**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 polôhCvičenia základnej gymnastiky : spevňovacie, rotačné a odrazovéBežecká 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 trampolínyCvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlaveRozvíjať pohybovú aktivitu. Vytrvalostný beh s vysokým štartom. Preteky jednotlivcovv 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 smermiOsvojiť 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 tancovTanec - 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. TančekKultivovať 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 pohybovýmCvičenia 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 prekážokPohyb a pobyt v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch |