**Základná škola Mojzesovo - Černík**

**ŠKOLSKÝ ROK: 2016/2017**

**2. ročník**

**TELESNÁ a ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

**Vyučujúca: *Mgr. Miriam Hačková***

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet.

http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna%20a%20sportova%20vychova\_pv\_2014.pdf

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete telesná a športová výchova v 2. ročníku bude meniť kvalitu výkonov pomocou špecifických výkonov k výkonovému štandardu takto:

**Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| *Výkonový štandard* | *Obsahový štandard* |
| * počas hry a cvičení v prírode vedieť zadávať pokyny a povely iných * vedieť vykonávať estetické pohyby * upevniť akrobatickú techniku v pohybových hrách * gymnastické zručnosti upevniť pri nácviku tanca | Osvojiť si základné povely, postoje a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, rad, zástup.  Poradové cvičenia, rad, zástup, kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív  Nácvik základných povelov – Stoj! Drep! Predklon!..  Osvojiť si pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha. Štart na signál z rôznych polôh  Cvičenia základnej gymnastiky : spevňovacie, rotačné a odrazové  Bežecká abeceda, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,  Skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,  Cvičenie a manipulácia so švihadlom. Cvičenia s dlhým švihadlom. Podbehy pod krúžiacim švihadlom jednotlivo z miesta, jednotlivo z behu.  Cvičenie na náradí - lavičky. Chôdza a beh po lavičke. Preskakovanie lavičky na šírku.  Cvičenie na náradí – rebriny.  Výstup a zostup. Rúčkovanie po jednotlivých priečkach rebrín.  Úpolové cvičenia a hry zamerané na pretláčanie a preťahovanie.  Cvičenie a manipulácia s náčiním. Cvičenia s využitím náčinia. Súťaže v družstvách s lanom.  Skok do diaľky, znožmo z miesta,  Osvojiť si základy techniky skokov na pružnom mostíku a trampolínke , koordinácia pohybu a odrazu.Skoky s odrazom znožmo z mostíka a trampolíny  Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave  Rozvíjať pohybovú aktivitu. Vytrvalostný beh s vysokým štartom. Preteky jednotlivcov  v rýchlom behu na 30 metrov.  Vysoký štart. Hod kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ |

**Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**

|  |  |
| --- | --- |
| *Výkonový štandard* | *Obsahový štandard* |
| * počas pohybových hier s náčiním ovládať pravidlá a zásady bezpečnosti * aplikovať pohybové hry s náčiním počas cvičení v prírode s využitím alternatívnych prírodných podmienok a materiálov. * manipulovať s loptami rôznych veľkostí * vedieť rozhodnúť o vhodnosti prostredia pri výbere pohybovej hry * vytvoriť si vlastné pravidlá hry v triede * osvojené manipulačné schopnosti s loptou využiť v súťažiach | Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností.  Naháňačky rôznymi smermi  Osvojiť si rôzne spôsoby manipulácie s loptou v prípravnej športovej hre zamerané na basketbal.  Prenášanie lopty a posúvanie triafaním.  Poznať pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie. Hod lopty z miesta na cieľ.  Pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných gymnastických zručností.  Súťaže s plnými loptami.  Prípravné športové hry zamerané na futbal a hádzanú.  Zdokonaľovať techniku behu. Hry zamerané na rozvoj bežeckých a rýchlostných schopností.  Hry zamerané na osvojenie si atletických zručností.  Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním. Štafetové hry s prenášaním drobných predmetov.  Pohybové hry zamerané na rozvoj vytrvalostných pohybových schopností. |

**Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| *Výkonový štandard* | *Obsahový štandard* |
| * Osvojiť si jednoduchú rytmickú zostavu na hudbu * osvojiť si jednoduchý ľudový tanec v 2/4 takte * vzájomne si osvojiť pohybovú improvizáciu spolužiaka | Cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti.  Zmena tempa behu a chôdze na zvukové signály. Hry s prvkami chôdze o najlepšieho chodca.  Tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov  Tanec - ľudový, tanečný krok prísunný, valčíkový.  Tanečná a štylizovaná chôdza, beh so zameraním na správne a estetické držanie tela.  Chôdza a beh riadené zvukovými signálmi.  Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo.  Rytmizované pohyby s využitím hudby, Hudobno-pohybové hry.  Tanček  Kultivovať pohybový prejav. Imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby. |

**Psychomotorické cvičenia a hry**

|  |  |
| --- | --- |
| *Výkonový štandard* | *Obsahový štandard* |
| * zvládnuť viaceré techniky uvoľnenia tela a relaxu * upevňovať techniku správneho dýchania a držania tela v pohybových hrách | Cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva.  Aktivity zamerané na rozvoj dýchania, cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách.  Cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým  Cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomenie si vlastného tela. Hra na rozvoj kondície. |

**Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| *Výkonový štandard* | *Obsahový štandard* |
|  | Cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s prírodou v zime.  Jazda šikmo svahom, brzdenie jazdy, hry a súťaže na saniach, stavanie snehuliaka.  Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén. Prekračovanie a obchádzanie prekážok  Pohyb a pobyt v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch |