|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok  počet hodín 60  4. ročník - chlapci | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| Poznatky z TVaŠ, ciele a úlohy, bezpečnosť pri vyučovaní  3 hod  Atletika – 10 hod  Futbal – futsal  9 hod    Basketbal – 12 hod        Základná gymnas-  tika, cvičenia v po-  silňovni – 6 hod  Športová gymnastika  10 hod  Volejbal- 8 hod  Diagnostika –  2 hod  Počet hodín spolu 60 hod | Organizačné veci, ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie, formy pohybovej aktivity v režime dňa, odborná terminológia  Beh na 100 m, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky, beh cez prekážky, hod oštepom  Herné činnosti jednotlivca, spracovanie lopty, herné kombinácie, herné systémy  Dribling po obrátke vzad, dvojtakt, doskakovanie, útočné a obranné kombinácie a systémy  Väzby kotúľov, stojka na rukách, šplh, prekážková dráha, cvičenia s náčiním  Krátka akrobatická zostava, preskoky, cvičenia na hrazde, trampolíne  Zdokonalenie smeča zo zóny 3 a 4, riadená hra s jedným nahrávačom  Diagnostika telesného rozvoja vykonaná pomocou tabuliek na konci školského roka | Hmotnoť, výška, životospráva režim dňa  Štarty, pravidlá atletiky, aeróbna a anaerobná činnosť, názvoslovie  Herné systémy, herná zručnosť, rozhodovanie,herné náčinie, súťaže, zápas  Športová výstroj, športová hra, taktika, zápas, rozhodovanie  Gymnastická terminológia,  Pravidlá gymnastiky, súťaže, pravidlá  Herné kombinácie, súťaže  Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti | Bezpečnosť pri cvičení, správna životospráva, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy  Zvládnutie prebratých činnosti-  100m, vrh guľou, výška, diaľka, hod oštepom  Zdokonaliť HČJ a uplatnenie pravidiel v hre  Zvládnutie herných činnosti, dvojtaktu, preukázať záujem o športovú hru  Relaxačné a dýchacie cvičenia, kĺbová pohyblivosť  Zdokonalenie prebratých činnosti, vytvárať pohybové väzby  Zdokonalenie smeča a uplatnenie pravidiel v hre  Zlepšenie výkonov v pohybových testoch, vedieť správne absolvovať test, odmerať výkon | Slovné hodnotenie, písomné testy  Výkon vrhu guľou, technika prebraných činnosti  Hodnotenie hry v zápase  Dvojtakt, výkon v zápase  Hodnotenie techniky správneho prevedenia cvičení  Kontrola prebratých činnosti  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonov po zvládnutí pohybových testov |