzduchu	
	3.	1	Kondičné cvičenia -cvičenia s krátkym švihadlom	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín Rozvíjať pohybové schopnosti	Naučiť sa správne dýchať a rytmike dýchania Zdokonaľovať vytrvalosť, obratnosť a koordinovanosť pohybov	
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie na lavičkách	Rozvíjať rovnovážnosť a obratnosť pri cvičeniach na lavičke a koordináciu pohybu	Zdokonaľovať sa v rovnovážnosti a obratnosti, presnosti	
	4.	1	Akrobacie – stoj na lopatkách oporou v bokoch	Naučiť sa technike vykonávať cvik	Mať radosť z pohybu Poznať význam pitného režimu v živote človeka a športovca	
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie s plnými loptami – prenášanie, gúľanie a podávanie lopty	Zdokonaľovať obratnosť pri práci s loptou	Získať schopnosti pracovať s loptou Poznať otužovanie organizmu a jeho význam pre náš život	
	December	1.	1	Akrobacie – kotúl' vpred	Naučiť sa vykonávať kotúl' vpred	Osvojiť si zásady vykonávania kotúl'a
			1	Kondičné cvičenia – chôdza, beh, poskoky	Naučiť sa zladiť pohyb s jednoduchou hudbou	Rozvíjať estetický pohybový prejav
2.		1	Kondičné cvičenia -cvičenie so švédskou debnou – výskok, zoskok, preskok	Rozvíjať silu a odraz nôh	Rozvíjať ohybnosť a silu odrazu dolných končatín	
		1	Akrobacie – kotúl' vzad	Naučiť sa vykonávať kotúl' vzad	Osvojiť si techniku cviku	

	3.	1	Rytmická gymnastika a tanec -ľudový tanec – krok prísunový a poskočný	Rozvíjať pohybové schopnosti na hudbu	Radosť z pohybu a tanca Správne držanie tela
		1	Rytmická gymnastika a tanec -rómsky tanec na rómsku hudbu	Rozvíjať pohybové schopnosti na rómsku hudbu	Radosť z pohybu a tanca Poznať správne držanie tela
Január	1.	1	Kondičné cvičenie -cvičenie s dlhým švihadlom	Rozvíjať pohybové schopnosti	Rozvíjať vytrvalosť a výbušnosť
		1	Kondičné cvičenie -preťahovanie lanom	Rozvíjať silu a vytrvalosť	Osvojiť si schopnosti znášať nadmernú záťaž a vytrvalosť
	2.	1	Kondičné cvičenie -cvičenie so švédskou debnou – preliezanie, podliezanie	Rozvíjať obratnosť a schopnosť zdolávať prekážky	Osvojiť si schopnosti prekonávať prekážky
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie s plnou loptou – súťaživé štafety	Rozvíjať pohybové schopnosti	Zdokonaľiť sa v osvojení daných činností Poznať otužovanie organizmu a jeho význam pre náš život
	3.	1	Akrobacie - kotúl vpred opakovane	Zdokonaľiť si techniku kotúľa vpred	Zdokonaľovať vytrvalosť, obratnosť a koordinovanosť
		1	Turistika -vychádzka do prírody – prekonávanie terénnych prekážok	Rozvíjať vytrvalosť a schopnosť zdolávať prekážky	Relaxovať na čerstvom vzduchu
Február	1.	1	Poradové cvičenia -obraty na mieste	Zdokonaľiť vo vykonávaní obratov na mieste a v reakcii na povely	Upevňovať schopnosti vykonávať činnosti na povely
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie na rebrinách – prednožka a skrčka	Rozvíjať vytrvalosť a schopnosť znášať zvýšenú záťaž	Rozvíjať svalovú hmotu
	2.	1	Kondičné cvičenia -podávanie lopty na mieste i v pohybe	Zdokonaľiť schopnosti odovzdávať loptu	Zdokonaľiť sa v osvojení daných činností

		1	Pohybové hry -pohybové hry na snehu, na ľade	Rozvíjať pohybové schopnosti a koordináciu pohybov	Zdokonaľovať vytrvalosť, obratnosť a koordinovanosť
	3.	1	Pohybové hry – súťaže v družstvách	Uvoľniť organizmus	Rozvíjať zmysel pre spoluprácu, radosť z pohybu
		1	Rytmická gymnastika – cvičenie pri hudbe	Rozvíjať pohybové schopnosti na hudbu	Radosť z pohybu a tanca
	4.	1	Pohybové hry -súťaž v sánkovaní	Rozvíjať pohybové schopnosti a koordináciu pohybov	Radosť z pohybu a športovania
		1	Akrobacie -akrobatické cvičenia - kotúl vpred, vzad	Zdokonaľiť sa vo vykonávaní cviku	Rozvíjať ohybnosť a silu odrazu dolných končatín
Marec	1.	1	Atletika -skok do diaľky z miesta	Rozvíjať odrazové schopnosti a koordináciu pohybu	Získať schopnosť silného odrazu a koordinácie pohybu
		1	Kondičné cvičenie -cvičenie na lavičkách – cvičenie rovnováhy a obratnosti	Rozvíjať rovnovážnosť a obratnosť pri cvičeniach na lavičke a koordináciu pohybu	Zdokonaľiť sa v rovnovážnosti a obratnosti, presnosti
	2.	1	Kondičné cvičenie -cvičenie s dlhým švihadlom – preskoky krúžiaceho švihadla	Rozvíjať pohybové schopnosti a koordináciu pohybov	Zdokonaľovať vytrvalosť, obratnosť a koordinovanosť
		1	Atletika -člnkový beh na 5m	Rozvíjať silu, vytrvalosť a obratnosť	Zdokonaľovať silové, vytrvalostné schopnosti a obratnosť
	3.	1	Kondičné cvičenia -chôdza a beh vpred a vzad	Rozvíjať pohybové schopnosti	Vedieť správne dýchať
		1	Turistika –preliezanie a podliezanie prekážky	Naučiť sa zdolávať rôzne prírodné prekážky	Radosť z pohybu v prírode
	Apríl	1.	1	Atletika – vytrvalostný beh	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť
1			Atletika – nácvik nízkeho a vysokého štartu	Naučiť sa štartové pozície pri behu	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť

	2.	1	Atletika – beh z nízkeho štartu	Zdokonaľiť sa v štartových pozíciách pri behu	Osvojiť si techniku nízkeho štartu
		1	Atletika – hod kriketovou loptičkou	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvíjať silové danosti a techniku hodů
	3.	1	Atletika – beh cez prekážky	Rozvíjať rýchlosť, vytrvalosť a obratnosť	Osvojiť si zásady prekonávať prekážky
		1	Športové hry -vybíjaná	Nacvičiť si chytanie lopty, nabíjanie, prihrávku a vybíjanie súpera	Získať radosť z pohybu
	4.	1	Atletika – skok do diaľky z rozbehu	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvíjať rýchlosť rozbehu a silu odrazu pri skoku
		1	Poradové cvičenia –opakovanie povelov	Zdokonaľiť vo vykonávaní obrátov na mieste a v reakcii na povely	Upevňovať schopnosti vykonávať činnosti na povely
Máj	1.	1	Športové hry -vybíjaná	Zdokonaľiť sa v pravidlách hry a samotnej hre	Radosť z kolektívnej hry a pohybu
		1	Atletika -hod kriketovou loptičkou na výkon	Preveriť stav výkonnosti žiakov Pestovať u žiakov vytrvalosť a cieľavedomosť	Rozvíjať silové danosti a techniku hodů Ovládať kultúru správania sa v športe
	2.	1	Atletika -člnkový beh	Zdokonaľovať rýchlosť, obratnosť a vytrvalosť pri behu	Rozvíjať technické schopnosti a obratnosť
		1	Koordináčne cvičenia -cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach	Zdokonaľovať koordináciu pohybov	Rozvíjať koordináciu pohybov
	3.	1	Atletika -skok do diaľky s rozbehom – meranie výkonu	Preveriť stav výkonnosti žiakov Utvrdzovať zásady pohybu pri športových činnostiach	Rozvíjať rýchlosť rozbehu a silu odrazu pri skoku
				Atletika	Preveriť stav výkonnosti žiakov

		1	-beh na 50m a 60m – meranie výkonu		
	4.	1	Atletika -hod kriketovou loptičkou na diaľku – meranie výkonu	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvíjať silové danosti a techniky hodu
		1	Športové hry -vybíjaná	Zdokonaľiť sa v pravidlách hry a samotnej hre	Radosť z pohybu a športovania
Jún	1.	1	Turistika -hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ	Rozvíjať pohybové schopnosti a koordináciu pohybov	Zdokonaľovať vytrvalosť, obratnosť a koordinovanosť
		1	Turistika -prekážkový beh cez prírodné prekážky	Rozvoj rýchlosti, vytrvalosti a obratnosti	Osvojiť si zásady prekonávať prekážky Dodržiavať disciplínu a bezpečné správanie sa v škole a na hodinách TV
	2.	2	Turistika – chôdza v teréne podľa turistických značiek	Osvojiť si zásady pohybu v teréne podľa turistických značiek	Poznať zásady bezpečnosti , hygieny a ochrany prírody Pobyť na čerstvom vzduchu
	3.	1	Športové hry - súťaže	Vedieť uvoľniť organizmus	Mať radosť z pohybu
		1	Turistika -vychádzka do prírody	Získať žiakov pre pobyt na čerstvom vzduchu	Upevniť kladný postoj k pohybovým aktivitám
	4.	1	Športové hry -vybíjaná	Zdokonaľiť sa v pravidlách hry a samotnej hre, uvoľniť organizmus	Vedieť prežívať radosť z pohybu
		1	Meranie a váženie Vyhodnotenie celoročnej činnosti	Získať údaje o žiakoch Vyhodnotiť dosiahnuté výsledky	Poznať možnosti športovania v našom okolí Poučiť žiakov o BOZ pred letnými prázdninami

Časovo – tematický plán - TELESNÁ VÝCHOVA - 4.ročník

Mesiac	Týždeň	Počet hodín	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovne – rozvíjajúci cieľ
September	1.	1	Organizačné pokyny -bezpečnostné pokyny -meranie a váženie žiakov	Oboznámiť žiakov s bezpečnosťou na hodinách TV. Získať údaje o žiakoch.	Osvojiť si požiadavky na hygienu tela a odevu.
		1	Poradové cvičenie -poradové povely -nástupové a pochodové tvary -podávanie hlásenia	Zopakovať a osvojiť si základné povely a činnosti na ne. Zopakovať si nástupové tvary a podávanie hlásenia.	Význam správneho držania tela v stoji pre správny vývoj telesnej konštrukcie jedinca. Uvedomiť si význam disciplíny, sebadisciplíny.
	2.	1	Atletika -hod kriketovou loptičkou na cieľ.	Preveriť výkonnosť žiakov po prázdninách a ich telesnú zdatnosť. Rozvíjať telesnú zdatnosť.	Dôležitosť rozcvičky pri športe. Negatívny vplyv fajčenia a omamných látok na zdravie.
		1	Atletika -návnik nízkeho a vysokého štartu	Preveriť výkonnosť žiakov po prázdninách a ich telesnú zdatnosť. Rozvíjať telesnú zdatnosť.	Zapojenie jednotlivých svalstiev pri štarte a možné riziká poranenia.
	3.	1	Športové hry -futbal – návnik prihrávky -volejbal – hra v kruhu	Rozvíjať schopnosti v kolektívnych športoch. Vedieť športovať v kolektíve a bojovať za kolektív.	Vymenovať svalstvo a kosť dolných a horných končatín. Kultúra správania sa v športe.
		1	Atletika -beh na 300 m -vybíjaná v kruhu	Preveriť vytrvalosť a rýchlostnú vytrvalosť žiakov pri dlhom behu. Dodržiavanie fair play pri hre.	Význam koordinácie pohybov tela a končatín, periférneho videnia.
	4.	1	Športové hry -návnik prihrávky vo vybíjanej -návnik chytania lopty	Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry a zásad hry.	Význam TV v škole a v živote človeka.
		1	Atletika -beh na 60 m a 30 m s prekonávaním nízkych (30cm vysokých) prekážok	Zrýchlenie reakcie človeka na povel štart. Návnik rozbehu a prekonávania nízkej prekážky za rýchleho pohybu.	Zaťaženosť jednotlivých svalov a dôležitosť rozcvičky pri športovej činnosti.

Október	1.	1	Atletika -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Precvičiť si zásady skoku do diaľky. Uvedomiť si dôležitosť zrýchlenia a sily odrazu pre dĺžku skoku.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV, kultúra správania sa v športe.
		1	Atletika -vytrvalostný beh na 12 minút Futbal -driblink v pohybe s loptou	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Zvyšovať ich odolnosť pri fyzickej záťaži. Relaxácia pri kolektívnom športe.	Poznať a rozlišovať významné športové súťaže ako sú ME, MS, MR, OH.
	2.	1	Kondičné cvičenie -beh vzad a stranou Vybíjaná -pravidlá hry, nabíjanie lopty	Posilňovať svalstvo dolných končatín a schopnosť dodržiavať daný smer. Relaxácia pri kolektívnom športe.	Význam posilňovacích cvičení na výkon športovca.
		1	Turistika -chôdza a beh v teréne -prekonávanie terénnych prekážok -vybiehanie a zbiehanie krátkeho svahu	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Zvyšovať ich odolnosť pri fyzickej záťaži.	Zásady bezpečného správania sa v teréne.
	3.	1	Turistika -preliezanie a podliezanie prekážok -cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach -dvíhanie a nosenie bremien	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Zvyšovať ich odolnosť pri fyzickej záťaži.	Zásady bezpečného správania sa v teréne.
		1	Kondičné cvičenie -beh na 20 m po slalomovej dráhe Atletika -člnkový beh	Posilňovať svalstvo dolných a horných končatín. Zvyšovať schopnosť rýchlej orientácie na dráhe. Byť schopný rýchlo meniť smer svojho pohybu.	Hygiena tela a odevu počas športovej činnosti.
	4.	1	Kondičné cvičenie -beh s preskakovaním nízkych prekážok	Upevňovať techniku prekonávania prekážky. Rozvíjať obratnosť a vytrvalosť pri behu.	Pomenovať základné činnosti patriace k atletike.

		1	Vybíjaná -nácvič prihrávk jednoruč a obojruč na mieste a v pohybe	Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry.	Vytvárať kolektívnu zodpovednosť za dosiahnuté výsledky-
November	1.	1	Cvičenie so švihadlom -cvičenie so švihadlom – preskoky jednonož, znožmo striedavonožmo	Posilňovať svalstvo horných, dolných končatín a trupu.	Význam koordinácie pohybov tela a končatín pri športovom výkone a v živote človeka.
		1	Cvičenie s plnou loptou -nosenie, prenášanie a gúľanie plnej lopty	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
	2.	1	Cvičenie s plnou loptou -podávanie ťažkej lopty na mieste a za pohybu	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
		1	Cvičenie na lavičke -cvičenie na lavičke ako kladine, šikmá plocha	Upevňovať udržanie rovnováhy pri chôdzi po úzkej a šikmej ploche. Koordinácia pohybov.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonávania športových činností.
	3.	1	Cvičenie na lavičke -cvičenie na lavičke – dvíhanie a nosenie lavičky	Posilňovať svalstvo brucha, trupu a horných končatín.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
		1	Cvičenie na lavičke -kľuky, sklápačky na lavičke	Naučiť sa správne dýchať pri športovej činnosti a výkonoch.	Význam dodržiavania bezpečnosti a bezpečného správania sa.
	4.	1	Cvičenie na lavičke -prekračovanie lavičky rôznymi spôsobmi	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín.	Koordinácia pohybu a dýchania, dôležitosť rytmiky dýchania.
		1	Cvičenie na rebrinách -zhyby a sklapačky na rebrinách -zvis zvisle za ruky na rebrinách	Upevňovať techniku správneho vykonávania cviku.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu výsledkov.
December	1.	1	Cvičenie s debnou -vystupovanie, výskoky a zoskoky z debny	Zladiť pohyby tela a končatín pri vykonávaní cvikov.	Kultúra správania sa na športových akciách a všeobecne pri športe.

			Stolný tenis -samotná hra	Radosť zo športu, ktorý mám rád.	
		1	Cvičenie s debnou - rýchly beh jednoňož a obojňož medzi dielmi debni položenými na zemi	Zladiť pohyby tela a končatín pri vykonávaní cvikov.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas športovania.
	2.	1	Akrobacia -kotúl' vpred -kotúle vpred opakovane, posledný do stoja so vzpažením	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonania športových činností.
		1	Akrobacia --kotúl' vpred na zvýšenej podložke (lavička, debňa)	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Správne držanie tela. Fyzická krása ľudského tela.
	3.	1	Hry na snehu -gul'ovanie a sánkovanie	Radosť z pohybu na snehu, odpočinúť si od slovíčka musím.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas sánkovania.
		1	Akrobacia -stoj na rukách a na hlave s dopomocou a s opretím o stenu	Precvičiť si techniku stoja na rukách a hlave.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka a spoločnosti.
Január	1.	1	Rytmická gymnastika -rytmizovaná chôdza a využitím priestoru a zmenami tempa	Utvrďovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Správne držanie tela.
		1	Rytmická gymnastika -prísuný a polkový krok	Utvrďovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Správne držanie tela.
	2.	1	Rytmická gymnastika -nácvičenie tanečných prvkov	Utvrďovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Správne držanie tela.
		1	Rytmická gymnastika -pohybová improvizácia na hudobnú predlohu	Utvrďovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Správne držanie tela.
	3.	1	Hry na snehu -gul'ovanie a sánkovanie	Radosť z pohybu na snehu, odpočinúť si od slovíčka musím.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas sánkovania.

			Stolný tenis -samotná hra	Relax pri športe, ktorý mám rád.	
		1	Cvičenie s plnou loptou -nosenie, prenášanie a gúľanie plnej lopty	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
Február	1.	1	Cvičenie s plnou loptou -podávanie ťažkej lopty na mieste a za pohybu	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
		1	Cvičenie na lavičke -cvičenie na lavičke ako kladine, šikmá plocha	Upevňovať udržanie rovnováhy pri chôdzi po úzkej a šikmej ploche. Koordinácia pohybov.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonávania športových činností.
	2.	1	Cvičenie na lavičke -cvičenie na lavičke – dvíhanie a nosenie lavičky	Posilňovať svalstvo brucha, trupu a horných končatín.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
			Hry na snehu -gulovanie a sánkovanie Stolný tenis - samotná hra	Radosť z pohybu na snehu, odpočinúť si od slovíčka musím. Relax pri športe, ktorý mám rád.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas sánkovania.
	3.	1	Cvičenie na lavičke -prekračovanie lavičky rôznymi spôsobmi	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín.	Koordinácia pohybu a dýchania, dôležitosť rytmiky dýchania.
		1	Cvičenie na rebrinách -zhyby a sklapačky na rebrinách -zvis zvisle za ruky na rebrinách	Upevňovať techniku správneho vykonávania cviku.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu výsledkov.
Marec	1.	1	Cvičenie s debnou -vystupovanie, výskoky a zoskoky z debny	Zladiť pohyby tela a končatín pri vykonávaní cvikov.	Kultúra správania sa na športových akciách a všeobecne pri športe.

		1	Cvičenie s debnou - rýchly beh jednoňož a obojňož medzi dielmi debni položenými na zemi	Zladiť pohyby tela a končatín pri vykonávaní cvikov.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas športovania.
Marec	2.	1	Akrobacia -kotúľ vpred -kotúle vpred opakovane, posledný do stoja so vzpažením	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonania športových činností.
		1	Akrobacia --kotúľ vpred na zvýšenej podložke (lavička, debňa)	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Správne držanie tela. Fyzická krása ľudského tela.
	3.	1	Akrobacia -kotúľ vzad do vzporu drepmo -kolíska vzad z rôznych postojov	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Správne držanie tela. Fyzická krása ľudského tela.
		1	Akrobacia -stoj na rukách a na hlave s dopomocou a s opretím o stenu	Precvičiť si techniku stoja na rukách a hlave.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka a spoločnosti.
	4.	1	Kondičné cvičenie -beh vzad, cval stranou	Utvrdzovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Správne držanie tela.
		1	Atletika -hod kriketovou loptičkou a granátom na cieľ a do diaľky	Upevňovať zásady pri hode granátom. Dôležitosť rozbehu a správneho naprazenia ruky.	Potreba telesnej výchovy a športových aktivít pre život človeka.
Apríl	1.	1	Atletika -beh na 50m s nízkymi (výška 30 cm) prekážkami -beh na 60 m	Zdokonaliť si techniku a zásady nízkeho štartu.	Otužovanie organizmu a význam otužovania pre človeka.
		1	Futbal -nácvik prihrávk a vhadzovania autu	Zdokonaliť sa v spôsoboch prihrania lopty a práci rúk pri vhadzovaní autu.	Rozlíšiť a vymenovať zimné a letné športy.

			-dievčatá – vybíjaná v kruhu.	Radosť zo športovania.	
	2.	1	Športové hry -vybíjaná – nácvik prihrávk a chytania lopty Atletika -beh na 300m	Osvojiť si jednotlivé spôsoby prihrávky a chytania lopty tak, aby nám nespada. Rozvoj vytrvalosti.	Vplyv chemikálií, plynov, a prachu na dýchaciu sústavu človeka.
Apríl		1	Turistika -orientácia v prírode podľa buzoly a podľa prírodných úkazov	Upevniť si zásady orientácie v teréne. Ako nepanikáriť.	Zásady ochrany prírody a význam prírody pre spoločnosť.
	3.	1	Atletika -skok do diaľky skrčmo s rozbehom Turistika -ošetrenie povrchového poranenia	Zdokonalíť si techniku skoku. Získať schopnosť vystupňovania rozbehu. Vedieť ošetriť povrchové poranenie.	Požiadavky na hygienu tela a odevu človeka.
		1	Atletika -vytrvalostný beh na 12 minút Turistika -prenášanie ranených	Zvyšovať fyzickú kondíciu . Byť schopný prekonať seba. Naučiť sa preniesť raneného.	Vplyv životného prostredia na zdravý život spoločnosti.
	4.	1	Športové hry -volejbal – prihrávky obojruč zdola a zhora	Relaxácia pri kolektívnej hre.	Dodržiavanie zásad fair play. Naučiť sa aj prehrávať
		1	Športové hry -futbal – nácvik kopov priehlavkom, vnútornou a vonkajšou stranou chodidla -dievčatá – volejbal v kruhu	Zdokonalíť sa v kopoch lopty priehlavkom tak, aby lopta došla k spoluhráčovi.	Zdravá výživa v živote človeka a podporné látky pre rast svalovej hmoty.
Máj	1.	1	Športové hry -vybíjaná – nácvik nabíjania lopty a prihrávky	Osvojiť si pravidlá hry a zmysel pre fair play.	Byť hrdý na svoje športové výsledky, na to čo dokážem.

		1	Atletika -skok do diaľky skrčmo s rozbehom -beh na 60 s nízkym štartom	Rozvíjať rýchlosť a zvyšovať frekvenciu nôh. Naučiť sa správne odrazu pri skoku.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV.	
Máj	2.	1	Turistika -poskytovanie prvej pomoci pri povrchovom poranení -prenášanie raneného	Získať schopnosť pomôcť poranenému kamarátovi a vedieť ho zniesť z neprístupného terénu.	Dôležitosť poskytovania zdravotníckej pomoci pre zdravý vývin človeka.	
		1	Športové hry -volejbal v kruhu -vybíjaná – samotná hra	Zdokonaľiť sa v samotnej hre.	Význam športovania v škole, v rodine a pre spoločnosť.	
	3.	1	Atletika -hod kriketovou loptičkou na výkon -beh na 600m na výkon	Zdokonaľiť si techniku hodu kriketovou loptičkou, rozvíjať súťaživosť detí. Zvyšovať fyzickú kondíciu.	Kultúrne správanie sa divákov na športovom podujatí.	
		1	Športové hry -basketbal –prihrávka jednoruč a obojruč vzduchom a o zem	Osvojiť si základy basketbalu.	Dôležitosť rytmiky dýchania na výkon športovca.	
	4.	1	Kondičné cvičenie -prenášanie, chytanie a hádzanie ťažkou loptou	Zvýšiť fyzickú kondíciu žiakov. Zvyšovať odolnosť žiakov voči nadmernej záťaže.	Význam pitného režimu v živote športovca.	
		1	Kondičné cvičenie -cvičenie na lavičkách - preskakovanie lavičky jedno a znožmo	Zvýšiť fyzickú kondíciu žiakov. Zvyšovať odolnosť žiakov voči nadmernej záťaže.	Dosah správnej výživy na výkon športovca.	
	Jún	1.	2	Príprava na športové hry -skok do diaľky -hod kriketovou loptičkou -beh na 60 a 600 m -meranie výkonov	Príprava na športové hry	Význam zosúladenia tempa behu a dýchania na celkový výkon športovca a dosiahnutie cieľa.

	2.	2	Príprava na športové hry -skok do diaľky -hod kriketovou loptičkou -beh na 60 a 600 m -meranie výkonov	Príprava na športové hry.	Význam zosúladenia tempa behu a dýchania na celkový výkon športovca a dosiahnutie cieľa.
	3.	1	Meranie a váženie žiakov -futbal -chlapci -volejbal -dievčatá	Získať potrebné údaje o žiakoch na konci školského roka. Relaxácia na školskom dvore.	Význam rekreačného športu pre náš život.
		1	Turistika --chôdza a beh v teréne -prekonávanie terénnych prekážok -vybiehanie a zbiehanie krátkeho svahu	Zdokonalit' svoje schopnosti pri pobyte a pohybe v prírode.	Vplyv životného prostredia na náš život.
	4.	1	Vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov za uplynulý školský rok	Získať schopnosť zhodnotiť svoje športové výkony.	Byť hrdý na svoje dosiahnuté výsledky.
		1	Turistika -preliezanie a podliezanie prírodných prekážok	Relaxačný pobyt v prírode.	Význam ochrany zdravej prírody pre živočíšny svet.

Časovo – tematický plán z Telesnej výchovy pre 5.ročník ŠZŠ Hnúšť'a - dievčatá

Mesiac	Týždeň	PH	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno-rozvíjajúci cieľ
september	1.	1			
		1			
	2.	1	Poradové cvičenia Poskytovanie prvej pomoci	Osvojenie nástupových tvarov. Zvládnuť obraty vpravo a vľavo vbok, čelom vzad. Oboznámiť sa s poskytovaním prvej pomoci pri zlomeninách, odreninách, uštipnutí hmyzom, uhryznutí hadom, nevoľnosti.	Zdokonalit' žiakov v osvojení základných povelov a poradových cvikov. Získať zásady poskytovania prvej pomoci
3.	1	Pravidlá správania sa v prírode Prekonávanie prírodných a umelých prekážok	Zoznámiť žiakov so zásadami a pravidlami správania sa v prírode Získať schopnosti šplhať, preliezať a preskakovať rôzne prírodné a umelé prekážky	Osvojiť si správanie v prírode Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať fyzickú záťaž	

		1			
	4.	1	Bežecká abeceda Šprint na 50 m Nízky, polovysoký a vysoký štart	Základné techniky behu – skiping, lifting, beh s vysokým zdvíhaním kolien Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti	Zvládnuť základy behu, osvojiť si základy práce s nohami Zdokonaľovať sa v polohách štartu a v technikách behu
		1			
október	1.	1	Skok do diaľky z miesta	Zvládnuť vykonávanie skoku	Osvojiť si zásady vykonávania skoku s dôrazom na odraz a doskok. Zdokonaľiť techniku rozbehu, odrazu a samostatného dopadu
		1	Skok do diaľky s rozbehom	Metodicky naučiť vykonávať skok do diaľky	
	2.	1	Cvičenia s loptou Vybíjaná	Vedenie lopty, dribling, prihrávka obojručne	Zdokonaľiť vo vedení lopty a v práci s loptou, získať schopnosť prihrávať loptu. Získať radosť z pohybov, utužovať kolektív, získavať spolupatričnosť ku kolektívu.

		1		Nacvičiť si chytanie lopty, nabíjanie, prihrávku a vybijanie súpera	
	3.	1	Hod kriketovou loptičkou Člnkový beh	Zvládnuť hod kriketovou loptičkou do diaľky a na cieľ. Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti	Zdokonaľiť žiakov v technike hodu. Rozvíjať hrubú motoriku. Zdokonaľiť sa v technike behu a vykonávania otočky
	4.	1	Beh na 300m Presun v teréne na 4 km	Zvládnuť fyzickú záťaž pri dlhom behu Správne si rozložiť sily	Formovať vytrvalosť a húževnatosť, vedieť si správne rozložiť sily. Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať veľkú fyzickú záťaž
november	1.	1	Cvičenia s plnou loptou Cvičenie na lavičke	Podávanie a kotúľanie plnej lopty, prenášanie plnej lopty. Zdokonaľiť sa v chôdzi po úzkom predmete a poskokoch po lavičke.	Rozvíjať svalstvo horných končatín a spôsoby vedenia lopty. Zvládnuť udržanie rovnováhy
		1			

	2.	1	Stolný tenis	Naučiť sa pravidlám hry a základným úderom.	Osvojiť si zásady a pravidlá hry
		1	Stolný tenis	Zdokonaľovať sa v spôsobe podávania	Osvojiť si zásady podania
	3.	1	Skok na mieste s odrazom znožmo a skrčmo	Zvládnuť správnu techniku skoku a prácu nôh	Osvojiť si pohybové aktivity
		1	Akrobatické cvičenia – kotúl vpred a vzad	Zdokonaľiť sa vo vykonávaní jednotlivých cvikov s dôrazom na zvládnutie techniky	Naučiť poskytovanie pomoci a dopomoci pri vykonávaní cvikov.
	4.	1	Stoj na lopatkách a na rukách s oporou	Zvládnuť stoj na lopatkách a na rukách s oporou.	Rozvoj svalovej sily a rovnováhy. Osvojiť si zásady poskytovať pomoc a dopomoc
		1	Premet stranou	Zvládnuť správnu techniku premetu stranou	Osvojiť si pohybové aktivity
december	1.	1	Cvičenie so švihadlom	Preskoky na mieste znožmo a jednonožmo	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie so švihadlom		Rozvíjať koordináciu pohybov horných a dolných končatín

				Preskoky na mieste so striedaním nôh, krúženie švihadlom, vytváranie vlnovky	
	2.	1	Chôdza, poklus, pohupy, obraty Tanečné kroky polky a valčíka	Zvládnuť chôdzu, poklus, pohupy, obraty za doprovodu tlieskania a úderov ruky na bubienok Nácvik tanečných krokov a rytmiky pohybu	Osvojiť si pohybové aktivity Rozvíjať rytmizáciu pohybov
	3.	1	Sánkovanie Sánkovanie		Radosť z pohybu Rozvíjať koordináciu pohybov
január	1.	1	Odraz z pružného mostíka	Nácvik odrazu z pružného mostíka ako príprava na preskok kozy s doskokom na žinenku	Rozvoj svalstva dolných končatín a koordinácie pohybov

		1	Skok odrazom od mostíka znožmo a roznožmo	Nácvik skoku odrazom od mostíka znožmo a roznožmo čelne s doskokom na žinenku	Posilňovať svalstvo dolných končatín.
	3.	1	Cvičenie na rebrinách	Rúčkovanie na rebrinách a prednož vo vise.	Posilňovať svalstvo brušné a horných končatín
		1	Prednož skrčmo vo vise	Posilňovať svalovú hmotu a fyzickú zdatnosť	Rozvoj svalstva brucha a horných končatín
	4.	1	Sánkovanie		Radosť z pohybu
		1	Cvičenie na lavičke	Zvládnuť váhu predklonom na jednej nohe. Zvládnuť výskok a zoskok z lavičky.	Rozvíjať schopnosť držania rovnováhy.
február	1.	1	Pravidlá cestnej premávky	Formou vychádzky oboznámiť sa s dopravnými značkami v meste	Spoznať základné dopravné značky

			Pravidlá cestnej premávky	Naučiť kto má prednosť na ceste a kedy dáva chodec prednosť v premávke	Osvojiť si zásady dávania prednosti v jazde účastníkom cestnej premávky
		1			
2.	1		Cvičenie na lavičke	Zvládnuť stoj na lopatkách, kľuky s oporou rúk o lavičku, kotúl' vpred a vzad	Zdokonalit' sa vo vykonávaní cvikov s dôrazom na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybu
		1	Sánkovanie		Radosť z pohybu
3.	1		Cvičenie na rebrinách	Nácvik prednože vo vise a prednože skrčmo vo vise	Posilňovať svalstvo končatín a brušného svalstva.
		1	Cvičenie so šatkou	Nácvik vytvárania oblúkov a vlnenia	Rozvoj svalstva dolných končatín a koordinácie pohybov
4.	1		Cvičenie pri hudbe	Nácvik aerobických krokov	Radosť z pohybu
		1	Chôdza	Chôdza so zameraním na správne držanie tela	Osvojiť si koordináciu pohybu končatín a trupu

marec	1.	1	Orientácia v teréne	Oboznámiť žiakov so zásadami orientácie sa v teréne	Získať schopnosť orientácie v cudzom prostredí
		1	Príprava a likvidácia táboriska a ohniska	Oboznámiť sa so zásadami zriadenia táboriska a ohniska v prírode a ich likvidáciu	Osvojiť si zásady a spôsoby správania v prírode s ohľadom na jej ochranu
	2.	1	Označovanie a umiestňovanie turistických značiek	Oboznámiť s umiestňovaním turistických značiek formou vychádzky	Utvrdiť schopnosť orientácie v teréne
		1	Pohyb v prírode – vrhanie a hádzanie predmetov	Zoznámiť žiakov so zásadami a pravidlami správania sa v prírode	Poznať správanie v prírode
	3.	1	Prekonávanie prírodných prekážok	Posilňovať fyzickú zdatnosť	Radosť z pohybu
1		Stolný tenis	Zdokonalit' žiakov v hre	Osvojiť si pravidlá hry	
apríl	1.	2	Vybíjaná	Zvládnuť pravidlá hry	Radosť z pohybu a samotnej hry
		2.	1	Hod kriketovou loptičkou na cieľ	Zdokonalit' techniku hodů
	1		Hod kriketovou loptičkou do diaľky	Zdokonalit' techniku hodů horným oblúkom	Rozvíjať koordináciu pohybu

	3.	2	Zopakovanie pravidiel cestnej premávky	Utvrdiť sa v dodržiavaní pravidiel cestnej premávky	Osvojiť si pravidlá
	4.	1	Basketbal	Osvojiť si techniku vedenia lopty	Rozvíjať obratnosť a koordináciu pohybu
máj	1.	1	Basketbal	Naučiť dribling	Radosť z pohybu
	2.	1	Beh na 50m	Zdokonalit' techniku behu	Rozvoj rýchlosti
		1	Skok do diaľky s rozbehom	Utvrdiť si techniku skoku	Rozvoj koordinácie
	3.	2	Vybíjaná	Precvičiť zásady hry	Radosť z hry
	4.	2	Poskytovanie prvej pomoci	Zdokonalit' sa v poskytovaní prvej pomoci	Empatia a ochota poskytnúť pomoc iným
jún	1.	2	Cvičenie v prírode	Zvládnuť orientáciu v prírode, zásady správania, prekonávanie prírodných prekážok	Osvojiť si zásady pobytu a pohybu v prírode
	2.	1	Preskok švihadla	Precvičiť techniku skoku	Radosť z pohybu

		1	Cvičenie s loptou pri hudbe	Zdokonalit' prácu s loptou	Rozvoj estetického vnímania
	3.	2	Spoločné hry na školskom dvore		Radosť z pohybu, kolektívne cítenie
	4.	1	Váženie a meranie žiakov		Schopnosť sebahodnotenia
		1	Zhodnotenie celoročnej práce		

Časovo – tematický plán z Telesnej výchovy pre 5.ročník ŠZŠ Hnúšť'a - chlapci

Mesiac	Týždeň	PH	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno-rozvíjajúci cieľ
september	1.	1	Vstupné poučenie žiakov	Poučenie o boz na hodinách TV. Meranie a váženie žiakov. Rozdelenie do skupín.	Zdokonalit' žiakov v osvojovaní základných povelov a poradových cvikov.
		1	Poradové cvičenia	Osvojenie nástupových tvarov. Zvládnuť obraty vpravo a vľavo vbok, čelom vzad. Základný postoj.	
	2.	1	Bežecká abeceda	Základné techniky behu – skiping, lifting, beh s vysokým zdvíhaním kolien Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti	Zvládnuť základy behu, osvojiť si základy práce s nohami Zdokonaľovať sa v polohách štartu a v technikách behu
		1	Šprint na 50 m. Nízky, polovysoký a vysoký štart		

	3.	1	Basketbal Presun v teréne na 4 km	Vedenie lopty, dribling, prihrávka obojručne Správne si rozložit' sily	Zdokonalit' vo vedení lopty a v práci s loptou, získat' schopnosť prihrávať loptu. Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať veľkú fyzickú záťaž
		1			
	4.	1	Prekonávanie prírodných a umelých prekážok Skok do diaľky s rozbehom	Získat' schopnosti šplhať, preliezať a preskakovať rôzne prírodné a umelé prekážky Metodicky naučiť vykonávať skok do diaľky	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať fyzickú záťaž Zdokonalit' techniku rozbehu, odrazu a samostatného dopadu
		1			
október	1.	1	Futbal Hod kriketovou loptičkou	Zvládnuť prihrávku, hlavičkovanie, vhadzovanie autu, tlmenie lopty nohou. Hod kriketovou loptičkou	Naučiť zásadám správneho vykonávania jednotlivých úkonov. Jednotlivé činnosti vykonávať metodicky. Zdokonalit' žiakov v technike hodu. Rozvíjať hrubú motoriku.

		1		Zvládnuť hod kriketovou loptičkou do diaľky a na cieľ.	
	2.	1	Dvíhanie a prenášanie bremien Vybíjaná	Schopnosť prekonávať fyzickú záťaž. Nacvičiť si chytanie lopty, nabíjanie, prihrávku a vybíjanie súpera	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a svalstvo horných a dolných končatín. Získať radosť z pohybov, utužovať kolektív, získať spolupatričnosť ku kolektívu.
		1			
	3.	1	Beh na 300m Cvičenia s plnou loptou	Zvládnuť fyzickú záťaž pri dlhom behu Podávanie a kotúľanie plnej lopty, prenášanie plnej lopty.	Formovať vytrvalosť a húževnatosť, vedieť si správne rozložiť sily. Rozvíjať svalstvo horných končatín a spôsoby vedenia lopty.
		1			
	4.	1	Člnkový beh Skok do diaľky z miesta	Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti Zvládnuť vykonávanie skoku	Zdokonaľiť sa v technike behu a vykonávania otočky Osvojiť si zásady vykonávania skoku s dôrazom na odraz a doskok.
		1			

november	1.	1	Akrobatické cvičenia – kotúl vpred a vzad, kolíska vzad	Zdokonaľiť sa vo vykonávaní jednotlivých cvikov s dôrazom na zvládnutie techniky	Naučiť poskytovanie pomoci a dopomoci pri vykonávaní cvikov.
		1	Skok na mieste s odrazom znožmo a skrčmo	Zvládnuť správnu techniku skoku a prácu nôh	Osvojiť si pohybové aktivity
	2.	1	Stolný tenis	Naučiť sa pravidlám hry a základným úderom.	Osvojiť si zásady a pravidlá hry
		1	Stoj na lopatkách a na rukách s oporou	Zvládnuť stoj na lopatkách a na rukách s oporou.	Rozvoj svalovej sily a rovnováhy. Osvojiť si zásady poskytovať pomoc a dopomoc
	3.	1	Cvičenie na lavičke	Zdokonaľiť sa v chôdzi po úzkom predmete a poskokoch po lavičke.	Zvládnuť udržanie rovnováhy
		1	Odraz z pružného mostíka a skok odrazom	Zvládnuť metodiku rozbehu a odrazu.	Rozvoj svalstva dolných končatín a rovnováhy pri skoku.

	4.	1	Cvičenie na rebrinách	Rúčkovanie na rebrinách a prednož vo vise.	Posilňovať svalstvo brušné a horných končatín
		1	Označovanie a umiestňovanie turistických značiek	Oboznámiť s umiestňovaním turistických značiek formou vychádzky	Získať schopnosť orientácie v teréne.
december	1.	1	Orientácia v teréne	Naučiť sa orientácii v teréne pomocou buzoly, mapy a prírodných úkazov.	Získať schopnosť orientácie v cudzom, neznámom prostredí
		1	Preskok švihadla	Zvládnuť správnu techniku preskoku švihadla rôznymi spôsobmi.	Rozvíjať koordináciu pohybov horných a dolných končatín
	2.	1	Stolný tenis	Zdokonaľovať sa v spôsobe podávania	Osvojiť si zásady podania
		1	Pravidlá cestnej premávky	Formou vychádzky oboznámiť sa s dopravnými značkami v meste	Spoznať základné dopravné značky

	3.	1	Pravidlá cestnej premávky	Naučiť kto má prednosť na ceste a kedy dáva chodec prednosť v premávke	Osvojiť si zásady dávania prednosti v jazde účastníkom cestnej premávky
		1	Poskytovanie prvej pomoci	Oboznámiť sa s poskytovaním prvej pomoci pri zlomeninách, odreninách, uštipnutí hmyzom, uhryznutí hadom, nevoľnosti.	Získať zásady poskytovania prvej pomoci
január	1.	1	Stolný tenis – samotná hra	Zdokonalit' sa vo vykonávaní samotnej hry	Osvojiť si zásady hry
		1	Prednož skrčmo vo vise	Posilňovať svalovú hmotu a fyzickú zdatnosť	Rozvoj svalstva brucha a horných končatín
	2.	1	Cvičenie na lavičke	Zvládnuť váhu predklonom na jednej nohe. Zvládnuť výskok a zoskok z lavičky.	Rozvíjať schopnosť držania rovnováhy. Posilňovať svalstvo dolných končatín.
		1	Chôdza, poklus, obraty	Zvládnuť zásady správnej chôdze, poklusu a obratov za pohybu a tleskania rúk.	Osvojiť si rytmiku pohybu.

	3.	1	Preskok bedne s použitím odrazového mostíka Sánkované	Nácvik preskoku bedne, s dôrazom na metodiku preskoku.	Rozvoj svalstva dolných končatín a koordinácie pohybov Radosť z pohybu
	4.	1	Akrobatické cvičenia – kotúl pred a vzad, kolíska Stolný tenis – samotná hra	Zdokonalit' sa vo vykonávaní jednotlivých cvikov s dôrazom na zvládnutie techniky Zdokonalit' sa v samotnej hre	Osvojit' si koordináciu pohybu končatín a trupu Osvojit' si základy hry
február	1.	1	Cvičenie na lavičke Sánkované	Zvládnuť stoj na lopatkách, kľuky s oporou rúk o lavičku, kotúl vpred a vzad	Zdokonalit' sa vo vykonávaní cvikov s dôrazom na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybu Radosť z pohybu

	2.	1	Cvičenie na rebrinách Preskok švédskej debne	Nácvik prednože vo vise a prednože skrčmo vo vise Precvičiť si a zdokonaľiť techniku preskoku pomocou odrazového mostíka	Posilňovať svalstvo končatín a brušného svalstva. Rozvoj svalstva dolných končatín a koordinácie pohybov
	3.	1 1	Stolný tenis – samotná hra Tanečné kroky polky a valčíka	Zdokonaľiť sa v samotnej hre Nácvik tanečných krokov a rytmiky pohybu	Osvojiť si základy hry. Mať radosť z hry. Rozvíjať rytmizáciu pohybov
	4.	1 1	Sánkovanie Preskok švihadla	Zvládnuť správnu techniku preskoku švihadla rôznymi spôsobmi	Radosť z pohybu Rozvíjať koordináciu pohybov horných a dolných končatín
marec	1.	1 1	Pravidlá správania sa v prírode Príprava a likvidácia tábora a ohniska	Zoznámiť žiakov so zásadami a pravidlami správania sa v prírode Oboznámiť sa so zásadami zriadenia tábora a ohniska v prírode a ich likvidáciou	Osvojiť si správanie v prírode Osvojiť si zásady a spôsoby správania v prírode s ohľadom na jej ochranu

	2.	1	Pobyt v prírode – vrhanie a hádzanie predmetov Prekonávanie prírodných prekážok		Radosť z pohybu Radosť z pohybu
	3.	1	Šplh na tyči	Naučiť sa šplhať pomocou rúk a nôh Zdokonaliť sa v samotnej hre	Osvojiť si zásady šplhania, rozvíjať svalovú hmotu končatín
		1	Stolný tenis – samotná hra		Mať radosť z hry
apríl	1.	2	Pravidlá cestnej premávky	Zdokonaliť sa v dodržiavaní pravidiel cestnej premávky na verejnej komunikácii	Osvojiť si pravidlá cestnej premávky
	2.	1	Nízky, polovysoký a vysoký štart	Zopakovať si jednotlivé spôsoby štartu pri behoch	Zafixovať si spôsoby štartu pri krátkych, dlhých a stredných behoch
		1	Basketbal – vedenie lopty a dribling	Osvojiť si techniku vedenia lopty a dribling	Rozvíjať obratnosť a koordináciu pohybu
3.	1	Beh na 50m	Zdokonaliť techniku behu a skoku	Rozvoj rýchlosti a koordinácie pohybu	
	1	Skok do diaľky z miesta	Rozvíjať pohybové schopnosti a obratnosť		

			Basketbal – prihrávky a chytanie lopty		Osvojit' si zásady hodenia prihrávky a uchopenia lopty
	4.	1	Skok do diaľky s rozbehom	Zdokonalit' sa v skákaní, zvýšiť svoju fyzickú pripravenosť	Rozvíjať si rýchlosť a schopnosť odrazu
		1	Futbal – prihrávka, hlavičkovanie	Naučiť sa kopnúť prihrávku pravou a ľavou nohou, odraziť loptu hlavou	Osvojit' si zásady kopania, prihrávok členkom, bokom, hlavičkovanie čelom
máj	1.	1	Člnkový beh	Zvýšiť fyzickú pripravenosť a obratnosť	Zlepšiť základné pohybové schopnosti
		1	Futbal – vhadzovanie autu, tlmenie lopty nohou	Zvládnuť správne vhadzovanie autu a tlmenie lopty po prihrávke	Pestovať súdržnosť kolektívu
	2.	1	Beh na 300m	Zvýšiť svoju fyzickú zdatnosť a vytrvalosť	Vedieť si rozložiť sily pri zvládnutí dlhého behu
		1	Vybíjaná	Zvládnuť pravidlá hry a samotnú hru	Zmysel pre kolektív. Radosť z hry

	3.	1	Hod kriketovou loptičkou do diaľky	Zdokonalit' techniku hodu horným oblúkom	Rozvoj hrubej motoriky
		1	Presun v teréne na 4km	Zvýšiť fyzickú kondíciu, orientovať sa v teréne	Schopnosť znášať vysokú fyzickú záťaž
	4.	1	Beh na 50m	Zdokonalit' sa v nízkom štarte a technike behu	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a svalstvo nôh
		1	Skok do diaľky s rozbehom	Zlepšiť techniku odrazu a samotného skoku	Skvalitniť koordináciu práce rúk a nôh
jún	1.	2	Futbal – samostatná hra		Radosť z pohybovej aktivity
	2.	1	Beh na 300m	Zvýšiť fyzickú zdatnosť a vytrvalosť	Vedieť rozložiť si vlastné sily pri zvládnutí dlhého behu
		1	Hádzanie a vrhanie bremien a predmetov		Radosť z pohybu
	3.	2	Cvičenie v prírode	Zvládnuť orientáciu v teréne, zásady správania sa v prírode, prekonávanie prírodných prekážok	Osvojiť si zásady pohybu a pohybu v prírode

	4.	1	Vybíjaná – samotná hra		Radosť z pohybu
		1	Váženie a meranie. Zhodnotenie dosiahnutých výsledkov.		

Časovo tematický plán z telesnej výchovy 6.ročník ŠZŠ v Hnúšti – dievčatá

MES.	TÝŽ.	PH	OBSAH UČIVA	VZDELÁVACÍ CIEĽ	VÝCHOVNO - ROZVÍJAJÚCI CIEĽ
IX.	1.	2	Bezpečnosť a ochrana zdravia	Poučenie o BOZ na hodinách TV Meranie a váženie Rozdelenie do skupín	Rozvíjať zmysel pre poriadok , bezpečnosť Hygienické návyky na TV
	2.	2	Poradové cvičenia	Nácvik vytvárania nástupových útvarov, základné povely. Podávanie hlásenia a nácvik obrátov na mieste	Osvojiť si povely, význam TV pre zdravie človeka
	3.	1	Kondičné cvičenia	Štafetové hry - rozvoj dynamickosti a pružnosti	Radosť z pohybu
		1	Atletika – hod kriketovou loptičkou	Rozvoj hrubej motoriky, dynamickej sily horných končatín	Osvojiť si správnu techniku hodu
4.	1	Atletika – nízky a vysoký štart	Osvojiť si správnu techniku, povely pri štarte	Vedieť rýchlo reagovať na podnety z okolía	
	1	Kolektívne hry - basketbal	Osvojiť si dribling na mieste, v pohybe, streľba na cieľ	Formovať kladné osobné vlastnosti pri kolektívnych hrách	
X.	1.	1	Pešia turistika – chôdza a beh v teréne	Vedieť zdolávať prírodné prekážky – podliezanie, preliezanie, preskakovanie	Vytvárať kladný vzťah k prírode
		1	Vychádzka do prírody	Osvojiť si správanie v prírode	Orientácia v priestore
	2.	1	Atletika – beh na 60m	Rozvíjať rýchlosť a dynamickú silu	Rozvíjanie súťaživosti v duchu fair-play
		1	Vybíjaná	Osvojiť si pravidlá hry	Rozvíjanie koordinácie a obratnosti
3.	1	Atletika – člňkový beh	Rozvíjať obratnosť a dynamiku	Radosť z pohybu	
	1	Loptové hry - volejbal	Osvojiť si odbíjanie zhora a zdola - prihrávky	Disciplinovanosť pri hrách	
4.	1	Atletika – vytrvalostné cvičenia	Upevňovať vytrvalostné schopnosti	„V zdravom tele silný duch“	
	1	Kondičné cvičenia – cvičenia so	Dynamické posilňovanie svalstva dolných	Upevňovať vytrvalosť	

			švihadlom, na lavičkách	končatín	
XI.	1.	1	Kondičné cvičenia–vytrvalostné súťaže	Zdokonaľovať vytrvalostné schopnosti	Súdržnosť pri hrách
		1	Atletika – beh na 400m	Overiť vytrvalostné schopnosti	Pohybová aktivita v živote človeka
	2.	1	Atletika – skok z miesta, z rozbehu	Rozvoj dynamickej sily a výbušnosti dol. končatín	Osvojiť si pohybové aktivity
		1	Rytmická gymnastika - krok prísuvný, cvalový, poskočný (základy ľudového tanca)	Osvojiť si základné prvky ľudového tanca	Rytmické hudobné cvičenie
	3.	1	Kondičné cvičenia	Cvičenia na žienkách, rebrinách	Rozvoj svalovej hmoty
		1	Športová gymnastika – kotúľ vpred	Precvičovať danú schopnosť	Rozvoj obratnosti
	4.	1	Športová gymnastika – viacnásobný kotúľ	Rozvíjať ohybnosť a obratnosť	Estetické cítenie
		1	Orientácia v teréne	Vedieť sa orientovať v prírode pomocou kompasu	Rozvoj priestorovej orientácie
XII.	1.	1	Športová gymnastika – preskok cez kozu	Nacvičiť odraz s následným preskokom	Zvládnutie správnej techniky
		1	Športová gymnastika - preskok cez kozu	Zdokonaľiť pohybové prevedenie	Opatrnosť pri cvičení, ladnosť pohybu
	2.	1	Športová gymnastika – stoj na hlave	Zvládnuť techniku stoja	Rozvíjať koordináciu a vnímanie vlastného tela
		1	Kondičné cvičenia so švihadlom	Upevňovať dynamiku a výdrž dolných končatín	Rozvíjať súťaživosť a aj súdržnosť
	3.	1	Kondičné cvičenia s plnou loptou	Rozvíjať silu a hrubú motoriku	Upevňovať vôľové vlastnosti
		1	Športová gymnastika – kotúľ vzad	Zvládnuť techniku kotúľa vzad	Rozvíjať obratnosť a koordináciu

I.	1.	1 1	Zimné športy – sánkovanie Rytmická gymnastika – tanec na hudbu	Rozvíjať hrubú motoriku Naučiť sa ľudový tanec	Radosť z pohybu Radosť z tanca, estetické a rytmické cítienie
	2.	1 1	Pohybové hry na snehu Rytmická gymnastika	Stavanie snehuliakov, sánkovanie - súťaž Naučiť sa moderný (rómsky) tanec na hudbu	Pohyb na čerstvom vzduchu Radosť z tanca, vnímanie hudby
	3.	1 1	Pohybové hry Rytmická gymnastika – rýchla chôdza, beh, obraty	Súťaže s plnou loptou Rozvíjať obratnosť, orientáciu	Posilňovanie svalstva horných končatín Rozvoj rytmického cítienia s hudbou
II.	1.	1 1	Prvá pomoc Kalanetika – relaxačné cvičenia	Prenos raneného Vedieť správne dýchať pri cvičení	Bezpečnosť pri športe Uvoľňovanie svalstva
	2.	1 1	Športová gymnastika – kotúľ vzad s obmenami Kondičné cvičenia – hod plnou loptou	Zdokonalit' techniku kotúľa Rozvíjať silu horných končatín	Zdokonaľovať obratnosť a ohybnosť Rozvoj výbušnosti
	3.	2	Športová gymnastika – gymnastická zostava	Vedieť previesť zostavu za sebou idúcich cvikov (kotúľ vpred, vzad)	Zmysel pre pohybovú harmóniu
	4.	1 1	Športové hry - minibasketbal Rytmická gymnastika – moderný tanec	Osvojiť si prihrávky, vedenie lopty Vedieť precítiť hudbu	Priestorová orientácia Vytvárať pozitívny vzťah k tancu
III.	1.	2	Športové hry – stolný tenis	Osvojiť si pravidlá, základné údery, hru	Rozvoj špecifických pohyb. schopností
	2.	1 1	Kondičné cvičenia Cvičenie v prírode-hry a súťaže	Podliezanie, preliezanie, preskakovanie prekážok Osvojiť si zmysel otužovania	Rozvoj obratnosti Dodržiavanie pravidiel fair - play
	3.	1 1	Pohyb v prírode Topografia	Orientácia podľa mapy Práca z buzolou, mapou	Rozvoj orientačných schopností Rozvoj zručností pri práci z buzolou
IV.	1.	2	Športové hry – basketbal	Osvojiť si pravidlá, prihrávky, vedenie lopty, streľbu na kôš	Rozvoj dynamickej sily, orientácie; zmysel pre kolektív

	2.	1 1	Atletika – skok do diaľky Športové hry - volejbal	Upevňovanie techniky skoku do diaľky Zdokonaľovanie prihrávky, podanie	Rozvoj výbušnosti a koordinácie pohybu Radosť z hry
	3.	1 1	Športové hry - hádzaná Kondičné cvičenia – cvičenia s dlhým a krátkym švihadlom	Osvojiť si pravidlá hry, prihrávky, strelba Rozvíjať pohybové zručnosti, obratnosť, orientáciu	Rozvoj športového správania Rozvoj pohybovej koordinácie
	4.	1 1	Atletika - štarty Pohyb v prírode – prekážkový beh	Rozvíjať reakciu na podnety Vedieť zdolávať prírodné prekážky	Rozvoj dynamickej sily Kladný vzťah k prírode
V.	1.	1 1	Atletika – beh na 60m Kondičné cvičenia	Štafetové hry družstiev Cvičenia na čerstvom vzduchu	Rozvoj zdravej súťaživosti Otužovanie organizmu, rozvoj vytrvalosti
	2.	1 1	Atletika – beh na 400m Športové hry - volejbal	Overiť vytrvalostné schopnosti Vedieť hrať podľa pravidiel	Rozvoj výkonnosti žiakov Súdržnosť pri hre
	3.	1 1	Atletika – hod kriketovou loptičkou Športové hry - vybíjaná	Zdokonaľiť techniku hodu – horný oblúk Vedieť hrať podľa pravidiel	Rozvoj pohybovej a telesnej výkonnosti Radosť z hry, rozvoj celkovej obratnosti
	4.	1 1	Kondičné cvičenia – cvičenia so švihadlom Športové hry - basketbal	Rozvíjať koordináciu pohybu Vedieť hrať podľa pravidiel	Upevňovať vytrvalosť a húževnatosť Upevňovať kolektívnosť
VI.	1.	1 1	Športové hry Pohyb v prírode	Hry podľa výberu žiakov Vychádzka do prírody	Upevňovať zásadu fair - play Láska k prírode
	2.	2	Športové hry	Hry podľa výberu žiakov	Súťaživosť
	3.	2	Pohyb v prírode	Hry a súťaže	Orientácia v prírode
	4.	2	Bezpečnosť a ochrana zdravia	Meranie a váženie. Vyhodnotenie celoročnej práce. Zábavné súťaže	Dodržiavanie bezpečnosti počas prázdnin

Časovo – tematický plán z telesnej výchovy pre 6. ročník ŠZŠ v Hnúšti - chlapci

Mesiac	Týž.	P.h.	Učivo	Vzdelávací cieľ	Výchovno – rozvíjajúci cieľ
September	1.	1	Bezpečnosť a ochrana zdravia na hodinách TV Meranie váženie	Oboznámiť žiakov so zásadami BOZ	Rozvíjať zmysel pre poriadok a BOZ, sebadisciplínu
		1	Nástupové a pochodové tvary, podávanie hlásenia	Zdokonaľiť žiakov v nástupoch a pochodových tvaroch a podávaní hlásenia	
	2.	1	Obraty na mieste Povely pozor, pohov vpravo a vľavo bok	Zdokonaľiť vo vykonávaní obratov na mieste a v reakcii na povely	Upevňovať schopnosti vykonávať činnosti na povely
		1	Nácvik vysokého a nízkeho štartu	Osvojiť si zásady nízkeho a vysokého štartu	Upevňovať zásady štartových pozícií pri behu
	3.	1	Atletika – správne dýchanie pri behu	Naučiť sa správne vdychovaniu a vydychovaniu pri behu	Osvojiť si zásady správneho dýchania pri behoch

