

Úvod	5
Charakteristika 8 - 10-ročných detí a možnosti ich uplatnenia v povinnej telesnej výchove	7
Účast zdravotne oslabených žiakov v povinnej telesnej výchove	17
Prehľad nevhodných pohybových činností pre zdravotne oslabených žiakov	23
Výchova k správne mu držaniu tela	26
Telovýcho vné chvíľky	39
Hodnotenie a klasifikácia v telesnej výchove	57
Úrazová zábrana, pomoc a záchrana	71
Učivo pre 3. a 4. ročník	84
1. Poradové cvičenia	84
2. Kondičné cvičenia	93
3. Prípravné cvičenia	163
4. Rytmická gymnastika a ľudové tance	197
5. Akrobácia a preskoky	244
6. Atletika	281
7. Základné činnosti športových hier	297
8. Drobné pohybové hry	317
9. Cvičenia v prírode	330
10. Plávanie	343
11. Detský odznak zdatnosti	346

Plány učiva	354
Plán učiva pre 3. ročník základných škôl s telovýchovným zariadením rozpracovaný na jednotlivé vyučovacie hodiny	354
Plán učiva pre 4. ročník základných škôl s telovýchovným zariadením rozpracovaný na jednotlivé vyučovacie hodiny	378
Plán učiva pre 3. a 4. ročník málotriednych škôl s vybavenou cvičebňou	402
Plán učiva pre 3. a 4. ročník základných škôl bez telovýchovného zariadenia	412
Plán učiva pre 3. a 4. ročník rozpracovaný do jednotlivých vyučovacích hodín na zariadenom ihrisku	425
Literatúra	430