

Základná škola Pavla Horova Michalovce

ŠKOLSKÝ ROK: 2017/2018

4. ROČNÍK

Telesná výchova

Vypracovala: Mgr. V. Miková

Obsah

Charakteristika predmetu	2
Ciele učebného predmetu	2
Kľúčové kompetencie	2
Obsahový štandard	4
Výkonový štandard	7
Pedagogické stratégie	8
Učebné zdroje	9
Hodnotenie	9
Tematický plán	10



Charakteristika predmetu

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

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

Ciele učebného predmetu

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:

- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- podporovať procesy sebazpoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

Kľúčové kompetencie

Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:



- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom v súťažiach, dokáže kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu

Komunikácia v materinskom jazyku

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou
- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach a významných športových súťažiach a sviatkoch

Matematická kompetencia a základné kompetencie v oblasti vedy a techniky

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom
- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach
- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch

Digitálna kompetencia

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami

Naučiť sa učiť

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase
- mať záujem o ďalšie vzdelávanie v oblasti športu

Spoločenské a občianske kompetencie

- vytvoriť si vlastnú identitu pri aktívnej športovej činnosti
- vedieť rešpektovať práva a povinnosti pri realizovaných športových aktivitách
- vedieť kooperovať pri športových aktivitách

- byť tolerantný pri riešení aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri formulovaní svojich názorov a požiadaviek

Iniciatívnosť a podnikavosť

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity
- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

Kultúrne povedomie a vyjadrovanie

- mať motorickú gramotnosť, ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka

Obsahový štandard

Prehľad tematických celkov (TC)

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti
4. Psychomotorické cvičenia a hry
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Časová dotácia

	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník
Tematický celok (TC)				
Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti	30%	30%	30%	30%
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30%	30%	30%	30%
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	15%	15%	15%	15%
Psychomotorické cvičenia a hry	15%	15%	15%	15%
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	10%	10%	10%	10%

TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie, poradové cvičenia a elementárne zručnosti z akrobacie, poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.

Základné pojmy: chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie -žinenka, mostík, trampolínka, lavička, rebriny

Základné poznatky:

- zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch,
- základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou,
- základy správnej techniky gymnastických cvičení,
- o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.

Základné pohybové aktivity:

- bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou,
- kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia

TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

Základné pojmy: pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie, gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok, útočník, útočná činnosť, obrana, obranná činnosť

Základné poznatky:

- o pravidlách realizovaných hier,
- o správnej technike základných herných činností
- o význame hier pre zábavu i zdravie,
- o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo zručností

Základné pohybové aktivity:

- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných),
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným a netradičným náčiním
- pohybové hry zamerané na precvičovanie si osvojovaných elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru
- prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis

TC:Kreatívne a estetické pohybové činnosti

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu v priestore a čase, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný a hudobný motív, poznať význam kultivovaného prejavu v živote a športe.

Základné pojmy: rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.

**Základné poznatky:**

- o význame pohybovej kultúry – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

Základné pohybové aktivity:

- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela
- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov
- pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby
- pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy
- tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov

TC: Psychomotorické cvičenia a hry

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).

Základné pojmy: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela

Základné poznatky:

- o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,
- o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu
- o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.

Základné pohybové aktivity:

- koordinačné cvičenia a hry,
- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry,
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania,
- naťahovacie (strečingové) cvičenia,
- cvičenia na rozvoj flexibility.

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami, poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe.

Základné pojmy: plavecký spôsob, splývanie, štartový skok, obrátka, turistika, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie, kolieskové korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže, zjazd, slalom, beh na lyžiach

Základné poznatky:

- o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie
- o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode
- o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode

Základné pohybové aktivity:

- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím
- skoky do vody z rôznych polôh
- nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu
- jazda, hry a súťaže na kolobežke a bicykli
- korčuľovanie, jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch

Prierezová téma	Realizovaná v tematickom celku
OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA	Didaktické hry
MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
DOPRAVNÁ VÝCHOVA - VÝCHOVA K BEZPEČNOSTI V CESTNEJ PREMÁVKE	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA	Základné lokomóčné a nelokomočné pohybové zručnosti Didaktické hry

Výkonový štandard

TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

- Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
- Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.

TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry

- Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.
- Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.
- Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda,) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).

TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti

- Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované



vo výučbe.

- Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.
- Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno–pohybových, tanečných a dramatických hrách.
- Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry

- Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.
- Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
- Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.
- Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania.

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.
- Ukázať správne technické prevedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.
- Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach i vo voľnom čase.

Pedagogické stratégie

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania:

Metódy:

výklad,
demonštrovanie
riadený rozhovor
pozorovanie
motivačný rozhovor
hravé aktivity

Formy práce:

Frontálna výučba

Frontálna a individuálna práca žiakov

Skupinová práca žiakov

Individuálna práca žiakov

Učebné zdroje

Odborná literatúra: Jozef Sivák a kol.- Metodická príručka k telesnej výchove na 1.stupni ZŠ
SPN Prvé vydanie 1996

internet

Hodnotenie

Predmet Telesná výchova bude hodnotený slovné podľa Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov základnej školy.

Pri hodnotení žiakov so špecifickými vzdelávacími potrebami budeme postupovať v zmysle odporúčaných záverov psychologického vyšetrenia.

Tematický plán

Predmet: Telesná výchova

Ročník: 4. ročník

Časová dotácia: 66 hodín ročne (2 hodiny týždenne) – nie je rozšírená časová dotácia

Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p>Názov celku: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti</p> <p>Počet hodín: - 20 hod.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivity na precvičovanie pojmov poradovej prípravy – základné povely. Poučenie o bezpečnosti na hodinách TEV. Meranie a váženie. 2. Atletika – prípravné hry. 3. Štart – polovysoký a nízky. 4. Beh – bežecká abeceda. 5. Beh prerušovaný chôdzou. 6. Prekážkový beh, člňkový beh. 7. Rýchly beh. 8. Činnosti zamerané na 	<p>Správne pomenovať poradové cvičenia realizované vo výučbe.</p> <p>Správne pomenovať a ukázať správne technické predvedenie jednotlivých prvkov bežeckej abecedy.</p> <p>Správne pomenovať a ukázať správne technické predvedenie štartu a rýchleho behu.</p>

		<p>precvičovanie behu. Bežecké hry a súťaže.</p> <p>9. Súvislý vytrvalostný beh – 12 min. Rozvoj bežeckej vytrvalosti.</p> <p>10. Skok do diaľky z miesta.</p> <p>11. Skok do diaľky z rozbehu.</p> <p>12. Akrobacia. Stoj na lopatkách.</p> <p>13. Kotúľ vpred. Kotúľ vpred aj s obmenami.</p> <p>14. Kotúľ vzad. Kotúľ vzad aj s obmenami.</p> <p>15. Základy športovej gymnastiky – bezpečnosť na hodine.</p> <p>16. Prípravné cvičenia na preskok.</p> <p>17. Odras z mostíka.</p> <p>18. Náskok a fáza preskoku. Dopad.</p> <p>19. Roznožka cez kozu na šírku.</p> <p>20. Hod kriketovou loptičkou z miesta a z rozbehu.</p>	<p>Správne pomenovať a ukázať správne technické predvedenie štartu a vytrvalostného behu.</p> <p>Ukázať správne technické predvedenie skoku do diaľky z miesta a skoku s rozbehom.</p> <p>Správne pomenovať a ukázať správne technické predvedenie stoja na lopatkách.</p> <p>Správne pomenovať a technicky správne predviesť kotúľ vpred.</p> <p>Správne pomenovať a technicky správne predviesť kotúľ vzad.</p> <p>Ukázať správne technické predvedenie gymnastických cvičení, ich uplatnenie v hrách, súťažiach.</p> <p>Správne pomenovať a ukázať správne technické predvedenie hodu kriketovou loptičkou.</p>
--	--	---	--