		1	Atletika – beh na 60m	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť pri behu	Rozvíjať pohybové schopnosti
	4.	1	Futbal – prihrávky a vhadzovanie autu	Osvojiť si zásady prihrávok vnútornou a vonkajšou stranou členku, zásady držania tela a lopty pri vhadzovaní autu	Upevňovať si zásady prihrávok a vhadzovania autu
		1	Futbal – hra podľa pravidiel	Dodržiavať zásady fair play	Radosť z kolektívnej hry
Október	1.	1	Cvičenie v prírode – orientácia v prírode	Osvojiť si zásady orientácie a pohybu v prírode	Radosť z pohybu
		1	Zdolávanie prírodných prekážok	Naučiť sa zdolávať rôzne prírodné prekážky	Radosť z pohybu v prírode
	2.	1	Vytrvalostný beh na 600m	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť	Rozvíjať základné pohybové schopnosti
		1	Hod kriketovou loptičkou s krátkym rozbehom	Osvojiť si zásady rozbehu a hodu loptičkou	Upevňovať zásady hodu
	3.	1	Beh na 60m – stupňovanie behu	Rozvíjať techniku a rýchlosť behu	Osvojiť si zásady techniky behu

		1	Skok do diaľky skrčmo so závesom	Naučiť sa správnu techniku skoku a rozbehu	Osvojiť si zásady techniky rozbehu, odrazu a skrčky pri skoku
	4.	1	Hod kriketovou loptičkou na výkon	Zdokonaliť zásady techniky rozbehu a samostatného hodu	Upevňovať zásady hodu kriketovou loptičkou
		1	Člnkový beh	Rozvíjať rýchlosť a obratnosť pri behu	Radosť z pohybu
November	1.	1	Volejbal – prihrávka obojručne zhora (cvičenie v kruhu)	Zdokonaliť si techniku odbíjania lopty zhora	Osvojiť si zásady prihrávania lopty
		1	Vybíjaná	Zdokonaliť sa v samotnej hre a pravidlách	Radosť z pohybu
	2.	1	Šplh na tyči s prírazom	Naučiť sa zásadám šplhu	Osvojiť si zásady šplhu na tyči
		1	Cvičenie v prírode – orientácia v teréne podľa značiek	Naučiť sa orientovať v teréne podľa turistických značiek	Osvojiť si zásady orientácie v teréne

	3.	1	Futbal – samotná hra podľa pravidiel	Zdokonaľiť sa v samotnej hre	Radosť z pohybu, dodržiavanie pravidiel
		1	Orientácia v teréne podľa buzoly	Naučiť sa zásadám orientácie a pohybu v prírode	Osvojiť si zásady orientácie v teréne a práce s buzolou
	4.	1	Orientácia v cestovnom poriadku	Naučiť sa vyhľadávať cestovné spoje	Osvojiť si zásady orientácie v cestovnom poriadku
		1	Prvá pomoc, prenášanie raneného	Naučiť sa poskytovať prvú pomoc pri zlomeninách a prenášaní raneného	Dodržiavanie zásad poskytovania prvej pomoci
December	1.	1	Cvičenie s plnými loptami – hádzanie a chytanie lopty	Zdokonaľiť obratnosť pri práci s loptou	Radosť z pohybu
		1	Viacnásobný kotúl vpred	Zdokonaľiť sa vo vykonávaní kotúľa	Rozvíjať ohybnosť tela a obratnosť
	2.	1	Kotúl vpred na lavičke	Naučiť sa vykonávať kotúl na vyvýšenej podložke	Osvojiť si zásady vykonávania kotúľa

		1	Rytmická gymnastika – chôdza, beh, poskoky	Naučiť sa zladiť pohyb s jednoduchou hudbou	Rozvíjať estetický pohybový prejav
	3.	1	Ľudový tanec – krok prísunový a poskočný	Rozvíjať pohybové schopnosti na hudbu	Radosť z pohybu a tanca
		1	Rómsky tanec na rómsku hudbu	Rozvíjať pohybové schopnosti na rómsku hudbu	Radosť z pohybu a tanca
Január	1.	1	Kotúl' vzad s ukončením do sedu	Zdokonaľiť sa vo vykonávaní cviku	Osvojiť si techniku cviku
		1	Chôdza a beh vpred a vzad	Rozvíjať pohybové schopnosti	Správne dýchanie a držanie tela
	2.	1	Premet bokom – metodika cviku a precvičovanie	Naučiť sa technike vykonávať cvik	Rozvíjať orientáciu a rovnováhu
		1	Kalanetika	Naučiť sa ovládať svoje dýchanie a správne držanie tela	Správne dýchanie a držanie tela

	3.	1	Cvičenie s dlhým švihadlom	Rozvíjať pohybové schopnosti	Rozvíjať vytrvalosť a výbušnosť
		1	Cvičenie na rebrinách – prednožka a skrčka	Rozvíjať vytrvalosť a schopnosť znášať zvýšenú záťaž	Rozvoj svalovej hmoty
Február	1.	1	Nastupovanie, podávanie hlásenia, obraty na mieste	Zdokonaľiť sa v základných činnostiach	Osvojenie si základných cvikov a povelov
		1	Hod kriketovou loptičkou na cieľ	Zopakovať si zásady hodu loptičkou	Rozvoj schopnosti zacieliť a presnosti
	2.	1	Cvičenie so švédskou debnou – výskok, zoskok, preskok	Rozvíjať silu a odraz nôh	Rozvíjať ohybnosť a silu odrazu dolných končatín
		1	Cvičenie s loptou – prihrávky, odovzdanie lopty	Zdokonaľiť schopnosti hádzať a chytať loptu, odovzdávať loptu	Zdokonaľiť sa v osvojení daných činností
	3.	1	Skok do diaľky z miesta	Rozvoj odrazových schopností a koordinácie pohybu	Získať schopnosť silného odrazu a koordinácie pohybu

		1	Cvičenie na lavičkách – cvičenie rovnováhy a obratnosti	Rozvíjať rovnovážnosť a obratnosť pri cvičeniach na lavičke a koordináciu pohybu	Zdokonaľiť sa v rovnovážnosti a obratnosti, presnosti
	4.	1	Cvičenie so švédskou debnou – preliezanie, podliezanie	Rozvíjať obratnosť a schopnosť zdolávať prekážky	Osvojenie si schopnosti prekonávať prekážky
		1	Cvičenie s dlhým švihadlom	Rozvíjať pohybové schopnosti a koordináciu pohybov	Zdokonaľovať vytrvalosť, obratnosť a koordinovanosť
Marec	1.	1	Basketbal – prihrávky a chytanie lopty	Naučiť sa správnej práci s loptou, prihrávať a chytať	Získať schopnosti pracovať s loptou
		1	Basketbal – dribling na mieste a za pohybu	Naučiť sa viesť loptu, vedieť ju správne odrážať	Získať schopnosti pracovať s loptou
	2.	1	Preťahovanie lanom	Rozvíjať silu a vytrvalosť	Osvojiť si schopnosti znášať nadmernú záťaž a vytrvalosť
		1	Člnkový beh na 5m	Rozvíjať silu, vytrvalosť a obratnosť	Zdokonaľovať silové, vytrvalostné schopnosti a obratnosť

	3.	1	Skok do diaľky z miesta	Zdokonaľovať odrazové schopnosti a koordináciu pohybov	Získať schopnosť silného odrazu a koordináciu pohybov
		1	Cvičenie s plnou loptou – prenášanie a hádzanie lopty	Zdokonaľovať silové schopnosti a rozvoj svalovej hmoty	Rozvíjať silu, obratnosť a svalstvo
Apríl	1.	1	Stoj na hlave	Naučiť sa zásadám vykonávania cviku	Rozvíjať rovnováhu, silu odrazu
		1	Preskok cez švédsku bedňu roznožkou	Naučiť sa zásadám techniky odrazu a preskoku	Rozvíjať odraz a koordináciu preskoku
	2.	1	Preskok cez kozu roznožkou	Zdokonaľiť si techniku odrazu a roznožky	Rozvíjať odraz a koordináciu pohybu
		1	Vybíjaná – samotná hra	Zdokonaľiť sa v pravidlách a samotnej hre	Radosť z kolektívnej hry a pohybu
	3.	1	Atletika – nízky a vysoký štart Beh na 60m – meranie výkonu	Zdokonaľiť sa v štartových pozíciách pri behu. Zmerať výkony žiakov	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť

		1	Skok do diaľky s rozbehom	Rozvíjať behové a odrazové schopnosti a techniku skoku	Osvojiť si techniku skoku do diaľky
	4.	1	Futbal – samotná hra	Zdokonaľiť sa v pravidlách a samotnej hre	Radosť z pohybu a športovania
		1	Vytrvalostný beh na 600m – meranie výkonu Beh na 60m – meranie Výkonu	Zistiť stav výkonnosti	Rozvoj vytrvalosti a rýchlosti
Máj	1.	1	Vybíjaná – samotná hra	Zdokonaľiť sa v pravidlách hry a samotnej hre	Radosť z kolektívnej hry a pohybu
		1	Hod kriketovou loptičkou na výkon	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvíjať silové danosti a techniku hodu
	2.	1	Člnkový beh	Zdokonaľovať rýchlosť a obratnosť	Rozvoj fyzických schopností a obratnosti
		1	Prvá pomoc pri zlomeninách	Naučiť sa poskytovať prvú pomoc pri zlomeninách končatín	Osvojiť si zásady poskytovania prvej pomoci pri zlomeninách a znehybnenie končatín

	3.	1	Skok do diaľky s rozbehom – meranie výkonu	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvíjať rýchlosť rozbehu a silu odrazu pri skoku
		1	Beh na 60m a 600m – meranie výkonu	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť
	4.	1	Hod kriketovou loptičkou na diaľku – meranie výkonu	Preveriť stav výkonnosti žiakov	Rozvoj silových daností a techniky hodu
		1	Futbal – samotná hra	Zdokonaľiť sa v pravidlách hry a samotnej hre	Radosť z pohybu a športovania
Jún	1.	1	Vybíjaná – samotná hra	Zdokonaľiť sa v pravidlách hry a samotnej hre	Zmysel pre fair play a radosť z pohybu
		1	Prekážkový beh cez prírodné prekážky	Rozvoj rýchlosti, vytrvalosti a obratnosti	Osvojiť si zásady prekonávať prekážky
	2.	2		Osvojiť si zásady pohybu v teréne podľa turistických značiek	Pobyť na čerstvom vzduchu

			Turistika – chôdza v teréne podľa turistických značiek		
3.	1		Športové hry - súťaž	Uvol'nenie organizmu	Radosť z pohybu
	1		Meranie a váženie Vyhodnotenie celoročnej činnosti		Kladný postoj k pohybovým aktivitám
4.	1		Vybíjaná – samotná hra	Uvol'nenie organizmu	Radosť z pohybu
	1		Vychádzka do prírody	Získať žiakov pre pobyt na čerstvom vzduchu	Relaxácia na čerstvom vzduchu

Časovo tematický plán z telesnej výchovy 7. ročník – dievčatá

Mesiac	Týždeň	Poč. hod.	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno - rozvíjajúci cieľ
September	1.	1 1	Organizačné pokyny, rozdelenie žiakov, meranie a váženie Poradové cvičenia	Oboznámiť žiakov s bezpečnostnými predpismi Zdokonalit' si poradové povely	Dodržiavať bezpečnostné predpisy, predchádzať úrazom Využívať základné telovýchovné názvoslovie
	2.	1 1	Nástup, hlásenie Obraty na mieste	Precvičiť si poradovú techniku, vytvárať nástupové a pochodové útvary, podať hlásenie Rozvíjať obratnosť a rovnováhu	Dodržiavať disciplínu, rozvíjať komunikačné schopnosti Zdokonaľovať orientáciu
	3.	2	Športové hry – hádzaná, basketbal - prihrávky a chytanie lopty na mieste, v pohybe	Zvládnuť prihrávky a chytanie lopty v hrových situáciách	Formovať kladné osobnostné vlastnosti a postoje pri hre
	4.	2	Basketbal – dribling na mieste, v pohybe, strel'ba z krátkej vzdialenosti	Osvojiť si zásady driblingu na mieste, v pohybe a zvládnuť strel'bu z krátkej vzdialenosti	Rozvíjať vytrvalosť
Október	1.	1 1	Atletika – hod kriketovou loptičkou z krátkeho rozbehu Kondičné cvičenia – strečingové cvičenia, zábavné cvičenia	Zdokonalit' hod kriketovou loptičkou z krátkeho rozbehu Naučiť žiakov správnu techniku strečingových cvičení	Rozvíjať hrubú motoriku Utvárať pozitívny vzťah ku strečingovým cvičeniam
	2.	1 1	Atletika – vysoký štart, beh Kondičné cvičenia – cvičenia s náčiním	Precvičiť zásady a techniku vysokého štartu, zvládnuť beh Zvládnuť cvičenia s rôznym náčiním	Rozvíjať obratnosť a dynamiku, dodržiavať bezpečnostné pravidlá Posilňovať svalstvo končatín

	3.	2	Atletika – vysoký štart, stupňovanie rovinky, beh na 60 m	Zdokonalit' vysoký štart, zvládnuť beh na 60 m	Klást' dôraz na dynamiku
	4.	1	Cvičenie v prírode – orientácia v teréne	Naučiť žiakov orientovať sa v teréne	Rozvíjať pozornosť žiakov
		1	Športové hry – volejbal – prípravné hry	Zvládnuť prípravné hry a cvičenia s údermi	Rozvíjať hrubú motoriku, radosť z hry
November	1.	1	Športová gymnastika – akrobacia, viacnásobný kotúľ	Zvládnuť rôzne cvičenia na lavičkách, správne previesť viacnásobný kotúľ	Rozvíjať obratnosť, rovnováhu a koordináciu pohybov
		1	Atletika – skok do diaľky skrčmo	Osvojiť si správnu techniku skoku do diaľky skrčmo zo skráteného rozbehu	Rozvíjať dynamiku
	2.	1	Športová gymnastika – kotúľ vpred	Precvičiť kotúľ vpred na vyvýšenej podložke, na vyvýšenú podložku a z vyvýšenej podložky	Dbat' na bezpečnostné predpisy
		1	Štafetový beh – držanie kolíka, chôdza	Oboznámiť žiakov so správnym držaním kolíka, zvládnuť odovzdávanie a chôdzu s kolíkom	Pestovať kladné kolektívne vzťahy, rozvíjať pozornosť
	3.	1	Kondičné cvičenia – preťahovanie, pretláčanie	Osvojiť si techniku preťahovania a pretláčania s rôznym náčiním	Rozvíjať sústredenosť, súťaživosť, vytrvalosť
		1	Športové hry – volejbal - cvičenia s údermi, s odbíjaním	Naučiť žiakov správne odbíjať ľahkú loptu	Dodržiavať bezpečnostné pravidlá
	4.	1	Rytmická gymnastika a tanec – základy ľudových tancov	Zvládnuť prísuný, cvalový a poskočný krok v ľudovom tanci	Rozvíjať rytmické hudobné cítenie
		1	Kompenzačné cvičenia – brušné a hrudné dýchanie	Osvojiť si správne brušné a hrudné dýchanie pri kompenzačných cvičeniach	Viesť žiakov k starostlivosti o svoje zdravie
December	1.	1	Športová gymnastika – kotúľ vzad s obmenami	Precvičiť správnu techniku kotúľa vzad a zvládnuť ho s rôznymi obmenami	Rozvíjať pružnosť, obratnosť
		1	Koordináčne cvičenia – rozvoj obratnosti, rovnováhy	Zvládnuť rôzne cvičenia zamerané na rozvoj obratnosti a rovnováhy	Posilňovať rôzne svalové skupiny

	2.	1	Športová gymnastika – kotúl' vpred, vzad	Upevniť správne prevedenie kotúl'a vpred, vzad	Rozvíjať obratnosť, dynamiku
		1	Kondičné cvičenia – chôdza, beh, lezenie, plazenie	Precvičiť si chôdzu, beh, lezenie a plazenie v rôznych podmienkach	Rozvíjať hrubú motoriku, vytrvalosť
	3.	2	Zimné športy – sánkovanie	Uvedomiť si význam zdravého pohybu na čerstvom vzduchu	Dbáť na bezpečnosť pri zimných športoch
Január	1.	2	Kondičné cvičenia – zábavné cvičenia	Precvičiť si rôzne časti tela	Vyvolať u žiakov radosť z hry
	2.	2	Zimné športy – stavanie snehuliaka, súťaž v sánkovaní	Zdokonaliť stavanie snehuliaka na čas	Dodržiavať pravidlá fair – plair hry
	3.	1	Športová gymnastika – stoj na hlave	Upevniť techniku vykonávania stoja na hlave	Rozvíjať zmysel pre rovnováhu
		1	Atletika – pohybové hry a súťaže	Posilňovať svalstvo dolných končatín	Dodržiavať bezpečnosť pri pohybových hrách
	4.	1	Koordináčne cvičenia – podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie	Zvládnuť rôzne druhy cvičení – podliezanie, vystupovanie, zostupovanie, skákanie	Rozvíjať hrubú motoriku
		1	Poradové cvičenia – nástupové a pochodové útvary	Zopakovať si poradové povely, techniky a útvary	Rozvíjať správne držanie tela
Február	1.	1	Športová gymnastika – prípravné cvičenia a stoj na rukách s dopomocou	Zvládnuť prípravné cvičenia a správne predviesť stoj na rukách s dopomocou	Naučiť sa dôverovať a pomáhať iným
		1	Rytmická gymnastika – chôdza, beh, poskoky	Učiť žiakov zladit' pohyb s hudbou	Rozvíjať zmysel pre rytmus
	2.	2	Športové hry – volejbal – odbíjanie a prihrávka obojruč zdola	Osvojiť si správnu techniku odbíjania a prihrávky obojruč zdola	Rozvíjať správne držanie tela, pohybovú koordináciu
	3.	1	Športová gymnastika – preskoky	Precvičiť si preskoky cez kozu, debnu	Rozvíjať dynamickú silu
		1		Oboznámiť žiakov s plánom obce, terénu, orientovať sa v cestovnom poriadku	Upevňovať spoluprácu pri orientácii

			Cvičenie v prírode – plán obce, terénu, orientácia v cestovnom poriadku		
Marec	1.	1	Športové hry – minibasketbal	Zvládnuť hru s upravenými pravidlami minibasketbalu	Dodržiavať pravidlá hry
		1	Športová gymnastika – roznožka, skrčka	Upevniť techniku preskoku cez kozu roznožmo, skrčmo	Oboznámiť žiakov s negatívnym vplyvom prachu a iných škodlivín na ľudský organizmus
	2.	2	Stolný tenis – základné údery a pravidlá hry	Precvičiť si základné údery a osvojiť si pravidlá hry	Vzbudiť záujem o športovanie a telesnú výchovu
	3.	1	Atletika – hádzanie plnej lopty	Zdokonaľovanie sa pri cvičení s plnou loptou	Rozvíjať svalovú silu
		1	Rytmická gymnastika – skoky a obraty	Zvládnuť skoky a obraty na jednoduché hudobné rytmy	Rozvíjať rytmické, hudobné a estetické cítenie
4.	2	Cvičenie v prírode – mapa, turistické značky	Osvojiť si zásady orientácie v prírode podľa mapy a turistických značiek	Rozvíjať orientáciu v prírode	
Apríl	1.	1	Atletika – hod kriketovou loptičkou	Zdokonalit' si hod kriketovou loptičkou na výkon	Rozvíjať pohybové zručnosti
		1	Atletika – beh na 60 m	Zvládnuť beh na 60 m	Rozvíjať dynamickú silu
	2.	1	Športové hry – volejbal – odbíjanie a prihrávka obojruč zvrchu	Osvojiť si správnu techniku odbíjania a prihrávky obojruč zvrchu	Posilňovať vôľové vlastnosti
		1	Atletika – vytrvalostný beh	Zvládnuť vytrvalostný beh na 400 m	Pestovať vytrvalosť
3.	1	Atletika – skok do diaľky	Zdokonalit' si techniku skoku do diaľky zo skráteného rozbehu	Rozvíjať koordináciu hybnosti	
	1	Cvičenie v prírode - kompas	Precvičovať si orientáciu pomocou kompasu	Rozvíjať zručnosť pri práci s kompasom	
	4.	1	Rytmická gymnastika a tanec – jednoduchý krajový tanec	Naučiť sa jednoduchý krajový tanec v 2/4 takte	Zdokonalit' rytmické cítenie, poznať regionálne tance
		1	Športové hry - minihádzaná		Rozvíjať zdravú súťaživosť

