

Základná škola, Školská 3, 076 43 Čierna nad Tisou

Tematický výchovno - vzdelávací plán

Stupeň vzdelania: ISCED 1

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Predmet: Telesná a športová výchova

Školský rok: 2018/2019

Trieda: 4. ročník

Vyučujúci: Mgr.Z. Bacskai

Učebný materiál:

Spracovala: Mgr. Csilla Pitócka

Časová dotácia: 2 týždenne (66 ročne)

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
IX/I	Základné pohybové zručnosti	.Poradové cvičenia, BOZP, základné povely na poradové cvičenia, pohybové hry na rozvoj lokomócie, (Primeranie veku si osvojiť poradové cvičenia ako predpoklad účelnej organizácie pohybových činností v priestore, Rad, zástup, družstvo, základné povely poradovej prípravy)	Žiak ovláda poradové cvičenia, vie pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, používať základné povely a správne reagovať pohybom	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	OŽZ-zásady bezpečnosti a ochrany zdravia	
IX/II	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Diagnostika pohybovej výkonnosti, testy(Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: (Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe),(Ľahsed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh)	Žiak pozná význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka,		
IX/III			Individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov			
IX/IV	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Psychomotorické hry(Časti tela, dýchanie, poznatky o správnom dýchaní pri cvičení a každodenných aktivitách, Aktivity zamerané na rozvoj dýchania)	Žiak má primerane veku osvojené vnímanie svojho tela, vie aplikovať cvičenia zamerané na dýchanie, vie opísať základné spôsoby dýchania	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	ENV - spolužitie človeka s prírodou	

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
X/I	Základné pohybové zručnosti	Rozvoj základných zručností (skok do diaľky, správna technika skoku do diaľky, skok do diaľky z miesta)	Žiak vie zladať pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka, - vyučovacia hodina, hromadná forma práce		
X/II	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmické cvičenia (rytmika, správne a estetické držanie tela) Rytmizované pohyby s využitím jednoduchých hudobných nástrojov.	Žiak vie zladať pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, fixačná metóda, manipulačné hry -vyučovacia hodina TV, hromadná forma prác		
X/III	Manipulačné, prípravné a športové hry	Manipulačné hry (Prihrávka trčenímjednoruč, správna technika základných herných činností jednotlivca, Loptové hry)	Žiak ovláda správnu techniku manipulácie s náčiním v hravých činnostiach	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka		
X/IV	Časová rezerva					
XI/I	Základné pohybové zručnosti	Elementárne zručnosti z akrobacie (Kotúl vpred, správna technika prevedenia kotúľa vpred)	Žiak vie primeranie veku a schopnostiam vykonávať kotúl vpred	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka, - vyučovacia hodina, hromadná forma	OŽZ- zásady bezpečnosti a ochrany zdravia	

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
				práce		
XI/II	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry na volejbal (Hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry, -Význam jednotlivých hier na prípravu volejbalu. -Prípravné hry na volejbal, základy volejbalu.)	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka		
XI/III	Manipulačné, prípravné a športové hry					
XI/IV	Časová rezerva					
XII/I	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Psychomotorické hry (Správne držanie tela,- Poznatky o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu,- Relaxačné cvičenia a hry)	- Žiak má primerane veku osvojené správne držanie tela a cvičenia zamerané na relaxáciu	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	ENV - spolužitie človeka s prírodou	
XII/II	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry na basketbal (Hráč, spoluhráč ,súper ,pravidlá hry, dribling, vedenie lopty. -Význam hierna rozvoj zručností basketbalu, prípravné hry na basketbal,základy basketbalu.)	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	OSR-adekvátne reagovať pri víťazstve a prijať prehru s uznaním kvalít súpera	
XII/III	Časová rezerva					
XII/IV	Vianočné					

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
	prázdniny					
I/I	Vianočné prázdniny					
I/II	Časová rezerva					
I/III	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Psychomotorické hry (Polohy tela a jeho častí,- Poznatky o význame pohybu a jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,- Koordinačné cvičenia a hry,-	-Žiak dokáže prežívať pocity radosti z pohybu a hry	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka		
I/IV	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry zamerané na hádzanú (Hráč, spoluhráč, pravidlá hry, vedenie lopty, prihrávky. Význam hier na rozvoj zručností v hádzanej, základy hádzanej)	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	OSR-adekvátne reagovať pri víťazstve a prijať prehru s uznaním kvalít súpera	
II/I	Základné pohybové zručnosti	Elementárne zručnosti z akrobacie (Rebriny,- Správna technika a bezpečnosť pri cvičení na rebrinách,- Aktivity zamerané na cvičenie na rebrinách - lezenie)	Žiak vie uplatniť zručnosti pri cvičení na rebrinách, v hrách a súťažiach	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka, - vyučovacia hodina, hromadná forma práce		
II/II		Elementárne zručnosti z akrobacie (Kotúl' vpred,vzad	Žiak vie primeranie veku a schopnostiam vykonávať			

