

Pohyb

Učebné osnovy predmetu pohyb v I. stupni základného štúdia dramatického študijného zamerania.

Platí od školského roku 2019/2020.

Prvá časť I. stupňa základného štúdia

primárne umelecké vzdelávanie (ISCED 1B)

3. ročník prvej časti I. stupňa

Predmet: pohyb

Počet hodín týždenne: 1,0 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 42

Obsah	Žiaci
Pocit osi. Zabalenie, rozbaľovanie, uvoľnenie chrbtice.	<ul style="list-style-type: none"> • získajú správne držania tela, • zapájajú jednotlivé svalové skupiny v cvičeniach na centrálny a periférny pohyb,
Priestorové tvary – dvojice, trojice, skupiny. Pred, za, nad, pod a hore, dolu. Koordinačné cvičenia z miesta.	<ul style="list-style-type: none"> • poznajú jednoduché cvičenia na priestorové cítenie – priestorové vzťahy, • vedome prenášajú váhu tela v jednoduchých cvičeniach v stojí na mieste z jednej dolnej končatiny na druhú, • získavajú návyky v prízemnej obratnosti.
Akrobatické cvičenia: preliezania, podliezania, hojdačky, turecké bubny.	

4. ročník prvej časti I. stupňa

Predmet: pohyb

Počet hodín týždenne: 1,0 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 42

Obsah	Žiaci
Rôzne druhy skokov, príprava na stojky.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládnu základné prvky prízemnej gymnastiky až akrobacie,
Prepojovanie skokov a prízemný pohyb. Koordinačné cvičenia z miesta.	<ul style="list-style-type: none"> • ovládajú náročnejšie cviky obratnosti, • zvládnu ďalšie koordinačné cvičenia v pohybe z miesta,

Polka, valčík.	• vedome uplatňujú jednoduchú tanečnú hru so spevom,
Akrobatické cvičenia: preliezania, podliezania, hojdačky, turecké bubny.	• zdokonaľujú návyky v prízemnej obratnosti.

Druhá časť I. stupňa základného štúdia

nižšie sekundárne umelecké vzdelávanie (ISCED 2B)

1. ročník druhej časti I. stupňa základného štúdia

Predmet: pohyb

Počet hodín týždenne: 1,0 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 42

Obsah	Žiaci
Rôzne druhy skokov, príprava na stojky.	• zvládnu základné prvky prízemnej gymnastiky až akrobacie,
Prepojovanie skokov a prízemný pohyb. Koordinačné cvičenia z miesta.	• ovládajú náročnejšie cviky obratnosti, • zvládnu ďalšie koordinačné cvičenia v pohybe z miesta s posunom rytmického dôrazu,
Polka, valčík.	• vedome uplatňujú jednoduchú tanečnú hru so spevom,
Akrobatické cvičenia: kotrmelec vpred, vzad zo sedu i zo stoja.	• zdokonaľujú návyky v prízemnej obratnosti.

2. ročník druhej časti I. stupňa základného štúdia

Predmet: pohyb

Počet hodín týždenne: 1,0 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 42

Obsah	Žiaci
Pohybový tréning. Spojovanie skokov s kotúľom. Koordinačné cvičenia s predmetom.	• zvládnu požadovaný pohybový tréning, • ovládajú náročnejšie cviky obratnosti, • zvládnu ďalšie koordinačné cvičenia s predmetom,
Ľudový tanec – jednokročka, dvojkročka.	• vedome uplatňujú jednoduchý ľudový tanec,
Akrobatické cvičenia: premety bokom.	• zdokonaľujú návyky v prízemnej obratnosti.

3. ročník druhej časti I. stupňa základného štúdia

Predmet: pohyb

Počet hodín týždenne: 1,0 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 42

Obsah	Žiaci
Pohybový tréning.	<ul style="list-style-type: none"> • zdokonaľujú požadovaný pohybový tréning,
Spojovanie skokov s kotúľom. Koordinačné cvičenia s predmetom.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládnu náročnejšie cviky obratnosti, • ovládajú koordinačné cvičenia s predmetom,
Ľudový tanec so spevom.	<ul style="list-style-type: none"> • vedome uplatňujú jednoduchý ľudový tanec so spevom,
Akrobatické cvičenia: stoj na rukách.	<ul style="list-style-type: none"> • zdokonaľujú návyky v prízemnej obratnosti.

4. ročník druhej časti I. stupňa základného štúdia

Predmet: pohyb

Počet hodín týždenne: 1,0 v skupinovej forme výučby

Učebný plán číslo 42

Obsah	Žiaci
Pohybový tréning.	<ul style="list-style-type: none"> • zdokonaľujú požadovaný pohybový tréning,
Spojovanie cvikov obratnosti. Koordinačné cvičenia s predmetom.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládnu ďalšie cviky obratnosti, • ovládajú koordinačné cvičenia s predmetom,
Súčasný tanec so spevom. Pohyb v absolventskom predstavení.	<ul style="list-style-type: none"> • zvládnu súčasný tanec so spevom, • zvládnu pohyb v súlade s absolventským predstavením.

II. stupeň základného štúdia

Učebné osnovy II. stupňa základného štúdia sú súčasťou spojených učebných osnov dramatického študijného zamerania.