				Zvládnuť hru s upravenými pravidlami minihádzanej	
Máj	1.	1 1	Atletika – nízky štart z blokov Atletika – prekážkový beh	Zvládnuť nácvik nízkeho štartu z blokov Precvičiť si beh cez čiaru a nízke prekážky	Rozvíjať dynamickú silu Posilňovať dolné končatiny
	2.	2	Športové hry - futbal	Osvojiť si zásady a pravidlá futbalu, zvládnuť hru s upravenými pravidlami minifutbalu	Rozvíjať súťaživosť, slušné správanie
	3.	1 1	Atletika – vytrvalostný beh Cvičenie v prírode – prenášanie raneného, prvá pomoc	Zvládnuť vytrvalostný beh na 400 m Naučiť sa preniesť raneného a poskytnúť mu prvú pomoc	Rozvíjať vytrvalosť Dodržiavať zásady bezpečnosti
	4.	1 1	Atletika – štafetový beh Športové hry – volejbal – odbíjanie a prihrávky obojruč	Osvojiť si beh s kolíkom a odovzdať ho spolužiakom Zdokonalit' si techniku odbíjania a prihrávky obojruč zdola aj zvrchu	Rozvíjať vytrvalosť a súdržnosť Rozvíjať súťaživosť
Jún	1.	2	Cvičenie v prírode – pešia turistika	Zvládnuť chôdzu podľa plánu a terénne hry	Chrániť prírodu
	2.	2	Športové hry – volejbal, vybíjaná	Dodržiavať pravidlá hry	Rozvíjať zmysel pre česťnosť a spravodlivosť
	3.	1 1	Meranie, váženie, vyhodnotenie celoročnej práce Rytmická gymnastika a tanec	Učiť žiakov sebahodnotenie Zopakovať si rôzne kroky, skoky, obraty a tanec	Prijať ohodnotenie svojej práce Rozvíjať radosť z pohybu
	4.	2	Zábavné súťaže	Zapojiť sa do rôznych súťaží	Upevňovať priateľské vzťahy

Časovo – tematický plán – TELESNÁ VÝCHOVA (chlapci)

Ročník: 7

Mesiac	Týždeň	Počet hodín	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno – rozvíjajúce ciele
September	1.	1	Organizačné pokyny -bezpečnostné pokyny -meranie a váženie žiakov	Oboznámiť žiakov s bezpečnosťou na hodinách TV. Získať údaje o žiakoch.	Osvojiť si požiadavky na hygienu tela a odevu.
		1	Poradové cvičenia -poradové povely -nástupové a pochodové tvary -podávanie hlásenia	Zopakovať a osvojiť si základné povely a činnosti na ne. Zopakovať si nástupové tvary a podávanie hlásenia.	Význam správneho držania tela v stoji. Význam nástupových a pochodových tvarov , prečo podávame hlásenie.
	2.	1	Atletika -návik vysokého a nízkeho štartu	Precvičiť zásady nízkeho a vysokého štartu, nacvičenie si základných postojov.	Zapojenie jednotlivých svalov pri štarte a riziká poranenia.
		1	Atletika -beh na 60 m -skok do diaľky s rozbehom	Zrýchlenie reakcie človeka na povel štart. Návik rozbehu a skrčky pri skoku.	Dôležitosť rozvičky pri športe. Negatívny vplyv fajčenia a omamných na zdravie človeka.
	3.	1	Športové hry -futbal - návik prihrávok a vhadzovania	Zopakovať si zásady vhadzovania lopty do hry a spôsoby prihrávok lopty.	Vymenovať svalstvo a kosťu dolných končatín a horných končatín.
		1	Športové hry -vybíjaná – pravidlá hry	Význam dodržiavania pravidiel hry a zásady fair – play.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV.
	4.	1	Cvičenie v prírode -orientácia v teréne podľa prírodných úkazov a kompasu	Naučiť sa zásadám orientácie v teréne podľa značiek, kompasu a prírodných úkazov.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
		1	Pešia turistika -chôdza podľa značiek spojených s hrami	Naučiť sa zásadám orientácie v teréne podľa značiek, kompasu a prírodných úkazov.	Zásady bezpečného správania sa v teréne.
Október	1.	1	Atletika -stupňovitý beh na 60 m	Zdokonaliť sa v štarte pri behu. Naučiť sa zvyšovať tempo behu.	Kultúra správania sa v športe.

		1	Atletika -hod granátom s rozbehom -vytrvalostný beh na 600 m	Nácvik techniky pri hode granátom. Pestovať u žiakov vytrvalosť a cieľavedomosť.	Hygiena tela a odevu počas športovej činnosti.
	2.	1	Športové hry – basketbal -prihrávky a chytanie lopty -dribling na mieste a v pohybe	Oboznámiť sa a precvičiť si zásady driblingu, prihrávania a chytania lopty.	Význam koordinácia pohybov tela, končatín periférne videnie.
		1	Športové hry – volejbal -odbíjanie a prihrávka obojruč -samotná hra v kruhu	Precvičiť odbíjanie lopty a prihrávanie lopty obojruč.	Význam TV v škole a v živote človeka.
	3.	1	Atletika -prekážkový beh na 50 m -hod granátom cieľ	Zdokonaľiť sa v technike behu a spôsobe prekonávania prekážok.	Zaťaženosť jednotlivých svalov pri krátkom behu a hode rôznymi predmetmi.
		1	Atletika -hod plnou loptou na cieľ -hod plnou loptou na výkon	Rozvoj sily obratnosti. Pestovať vôľu žiakov v súťaživosti.	Pomenovať základné činnosti patriace k atletike.
	4.	1	Športové hry -futbal – samotná hra	Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry.	Vytvárať kolektívnu zodpovednosť za dosiahnuté výsledky.
		1	Športové hry -vybíjaná – samotná hra	Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry.	Vytvárať kolektívnu zodpovednosť za dosiahnuté výsledky
November	1.	1	Atletika -beh na 60 m -skok so diaľky skrčmo s rozbehom	Zrýchlenie reakcie človeka na povel štart. Zdokonaľovať rozbeh a skrčku pri skoku.	Poznať a rozlišovať významné športové súťaže ako sú ME, MS, OH, MR.
		1	Atletika -hod granátom na výkon -člnkový beh 8x10 m	Upevňovať techniku hodu. Rozvíjať vytrvalosť a obratnosť pri behu.	Kultúra správania sa na rôznych športových podujatiach ako aktér i ako divák.
	2.	1	Kondičné cvičenia -rozvoj obratnosti a rovnováhy	Posilňovať svalstvo horných a dolných končatín.	Význam posilňovacích cvičení na výkon športovca.
		1	Kondičné cvičenie -preťahovanie lanom a pretláčanie rukami	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zloženie tréningového procesu športovca.

	3.	1	Športová gymnastika -viacnásobný kotúl dopredu -kotúl vzad s ukončením do stoja	Rozvíjať obratnosť. Upevňovať techniku vykonávania kotúľov.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonania športových činností.
		1	Športová gymnastika -kotúl vpred na vyvýšenej podložke (lavičke) -stoj na hlave	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Význam dodržiavania bezpečnosti a bezpečného správania sa.
	4.	1	Rytmická gymnastika -krok prísunový, cvalový a poskočný -chôdza vzad, do strany, poskoky a obraty za pohybu	Utvrdzovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Správne držanie tela.
		1	Strečingové cvičenia	Posilňovať svalstva brucha a tela.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
December	1.	1	Kondičné cvičenia -cvičenia so švihadlom -cvičenia s ťažkou loptou	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín.	Koordinácia pohybu a dýchania. Naučiť sa správne dýchať a rytmike dýchania.
		1	Koordináčne cvičenia -cviky na získanie obratnosti -stoj na rukách v dvojiciach	Zladiť pohyby tela a končatín pri vykonávaní rôznych cvikov.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas športových činností
	2.	1	Športová gymnastika -kotúl vpred letmo cez nízku prekážku -preskok cez švédsku debňu roznožkou	Rozvíjať koordináciu pohybov. Zdokonalit' sa v technike vykonávania kotúľa a preskoku.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu lepších výsledkov.
		1	Športová gymnastika -stoj na rukách s dopomocou -preskok cez švédsku debňu skrčkou	Precvičiť si techniku stoja na rukách a vykonania skrčky pri skoku.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka.

	3.	1	Kondičné cvičenia -cvičenie na rebrinách (sklapovačky). -rozvíjanie brušného a hrudného dýchania	Rozvíjať brušné svalstvo a svalstvo horných a dolných končatín. Dodržiavať zásady dýchania počas športových aktivít.	Význam športovania v prírode ochrany životného prostredia.
		1	Relaxačné cvičenia pri hudobnej reprodukcii	Oboznámiť sa s možnosťou relaxovania po športe.	Význam spojenia hudby a športu.
Január	1.	1	Cvičenie v prírode -plán obce –orientácia v ňom -orientácia v cestovnom poriadku	Oboznámiť sa s plánom obce, spôsobom orientovania sa podľa plánu. Naučiť sa orientovať sa v cestovnom poriadku.	Kolektív a jeho vplyv na dosiahnutie výsledkov.
		1	Športová gymnastika -preskok cez kozu roznožkou -kotúľ vpred na švédskej debne	Zdokonalit' techniku vykonania preskoku a kotúlu na vyvýšenej podložke.	Kolektív nie sú iba hráči na ihrisku.
	2.	1	Stolný tenis -návik podania a odbitie Loptičky	Zopakovať si zásady podania a odbijania loptičky súpera.	K dosiahnutiu výborných výsledkov nestačí iba hrať.
		1	Kondičné cvičenie -preťahovanie lanom a pretláčanie rukami	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Význam vytrvalosti a vôle v živote človeka a športovca.
	3.	1	Športová gymnastika -viacnásobný kotúľ dopredu -kotúľ vzad s ukončením do stoja	Zdokonalit' techniku vykonávania kotúľa.	Poskytovanie zdravotníckej pomoci pri úraze.
		1	Poradové cvičenia -poradové povely -nástupové a pochodové tvary -podávanie hlásenia	Zopakovať a osvojiť si základné povely a činnosti na ne. Zopakovať si nástupové tvary a podávanie hlásenia.	Význam pitného režimu v živote človeka a športovca.

	4.	1	Športová gymnastika -kotúl' vpred na vyvýšenej podložke (lavičke) -stoj na hlave	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Zdravá výživa požívanie podporných látok na rast svalovej hmoty.
		1	Rytmická gymnastika -krok prisunový, cvalový a poskočný -chôdza vzad, do strany, poskoky a obraty za pohybu	Utvrdzovať zásady pohybu pri športových činnostiach.	Vplyv alkoholu, cigariet a iných návykových látok na náš organizmus.
Február	1.	1	Kondičné cvičenia -cvičenia so švihadlom -cvičenia s ťažkou loptou	Zvyšovať fyzickú zdatnosť, silu a vytrvalosť.	Otužovanie organizmu a jeho význam pre náš život.
		1	Koordináčne cvičenia -cviky na získanie obratnosti -drepy so záťažou (spolužiaka vziať na koňa)	Rozvíjať koordináciu pohybov tela končatín.	Vplyv životného prostredia na zdravý život spoločnosti.
	2.	1	Stolný tenis -samotná hra	Zdokonalit' sa v samotnej hre.	Zásady ochrany prírody a význam prírody pre spoločnosť.
		1	Športová gymnastika -kotúl' vpred letmo cez nízku prekážku -preskok cez kozu roznožkou	Utvrdzovať techniku vykonávania kotúl'u a roznožky cez kozu.	Požiadavky na hygienu tela a odievania človeka.
	3.	1	Športová gymnastika -stoj na rukách s dopomocou -preskok cez švédsku debňu skrčkou	Utvrdzovať techniku stoja a preskoku. Upozorniť na nedostatky v technike.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela v stoji, v sede.
		1	Relaxačné cvičenia pri hudobnej reprodukcii	Ukázať si spôsob relaxácie pri hudbe po záťaži.	Ľudské telo a vplyv nadmernej záťaže na organizmus.
Marec	1.	1	Športová gymnastika -preskok cez kozu roznožkou -kotúl' vpred na švédskej	Upevňovať techniku preskoku a kotúl'u. Upozorniť na dôležitosť rozbehu a odrazu.	Vplyv chemikálií, plynov a prachu na dýchaciu sústavu.

			debne		
		1	Kondičné cvičenie -preťahovanie lanom a pretláčanie rukami	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Bezpečné správanie sa na športoviskách.
	2.	1	Športová gymnastika -viacnásobný kotúľ dopredu -kotúľ vzad s ukončením do stoja	Zdokonalíť techniku vykonávania kotúľa.	Kultúrnosť správania sa v športe.
		1	Športová gymnastika -kotúľ vpred na vyvýšenej podložke (lavičke) -stoj na hlave	Upevňovať techniku vykonávania cvikov.	Potreba telesnej výchovy a športových aktivít v živote človeka.
	3.	1	Stolný tenis -samotná hra – príprava na súťaž	Zdokonaľovať sa v samotnej hre.	Rozlíšiť a vymenovať zimné športy a ich význam.
		1	Atletika -návik vysokého a nízkeho štartu	Zdokonalíť si techniku a zásady štartu.	Zásady bezpečného správania sa pri vykonávaní cvikov.
	4.	1	Atletika -beh na 60 m -skok do diaľky s rozbehom	Rozvíjať rýchlosť a zvyšovať frekvenciu nôh. Naučiť sa správne odrazu nohou.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV.
		1	Stolný tenis -samotná hra	Osvojiť si pravidlá hry a zmysel pre fair- play.	Význam športovania a TV v škole.
Apríl	1.	1	Športové hry -futbal - návik bránenia	Hra podľa pravidiel, osvojiť si pravidlá.	Byť hrdí na svoje športové úspechy a úspechy školy.
		1	Športové hry -vybíjaná – pravidlá hry	Hra podľa pravidiel osvojiť si pravidlá.	Kultúrne správanie sa divákov na športovom zápole.
	2.	1	Cvičenie v prírode -orientácia v teréne podľa prí- rodných úkazov a kompasu	Zopakovať si zásady orientácie v prírode podľa prírodných úkazov a kompasu.	Športové náčinie a náradie používané v športe a u nás na škole.

		1	Pešia turistika -chôdza podľa značiek spojených s hrami	Pobyt v prírode.	Disciplína a bezpečné správanie sa v škole a na hodinách TV.
	3.	1	Atletika -stupňovitý beh na 60 m	Rozvíjať rýchlosť a vytrvalosť.	Správanie sa hráčov a športovcov v duchu fair – play.
		1	Atletika -hod granátom s rozbehom -vytrvalostný beh na 600 m	Zdokonaľiť sa v hode, odstrániť chyby v technike hodu. Rozvíjať vytrvalosť a vôľu.	Význam dodržiavania pravidiel hry a súťaženía.
	4.	1	Športové hry – basketbal -prihrávky a chytanie lopty -dribling na mieste a v pohybe	Oboznámiť sa a precvičiť si zásady driblingu, prihrávania a chytania lopty.	Správne držanie tela pri rôznych činnostiach.
		1	Športové hry – volejbal -odbičanie a prihrávka obojruč -samotná hra v kruhu	Precvičiť odbíjanie lopty a prihrávanie lopty obojruč.	Rozlíšiť a vymenovať vodné športy a ich význam.
Máj	1.	1	Atletika -prekážkový beh na 50 m -hod granátom na cieľ	Zosúladiť frekvenciu nôh s pohybom tela. Vedieť odhadnúť vzdialenosť cieľa.	Význam pitného režimu v živote človeka a športovca
		1	Atletika -hod plnou loptou na cieľ -hod plnou loptou na výkon	Posilňovať svalstvo rúk a brucha.	Význam športovania v prírode ochrany životného prostredia
	2.	1	Športové hry -futbal – samotná hra	Dodržiavanie pravidiel hry a čestnosti.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka.
		1	Športové hry -vybíjaná – samotná hra	Dodržiavanie pravidiel hry a čestnosti.	Poskytovanie zdravotníckej pomoci pri úraze.
	3.	1	Atletika -beh na 60 m -skok so diaľky skrčmo s rozbehom	Rozvíjať rýchlosť behu a vytrvalosť. Zdokonaľiť techniku skoku a odstránenie chýb.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu lepších výsledkov.
		1	Atletika -hod granátom na výkon -člnkový beh 8x10 m	Precvičiť techniku hodu a schopnosti vypnutia síl. Zvyšovať vytrvalosť rýchlosti	Vplyv životného prostredia na zdravý život spoločnosti.

	4.	1	Atletika -hod granátom s rozbehom -vytrvalostný beh na 600 m	Zdokonaľovať techniku hodu a odstránenie chýb. Rozvíjať vytrvalosť.	Požiadavky na hygienu počas TV a po nej.
		1	Športové hry -futbal – samotná hra	Hra podľa pravidiel, osvojiť si pravidlá.	Dodržiavanie zásad fair - play.
Jún	1.	1	Športové hry -vybíjaná – samotná hra	Hra podľa pravidiel osvojiť si pravidlá.	Bezpečnosť a ochrana zdravia pri rekreačnom športe.
		1	Atletika -štafetový beh – nácvik odovzdávania kolíka	Naučiť sa technike odovzdávania štafetového kolíka.	Drogy a návykové látky a ich vplyv na zdravý vývin organizmu.
	2.	1	Atletika -beh na 60 m -hod granátom na výkon	Rozvíjať rýchlosť behu a vytrvalosť. Zdokonaľovať techniku hodu.	Vplyv životného prostredia na zdravý spôsob života.
		1	Atletika -beh na 600 m -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Rozvíjať vytrvalosť a rýchlostnú vytrvalosť. Zdokonaľovať techniku skoku s odstraňovať techniku skoku.	Faktory a činitele zdravého spôsobu života.
	3.	1	Cvičenie v prírode -prvá pomoc a prenášanie raneného	Naučiť sa poskytovať prvú pomoc pri úraze a prenesenie raneného na odborné ošetrovanie.	Zásady bezpečnosti , hygieny a ochrany prírody.
		1	Športové hry -futbal – samotná hra	Hra podľa pravidiel, osvojiť si pravidlá	Možnosti športovania v našom okolí.
	4.	1	Vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov. Váženie a meranie žiakov	Vyhodnotiť dosiahnuté výsledky. Získanie údajov o žiakoch.	Rekreačné formy športu v rodine a ich význam.
		1	Športové hry -vybíjaná – samotná hra	Hra podľa pravidiel, osvojiť si pravidlá	

Časovo – tematický plán z Telesnej výchovy pre 8.ročník ŠZŠ Hnúšť'a - dievčatá

Mesiac	Týždeň	PH	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno-rozvíjajúci cieľ
september	1.	2	Bezpečnosť a ochrana zdravia	Poučenie o BOZ na hodinách TV Meranie a váženie Rozdelenie do skupín	Rozvíjať zmysel pre poriadok, bezpečnosť Hygienické návyky na TV
	2.	1	Nástup, hlásenie	Precvičiť si poradovú techniku, vytvárať nástupové a pochodové útvary, podať hlásenie	Dodržiavať disciplínu, rozvíjať komunikačné schopnosti
		1	Poradové cvičenia	Osvojenie nástupových tvarov. Zvládnuť obraty vpravo a vľavo vbok, čelom vzad.	Zdokonaľiť žiakov v osvojovaní základných povelov a poradových cvikov.
	3.	1	Pravidlá správania sa v prírode Stavba stanu	Zoznámiť žiakov so zásadami a pravidlami správania sa v prírode Vedieť postaviť stan	Osvojiť si správanie v prírode, bezpečnosť a vytvoriť úkryt
		1	Prekonávanie prírodných a umelých prekážok	Získať schopnosti šplhať, preliezať a preskakovať rôzne prírodné a umelé prekážky	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať fyzickú záťaž
	4.	1	Bežecká abeceda	Základné techniky behu – skiping, lifting, beh s vysokým zdvíhaním kolien	Zvládnuť základy behu, osvojiť si základy práce s nohami
1		Šprint na 100 m Nízky, polovysoký a vysoký štart	Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti	Zdokonaľovať sa v polohách štartu a v technikách behu	
október	1.	1	Skok do diaľky s rozbehom	Zvládnuť vykonávanie skoku	Zopakovať si zásady vykonávania skoku s dôrazom na odraz a doskok.
		1	Skok do diaľky skrčmo		

				Metodicky naučiť vykonávať skok do diaľky skrčmo	Zdokonaľiť techniku rozbehu, odrazu a samostatného dopadu s prízvukom na skrčné držanie nôh
	2.	1	Basketbal - cvičenia s loptou	Vedenie lopty, dribling, prihrávka obojručne	Zdokonaľiť vo vedení lopty a v práci s loptou, získať schopnosť prihrávať loptu.
		1	Vybíjaná	Zdokonaľiť si chytenie lopty, nabíjanie, prihrávku a vybíjanie súpera	Získať radosť z pohybov, utužovať kolektív, získavať spolupatričnosť ku kolektívu.
	3.	1	Hod kriketovou loptičkou	Zvládnuť hod kriketovou loptičkou do diaľky a na cieľ.	Zdokonaľiť žiakov v technike hodu. Rozvíjať hrubú motoriku.
		1	Člnkový beh, rozložené rovinky	Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti Vedieť zmeniť rýchlosť behu podľa pokynov	Zdokonaľiť sa v technike behu a vykonávania otočky
	4.	1	Beh na 600m	Zvládnuť fyzickú záťaž pri dlhom behu	Formovať vytrvalosť a húževnatosť, vedieť si správne rozložiť sily.
		1	Orientácia v teréne, mierka mapy	Správne si rozložiť sily, vedieť sa orientovať v teréne podľa mapy	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať veľkú fyzickú záťaž Osvojiť si prácu s mapou a orientáciu podľa nej
november	1.	1	Cvičenia s plnou loptou	Podávanie a kotúľanie plnej lopty, prenášanie plnej lopty.	Rozvíjať svalstvo horných končatín a spôsoby vedenia lopty.
		1	Cvičenie na lavičke – náskoky, chôdza, prísunná chôdza, obraty	Zdokonaľiť sa v chôdzi po úzkom predmete, poskokoch a obratoch po lavičke.	Zvládnuť udržanie rovnováhy
	2.	1	Stolný tenis	Naučiť sa pravidlám hry a základným úderom.	Osvojiť si zásady a pravidlá hry

		1	Stolný tenis	Zdokonaľovať sa v spôsobe podávania	Osvojiť si zásady podania
	3.	1	Atletika – vrh guľou z miesta	Zvládnuť vrhnúť guľu z miesta, dôraz na správne držanie tela	Rozvíjať športovú všestrannosť žiakov, radosť sa zo svojich výkonov
		1	Akrobatické cvičenia – kotúľ letmo	Zdokonalit' sa vo vykonávaní jednotlivých cvikov s dôrazom na zvládnutie techniky	Naučiť poskytovanie pomoci a dopomoci pri vykonávaní cvikov, dbať na bezpečnosť
	4.	1	Stoj na rukách	Zvládnuť stoj na rukách, udržiavať rovnováhu	Rozvoj svalovej sily a rovnováhy Prekonávať strach a vytvárať dôveru
		1	Premet bokom	Zvládnuť správnu techniku premetu stranou	Osvojiť si zásady poskytovať pomoc a dopomoc Osvojiť si pohybové aktivity
december	1.	1	Cvičenie so švihadlom	Preskoky na mieste znožmo a jednonožmo	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie so švihadlom	Preskoky na mieste so striedaním nôh, krúženie švihadlom, vytváranie vlnovky	Rozvíjať koordináciu pohybov horných a dolných končatín
	2.	1	Zumba	Zvládnuť tanečné kroky podľa vzoru, upevniť rytmické cítenie žiakov	Osvojiť si pohybové aktivity Radovať sa z pohybu, tanca
		1	Tanečné kroky - jednoduchý krajový tanec v $\frac{3}{4}$ takte	Nácvik tanečných krokov a rytmiky pohybu	Rozvíjať rytmizáciu pohybov
	3.	1	Sánkovanie	Uvedomiť si význam zdravého pohybu na čerstvom vzduchu. Otuzovanie.	Radosť z pohybu
		1	Sánkovanie		Rozvíjať koordináciu pohybov

január	1.	1	Atletika preskoky - odraz z pružného mostíka (koza, debna)	Nácvik odrazu z pružného mostíka ako príprava na preskok kozy s doskokom na žinenku	Rozvoj svalstva dolných končatín a koordinácie pohybov
		1	Skok odrazom od mostíka znožmo a roznožmo	Nácvik skoku odrazom od mostíka znožmo a roznožmo čelne s doskokom na žinenku	Posilňovať svalstvo dolných končatín.
	3.	1	Cvičenie na rebrinách	Rúčkovanie na rebrinách a prednož vo vise.	Posilňovať svalstvo brušné a horných končatín
		1	Prednož skrčmo vo vise	Posilňovať svalovú hmotu a fyzickú zdatnosť	Rozvoj svalstva brucha a horných končatín
	4.	1	Sánkované	Udržiavať rovnováhu, dbať na bezpečnosť	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie na lavičke – zmeny polôh tela váha nakloňmo	Zvládnuť váhu predklonom na jednej nohe. Zvládnuť výskok a zoskok z lavičky.	Rozvíjať schopnosť držania rovnováhy.
február	1.	1	Sánkované	Dodržiavať bezpečnosť pri zimných športoch	Radosť z pohybu, vytvárať vzťah k zimným športom
		1	Jednoduché varianty diskotancov, zumba	Osvojiť si jednoduché diskotance, využívať jednoduché krokové variácie pri cvičení zumba	Vytvárať vzťah k tancom a zumba
	2.	1	Cvičenie na lavičke	Zvládnuť stoj na lopatkách, kľuky s oporou rúk o lavičku, kotúl' vpred a vzad	Zdokonalit' sa vo vykonávaní cvikov s dôrazom na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybu
		1	Sánkované		Radosť z pohybu

	3.	1 1	Športová gymnastika – jednoduchá zostava Zumba	Nácvik jednoduchej gymnastickej zostavy na žinene Vedieť napodobniť cviky podľa predlohy	Upevňovať sebadôveru, odstránenie zábran a seba prezentácia Rozvoj rytmizácie, radovať sa z pohybu, posilňovať svalstvo celého tela
	4.	1 1	Cvičenie pri hudbe Kondičné cvičenia – chôdza, beh, dvíhanie, nosenie	Nácvik aerobických krokov Precvičiť a upraviť správne držanie tela pri kondičných cvičeniach	Radosť z pohybu Osvojiť si koordináciu pohybu končatín a trupu, radosť z pohybu pri súťažiach
marec	1.	1 1	Pešia turistika – chôdza so záťažou Stolný tenis	Oboznámiť žiakov so zásadami orientácie sa v teréne, zvýšiť svalové schopnosti žiakov Zdokonalit' sa v hre	Získať prehľad o svojich schopnostiach a výdrži pri chôdzi so záťažou v teréne Prijať prehru, radovať sa z výhry
	2.	2	Kondičné cvičenia – lezenie, plazenie, podliezanie, preliezanie	Precvičiť si hrubú motoriku a obratnosť	Radovať sa z pohybu pri súťažných cvičeniach
	3.	1 1	Prekonávanie prírodných prekážok Stolný tenis	Posilňovať fyzickú zdatnosť Zdokonalit' žiakov v hre	Radosť z pohybu Osvojiť si pravidlá hry
apríl	1.	2	Vybíjaná	Zvládnuť pravidlá hry	Radosť z pohybu a samotnej hry
	2.	1 1	Hod kriketovou loptičkou na cieľ Hod kriketovou loptičkou do diaľky	Zdokonalit' techniku hodu Zdokonalit' techniku hodu horným oblúkom	Posilňovať svalstvo horných končatín Rozvíjať koordináciu pohybu
	3.	2	Kondičné cvičenia – vystupovanie, zostupovanie, zoskakovanie, rúčkovanie	Precvičiť si hrubú motoriku a obratnosť	Radovať sa z pohybu pri súťažných cvičeniach
	4.	2	Vybíjaná	Zdokonalit' sa v hre, upevniť pravidlá	Uvedomiť si zmysel pravidiel, dodržiavať pravidlá

máj	1.	2	Atletika – hod kriketovou loptičkou do diaľky, skok do diaľky s rozbehom	Zvýšiť silové schopnosti žiakov, zdokonaľiť sa v skoku a hode	Pripraviť sa na športovú súťaž, uvedomiť si svoje motorické schopnosti
	2.	1	Beh na 100m	Zdokonaľiť techniku behu	Rozvoj rýchlosti
		1	Kondičné cvičenia na lavičkách	Zvyšovať silové schopnosti žiakov	Radosť z pohybu, význam športu pre naše telo a zdravie
	3.	1	Atletika	Pripraviť žiačky na športovú súťaž	Upevniť si bezpečnosť na ceste, zopakovať si význam dopravných značiek
1		Vychádzka			
4.	1	Atletika	Pripraviť žiačky na športovú súťaž	Zvyšovať silové schopnosti žiakov	Uvedomiť si prezentáciu našej školy reprezentovaním žiakov Radosť zo súťažných cvičení
	1	Kondičné cvičenia – ťahanie, gúľanie, hádzanie			
jún	1.	2	Cvičenie v prírode	Zvládnuť orientáciu v prírode, zásady správania, prekonávanie prírodných prekážok	Osvojiť si zásady pobytu a pohybu v prírode
	2.	1	Preskok švihadla	Precvičiť techniku skoku	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie na žinenkách	Posilniť brušné svaly žiakov	Rozvoj sebazaprenia, prekonávanie zábran
	3.	2	Spoločné hry na školskom dvore	Vytvárať kolegiálnu u žiakov	Radosť z pohybu, kolektívne cítenie
4.	1	Váženie a meranie žiakov			Schopnosť sebahodnotenia
	1	Zhodnotenie celoročnej práce			

Časovo – tematický plán - TELESNÁ VÝCHOVA (chlapci)

Ročník: 8

Mesiac	Týždeň	Počet hodín	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovne – rozvíjajúci cieľ
September	1.	1	Organizačné pokyny -bezpečnostné pokyny -meranie a váženie žiakov	Oboznámiť žiakov s bezpečnosťou na hodinách TV. Získať údaje o žiakoch.	Osvojiť si požiadavky na hygienu tela a odevu.
		1	Poradové cvičenie -poradové povely -nástupové a pochodové tvary -podávanie hlásenia	Zopakovať a osvojiť si základné povely a činnosti na ne. Zopakovať si nástupové tvary a podávanie hlásenia.	Význam správneho držania tela v stoji pre správny vývoj telesnej konštrukcie jedinca. Uvedomiť si význam disciplíny, sebadisciplíny.
	2.	1	Atletika -beh na 60m -hod granátom a kriketovou loptičkou	Preveriť výkonnosť žiakov po prázdninách a ich telesnú zdatnosť. Rozvíjať telesnú zdatnosť.	Dôležitosť rozcvičky pri športe. Negatívny vplyv fajčenia a omamných látok na zdravie.
		1	Atletika -beh na 600m -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Preveriť výkonnosť žiakov po prázdninách a ich telesnú zdatnosť. Rozvíjať telesnú zdatnosť.	Zapojenie jednotlivých svalstiev pri športe a možné riziká poranenia.
	3.	1	Futbal -zásady vhadzovania autu -návik prihrávky prihlavkom	Rozvíjať schopnosti v kolektívnych športoch. Vedieť športovať v kolektíve a bojovať za kolektív.	Vymenovať svalstvo a kostru dolných a horných končatín. Kultúra správania sa v športe.
		1	Atletika -beh na 60m – návik rýchlosti -hod granátom – návik techniky hodu	Rozvíjať rýchlosť behu a zdokonaľovať techniku behu a hodu granátom.	Význam koordinácie pohybov tela a končatín, periférneho videnia.
	4.	1	Vybíjaná -návik prihrávky a nabíjania lopty	Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry a zásad hry.	Význam TV v škole a v živote človeka.

		1	Atletika -skok do diaľky skrčmo s rozbehom – nácvik techniky -beh na 600 m – rozvoj vytrvalosti	Zdokonaľovať techniku skoku a rozvíjať vytrvalosť a rýchlostnú vytrvalosť. Naučiť sa správne dýchaniu.	Zaťaženosť jednotlivých svalov a dôležitosť rozcvičky pri športovej činnosti.
Október	1.	1	Atletika -nácvik nízkeho a vysokého štartu -stupňovitý beh na 60 m	Precvičiť si polohy nízkeho a vysokého štartu a činnosti pri nich.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV, kultúra správania sa v športe.
		1	Volejbal -samotná hra v kruhu -nácvik prihrávky	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Relaxácia pri kolektívnom športe.	Poznať a rozlišovať významné športové súťaže ako sú ME, MS, MR, OH.
	2.	1	Basketbal -vedenie lopty -nácvik prihrávky jednoruč a obojruč vzduchom a o zem	Relaxácia pri kolektívnom športe. Zdokonaľiť sa v práci s loptou a jej ovládaním.	Význam posilňovacích cvičení na výkon športovca.
		1	Atletika -nízky a vysoký štart -člnkový beh na 8x10m	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Zvyšovať ich odolnosť pri fyzickej záťaži.	Význam vytrvalosti a vôle v živote človeka a športovca.
	3.	1	Futbal -nácvik prihrávky priehlavkom -samotná hra	Zdokonaľiť žiakov v samotnej hre a jej pravidlách.	Význam včasného poskytnutia prvej pomoci pri poranení, nevoľnosti.
		1	Atletika -skok do diaľky s rozbehom -hod granátom na výkon – zdokonaľiť techniku.	Rozvíjať a zdokonaľovať techniku skoku a hodu.	Pomenovať základné činnosti patriace k atletike.
	4.	1	Vybíjaná -samotná hra s upevňovaním pravidiel hry	Zdokonaľiť žiakov v samotnej hre a jej pravidlách.	Hygiena tela a odevu počas športovej činnosti.
		1	Atletika -beh na 60 m cez prekážky	Naučiť sa vedieť prekonávať nízke prekážky za rýchleho pohybu.	Vytvárať kolektívnu zodpovednosť za dosiahnuté výsledky-

November	1.	1	Pešia turistika -chôdza so záťažou- prenášanie spolužiaka na chrbte. -orientačný beh v prírode s úlohami	Zvyšovať kondíciu a fyzickú pripravenosť žiakov. Vedieť sa orientovať v prírode podľa rôznych indícií.	Význam koordinácie pohybov tela a končatín pri športovom výkone a v živote človeka.
		1	Stolný tenis -zoznámenie s pravidlami -nácvik hry	Rozvíjať schopnosti v samotnej hre.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
	2.	1	Pešia turistika -preliezanie, podliezanie prírodných prekážok -chôdza a beh do vrchu	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zásady bezpečného správania sa v prírode a teréne.
		1	Kondičné cvičenie -vystupovanie a zostupovanie na švédskej debni -prenášanie lavičky	Upevňovať udržanie rovnováhy pri chôdzi po úzkej a šikmej ploche. Koordinácia pohybov.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonávania športových činností.
	3.	1	Akrobacia -kotúl vpred letmo a kotúl vzad -stoj na rukách s dopomocou	Zdokonaľovať sa v akrobatických cvikoch. Vedieť zvládnuť samostatne daný cvik.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
		1	Akrobacia -preskok švédskej debni a kozy rozkročmo po dĺžke	Naučiť sa preskočiť debnu a kozu. Stratiť rešpekt pred sokom.	Význam dodržiavania bezpečnosti a bezpečného správania sa.
	4.	1	Akrobacia -cvičenie na lavičkách – chôdza, preskoky, obraty výskoky -posilňovacie cviky svalstva brucha	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín.	Koordinácia pohybu a dýchania, dôležitosť rytmiky dýchania.
		1	Rytmická gymnastika -jednoduchý krajový tanec v $\frac{3}{4}$ takte	Upevňovať techniku správneho vykonávania cviku.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu výsledkov.

December	1.	1	Rytmická gymnastika -jednoduché varianty diskotanca	Zladiť pohyby tela a končatín pri tanci a tanečných pohyboch.	Kultúra správania sa na športových akciách a všeobecne pri športe.
		1	Kondičné cvičenie -posilňovacie cvičenia svalstva končatín a trupu na lavičkách	Posilniť fyzickú zdatnosť a rozvíjať svalovú hmotu. Zvyšovať odolnosť pri fyzickej záťaži.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas športovania.
	2.	1	Stolný tenis -návik podania a samotná hra podľa pravidiel	Upevňovať techniku hry.	Zodpovednosť za svoj výkon a môj prínos k výkonu kolektívu.
		1	Kondičné cvičenie -strečingové cvičenia zamerané na svalstvo a kosť celého tela -sánkovanie	Ukázať si ako relaxovať pri strečingových cvičeniach. Relaxácia na snehu.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonania športových činností.
	3.	1	Kondičné cvičenia -cviky na rebrinách – sklopka, skrčka, prednožka	Posilniť fyzickú zdatnosť a rozvíjať svalovú hmotu. Zvyšovať odolnosť pri fyzickej záťaži.	Správne držanie tela. Fyzická krása ľudského tela.
		1	Poradové cvičenie -poradové povely -nástupové a pochodové tvary	Precvičiť si základné poradové cviky.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka a spoločnosti.
Január	1.	1	Kondičné cvičenia -cvičenie s plnou loptou – prenášanie, gúľanie, hádzanie formou súťaží	Posilniť fyzickú zdatnosť a rozvíjať svalovú hmotu. Zvyšovať odolnosť pri fyzickej záťaži.	Kultúra správania sa v športe. Význam dodržiavania fair play.
		1	Kondičné cvičenie -vystupovanie a zostupovanie na švédskej debni -prenášanie lavičky	Zvyšovať fyzickú zdatnosť a zlepšovať koordináciu pohybov.	Zásady bezpečného správania sa športe a vykonávaní jednotlivých cvičení.
	2.	1	Akrobacia -kotúl vpred letmo a kotúl vzad -stoj na rukách s dopomocou	Utvrdzovať svoje akrobatické schopnosti. Zvyšovať telesnú a fyzickú zdatnosť.	Význam pitného režimu v živote človeka a športovca.

		1	Akrobacia -preskok švédskej debni a kozy rozkročmo po dĺžke -sánkovanie	Utvrďovať svoje akrobatické schopnosti. Zvyšovať telesnú a fyzickú zdatnosť. Relaxácia pri pobyte na snehu.	Kultúrnosť správania sa divákov na športových podujatiach.
	3.	1	Akrobacia -cvičenie na lavičkách – chôdza, preskoky, obraty výskoky -posilňovacie cviky svalstva brucha	Posilňovať fyzickú zdatnosť, obratnosť. Zvyšovať svalovú hmotu organizmu.	Faktory a činitele zdravého spôsobu života človeka, športovca.
		1	Rytmická gymnastika -jednoduchý krajový tanec v ¾ takte	Rozvíjať zmysel pre krásu, estetiku pohybu a vzťah k tancu.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
Február	1.	1	Rytmická gymnastika -jednoduché varianty diskotanca	Rozvíjať zmysel pre krásu, estetiku pohybu a vzťah k tancu.	Rekreačné formy športovania v rodine a význam športu.
		1	Kondičné cvičenie -posilňovacie cvičenia svalstva končatín a trupu na lavičkách	Posilňovať svalstvo brucha, trupu a horných končatín.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonávania športových činností.
	2.	1	Stolný tenis -nácvik podania a samotná hra podľa pravidiel	Upevňovať techniku hry.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
		1	Kondičné cvičenie -strečingové cvičenia zamerané na svalstvo a kosť celého tela	Naučiť sa relaxovať aktívnym spôsobom pre strečingových cvičeniach.	Možnosti športovania mimo školy v dobe voľna v našom okolí.
	3.	1	Kondičné cvičenia -cviky na rebrinách – sklopka, skrčka, prenožka	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín.	Koordinácia pohybu a dýchania, dôležitosť rytmiky dýchania.
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie s plnou loptou – prenášanie, gúľanie, hádzanie formou súťaží	Zvyšovať fyzickú, telesnú, a psychickú zdatnosť a odolnosť voči záťaži.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu výsledkov.

Marec	1.	1	Kondičné cvičenie -vystupovanie a zostupovanie na švédskej debni -prenášanie lavičky	Zvyšovať fyzickú zdatnosť a zlepšovať koordináciu pohybov.	Kultúra správania sa na športových akciách a všeobecne pri športe.
		1	Akrobacia -samostatná akrobatická zostava	Zladiť pohyby tela a končatín pri vykonávaní cvikov.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas športovania.
	2.	1	Kondičné cvičenie -strečingové cvičenia zamerané na svalstvo a kosťu celého tela	Ukázať si ako pomocou strečingových cvičení možno formovať svoje telo.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonania športových činností.
		1	Pešia turistika -chôdza so záťažou vzadu a na rukách -orientačné preteky s rôznymi športovými úlohami	Zvyšovať svoju fyzickú zdatnosť pri nadmernej záťaži. Byť psychicky odolný voči záťaži a únave.	Význam športovania v prírode a ochrana životného prostredia.
	3.	1	Kondičné cvičenie -udržanie rovnováhy a obratnosť na prírodných prekážkach	Upevňovať schopnosti udržania rovnováhy a získavať obratnosť na prekážkach.	Správne držanie tela. Fyzická krása ľudského tela.
		1	Kondičné cvičenie -podliezanie, preliezanie, preskakovanie prírodných prekážok	Precvičiť si techniku prekonávania prekážok v prírode.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka a spoločnosti.
	4.	1	Kondičné cvičenie -prenášanie, gúľanie a hádzanie ťažkej lopty formou súťaženía	Zvyšovať fyzickú, telesnú, a psychickú zdatnosť a odolnosť voči záťaži.	Správne držanie tela.
		1	Atletika -beh na 60m na výkon -skok do diaľky skrčmo s rozbehom na výkon	Zvyšovať rýchlosť behu a koordináciu pohybu pri behu. Upevňovať techniku odrazu a rozbehu pri skoku.	Potreba telesnej výchovy a športových aktivít pre život človeka.

Apríl	1.	1	Atletika -hod granátom do diaľky na výkon -beh na 600m na výkon	Upevňovať techniku hodu granátom a zvyšovať kvalitu dosiahnutých výsledkov. Zvyšovať fyzickú kondíciu.	Otužovanie organizmu a význam otužovania pre človeka.
		1	Futbal -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Zdokonaľiť sa v spôsoboch prihrania lopty a práci rúk pri vhadzovaní autu. Radosť zo športovania.	Rozlíšiť a vymenovať zimné a letné športy.
	2.	1	Atletika -nízky a vysoký štart -člnkový beh 8x10m	Zrýchliť reakciu jednotlivca na povel „ŠTART“ Rozvoj vytrvalosti.	Vplyv chemikálií, plynov, a prachu na dýchaciu sústavu človeka.
		1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Zdokonaľiť svoje schopnosti, osvojiť si pravidlá hry.	Zásady ochrany prírody a význam prírody pre spoločnosť.
	3.	1	Atletika -beh na 60m s prekonávaním prekážok -hod ťažkou loptou do diaľky	Zdokonaľiť si techniku behu a hodu. Získať schopnosť vystupňovania rozbehu.	Požiadavky na hygienu tela a odevu človeka.
		1	Atletika -stupňovitý beh na 60m -štafetový beh – odovzdávanie kolíka	Vedieť vystupňovať rýchlosť šprintu. Ukázať si spôsob odovzdávania štafetového kolíka.	Vplyv životného prostredia na zdravý život spoločnosti.
	4.	1	Futbal -streľba na bránu -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Relaxácia pri kolektívnej hre. Dodržiavanie pravidiel fair play.	Dodržiavanie zásad fair play. Naučiť sa aj prehrávať
		1	Atletika -hod granátom do diaľky -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Upevňovať techniku samotného hodu a skoku s dôrazom na prácu rúk a nôh.	Zdravá výživa v živote človeka a podporné látky pre rast svalovej hmoty.
Máj	1.	1	Atletika -člnkový beh 8x10m -beh na 600m	Zvyšovať fyzickú, telesnú, a psychickú zdatnosť a odolnosť voči záťaži.	Byť hrdý na svoje športové výsledky, na to čo dokážem.

		1	Vybíjaná -nabíjanie lopty -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Relaxácia pri kolektívnej hre. Mať radosť z hry.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV.
Máj	2.	1	Cvičenie v prírode -orientácia v teréne podľa mapy a kompasu, buzoly.	Získať schopnosť vedieť sa orientovať v neznámom teréne.	Dôležitosť poskytovania zdravotníckej pomoci pre zdravý vývin človeka.
		1	Cvičenie v prírode -stavba stanu (prístrešku) z prírodného materiálu	Ukázať si a naučiť sa postaviť si provizórny prístrešok.	Význam športovania v škole, v rodine a pre spoločnosť.
	3.	1	Kondičné cvičenie -preskok cez kozu -cvičenie na lavičkách – preskakovanie, prekračovanie, prenášanie	Zvyšovať fyzickú kondíciu žiakov a zvyšovať ich odolnosť voči nadmernej záťaži.	Kultúrne správanie sa divákov na športovom podujatí.
		1	Atletika -beh na 60m -skok do diaľky skrčmo z miesta	Zlepšiť svoje osobné výkony. Príprava na športové hry.	Dôležitosť rytmiky dýchania na výkon športovca.
	4.	1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Zlepšiť svoje osobné výkony Príprava na športové hry.	Význam pitného režimu v živote športovca.
		1	Atletika -hod granátom na výkon -beh na 600m na výkon	Zlepšiť svoje osobné výkony. Príprava na športové hry.	Dosah správnej výživy na výkon športovca.
Jún	1.	2	Cvičenie v prírode -mierka mapy -orientácia v prírode podľa mapy	Naučiť sa orientovať v teréne podľa mapy. Vedieť určiť svoju polohu.	Ochrana prírody pred domácim a priemyselným odpadom.
	2.	1	Futbal -samotná hra podľa pravidiel	Relaxácia pri kolektívnej hre. Dodržiavanie pravidiel fair play.	Význam zosúladenia tempa pohybu a dýchania na celkový výkon športovca a dosiahnutie cieľa.

		1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Relaxácia na školskom dvore. Pobyt na vzduchu.	Význam zdravej výživy pre vývin organizmu športovca.
3.		1	Meranie a váženie žiakov -futbal -chlapci -volejbal -dievčatá	Získať potrebné údaje o žiakoch na konci školského roka. Relaxácia na školskom dvore.	Význam rekreačného športu pre náš život.
		1	Cvičenie v prírode -prekonávanie prírodných prekážok rôznymi spôsobmi	Zdokonaľiť svoje schopnosti pri pobyte a pohybe v prírode.	Vplyv životného prostredia na náš život.
4.		1	Vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov za uplynulý školský rok	Získať schopnosť zhodnotiť svoje športové výkony.	Byť hrdý na svoje dosiahnuté výsledky.
		1	Cvičenie v prírode -prekonávanie prírodných prekážok rôznymi spôsobmi	Relaxačný pobyt v prírode.	Význam ochrany zdravej prírody pre živočíšny svet.

Časovo – tematický plán z Telesnej výchovy pre 9.ročník ŠZŠ Hnúšť'a - dievčatá

Mesiac	Týždeň	PH	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovno-rozvíjajúci cieľ
september	1.	2	Bezpečnosť a ochrana zdravia	Poučenie o BOZ na hodinách TV Meranie a váženie Rozdelenie do skupín	Rozvíjať zmysel pre poriadok, bezpečnosť Hygienické návyky na TV
	2.	1	Nástup, hlásenie	Precvičiť si poradovú techniku, vytvárať nástupové a pochodové útvary, podať hlásenie	Dodržiavať disciplínu, rozvíjať komunikačné schopnosti
		1	Poradové cvičenia	Osvojenie nástupových tvarov. Zvládnuť obraty vpravo a vľavo vbok, čelom vzad.	Zdokonaľiť žiakov v osvojovaní základných povelov a poradových cvikov.
	3.	1	Pravidlá správania sa v prírode Stavba stanu	Zoznámiť žiakov so zásadami a pravidlami správania sa v prírode Vedieť postaviť stan	Osvojiť si správanie v prírode, bezpečnosť a vytvoriť úkryt
		1	Prekonávanie prírodných a umelých prekážok	Získať schopnosti šplhať, preliezať a preskakovať rôzne prírodné a umelé prekážky	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať fyzickú záťaž
	4.	1	Hod kriketovou loptičkou	Zvládnuť hod kriketovou loptičkou do diaľky a na cieľ.	Zdokonaľiť žiakov v technike hodu. Rozvíjať hrubú motoriku.
1		Člnkový beh, rozložené rovinky	Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti Vedieť zmeniť rýchlosť behu podľa pokynov	Zdokonaľiť sa v technike behu a vykonávania otočky	
október	1.	1	Skok do diaľky s rozbehom	Zvládnuť vykonávanie skoku	Zopakovať si zásady vykonávania skoku s dôrazom na odraz a doskok.
		1	Skok do diaľky skrčmo	Metodicky naučiť vykonávať skok do diaľky skrčmo	Zdokonaľiť techniku rozbehu, odrazu a samostatného dopadu s prízvukom na skrčné držanie nôh

	2.	1	Basketbal - cvičenia s loptou	Vedenie lopty, dribling, prihrávka obojručne	Zdokonalit' vo vedení lopty a v práci s loptou, získať schopnosť prihrávať loptu.
		1	Vybíjaná	Zdokonalit' si chytanie lopty, nabíjanie, prihrávku a vybíjanie súpera	Získať radosť z pohybov, utužovať kolektív, získavať spolupatričnosť ku kolektívu.
	3.	1	Bežecká abeceda	Základné techniky behu – skiping, lifting, beh s vysokým zdvíhaním kolien	Zvládnuť základy behu, osvojiť si základy práce s nohami
		1	Šprint na 100 m Nízky, polovysoký a vysoký štart	Zistiť úroveň fyzickej zdatnosti	Zdokonaľovať sa v polohách štartu a v technikách behu
	4.	1	Beh na 600m	Zvládnuť fyzickú záťaž pri dlhom behu	Formovať vytrvalosť a húževnatosť, vedieť si správne rozložiť sily.
		1	Orientácia v teréne, mierka mapy	Správne si rozložiť sily, vedieť sa orientovať v teréne podľa mapy	Rozvíjať fyzickú zdatnosť a schopnosť znášať veľkú fyzickú záťaž Osvojiť si prácu s mapou a orientáciu podľa nej
november	1.	1	Cvičenia s plnou loptou	Podávanie a kotúľanie plnej lopty, prenášanie plnej lopty.	Rozvíjať svalstvo horných končatín a spôsoby vedenia lopty.
		1	Cvičenie na lavičke – náskoky, chôdza, prísunná chôdza, obraty	Zdokonalit' sa v chôdzi po úzkom predmete, poskokoch a obratoch po lavičke.	Zvládnuť udržanie rovnováhy
	2.	1	Stolný tenis	Naučiť sa pravidlám hry a základným úderom.	Osvojiť si zásady a pravidlá hry
		1	Stolný tenis		Osvojiť si zásady podania

				Zdokonaľovať sa v spôsobe podávania	
	3.	1	Atletika – vrh guľou z miesta, z bočného postavenia	Zvládnuť vrhnúť guľu z miesta, dôraz na správne držanie tela	Rozvíjať športovú všestrannosť žiakov, radosť sa zo svojich výkonov
		1	Akrobatické cvičenia – kotúľ letmo	Zdokonalit' sa vo vykonávaní jednotlivých cvikov s dôrazom na zvládnutie techniky	Naučiť poskytovanie pomoci a dopomoci pri vykonávaní cvikov, dbať na bezpečnosť
	4.	1	Stoj na rukách s obmenami	Zvládnuť stoj na rukách, udržiavať rovnováhu	Rozvoj svalovej sily a rovnováhy Prekonávať strach a vytvárať dôveru
		1	Premet bokom	Zvládnuť správnu techniku premetu stranou	Osvojiť si zásady poskytovať pomoc a dopomoc Osvojiť si pohybové aktivity
december	1.	1	Cvičenie so švihadlom	Preskoky na mieste znožmo a jednonožmo	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie so švihadlom	Preskoky na mieste so striedaním nôh, krúženie švihadlom, vytváranie vlnovky	Rozvíjať koordináciu pohybov horných a dolných končatín
	2.	1	Zumba	Zvládnuť tanečné kroky podľa vzoru, upevniť rytmické cítenie žiakov	Osvojiť si pohybové aktivity Radosť sa z pohybu, tanca
		1	Tanečné kroky - jednoduchý krajový tanec v $\frac{3}{4}$ takte - trojdub	Nácvik tanečných krokov a rytmiky pohybu	Rozvíjať rytmizáciu pohybov
	3.	1	Sánkovanie	Uvedomiť si význam zdravého pohybu na čerstvom vzduchu. Otuzovanie.	Radosť z pohybu
		1	Sánkovanie		Rozvíjať koordináciu pohybov

január	1.	1	Atletika preskoky - odraz z pružného mostíka (koza, debna)	Nácvik odrazu z pružného mostíka ako príprava na preskok kozy s doskokom na žinenku	Rozvoj svalstva dolných končatín a koordinácie pohybov
		1	Skok odrazom od mostíka znožmo a roznožmo	Nácvik skoku odrazom od mostíka znožmo a roznožmo čelne s doskokom na žinenku	Posilňovať svalstvo dolných končatín.
	3.	1	Cvičenie na rebrinách	Rúčkovanie na rebrinách a prednož vo vise.	Posilňovať svalstvo brušné a horných končatín
		1	Prednož skrčmo vo vise	Posilňovať svalovú hmotu a fyzickú zdatnosť	Rozvoj svalstva brucha a horných končatín
	4.	1	Sánkovanie	Udržiavať rovnováhu, dbať na bezpečnosť	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie na lavičke – zmeny polôh tela váha nakloňmo	Zvládnuť váhu predklonom na jednej nohe. Zvládnuť výskok a zoskok z lavičky.	Rozvíjať schopnosť držania rovnováhy.
február	1.	1	Sánkovanie	Dodržiavať bezpečnosť pri zimných športoch	Radosť z pohybu, vytvárať vzťah k zimným športom
		1	Jednoduché varianty diskotancov, country	Osvojiť si jednoduché diskotance, využívať jednoduché krokové variácie country tancov	Vytvárať vzťah k tancom a štýlu country
	2.	1	Cvičenie na lavičke, správne držanie tela	Zvládnuť stoj na lopatkách, kľuky s oporou rúk o lavičku, kotúl vpred a vzad	Zdokonalit' sa vo vykonávaní cvikov s dôrazom na udržanie rovnováhy a koordináciu pohybu
		1	Sánkovanie		Radosť z pohybu
3.	1	Športová gymnastika – jednoduchá zostava	Nácvik jednoduchej gymnastickej zostavy na žinenke	Upevňovať sebadôveru, odstránenie zábran a sebaaprezentácia	
	1	Zumba			

				Vedieť napodobniť cviky podľa predlohy	Rozvoj rytmizácie, radovať sa z pohybu, posilňovať svalstvo celého tela
	4.	1	Cvičenie pri hudbe	Nácvik aerobických krokov	Radosť z pohybu
		1	Kondičné cvičenia – chôdza, beh, dvíhanie, nosenie	Precvičiť a upnúť správne držanie tela pri kondičných cvičeniach	Osvojiť si koordináciu pohybu končatín a trupu, radosť z pohybu pri súťažiach
marec	1.	1	Pešia turistika – chôdza so záťažou	Oboznámiť žiakov so zásadami orientácie sa v teréne, zvýšiť svalové schopnosti žiakov	Získať prehľad o svojich schopnostiach a výdrži pri chôdzi so záťažou v teréne
		1	Stolný tenis	Zdokonaliť sa v hre	Prijať prehru, radovať sa z výhry
	2.	2	Kondičné cvičenia – lezenie, plazenie, podliezanie, preliezanie	Precvičiť si hrubú motoriku a obratnosť	Radovať sa z pohybu pri súťažných cvičeniach
	3.	1	Prekonávanie prírodných prekážok	Posilňovať fyzickú zdatnosť	Radosť z pohybu
		1	Stolný tenis	Zdokonaliť žiakov v hre	Osvojiť si pravidlá hry
apríl	1.	2	Vybíjaná	Zvládnuť pravidlá hry	Radosť z pohybu a samotnej hry
	2.	1	Hod kriketovou loptičkou na cieľ	Zdokonaliť techniku hodu	Posilňovať svalstvo horných končatín
		1	Hod kriketovou loptičkou do diaľky	Zdokonaliť techniku hodu horným oblúkom	Rozvíjať koordináciu pohybu
	3.	2	Kondičné cvičenia – vystupovanie, zostupovanie, zoskakovanie, rúčkovanie	Precvičiť si hrubú motoriku a obratnosť	Radovať sa z pohybu pri súťažných cvičeniach
	4.	2	Vybíjaná	Zdokonaliť sa v hre, upevniť pravidlá	Uvedomiť si zmysel pravidiel, dodržiavať pravidlá
máj	1.	2	Atletika – hod kriketovou loptičkou do diaľky, skok do diaľky s rozbehom	Zvýšiť silové schopnosti žiakov, zdokonaliť sa v skoku a hode	Pripraviť sa na športovú súťaž, uvedomiť si svoje motorické schopnosti
	2.	1	Beh na 100m	Zdokonaliť techniku behu	Rozvoj rýchlosti