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
		Správna technika prevedenia kotúľa vpred vzad)	kotúľ vpred a vzad			
II/III		Úpolové cvičenia a hry (Úpolové cvičenie, odpory, pretláčanie, preťahovanie.- Správna technika úpolových cvičení)	Žiak vie primerane veku a schopnostiam vykonávať ukážku z úpolových cvičení			
III/I	Jarné prázdniny					
III/II	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry zamerané na hádzanú (Hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry, vedenie lopty, prihrávky. Význam hier na rozvoj zručností v hádzanej, základy hádzanej, cvičenia na nácvik prihrávok.)	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	OSR-adekvátne reagovať pri víťazstve a prijať prehru s uznaním kvalít súpera	
III/III	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Tanec (Tanečný krok- Správny pohybový prejav pri realizácii pohybových činností- Nácvik tanečných krokov spojených s držaním tela(<i>Vyučujúci si zvolí pesničku, na ktorú sa bude tancovať</i>))	Žiak vie uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových činnostiach	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, fixačná metóda, manipulačné hry -vyučovacia hodina TV, hromadná forma prác		
III/IV	Časová rezerva					
IV/I	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné hry zamerané na futbal (Hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry, vedenie lopty,	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie,	OSR-adekvátne reagovať pri víťazstve	

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
		prihrávky. Význam hier na rozvoj zručností vo futbale, základy futbalu, cvičenia na nácvik prihrávok, vedenie lopty, základy futbalu)	a prejavovať k nej pozitívny postoj.	problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka	a prijať prehru s uznaním kvalít súpera	
IV/II		Prípravné hry zamerané na futbal (Spracovanie lopty, prihrávka, strelba, bránka. Význam hier na rozvoj zručností vo futbale, základy futbalu- Cvičenia na nácvik vedenia lopty, spracovanie lopty nohou, strelba na bránku- základy futbalu)	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj			
IV/III	Manipulačné, prípravné a športové hry	Športové hry (Spracovanie lopty, vedenie lopty.- Význam jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností.- Cvičenia na nácvik vedenia lopty, spracovanie lopty nohou, strelba na bránku- základy futbalu)	Žiak pozná a aplikuje v hre dohodnuté pravidlá, vie byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj	Motivačné, demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, problémová a fixačná metóda -vyučovacia hodina TV, telovýchovná chvíľka		
IV/IV	Aktivity v prírode a sezónne	Turistika	Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore	Motivačné, demonštračné, opis,	ENV - spolužitie človeka s	

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
	pohybové činnosti <i>6 hodín</i>	(chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén ,-turistika –jej druhy a formy)	a v rôznych podmienkach -prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti -vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka - rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu -opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí	ukážka, pozorovanie, fixačná metóda, cvičenia a hry -vyučovacia hodina TV, hromadná forma práce, cvičenia v prírode	prírodou OŽZ- pobyt na čerstvom vzduchu	
V/I	Časová rezerva					
V/II	Základné pohybové zručnosti	Elementárne zručnosti z akrobacie (Rozbeh, odraz, doskok- Správna technika rozbehu, odrazu a doskoku na gymnastickom mostíku- Rozbeh, odraz a doskok na gymnastickom mostíku)	Žiak primerane veku a schopnostiam vykonáva skoky na gymnastickom mostíku	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka, - vyučovacia hodina, hromadná forma práce	OŽZ- zásady bezpečnosti a ochrany zdravia	
V/III	Hudobno-	Pohybová tvorivosť (Fantázia	Žiak vie uplatniť prvky	Motivačné,		

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
	pohybové a tanečné činnosti	pri pohybovej činnosti, kultivovaný pohybový prejav, napodobňovanie činností ľudí(šport, aktivity ľudí))	rytmiky a tanca v pohybových činnostiach	demonštračné, opis, ukážka, pozorovanie, fixačná metóda, manipulačné hry - vyučovacia hodina TV, hromadná forma prác		
V/IV	Základné pohybové zručnosti	Rozvoj základných zručností (Beh, štart- Správna technika rýchleho behu- Beh na 50m)	Žiak vie primerane veku a schopnostiam previesť štart a následný beh	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka, - vyučovacia hodina, hromadná forma práce	OŽZ- zásady bezpečnosti a ochrany zdravia	
VI/I		Rozvoj základných zručností (Hod- Správna technika hodu kriketovou loptičkou- Hod kriketovou loptičkou)	Žiak vie primerane veku a schopnostiam previesť hod kriketovou loptičkou			
VI/II		Rozvoj základných zručností (Skok do diaľky, rozbeh, odraz, doskok- Správna technika rozbehu, odrazu a doskoku do doskočiska pri skoku do diaľky z rozbehu)	Žiak vie primerane veku a schopnostiam previesť skok do diaľky z rozbehu			
VI/III	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Diagnostika pohybovej výkonnosti, testy (Odporúčané testy pre posudzovanie	Žiak pozná význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a	Motivačné ,demonštračné, opis, ukážka,		

M/T	Tematický celok/hod.:	Téma:	Výkonový štandard Výstup na hodnotenie:	Metódy a formy práce:	Prierezové témy:	Poznámky:
		individuálnych výkonov: Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe)	osobný telesný, motorický a funkčný vývin			
VI/IV		Diagnostika pohybovej výkonnosti, testy (Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: Ľahsed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh)	Individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov			