

ZDRAVIE A POHYB



Názov školy		Základná škola Andreja Kmeťa		
Adresa		Ul. M. R. Štefánika 34, 934 01 Levice		
Riaditeľka školy		Mgr. Alica Meňhartová		
Koordinátor pracovného tímu		1.cyklus	2.cyklus	3.cyklus
Telesná a športová výchova		Mgr. Hložková Mgr. Salva		
Použitá literatúra		Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie (ďalej len „ŠVP“) schválený dňa 31. 3. 2023 pod č. 2023/831:7-A2140		
Platnosť dokumentu		Postupné zavádzanie od šk. roka 2024/2025 od 1. ročníka vo všetkých predmetoch		
Vypracovanie dokumentu		júl 2025		
Grafická úprava		Mgr. L. Medúzová		
Kontakt	telefónne č.	+421 36 / 631 30 41		
	e-mail	podatelna@zsaklv.sk		



**ZDRAVIE
A POHYB**

ZDRAVIE A POHYB – Charakteristika vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiaka priestor pre **rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti**, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. **Zdravotná gramotnosť** znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Pod **pohybovou gramotnosťou** rozumieme zastrešujúci koncept, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb rozvíja sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov. Aktivity vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb realizované prostredníctvom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, ako aj každodenné školské pohybové aktivity, kurzové formy výučby a výchovná činnosť v rámci školského klubu detí, sa realizujú v rámci konceptu aktívnej školy.

Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu žiakov k pravidelnej pohybovej a športovej činnosti ako nevyhnutného základu aktívneho využívania voľného času. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyv na duševné a telesné zdravie. Súčasne by žiaci mali mať predstavu o svojich vlastných pohybových kompetenciách, mali by v rámci telesnej a športovej výchovy dostať príležitosť spoznávať zákonitosti fungovania ľudského tela. Tie je možné odhaľovať pravidelným monitorovaním telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré poskytne žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach.

Digitálna a AI gramotnosť

Digitálna a AI gramotnosť sa vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb rozvíja primerane veku žiakov prostredníctvom tém súvisiacich so zdravým životným štýlom, pohybovou aktivitou a starostlivosťou o telesné a duševné zdravie. Žiaci sa učia bezpečne a zodpovedne využívať digitálne technológie, rozlišovať medzi dôveryhodnými a nedôveryhodnými informáciami o zdraví a pohybe a uvedomovať si možnosti aj obmedzenia digitálnych technológií a umelej inteligencie.

Súčasťou vzdelávania je aj rozvoj kritického vnímania médií a sociálnych sietí. Žiaci sa primerane veku oboznamujú s tým, že fotografie a videá môžu byť digitálne upravované alebo vytvárané pomocou umelej inteligencie. Učia sa nevytvárať si nereálne predstavy o vlastnom tele na základe mediálnych obrazov, rešpektovať prirodzenú rozmanitosť ľudí a budovať pozitívny vzťah k vlastnému zdraviu, pohybu a telesnému rozvoju. Zároveň si osvojujú zásady digitálneho wellbeingu a uvedomujú si význam rovnováhy medzi pohybovou aktivitou, oddychom a používaním digitálnych technológií.

Hlavným cieľom:

⇒ **1. cyklu** je, aby žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.

⇒ **2. cyklu** je pravidelná realizácia pohybových a športových aktivít ako súčasť zdravého životného štýlu. Žiaci si osvoja nové pohybové zručnosti a dokážu ich aplikovať v pohybových a športových hrách. Žiaci dokážu rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. Žiaci by mali vnímať šport ako prostriedok podpory sociálnych zručností a morálneho správania a postupne sa naučiť reagovať v krízových situáciách.

⇒ **3. cyklu** je začleniť pohybovú a športovú aktivitu do každodenného režimu, pričom žiaci by mali vedieť identifikovať pohybové a športové aktivity, ktoré sú prospešné pre ich zdravie s ohľadom na svoje vlastné dispozície. Žiaci by mali vedieť využívať moderné technológie pre podporu rozvoja svojej telesnej zdatnosti a súčasne pre udržanie svojej zdravej telesnej hmotnosti. Žiaci by mali vedieť ohodnotiť svoju úroveň telesnej zdatnosti a navrhnúť vhodný pohybový program pre jej rozvoj. Mali by sa vedieť orientovať v oblasti športu, identifikovať problémy súvisiace s dopingom a návykovými látkami a nadmerným používaním digitálnych zariadení, sociálnych sietí a ich dopadom na zdravie. Žiaci vedia rozpoznať jednotlivé krízové situácie a dokážu adekvátne zareagovať v prípade ohrozenia bezpečnosti zdravia a života.

Časová dotácia vzdelávacieho predmetu vo vzdelávacej oblasti rozdelená v 1. cykle do ročníkov			
	1. cyklus		
	1. ročník	2. ročník	3. ročník
Telesná a športová výchova	2	2	2

Ciele a komponenty

Ciele vzdelávacej oblasti:

- ⇒ Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
- ⇒ Rozvíjať pohybovú gramotnosť.
- ⇒ Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
- ⇒ Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
- ⇒ Chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
- ⇒ Rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
- ⇒ Získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Ciele vzdelávania pre 1. cyklus :

- ⇒ Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,



- ⇒ ovládať základné pohybové zručnosti,
- ⇒ dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- ⇒ oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- ⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

DIDAKTICKÉ HRY- 1. cyklus			
Komponent	ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	1.	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.	⇒ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť a zdravie. ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Kolektívne aktivity - účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	2.	Základné pravidlá cestnej premávky.	⇒ Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. ⇒ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Kolektívne aktivity - organizované prechádzky na určené miesta.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	3.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.	

30 hodín telesnej a športovej výchovy ročne rozdelených do športových dní na škole.

Návrhy na uskutočnenie 30.tich hodín TSV:

Vodný deň
Turistika do okolia školy – mestský park, Kalvária
Sezónne činnosti – korčuľovanie, sánkovanie
Športové aktivity v areáli školy – loptové hry, kolobežkovanie, bicyklovanie
Sezónne činnosti - plávanie

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – 1. cyklus; 1. ročník				
Výkonový štandard	Komponenty	Obsahový štandard	Téma	Poznámky
Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.	Zdravie a životný štýl	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, Hygiena cvičebných úborov	
Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.		Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime	Zásady zdravého životného štýlu	
Rozlišovať správne a chybné držanie tela. Predviesť aspoň jedno cvičenie pre podporu správneho držania tela.		Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stojí, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela	Správne držanie tela	
Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov	Zmeny tempa, rytmu Cvičenia na udržanie rovnováhy, strečing, Koordinačné cvičenia a hry	
Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej a pohybovej výkonnosti.		Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, súťaže, prekážkové dráhy)	Pohybové hry Prekážkové dráhy	

Predviesť aspoň jednu pohybovú hru pre rozvoj pohybových schopností.		Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností	Súťaže, štafetové hry Cvičenia a hry	
Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povel.	Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore	Poradové cvičenia, Povel, zástup	
Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.		Lokomočné zručnosti – beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, skok do diaľky, skok znožmo z miesta	Rozvoj základných lokomócií Skok znožmo z miesta, Skok do diaľky Beh na 30 m Vytrvalostný beh Akceleračný beh a beh so zmenami smeru Hod loptičkou	
Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.		Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky)	Základné polohy a postoje, prevaly, obraty a kotúle Stojka na lopatkách Cvičenie na náradí	
Ukázať aspoň jedno úpolové cvičenie.		Úpolové cvičenia a hry (preťahy)	Úpolové hry	
Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.		Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy	Pohybové hry a cvičenia s náčiním	

Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.		Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy	Rytmické cvičenia – tlieskanie, dupanie, hra na tele Cvičenia a hry na rozvoj rytmiky Tanečná a štylizovaná chôdza, skoky, poskoky Rôzne druhy chôdze Štylizovaná chôdza, beh, skoky Tanec	
Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.		Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z korčuľovania na ľade (jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.), iné sezónne pohybové aktivity (sánkované a pod.) – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností	Sezónne pohybové aktivity – sánkované, korčuľovanie Zimné pohybové aktivity	
Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.	Šport a pohybová aktivita	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)	Prípravné hry Pohybové hry	
Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity.		Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach	Hry a športové činnosti v prírode, pravidlá hier Hry v prírode	
Identifikovať základné olympijské symboly, pojem olympiáda a minimálne jedného slovenského športovca – olympionika.		Základy olympizmu – symboly, základné pojmy	Šport a hry – základy olympionizmu	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – 1. cyklus; 2. ročník

Výkonový štandard	Komponenty	Obsahový štandard	Téma	Poznámky
Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.	Zdravie a životný	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, Hygiena cvičebných úborov	
Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.		Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, pohyb a odpočinok v dennom režime	Zásady zdravého životného štýlu	
Identifikovať aspoň dve zdraviu prospešné potraviny		Zdravé a nezdravé potraviny	Zásady zdravého životného štýlu	
Rozlišovať správne a chybné držanie tela. Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.		Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela. Organizácia cvičenia, pomoc pri cvičení	Správne držanie tela, cvičenie a pomoc pri cvičení	
Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov	Zmeny tempa, rytmu Cvičenia na udržanie rovnováhy, strečing, Koordinačné cvičenia a hry	
Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej a pohybovej výkonnosti.		Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, súťaže, štafety, prekážkové dráhy)	Pohybové hry Prekážkové dráhy	

Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.		Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností	Súťaže, štafetové hry Cvičenia a hry	
Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povel,	Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore	Poradové cvičenia, Povel, zástup	
Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.		Lokomočné zručnosti – beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta	Rozvoj základných lokomócií Skok znožmo z miesta, Skok do diaľky Beh na 30 m Vytrvalostný beh Akceleračný beh a beh so zmenami smeru Hod loptičkou	
Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.		Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolína)	Základné polohy a postoje, prevaly, obraty a kotúle stojka na lopatkách cvičenie na náradí	
Ukázať dve úpolové cvičenia.		Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory)	Úpolové hry	
Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.		Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy	Pohybové hry a cvičenia s náčiním	
Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.		Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky	Rytmické cvičenia – tleskanie, dupanie, hra na tele Cvičenia a hry na rozvoj rytmiky Tanečná a štylizovaná chôdza, skoky,	

			poskoky Rôzne druhy chôdze Štylizovaná chôdza, beh, skoky Tanec	
Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.		Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na osvojenie základných zručností korčuľovania na ľade (jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.), iné sezónne pohybové aktivity (cyklistika, sánkovanie a pod.) – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností	Sezónne pohybové aktivity – sánkovanie, korčuľovanie Zimné pohybové aktivity	
Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach.		Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy	Chôdza, turistika	
Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.	Šport a pohybová aktivita	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)	Prípravné hry Pohybové hry	
Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity.		Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach	Hry a športové činnosti v prírode, pravidlá hier Hry v prírode	
Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne dvoch slovenských športovcov – olympionikov.		Základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus	Šport a hry – základy olympionizmu	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – 1. cyklus; 3. ročník

Výkonový štandard	Komponenty	Obsahový štandard	Téma	Poznámky
Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.	Zdravie a životný štýl	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad. Primerané využívanie digitálnych technológií pri podpore zdravého životného štýlu a pohybovej aktivity	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, Hygiena cvičebných úborov	
Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.		Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, pohyb a odpočinok v dennom režime Vplyv médií, sociálnych sietí a digitálnych technológií na vnímanie vlastného tela a zdravia Rozlišovanie medzi prirodzeným vzhľadom človeka a digitálne upravenými fotografiami alebo videami Budovanie pozitívneho vzťahu k vlastnému telu, pohybu a zdraviu	Zásady zdravého životného štýlu	
Identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny		Zdravé a nezdravé potraviny	Zásady zdravého životného štýlu	
Rozlišovať správne a chybné držanie tela. Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.		Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela Organizácia cvičenia, pomoc pri cvičení	Správne držanie tela, cvičenie a pomoc pri cvičení	
Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni	Telesná zdatnosť	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov	Zmeny tempa, rytmu	

pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.	a pohybová výkonnosť		Cvičenia na udržanie rovnováhy, strečing, Koordinačné cvičenia a hry	
Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej a pohybovej výkonnosti.		Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, súťaže, štafety, prekážkové dráhy)	Pohybové hry Prekážkové dráhy	
Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.		Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností	Súťaže, štafetové hry Cvičenia a hry	
Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely.	Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore	Poradové cvičenia, Povel, zástup	
Využívať základnú techniku behu, skoku a hod loptičkou.		Lokomočné zručnosti – beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta	Rozvoj základných lokomócií Skok znožmo z miesta, Skok do diaľky Beh na 30 m Vytrvalostný beh Akceleračný beh a beh so zmenami smeru Hod loptičkou	
Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.		Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka)	Základné polohy a postoje, prevaly, obraty a kotúle stojka na lopatkách cvičenie na náradí	
Ukázať dve úpolové cvičenia.		Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory)	Úpolové hry	

Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.		Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy	Pohybové hry a cvičenia s náčiním	
Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.		Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky	Rytmické cvičenia – tleskanie, dupanie, hra na tele Cvičenia a hry na rozvoj rytmiky Tanečná a štylizovaná chôdza, skoky, poskoky Rôzne druhy chôdze Štylizovaná chôdza, beh, skoky Tanec	
Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.		Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na osvojenie základných zručností korčuľovania na ľade (jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.), cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím (splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia), iné sezónne pohybové aktivity (cyklistika, sánkovanie a pod.) – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností	Sezónne pohybové aktivity – sánkovanie, korčuľovanie Zimné pohybové aktivity	
Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach.		Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy	Chôdza, turistika	
Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.	Šport a pohybová aktivita	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)	Prípravné hry Pohybové hry	
Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.		Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach	Hry a športové činnosti v prírode, pravidlá hier	

Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity.			Hry v prírode	
Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.		Základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus	Šport a hry – základy olympionizmu	