		1	Kondičné cvičenia na lavičkách – dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín	Zvyšovať silové schopnosti žiakov	Radosť z pohybu, význam športu pre naše telo a zdravie
	3.	1	Atletika	Pripraviť žiačky na športovú súťaž	Uvedomiť si prezentáciu našej školy reprezentovaním žiakov
		1	Vychádzka	Upevniť si bezpečnosť na ceste, zopakovať si význam dopravných značiek	Vytvárať vzťah k prírode
	4.	1	Atletika – štafetový beh 4x60m	Pripraviť žiačky na spoločné športovanie	Uvedomiť si dôležitosť individuálnych výsledkov a ich vplyv na spoločný výsledok
		1	Kondičné cvičenia – ťahanie, gúľanie, hádzanie	Zvyšovať silové schopnosti žiakov	Radosť zo súťažných cvičení
jún	1.	2	Cvičenie v prírode – ochrana prírody, práca s nožom, sekerou a pílou	Zvládnuť orientáciu v prírode, zásady správania, prekonávanie prírodných prekážok	Osvojiť si zásady pobytu a pohybu v prírode
	2.	1	Preskok švihadla	Precvičiť techniku skoku	Radosť z pohybu
		1	Cvičenie na žinenkách	Posilniť brušné svaly žiakov	Rozvoj sebazaprenia, prekonávanie zábran
	3.	2	Spoločné hry na školskom dvore	Vytvárať kolegiálnu vzťahovosť u žiakov	Radosť z pohybu, kolektívne cítenie
	4.	1	Váženie a meranie žiakov		
		1	Zhodnotenie celoročnej práce		Schopnosť sebahodnotenia

Časovo – tematický plán - TELESNÁ VÝCHOVA - chlapci

Ročník: 9

Mesiac	Týždeň	Počet hodín	Obsah učiva	Vzdelávací cieľ	Výchovne – rozvíjajúci cieľ
September	1.	1	Organizačné pokyny -bezpečnostné pokyny -meranie a váženie žiakov	Oboznámiť žiakov s bezpečnosťou na hodinách TV. Získať údaje o žiakoch.	Osvojiť si požiadavky na hygienu tela a odevu.
		1	Poradové cvičenie -poradové povely -nástupové a pochodové tvary -podávanie hlásenia	Zopakovať a osvojiť si základné povely a činnosti na ne. Zopakovať si nástupové tvary a podávanie hlásenia.	Význam správneho držania tela v stoji pre správny vývoj telesnej konštrukcie jedinca. Uvedomiť si význam disciplíny, sebadisciplíny.
	2.	1	Atletika -beh na 60m -hod granátom a kriketovou loptičkou	Preveriť výkonnosť žiakov po prázdninách a ich telesnú zdatnosť. Rozvíjať telesnú zdatnosť.	Dôležitosť rozvíjky pri športe. Negatívny vplyv fajčenia a omamných látok na zdravie.
		1	Atletika -beh na 600m -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Preveriť výkonnosť žiakov po prázdninách a ich telesnú zdatnosť. Rozvíjať telesnú zdatnosť.	Zapojenie jednotlivých svalstiev pri športe a možné riziká poranenia.
	3.	1	Futbal -zásady vhadzovania autu -návnik prihrávky priehlavkom	Rozvíjať schopnosti v kolektívnych športoch. Získať schopnosť bojovať za kolektív a športovať v kolektíve.	Vymenovať svalstvo a kostru dolných a horných končatín. Kultúra správania sa v športe.
		1	Atletika -beh na 60m – návnik rýchlosti -hod granátom – návnik techniky hodu	Rozvíjať rýchlosť behu a zdokonaľovať techniku behu a hodu granátom.	Význam koordinácie pohybov tela, svalstva a končatín. Význam periférneho videnia v oblasti športu a v živote človeka.
	4.	1	Vybíjaná -návnik prihrávok a nabíjania lopty	Upevňovať zásady dodržiavania pravidiel hry a zásad hry.	Význam TV v škole a v živote človeka.

		1	Atletika -skok do diaľky s rozbehom skrčmo – nácvik techniky -beh na 600m – rozvoj vytrvalosti	Zdokonaľovať techniku skoku a rozvíjať vytrvalosť a rýchlostnú vytrvalosť. Naučiť sa správne dýchaniu pri záťaži.	Zaťaženosť jednotlivých svalov a dôležitosť rozcvičky pri športovej činnosti.
Október	1.	1	Atletika -nácvik nízkeho a vysokého štartu -stupňovitý beh na 60m	Precvičiť si polohy nízkeho a vysokého štartu a zásady štartovacích polôh.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV, kultúra správania sa v športe.
		1	Volejbal -samotná hra v kruhu -nácvik prihrávok	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Relaxácia pri kolektívnom športe.	Poznať a rozlišovať významné športové súťaže ako sú ME, MS MR,OH.
	2.	1	Basketbal -vedenie lopty -nácvik prihrávky jednoruč a obojruč vzduchom a o zem	Relaxácia pri kolektívnom športe. Zdokonaľiť sa v práci s loptou a jej ovládaním.	Význam posilňovacích cvičení na výkon športovca.
		1	Atletika -nízky a vysoký štart -člnkový beh na 8 x 10m	Zvyšovať fyzickú pripravenosť a kondíciu žiakov. Zvyšovať ich odolnosť voči fyzickej záťaži.	Význam vytrvalosti a vôle v živote človeka a športovca.
	3.	1	Futbal -nácvik prihrávky priehlavkom -samotná hra	Zdokonaľiť žiakov v presnosti prihrávok medzi dvojicami hráčov. Zdokonaľiť hráčov v pravidlách hry.	Význam včasného poskytnutia prvej pomoci pri poranení, zástave dýchania a nevoľnosti.
		1	Atletika -skok do diaľky s rozbehom -hod granátom na výkon – zdokonalenie techniky	Rozvíjať a zdokonaľovať techniku skoku a hodu.	Pomenovať základné činnosti patriace k atletike.
	4.	1	Vybíjaná -samotná hra s upevňovaním pravidiel hry	Zdokonaľiť žiakov v samotnej hre a jej pravidlami.	Vyvírať pocit kolektívnej zodpovednosti za dosiahnutý výkon.
		1	Atletika -beh na 60m cez prekážky	Osvojiť si schopnosti prekonávania nízkych prekážok pri behu.	Hygiena tela a odevu počas športovej činnosti.

November	1.	1	Pešia turistika -chôdza so záťažou – prenášanie spolužiaka na chrbáte -orientačný beh v prírode s úlohami	Zvyšovať kondíciu a fyzickú pripravenosť žiakov. Vedieť sa orientovať v prírode podľa rôznych indícií.	Význam koordinácie pohybov tela a končatín pri športovom výkone a v živote človeka.
		1	Stolný tenis -zoznámenie s pravidlami -nácvik samotnej hry	Naučiť sa pravidlám stolného tenisu a rozvíjať schopnosti samotnej hry.	Zloženie tréningového procesu u športovca. Vplyv správnej životosprávy na výkon športovca.
	2.	1	Pešia turistika -preliezania a podliezanie prírodných prekážok -chôdza a beh do vrchu	Rozvíjať súťaživosť, sústredenosť, obratnosť a vytrvalosť.	Zásady bezpečného správania sa v prírode a v teréne.
		1	Kondičné cvičenie -vystupovanie a zostupovanie na švédskej debni -prenášanie lavičky	Upevňovať schopnosť držania rovnováhy pri vykonávaní cvikov. Zdokonaľovať koordináciu pohybov.	Význam etickej stránky vykonávania cvikov a vykonávania športových činností.
	3.	1	Akrobacia -kotúľ vpred letmo a kotúľ vzad -stoj na rukách s dopomocou	Zdokonaľovať sa v akrobatických cvikoch. Vedieť zvládnuť samostatne daný cvik.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
		1	Akrobacia -preskok švédskej debni a kozy obkročmo po dĺžke	Získať schopnosť preskočiť debňu a kozu. Stratiť rešpekt pred skokom.	Význam dodržiavania bezpečnosti a bezpečného správania sa.
	4.	1	Akrobacia -cvičenie na lavičkách – chôdza, preskoky, obraty, výskoky -posilňovacie cviky svalstva Brucha	Posilňovať a rozvíjať svalstvo tela a končatín.	Koordinácia dýchania a pohybu, dôležitosť rytmiky dýchania pri fyzickej záťaži.
		1	Rytmická gymnastika -jednoduchý krajo­vý tanec v ¾ Takte	Upevňovať techniku tanca a zosúladenia pohybu s hudbou.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu výsledkov.

December	1.	1	Rytmická gymnastika -jednoduché varianty diskotanca	Zladiť pohyby tela a končatín pri tanci a tanečných krokoch.	Kultúra správania sa na športových akciách a podujatiach.
		1	Kondičné cvičenie -posilňovacie cvičenia svalstva končatín a trupu na lavičkách	Posilniť fyzickú zdatnosť a rozvíjať svalovú hmotu. Zvyšovať odolnosť pri fyzickej záťaži.	Význam dodržiavania bezpečnosti počas športovania.
	2.	1	Stolný tenis -návčik podania a samotná hra podľa pravidiel	Upevňovať techniku samotnej hry. Zdokonaľiť techniku podania.	Zodpovednosť za svoj výkon a môj prínos k výkonu kolektívu.
		1	Kondičné cvičenie -strečingové cvičenia zamerané na svalstvo a kostru celého tela -sánkovanie	Ukázať si ako možno relaxovať pri strečingových cvičeniach. Relaxácia na snehu.	Estetická stránka športovania a vplyv športu na estetiku tela.
	3.	1	Kondičné cvičenia -cviky na rebrinách – skrčka, sklopka, prednožka	Posilniť fyzickú zdatnosť a rozvíjať svalovú hmotu. Zvyšovať odolnosť voči fyzickej záťaži.	Správne držanie tela a jeho vplyv na krásu ľudského tela.
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie s plnou loptou – prenášanie, hádzanie, gúľanie formou súťaží	Posilniť fyzickú zdatnosť a rozvíjať svalovú hmotu. Zvyšovať odolnosť organizmu pri zvýšenej námahe.	Kultúra správania sa v športe- Význam dodržiavania zásad a pravidiel fair play.
Január	1.	1	Poradové cvičenie -poradové povely -nástupové a pochodové tvary	Precvičiť si a zdokonaľiť sa vo vykonávaní poradových cvikov.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka a spoločnosti.
		1	Kondičné cvičenia -vystupovanie a zostupovanie na švédskej debni -prenášanie lavičky	Zvyšovať fyzickú zdatnosť a zlepšovať koordináciu pohybov.	Zásady bezpečného správania sa v športe a vykonávaní jednotlivých cvičení.
	2.	1	Akrobacia -kotúl vpred letmo a kotúl vzad -stoj na rukách s dopomocou	Utvrdzovať svoje akrobatické schopnosti. Zvyšovať telesnú a fyzickú zdatnosť.	Význam pitného režimu v živote človeka a športovca.

		1	Akrobacia -preskok švédskej debni a kozy -rozkročmo po dĺžke -sánkovanie	Utvrďovať svoje akrobatické schopnosti. Zvyšovať telesnú a fyzickú zdatnosť. Relaxácia pri pobyte na snehu	Kultúrnosť správania sa divákov na športových podujatiach.
	3.	1	Akrobacia -cvičenie na lavičkách – chôdza, preskoky, obraty, výskoky -posilňovacie cviky svalstva brucha	Posilňovať fyzickú zdatnosť a obratnosť. Zvyšovať svalovú hmotu organizmu.	Faktory a činitele zdravého spôsobu života človeka, športovca
		1	Rytmická gymnastika -jednoduchý krajový tanec v ¾ takte	Rozvíjať zmysel pre krásu, estetiku pohybu a vzťah k tancu.	Zloženie tréningového procesu u športovca.
Február	1.	1	Rytmická gymnastika -jednoduché varianty diskotanca	Rozvíjať zmysel pre krásu, estetiku pohybu a vzťah k tancu.	Rekreačné formy športovania v rodine a význam športu.
		1	Kondičné cvičenie -posilňovacie cvičenia svalstva končatín a trupu na lavičkách	Posilňovať svalstvo brucha, trupu a horných končatín.	Estetická stránka vykonávania cvikov a vykonávania športových činností.
	2.	1	Stolný tenis -nácvik podania a samotná hra podľa pravidiel	Upevňovať techniku podania a hry.	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
		1	Kondičné cvičenie -strečingové cvičenia zamerané na svalstvo a kosť celého tela	Naučiť sa relaxovať aktívnym spôsobom pri strečingových cvičeniach.	Možnosti športovania mimo školu v dobe voľna v našom okolí.
	3.	1	Kondičné cvičenia -cviky na rebrinách – sklopka, skrčka, prednožka	Posilňovať a rozvíjať svalstvo brucha a končatín.	Koordinácia dýchania a pohybu, dôležitosť rytmiky dýchania.
		1	Kondičné cvičenia -cvičenie s plnou loptou – prenášanie, hádzanie, gúľanie formou súťaží	Zvyšovať telesnú, fyzickú a psychickú odolnosť voči záťaži.	Význam vôľových vlastností človeka vzhľadom k dosiahnutiu výsledkov.

Marec	1.	1	Kondičné cvičenie -vystupovanie a zostupovanie na švédskej debni -prenášanie lavičky	Zvyšovať fyzickú zdatnosť a zlepšovať koordináciu pohybov.	Kultúra správania sa na športových podujatiach a všeobecne pri športe.
		1	Akrobacia -samostatná akrobatická zostava	Získať schopnosť pripraviť si ľubovoľnú akrobatickú zostavu z prvkov gymnastiky podľa vlastnej predstavy.	Rozvíjať estetické a etické vnímanie.
	2.	1	Kondičné cvičenie -strečingové cvičenie zamerané na svalstvo a kosť celého tela	Ukázať si ako pomocou strečingových cvičení možno formovať svoje telo.	Estetická stránka vykonávania cvikov a jednotlivých športových činností.
		1	Pešia turistika -chôdza so záťažou vzadu na chrbáte a na rukách -orientačné preteky s rôznymi športovými úlohami	Zvyšovať svoju fyzickú zdatnosť pri nadmernej záťaži organizmu. Byť psychicky odolný voči záťaži a únave.	Význam športovania v prírode a ochrana životného prostredia.
	3.	1	Kondičné cvičenia -udržanie rovnováhy a obratnosť na prírodných prekážkach	Upevňovať schopnosti udržania rovnováhy a získavať obratnosť na prírodných prekážkach.	Správne držanie tela. Fyzická krása ľudského tela.
		1	Kondičné cvičenie -podliezanie, preliezanie, preskakovanie prírodných prekážok	Precvičiť si techniku a spôsoby prekonávania prekážok v prírode.	Význam rekreačného športu pre zdravie človeka a spoločnosti.
	4.	1	Kondičné cvičenie -prenášanie, hádzanie a gúľanie ťažkej lopty zábavnou formou	Zvyšovať telesnú, fyzickú a psychickú zdatnosť a odolnosť voči záťaži.	Správne držanie tela.
		1	Atletika -beh na 60m na výkon -skok do diaľky skrčmo s rozbehom na výkon	Zistiť stav výkonnosti žiakov po skončení zimného obdobia.	Potreba telesnej výchovy a športových aktivít pre život človeka.

Apríl	1.	1	Atletika -hod granátom do diaľky na výkon -beh na 600m na výkon	Zistiť stav výkonnosti žiakov po skončení zimného obdobia.	Otužovanie organizmu a význam otužovania pre človeka.	
		1	Futbal -samotná hra s dodržiavaním pravidiel hry	Zdokonaľovať sa v prihrávkach a ostatných činnostiach vo futbale. Radosť zo športovania.	Rozlíšiť a vymenovať zimné a letné športy.	
	2.	1	Atletika -návčik nízkeho a vysokého štartu -člnkový beh na 8x10m	Zrýchliť reakciu jednotlivca na povel „START“ Rozvíjať vytrvalosť jednotlivca.	Vplyv chemikálii, plynov a prachu na dýchaciu sústavu človeka.	
		1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Pripomenúť a osvojiť si pravidlá vybíjanej, zdokonaľiť sa v hre.	Zásady ochrany prírody a význam prírody pre spoločnosť.	
	3.	1	Atletika -beh na 60m prekážok -hod ťažkou loptou do diaľky	Zdokonaľiť si techniku behu a hodu. Získať schopnosť vystupňovania behu.	Požiadavky na hygienu tela a odevu človek počas športovania.	
		1	Atletika -stupňovitý beh na 60m -štafetový beh – odovzdávanie kolíka	Vedieť vystupňovať rýchlosť šprintu. Ukázať si spôsob a zásady odovzdávania kolíka pri štafetovom behu.	Vplyv životného prostredia na zdravý život spoločnosti.	
	4.	1	Futbal -streľba na bránu -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Relaxácia pri kolektívnom športe. Dodržiavanie pravidiel fair play.	Dodržiavanie fair play a naučiť sa znášať prehru.	
		1	Atletika -hod granátom do diaľky -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Upevňovať samotnú techniku hodu a skoku s dôrazom na prácu rúk, nôh a celého tela.	Zdravá výživa v živote človeka a podporné látky pre rast svalovej hmoty a zvýšenie výkonnosti športovca.	
	Máj	1.	1	Atletika -člnkový beh na 8x10m -beh na 600m	Zvyšovať fyzickú, telesnú a psychickú zdatnosť a odolnosť voči záťaži.	Byť hrdý na svoje športové výsledky, na to čo dokážem.

		1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Relaxácia pri kolektívnej hre. Mať radosť z hry.	Zásady bezpečného správania sa na hodinách TV.
	2.	1	Cvičenie v prírode -orientácia v teréne podľa mapy a kompasu (buzoly)	Získať schopnosť vedieť sa orientovať v neznámom teréne.	Dôležitosť poskytovania zdravotníckej pomoci pre zdravý vývin človeka.
		1	Cvičenie v prírode -stavba stanu (prístrešku) z prírodného materiálu	Ukázať si a naučiť sa postaviť si provizórny prístrešok.	Význam športovania v škole a rodine pre spoločnosť.
	3.	1	Kondičné cvičenie -preskok cez kozu -cvičenie na lavičkách – preskakovanie, prenášanie, prekračovanie	Zvyšovať fyzickú kondíciu žiakov a zvyšovať ich odolnosť voči nadmernej záťaži.	Kultúra správania sa divákov športových podujatí.
		1	Atletika -beh na 60m -skok do diaľky skrčmo s rozbehom	Zlepšiť svoje osobné výkony v daných disciplínach. Príprava na športové hry.	Dôležitosť rytmiky dýchania na výkon športovca.
	4.	1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Príprava na oblastnú športovú súťaž .	Význam pitného režimu na výkon športovca.
		1	Atletika -hod granátom do diaľky na výkon -beh na 600m na výkon	Zlepšiť svoje osobné výkony v daných disciplínach. Príprava na športové hry.	Dosah správnej výživy na výkon športovca.
Jún	1.	2	Cvičenie v prírode -mierka mapy -orientácia v teréne podľa mapy	Naučiť sa orientovať v teréne podľa mapy. Vedieť určiť svoju polohu.	Ochrana prírody pred domácim a priemyselným odpadom.
	2.	1	Meranie a váženie chlapcov -hra futbalu	Získať o chlapcoch potrebné údaje	Význam rekreačného športu pre náš život.

		1	Vybíjaná -samotná hra s dodržiavaním pravidiel	Relaxácia na školskom dvore, pobyt na vzduchu.	Význam zdravej výživy pre vývin organizmu športovca.
	3.	1	Vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov za uplynulý školský rok	Získať schopnosť vedieť zhodnotiť svoje výkony a svoje správanie sa.	Byť hrdý na dosiahnuté výsledky.
		1	Futbal -samotná hra podľa pravidiel	Relaxácia pri športe. Dodržiavanie pravidiel fair play.	Význam zosúladenia tempa pohybu a dýchania na celkový výkon športovca a dosiahnutie cieľa.
	4.	2	Cvičenie v prírode -prekonávanie prírodných prekážok rôznymi spôsobmi	Zdokonalit' svoje schopnosti prekonávania prekážok v prírode.	Vplyv životného prostredia na náš život.