

UČEBNÉ OSNOVY	TSV_iUO_ISCED_1
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Stupeň vzdelania	ISCED 1
Dátum poslednej zmeny UO	1. september 2019

Časová dotácia predmetu					
Ročník	1.	2.	3.	4.	Spolu ISCED 1
ŠVP	2	2	2	2	8
Voliteľné hodiny	1	1			2
ŠkVP	3	3	2	2	10
Spolu za rok	99	99	66	66	

TSV_iUO_ISCED_1
Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom predmetu telesná a športová výchova iŠVP.
Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania
sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom pre vyučovací predmet telesná a športová výchova schváleného ako súčasť inovovaného ŠVP pre 1. stupeň základnej školy.

Zmena kvality výkonu

Posilnenie časovej dotácie o 2 vyučovacie hodiny vo vyučovacom predmete telesná a športová výchova bude meniť kvalitu výkonu v oblastiach:

1. ročník

- a) Základné pohybové zručnosti
 - cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy, prevaly, obraty, stojka na lopatkách, cvičenia na náradí, cvičenia s plnými loptami, cvičenie so švihadlami, hod kriketovou loptičkou,
- b) Manipulačné, prípravné a športové hry
 - pohybové hry na rozvoj koordinačných schopností, prípravné športové hry, hry so zameraním na manipuláciu s náčiním,
- c) Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
 - imitačné pohyby a napodobňovacie pohyby, tanečný krok ,
- d) Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia
 - relaxačné cvičenia a hry, natáhovacie (strečingové cvičenia), cvičenia na rozvoj flexibility.

2. ročník

- a) Základné pohybové zručnosti
 - zdokonaľovanie techniky rýchleho behu, kotúľ vpred a kotúľ vzad, stojka na lopatkách, kondičné cvičenia na rebrinách, nácvik šplhu na tyči, hod kriketovou loptičkou,
- b) Manipulačné, prípravné a športové hry
 - pohybové hry : skákanie cez švihalo, prípravné športové hry k tenisu, prihrávky na mieste a v pohybe, prípravné hry s raketou a loptičkou, cvičenia s plnými loptami, pohybové hry: triafačky,
- c) Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
 - cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa a rytmu, prísuný cval, nácvik tanečných krokov, tanečná a štylizovaná chôdza,
- d) Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia
 - správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohybové aktivity zamerané na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela,
- e) Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
 - pohyb v zimnej prírode – sánkovanie, hry so snehom a na snehu, turistika a pohyb v letnej prírode.