UČEBNÉ OSNOVY ISCED 1

Vzdelávacia oblasť	**Zdravie a pohyb**
Názov predmetu	**TELESNA VÝCHOVA**
Ročník	ŠTVRTÝ
Časový rozsah výučby	2 hodiny/ týždeň, 66 hodín/rok

1. Charakteristika vyučovacieho 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.

2. Ciele vyučovacieho 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 sebapoznávania 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.
Ďalšie ciele sú:
Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.
Cieľ zameraný na zdravie: Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.
Cieľ zameraný na motoriku: Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.
Cieľ zameraný na postoje: Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

3. Rámcový učebný plán vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

Vzdelávacia oblasť	**Predmet / ročník**	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**Spolu**
Zdravie a pohyb	Telesná výchova	2	2	2	2	8

4. Obsah vzdelávania

štvrtý ročník
(2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov:

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

Tematický celok (TC)	**1.ročník**	**2.ročník**	**3.ročník**	**4.ročník**
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	15%	15%	15%	15%

hry				
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 (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.

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 ap. – čo sa v objekte školy nachádza).

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 pruţnom mostíku a trampolínke, 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 (lopta, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, streľba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.

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

Základné pohybové aktivity:
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním,
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných),
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých.
- 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 pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i 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 (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – 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 ako celku i jeho častí v rôznych polohách,

- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov,
- pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka),
- pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,
- tanečná improvizácia na základne naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia poznať ich význam, moţnosti aplikácie, dokáať 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 súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyţovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich moţnosti aplikácie a vnímať ich význam v ţivote i športe *Základné pojmy:* plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie – kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, ly6ovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.

Základné poznatky:

- o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období,
- 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, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode,
- 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, bicykli,
- korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach
- lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky.

5. Štandard kompetencií

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, voda) 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.
• Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
• Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry
• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.
• Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.
• Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
• 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 predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.
• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.

6. Hodnotenie predmetu

Predmet TEV je klasifikovaný na vysvedčení známkami.
Pri hodnotení pristupujeme ku každému žiakovi individuálne. Neporovnávame výsledky detí medzi sebou, ale hodnotíme každého podľa jeho možností a schopností. Snaha každého učiteľa je pozitívne hodnotenie . V danom predmete sú žiaci priebežne klasifikovaní. Žiakov postupne vedieme, aby sa vedeli ohodnotiť sami, ale aj svojho spolužiaka. Na konci každého klasifikačného obdobia sú žiaci na vysvedčení hodnotení známkami.
Klasifikácia a hodnotenie žiakov prebieha v súlade s MP č.22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

TELESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

Mesiac	Týždeň	Obsah	Požiadavky na vedomosti a zručnosti	Pocet h	Výchovné a rozv. ciele
IX.	1.	**ORGANIZAČNÉ POKYNY** - **organizácia hodín TV;** bezpečnostné pokyny - **meranie a váženie;** odkladanie ošatenia v šatni	- *poznať rozdiel medzi spontánnou a organizovanou TV činnosťou* - *základné povely*	1 1	Požiadavky na hygienu tela a odievania. Základné polohy správneho držania tela.
	2.	**PORADOVÉ CVIČENIA** - **poradový výcvik** - **chôdza, beh, poskoky**	- *pochopiť význam poradového výcviku* - *použiť základné povely , správne na ne reagovať pohybom* - *organizovať nástup žiakov a podať hlásenie učiteľovipri nástupe na úvod vyučovacej hodiny*	**2**	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela v stoji a v sede (pri písaní a čítaní).
	3.	**ATLETIKA** - **rýchly beh** rôznymi spôsobmi z rôznych polôh - **nízky štart;** nácvik rýchleho behu	- *základné pravidlá disciplíny* - *štartové povely a správna reakcia na ne*	**6**	Vymenovať základné časti ľudského tela a jeho hlavné orgány.
	4.	- **bežecká abeceda;** rovinky rýchleho behu - **rýchly beh** na krátku vzdialenosť	- *poukázať na najpodstatnejšie nedostatky v ttechnike nízkeho štartu u spolužiakov* - *upevňovanie správnych bežeckých návykov*		Poznať negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a drog na zdravie človeka.
X.	1.	- **polovysoký štart** - **vysoký štart a vytrvalostný beh**	- *technicky správne reagovať pohybom na štartové povely* - *technika vytrvalostného behu*		Zásady bezpečného správania sa počas TV činnosti v rôznom prostr.
	2.	**RYTMICKÉ CVIČENIA A TANEC** - **rytmické cvičenia** - **opakovanie** tančekov z 3. roč	- *zladenie chôdze a behu s rytmom navodeným potleskom* - *jednoduché detské tance*	**2**	Podstata kultúrneho správania v športe.
	3.	**KONDIČNÉ CVIČENIA** - **kondičné cvičenia –** so švédskymi lavičkami - **kondičné cvičenia –** s plnými loptami	- *rozlíšiť a pomenovať gymnastické cvičenia* - *presné doržiavanie cvičebných polôh*	**4**	Zmerať frekvenciu srdca po cvičení, vedieť, k čomu zistený údaj slúži v TV.
	4.	- **kondičné cvičenia –** na rebrinách - **kondičné cvičenia –** so švihadlami	- *poskytnúť spolužiakom dopomoc pi jednoduchých cvičeniach* - *zmerať tepovú frekvenciu po cvičení*		Vedieť, prečo je pre deti , mládež i dospelých potrebé cvičiť.

TELESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

Mesiac	Týždeň	Obsah	Požiadavky na vedomosti a zručnosti	Počet h	Výchovné a rozv. ciele
XI.	1.	**ZÁKLADY ŠPORTOVEJ GYMNASTIKY - AKROBATIKA** - **akrobatika;** prípravné cvič. pre rozvoj pohyblivosti - **kotúľ vpred** a jeho obmeny	- *význam gymnastických cvičení pre zdravie* - *správne držanie tela* - *celkový duševný a pohybový rozvoj*	**10**	Rozlíšiť a pomenovať základné činnosti patriace k atletike.
	2.	- **kotúľ vzad** a jeho obmeny - **stoj na rukách** vo dvojiciach	- *osvojiť si základné požiadavky na gym. Cvičenie* - *osvojiť si pohybové zručnosti pri kotúľoch*		Určiť základné funkcie osvojovaných cvičení.
	3.	- **stoj na rukách** - **akrobatické kombinácie**	- *osvojiť si pohybové zručnosti stoja na rukách* - *poukázať na najdpodstatnejšie nedostatky u spolužiakov pri akrobatických kombináviách*		Zásady bezpečného správania sa počas TV činnosti v rôznom prostr.
	4.	**PRESKOKY** - **preskok kozy na šírku –** nácvik - **preskok kozy roznožmo**	- *dostatočný rozbeh,sústredený odraz, správne držanie tela, udržiavanie rovnováhy* - *zvládnutie preskoku*		Poznať význam vyučovania TV v škole.
XII.	1.	- **výskok na kozu** do vzporu kľačmo - **výskok na kozu** do vzporu drepmo	- *nácvik požadovaných zručností* - *sila, výška odrazu a rovnováha*		Poznať a rozlíšiť najvýznamnejšie športové súťaže: MS, ME, MR
	2.	- **preskok kozy skrčmo** **ZÁKLADY ŠPORTOVÝCH HIER** - **prehadzovaná**	- *zvládnutie preskoku skrčmo u zdatnejších jedincov* - *vytvorenie predstavy o význame športových* - *hier pre zdravie*	**10**	Podstata zásady kultúrneho správania sa na športových súťažiach v úlohe diváka.
	3.	- **vybíjaná –** nácvik prihrávky - **vybíjaná –** hra s pravidlami	- *osvojovanie herných činností* - *osvojovanie pravidiel vybíjanej*		Rozlíšiť a pomenovať základné činnosti patriace k športovým hrám.

TELESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

Mesiac	Týždeň	Obsah	Požiadavky na vedomosti a zručnosti	Počet h.	Výchovné a rozv. ciele
I.	1.	- **basketbal;** prihrávka trčením obojruč, horný oblúk jednoruč, - dribling, dvojtakt, streľba na kôš	- *rozlíšiť, pomenovať i správne prirediť osvojované základné herné činnosti patriace k basketbalu* - *osvojenie herných činností basketbalu*		Uplatňovať základné zásady bezpečného správania sa počas TV.
	2.	- **basketbal** s dohodnutými zjednodušenými pravidlami - **hra** s dohodnutými zjednodušenými pravidlami	- *naučiť sa plniť hráčske povinnosti* - *zapojiť sa hernou činnosťou do minibasketbalu*		Uplatňovať zásady korektného správania v duchu fair-play.
	3.	- **hádzaná;** streľba do bránky, bránenie - **hra** s dohodnutými zjednodušenými pravidlami	- *rozlíšiť, pomenovať i správne prirediť osvojované základné herné činnosti patriace k hádzanej* - *naučiť sa rozlišovať a správne pomenovať športové hry* - *zapojiť sa do hernej činnosti v minihádzanej*		Organizovať a riadiť hru. V praxi dodržiavať pravidlá hry.
II.	1.	**RYTMICKÉ CVIČENIA A TANEC** - **cvičenia so švihadlom** - **cvičenia so švihadlom**	- *zladiť chôdzu a beh s rytmom navodeným potleskom, iným zvukovým signálo a hudbou*	**8**	Požiadavky na hygienu počas a po TV činnosti.
	2.	- **nácvik krokových variácií** k ľudovému tančeku - **nácvik tančeka**	- *schopnosť zladiť pohyb s hudbou* - *nacvičiť základné tanečné kroky (prísunný, poskočný, premenný)*		Snažiť sa o estetické prevedenie cvičenia.
	3.	- **nácvik tanečného kroku –** polkového a valčíkového - **zdokonalenie polokového a valčíkového kroku**	- *nacvičiť základné tanečné kroky polkového a valčíkového kroku* - *tanečné kroky zvládnuť na primeranej estetickej úrovni*		Správne držanie tela.

	4.	- **polka a valčík** podľa hudobnej predlohy - **samostatná pohybová improvizácia**	- *jednoduchý regionálny tanec* - *rozvíjať tvorivosť v pohybe*		Kultúrne správanie v úlohe diváka.

TELESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

Mesiac	Týždeň	Obsah	Požiadavky na vedomosti a zručnosti	Pocet h	Výchovné a rozv. ciele
III.	1.	**KONDIČNÉ CVIČENIA** - **cvičenia na rebrinách** - **cvičenia s plnými loptami**	- *rozvoj sily a vytrvalosti* - *využitie sily a vytrvalosti pri nepredvídaných situáciách* - *primeraná sebaobrana*	**2**	Poznať prostriedky, apostupy a význam otužovania organizmu.
	2.	**ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA** - **cvičenia so švédskymi debnami –** nácvik rozkladu - a skladania debny, preskoky dielov debny, slalom - **cvičenia so švihadlami**	- *rozlíšiť i pomenovať osvojované gym. cvičenia* - *poskytnúť dopomoc pri základných akrobatických cvičeniach*	**4**	Zdravotný a estetický význam správneho držania tela.
	3.	- **švédska lavička ako kladina –** prechody, prebehy, váha, poskoky - **zostava**	- *zacvičiť stoj na lopatkách, kotúľ vpred, vzad* - *poukázať na najpodstatnejšie nedostatky u spolužiakov pri vykonývaní cvičení*		Správať sa podľa zásad kultúrneho správania sa na športových súťažiach v úlohe diváka.
	4.	- **opakovanie loptových hier** - **chlapci: futbal**	- *organizovať a riadiť pohybové hry* - *dodržiavať pravidlá osvojených hier* - *zapojiť sa do hernej činnosti v minifutbale*	**2**	V praxi uplatňovať zásady korektného súťaženia v rámci fair-play.
IV.	1.	**ZÁKLADY ATLETIKY** - **nácvik vytrvalostného behu** - **súvislý vytrvalostný beh** v trvaní 8 minút	- *technicky správne reagovať na štartové povely* - *súvislý beh individuálnym tempom*	**14**	Uplatňovanie vytrvalosti pri dosahovaní cieľov v bežnom živote.

	2.	- **prípravné cvičenia pre skok do diaľky** - **prípravné hry s atletickými prvkami**	- *nácvik rozbehu a odrazu* - *upevňovanie správnych návykov rozbehu a odrazu*		Poukázať na najpodstat-nejšie nedostatky v technike skoku do diaľky s rozbehom.
	3.	- **preskoky nízkych prekážok** - **preskoky nízkych prekážok**	- *všestranný rozvoj pohybových schopností* - *utvrdenie získaných pohybových zručností*		Cvičenie vôľových vlastností.

TELESNÁ VÝCHOVA 4. ročník

Mesiac	Týždeň	Obsah	Požiadavky na vedomosti a zručnosti	Počet h	Výchovné a rozv. ciele
V.	**1.**	- **beh na krátku vzdialenosť** z nízkeho štartu - **hod kriketovou loptičkou;** nácvik hodu z miesta, z chôdze, z rozbehu	- *technicky správne reagovať pohybom na štartové povely* - *nácvik správneho náprahu*		Uplatňovať zásady bezpečného správania sa počas TV činnosti.
	2.	- **hod kriketovou loptičkou** na výkon - **hod kriketovou loptičkou** na cieľ	- *technicky správne hodiť kriketovú loptičku do diaľky a na cieľ* - *poukázať na najpodstatnejšie nedostatky v technike hodu kriketovou loptičkou*		Určiť základné funkcie osvojovaných cvičení.
	3.	- **skok do diaľky –** nácvik - **skok do diaľky –** zdokonaľovanie	- *rýchly rozbeh a pochopenie odrazu* - *nácvik odrazu a skok skrčmo*		Vybrať vhodné cviky pre všestranné rozcvičenie celého tela.
	4.	- **skok do diaľky –** na výkon - **atletické činnosti –** precvičovanie a zdokonaľovanie	- *technicky správne skočiť do diaľky skrčmo* - *utvrdenie získaných pohybových zručností*		Uplatňovať zásady bezpečného správania sa počas TV činnosti.

VI.	**1.**	**PORADOVÝ VÝCVIK** - **overenie poznatkov z poradového výcviku** - **šplh na tyč**	- *používať základné povely a správne na ne ragovať pohybom* - *organizovať nástup žiakov a podať hlásenie učiteľovi pri nástupe na úvod vyučovacej hodiny*	**2**	Poznať faktory a činitele podmieňujúce zdravie človeka.
	2.	**POHYBOVÉ HRY** - **štafetové hry** - **prekonávanie nízkych prekážok**	- *osvojenie si dohodnutých pohybov a signálov* - *technicky správne prkonávanie nízkych prekážok*	**2**	Zásady bezpečnosti, hygieny a ochrany prírody.
	3.	**OVEROVANIE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ** - **motorické testy** - **vyhodnotenie** úrovne základných pohybových schopností žiakov	- *člkový beh 4x10 m* - *skok do diaľky z miesta* - *ľah – sed za 1 min.* - *výdrž v zhybe* - *12 minútový beh*	**2**	Vyhľadávať rekreačné formy aktivity v kruhu rodiny.

/ Súčasťou hodín sú aj relaxačné cvičenia/