<p>Názov celku: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry Počet hodín: 20 hod</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pohybové hry na školskom ihrisku. 2. Loptové hry. 3. Pohybové hry s lavičkami. 4. Pohybové hry na rozvoj rýchlosti. 5. Štafetové hry. Hry v družstvách. 6. Cvičenia a hry s plnými loptami. 7. Príprava na športové hry – hry a cvičenia. 8. Základy športových hier – Basketbal. Prihrávky – zhora, prihrávky trčením. 9. Dribling. Dribling so zmenou smeru. 10. Strel'ba na kôš - jednou rukou. Strel'ba na kôš - obojruč z miesta. 11. Dvojtakt. 12. Basketbal – vedenie lopty, herné situácie. 	<p>Pomenovať a poznať hry a herné činnosti, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.</p> <p>Pomenovať a poznať hry herné činnosti, názvy hier, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, využiť naučené zručnosti v rôznom prostredí a v živote.</p> <p>Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí.</p> <p>Ukázať a uplatniť techniku manipulácie s náčiním.</p>
--	--	---	---

		<p>13. Vybíjaná – nácvik prihrávky.</p> <p>14. Vybíjaná – hra s pravidlami.</p> <p>15. Vybíjaná.</p> <p>16. Hádzaná – prihrávky, vedenie lopty, strelba na bránu.</p> <p>17. Hádzaná – herné situácie.</p> <p>18. Futbal – vedenie lopty, prihrávky.</p> <p>19. Futbal – hra.</p> <p>20. Futbal.</p>	<p>Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.</p> <p>Pomenovať a poznať hry, herné činnosti jednotlivca, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda,) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).</p>
<p>Názov celku: Kreatívne a estetické pohybové činnosti. Počet hodín: 10 hod</p>		<p>1. Technika tanečnej chôdze a tanečného kroku so zameraním na správne držanie tela.</p> <p>2. Tanečné skoky, poskoky so zameraním na správne držanie tela.</p> <p>3. Tanečné kroky.</p> <p>4. Hudobno – tanečné pohybové hry.</p> <p>5. Rytmizované pohyby s využitím hudby alebo jednoduchých</p>	<p>Ukázať správne technické predvedenie tanečných krokov a rytmických cvičení.</p> <p>Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.</p>

		<p>hudobných nástrojov.</p> <p>6. Gymnastická zostava.</p> <p>7. Rytmická gymnastika a tance.</p> <p>8. Tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.</p> <p>9. Pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy.</p> <p>10. Hudobno – pohybové tanečné a dramatické hry.</p>	<p>Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách a iných pohybových činnostiach.</p>
<p>Názov celku: Psychomotorické cvičenia a hry Počet hodín: 10 hod.</p>		<p>1. Správne držanie tela, polohy a jeho časti. Názvy častí a polôh tela.</p> <p>2. Aktivity zamerané na rozvoj dýchania.</p> <p>3. Strečingové (naťahovacie) cvičenia.</p> <p>4. Koordinačné cvičenia a hry.</p>	<p>Správne pomenovať základné polohy tela. Ukázať správne základné polohy tela.</p> <p>Primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.</p>

		<p>5. Relaxačné cvičenia a hry.</p> <p>6. Relaxačné cvičenia s hudbou na správne držanie tela.</p> <p>7. Psychomotorické hry.</p> <p>8. Kondičné cvičenia a hry.</p> <p>9. Dýchacie cvičenia.</p> <p>10. Cvičenia na rozvoj flexibility.</p>	<p>Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.</p> <p>Správne pomenovať druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.</p> <p>Poznať jednoduché testy na posudzovanie flexibility, držania tela a dýchania</p>
<p>Názov celku: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti Počet hodín: 6 hod</p>		<p>1. Pohyb v jesennej prírode – chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu.</p> <p>2. Sezónne zimné činnosti – sánkovanie, korčuľovanie.</p> <p>3. Pohyb a pobyt v zimnej prírode – zimná turistika.</p> <p>4. Pohyb a pobyt v jarnej prírode – jarná turistika.</p> <p>5. Hry a súťaže na kolobežke.</p> <p>6. Hry a súťaže na bicykli.</p>	<p>Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít a uplatniť ich v hrách, súťažiach v škole i vo voľnom čase.</p> <p>Ukázať správne technické prevedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.</p>