

Materiálne vybavenie na vyučovanie Telesnej výchovy

Náradie – na ňom deti cvičia

Rebriny – rebrík upevnený na stene - precvičovanie vystupovania a zostupovania - jednoduché visy sú v predšk. veku zakázané

Švédská lavička – prechody, lezenie, zoskoky, sklz

Stúpacia veža – zo štyroch rebríkov s rôzne vzdialenými priečkami –

Malá koza – preskoky, vystupovanie

Žinenky – kotúle, lezenie, zoskoky

Švédská debna – lezenie, podliezanie

Náradie na ihriskách a záhradách

Preliezky, kladiny, kĺzačky, hojdačky, skĺzavky, kombinácie hrádz, rebríkov, lán, uzlov, šplhadiel

Umelecké preliezky – z betónu, dreva, plastov v podobe zvierat, dopravných prostriedkov na plazenie, kĺzanie, úkryty

Tunely, pne, klady, duté stromy – cvičenie rovnováhy, lezenie

-dôležitá je pravidelná technická kontrola a údržba

Iné pomôcky

Očenašková stavebnica a polykarpová stavebnica – z rôznych drevených kociek, hranolov, ihlanov

Stojany s kovovou konštrukciou napr. na zavesenie košov na hod

Telovýchovné náčinie – s ním deti cvičia

a) **štandardizované** - ľahké gumové lopty s priemerom 6-8cm, lopty na volejbal, nafukovacie lopty, gumové zvieratá, malé krúžky, obruče, krátke a dlhé švihadlá, kolky, kužele, zástavky, bubienok s paličkou, píšťalka, hustilka, pešky, lano (preťahovanie lanom a švihadlom je v predšk. veku zakázané)

b) **improvizované** - vrecká (naplnené ryžou, pieskom) na nácvik hádzania-chytania a vzpriamenej chôdze, odpadové škatule, silónové drôtenky, farebné stuhy, papierové lodky-čapice, molitanové a papierové gule na nácvik hádzania a chytania, farebné trička na označenie družstiev, guma na skákanie, plastové fľaše – väčšina pomôcok sa môže využívať na zdravotné cviky

Telovýchovné zariadenia a vyučovacie pomôcky

Telocvičňa – (10-18m, výška -5,5m) s náradovňou, šatňami, umyvárňami, záchodmi a kabinetom pre učiteľov a lekárničkou na 1. Pomoc

Hlavné telocvičné náradie – bradlá, hrazda, kruhy, švédska debna, koza kladina, mostík, žinenky

Vedľajšie telocvičné náradie – lavičky, rebriny, rebríky, šplhadlá

Telocvičné náčinie – krátke tyče, švihadlá, lopty, malé lopty, plné lopty, ľahké činky

Telocvičňa má mať – dosky na basketbal, tyče na upevnenie volejbalovej siete, bránky na hádzanú

Podlaha – pružné dubové parkety

Steny – majú byť natreté olejovým náterom alebo obložené drevom, rohy zaoblené

Okná chránené sieťou s možným vetraním, osvetlenie 10 žiaroviek po 200W s ochrannou sieťou

Teplota – 17°C (radiátory chránené obložením)

Ihrisko – má mať bežeckú dráhu, doskočisko, trávnik, gymnastický kútik, šplhadlá

Doskočisko – na skok do výšky a diaľky 4X6m (riečny piesok pred hodinou prehrabať!)

Kúpalisko – kúpalisko, rybník, vodný tok – čistá voda, 20°C, trávnatý breh

- ohraničenie lanom, najviac 10 detí vo vode

Klzisko – ohraničená plocha s okrajmi 20cm z dosiek, lavice na prezúvanie