

ZDRAVIE A POHYB

⇒ TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Názov školy	Základná škola Chotča		
Adresa	Chotča 175, 090 21 Chotča		
Riaditeľka školy	Mgr. Ľubica Bujdošová		
Koordinátor pracovného tímu	1.cyklus	2.cyklus	3.cyklus
Telesná a športová výchova	Mgr. Antónia Klimkovská Nikola Tokarská	---	---
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 2025/2026 od 1. ročníka		
Vypracovanie dokumentu	jún 2025, august 2026		
Kontakt	telefónne č.	+421 949 614 214	
	e-mail	zschatca@pobox.sk	

OBSAH

ZDRAVIE A POHYB	3
------------------------------	----------

Učebné osnovy pre 1. cyklus telesnej a športovej výchovy

Telesná a športová výchova 1.ročník.....	05
Telesná a športová výchova 2.ročník.....	07
Telesná a športová výchova 3.ročník.....	09

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 seba dôvery 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 poskytnú žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach.

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.

Časová dotácia vzdelávacích predmetov vo vzdelávacej oblasti rozdelená do cyklov a 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.

Komponenty vyučovacieho predmetu



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.	

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

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb v dennom režime, ⇒ organizácia cvičenia, hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoj, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela.	⇒ vychádzky, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky , ⇒ cvičenia pre správne držanie tela. cvičenia pre správne držanie tela.	Žiak vie/dokáže: ⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdravie prospešné potraviny. - ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MO-BAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, čiara, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ lokomočné zručnosti z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,.	⇒ obraty – rad, zástup, kruh, ⇒ hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh , ⇒ štart – vysoký, ⇒ hod loptičkou, ⇒ skok do diaľky znožmo z miesta.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia . ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladať pohyby tela so zvukovým signálom, hudbou. ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

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

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ úpolové cvičenia a hry. ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), ⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, ⇒ korčuľovanie na ľade.	⇒ preťahy, pretlaky a odpory). ⇒ prevaly, obraty , ⇒ propedeutika kotúľa vzad—stojka na lopatkách, ⇒ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, ...), ⇒ lopta, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano, PEDALO, ⇒ tanec, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, ⇒ cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , ⇒ slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania.	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť), ⇒ význam a základy fair-play (športová etika), ⇒ základy olympizmu – slovenský olympizmus .	⇒ hry, prehadzovaná, ⇒ pohybové a športové činnosti, ⇒ symboly, motto a základné pojmy.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky .	⇒ Dopravná výchova	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

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

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, ⇒ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, význam dodržiavania základných hygienických zásad. ⇒ organizácia cvičenia, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoj, v sede, v ľahu, cvičenia pre správne držanie tela.	⇒ hygiena cvičebných úborov, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpачky .	⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdravu prospešné potraviny. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ cvičenia, ⇒ hry, štafety, ⇒ súťaže, ⇒ prekážkové dráhy .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, , ⇒ čiara, priestor, ihrisko, . ⇒ lokomočné zručnosti, ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia: základné polohy a postoje, ⇒ úpolové cvičenia a hry.	⇒ obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, ⇒ štart z nízky, ⇒ beh so zmenami smeru, ⇒ hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , ⇒ cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, ⇒ kotúl vzad, ⇒ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, preliezky, mostík, ⇒ poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ preťahy, pretlaky a odpory.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho časti a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladať pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

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

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčinom a pomôckami, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy — cvičenia a hry zamerané na oboznámenie s vodným prostredím, ⇒ Korčuľovanie na ľadovej ploche .	⇒ lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ⇒ lezecké a prekážkové dráhy ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza ⇒ -splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia ⇒ slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , ⇒ význam a základy fair-play , ⇒ základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy.	⇒ priebeh, bezpečnosť prehadzovaná , florbal, futbal, ⇒ športová etika, ⇒ slovenský olympizmus.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov .
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky.	⇒ Dopravná výchova.	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

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

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, ⇒ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania, ⇒ základných hygienických zásad. ⇒ organizácia cvičenia, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela.	⇒ pohyb a odpočinok v dennom režime, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, hupačky, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ telo v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.	⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdravie prospešné potraviny. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností, ⇒ význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ koordinácia pohybov, ⇒ cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy.	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, čiara, priestor, ihrisko, a činnosti v priestore, ⇒ lokomočné zručnosti, ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje).	⇒ trojica, na značky, poradové cvičenia ⇒ hry ako prostriedky účelnej organizácie ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , ⇒ základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, ⇒ Kotúle vpred , cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach

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

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ úpolové cvičenia a hry, ⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry , ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, ⇒ korčuľovanie na ľadovej ploche.	⇒ preťahy, pretlaky a odpory, ⇒ pohybové hry, ⇒ cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, cvičenie na náradí ⇒ (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolína), ⇒ lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod., ⇒ cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, ⇒ cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , ⇒ jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.	⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , ⇒ význam a základy fair-play (, kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach, ⇒ základy olympizmu – symboly, motto, základné pojmy, slov. olympizmus.	⇒ priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod)., ⇒ prehadzovaná, vybíjaná, flagfutbal, futbal, ⇒ športová etika, ⇒ symboly, motto, základné pojmy.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne. ⇒ troch slovenských športovcov – olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky.	⇒ Dopravná výchova.	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

