**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ročník | 3 hod. týždenne – 99 hod. ročne |
| Učebná osnova predmetu je spracovaná presne v rozsahu stanovenom ŠVP, bez ďalších úprav. Štandardy sú uvedené v príslušnom ŠVP na adrese [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk) alebo [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk) v sekcii Štátny vzdelávací program. Časová dotácia predmetu sa zvyšuje o 1 hodinu. Tieto vyučovacie hodiny sa použijú na zmenu kvality výkonu v oblasti:

|  |  |
| --- | --- |
| TC: Základné pohybové zručnosti | × |
| TC: Manipulačné, prípravné a športové hry | × |
| TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti |  |
| TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry | × |
| TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti |  |

 |
| **Učebné zdroje:** Telesná a športová výchova – kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti (G. Argaj, NŠC Bratislava, 2014), Využitie lopty pri rozvoji pohybovej koordinácie detí (J. Šimonek, [AT Publishing](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/AT-Publishing/), 2013), Velká kniha her (P. Gotthard, Brno 1995), Optimalizace rozvoje pohybových schopností u dětí mladšího školního věku (Atletická příprava formou hry, Michaela Maruštíková Brno, 2007), Sportovní příprava dětí 2 (T. Perič a kol., [Grada](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/Grada/), 2012), internet… |
| 2. ročník | 3 hod. týždenne – 99 hod. ročne |
| Učebná osnova predmetu je spracovaná v súlade so ŠVP. Štandardy sú uvedené v príslušnom ŠVP na adrese [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk) alebo [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk) v sekcii Štátny vzdelávací program. Časová dotácia predmetu sa zvyšuje o 1 hodinu. Tieto vyučovacie hodiny sa použijú na zmenu kvality výkonu v oblasti:

|  |  |
| --- | --- |
| TC: Základné pohybové zručnosti | × |
| TC: Manipulačné, prípravné a športové hry | × |
| TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti |  |
| TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry | × |
| TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti |  |

 |
| **Učebné zdroje:** Telesná a športová výchova – kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti (G. Argaj, NŠC Bratislava, 2014), Využitie lopty pri rozvoji pohybovej koordinácie detí (J. Šimonek, [AT Publishing](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/AT-Publishing/), 2013), Velká kniha her (P. Gotthard, Brno 1995), Optimalizace rozvoje pohybových schopností u dětí mladšího školního věku (Atletická příprava formou hry, Michaela Maruštíková Brno, 2007), Sportovní příprava dětí 2 (T. Perič a kol., [Grada](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/Grada/), 2012), internet… |
| 3. ročník | 3 hod. týždenne – 99 hod. ročne |
| Učebná osnova predmetu je spracovaná v súlade so ŠVP. Štandardy sú uvedené v príslušnom ŠVP na adrese [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk) alebo [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk) v sekcii Štátny vzdelávací program. Časová dotácia predmetu sa zvyšuje o 1 hodinu. Tieto vyučovacie hodiny sa použijú na zmenu kvality výkonu v oblasti:

|  |  |
| --- | --- |
| TC: Základné pohybové zručnosti |  |
| TC: Manipulačné, prípravné a športové hry | × |
| TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti |  |
| TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry | × |
| TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti | × |

 |
| **Učebné zdroje:** Telesná a športová výchova – kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti (G. Argaj, NŠC Bratislava, 2014), Využitie lopty pri rozvoji pohybovej koordinácie detí (J. Šimonek, [AT Publishing](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/AT-Publishing/), 2013), Velká kniha her (P. Gotthard, Brno 1995), Optimalizace rozvoje pohybových schopností u dětí mladšího školního věku (Atletická příprava formou hry, Michaela Maruštíková Brno, 2007), Sportovní příprava dětí 2 (T. Perič a kol., [Grada](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/Grada/), 2012), internet… |
| 4. ročník | 3 hod. týždenne – 99 hod. ročne |
| Učebná osnova predmetu je spracovaná v súlade so ŠVP. Štandardy sú uvedené v príslušnom ŠVP na adrese [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk) alebo [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk) v sekcii Štátny vzdelávací program. Časová dotácia predmetu sa zvyšuje o 1 hodinu. Tieto vyučovacie hodiny sa použijú na zmenu kvality výkonu v oblasti:

|  |  |
| --- | --- |
| TC: Základné pohybové zručnosti |  |
| TC: Manipulačné, prípravné a športové hry | × |
| TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti |  |
| TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry | × |
| TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti | × |

 |
| **Učebné zdroje:** Telesná a športová výchova – kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti (G. Argaj, NŠC Bratislava, 2014), Využitie lopty pri rozvoji pohybovej koordinácie detí (J. Šimonek, [AT Publishing](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/AT-Publishing/), 2013), Velká kniha her (P. Gotthard, Brno 1995), Optimalizace rozvoje pohybových schopností u dětí mladšího školního věku (Atletická příprava formou hry, Michaela Maruštíková Brno, 2007), Sportovní příprava dětí 2 (T. Perič a kol., [Grada](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/Grada/), 2012), internet… |

**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

# ÚVOD

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému štýlu.

# CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %).

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

# CIELE PREDMETU

Žiaci:

* získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
* osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
* majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
* nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
* uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
* majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
* osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
* prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
* chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

# VZDELÁVACÍ ŠTANDARD PREDMETU

**Zdravie a zdravý životný štýl**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| **Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:** * identifikovať znaky zdravého životného štýlu,

  * rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,

  * rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,

  * vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,

  * rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu,

 * dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej
 |  zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime) význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti   negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka   význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia  spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom    |
| činnosti,  * aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,

 * opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,

 * popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,

   * aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,
 | hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad  organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,  prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci  zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela  pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)  |

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,

 * individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných
 | poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť  odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:  |
| testov,   * odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,

  * rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,

 * využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,
 | skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh  meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Základné pohybové zručnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,

 * používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,

   * vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním
 | základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore   |
| pohybovej činnosti,   * pomenovať základné pohybové zručnosti,

  * zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,

 * pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,

  * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,

        | úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha  cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)  |
|   vykonať ukážku z úpolových cvičení, | preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke úpolové cvičenia a hry zamerané na: * odpory
* pretláčanie
* preťahovanie
 |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Manipulačné, prípravné a športové hry**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,

  * pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,

  * vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,

 * aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,

  | základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie,  |
|  * zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,
* uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,
* zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,

 * využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),
 | pravidlá fair-play  pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných),  prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis  pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,

  * pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,

  | základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový) tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba,  |
| * vykonať ukážku rytmických cvičení,

 * zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,

  * zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,

 * vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,

 * uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,

 * improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,
 | pohybová skladba rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách  tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy  |
|  | tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb pantomíma  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín

i celého tela,  * opísať základné spôsoby dýchania,

   * vykonať jednoduché strečingové cvičenia,

   * charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,

 * vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,
 | relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a  |
|        aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, | pod.) balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,

 * zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,

  * uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách,
 | základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe  korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty,  |
| súťažiach, v škole i vo voľnom čase,   * bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore podmienkach,

 * prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,

  * vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.
 | a v rôznych  | výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka  chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli  |