**Škola: Spojená škola, Zimné 465, Rudňany Tematický výchovno – vzdelávací plán z predmetu: Telesná výchova CH**

**Ročník: 8. A variant Počet hodín: 2/týž. Schválené v MZ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Týždeň** | **Hodina** | **Tematický celok** | **Téma**  **Obsahový štandard** | **Cieľ a kľúčové kompetencie** | **Konkrétne príklady javov, pomôcky** | **Metódy** | **Výstup**  **Výkonový štandard** | **Poznámky** |
| IX. | 1. | 1 | **Poradové cvičenia** | Slávnostné zahájenie škol. roka |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky, Poučenie o BOZP | Osvojiť si povely a poznať pravidlá BOZP | Písomný materiál | Názorná ukážka | Poznať a dodržiavať pravidlá BOZP |  |
| 2. | 1 |  | Hlásenie žiaka. Významní predstavitelia športu | Vedieť podať hlásenie | Písomný materiál | Vysvetľovanie | Vymenovať niektorých predstaviteľov športu |  |
| 2 |  | Vytváranie nástupových a pochodových útvarov | Vedieť utvoriť nástup |  | Demonštrácia | Ovládať nástupové a pochodové útvary |  |
| 3. | 1 | **Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia** | Cvičenia k upevňovaniu správneho držania tela | Správne držať telo |  | Ukážka, precvičovanie | Poznať cviky pre správne držanie tela |  |
| 2 |  | Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov | Zvýšiť pohyblivosť kĺbov | Lopta, švihadlo | Rozprávanie, ukážka | Podporovať pohyblivosť kĺbov |  |
| 4. | 1 |  | Rozvoj obratnosti a rovnováhy | Podporovať obratnosť a rovnováhu tela | Lavička | Demonštrácia | Rozvíjať rovnováhu a obratnosť |  |
| 2 |  | Zdokonaľovanie chôdze, behu | Poznať pravidlá správneho behu a chôdze | Píšťalka | Vysvetľovanie | Zdokonaliť beh a chôdzu |  |
| X. | 1. | 1 |  | Zdokonaľovanie lezenia, plazenia, podliezania, preliezania | Vedieť správne liezť, plaziť sa, podliezať a preliezať | Lavička | Vysvetľovanie, ukážka | Zdokonaľovanie lezenia, plazenia, podliezania a preliezania |  |
|  |  | 2 |  | Zdokonaľovanie vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania | Poznať správnu techniku vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania | Lavička | Demonštrácia | Zdokonaliť vystupovanie, zostupovanie, zoskakovanie, rúčkovanie |  |
| 2. | 1 |  | Zdokonaľovanie dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania | Poznať techniku dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania | Lopta, plná lopta | Demonštrácia | Zdokonaliť dvíhanie, nosenie, ťahanie, gúľanie, hádzanie |  |
|  | 2 |  | Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín | Posilniť svalstvo trupu, dol. a hor. končatín | žinenky | Rozhovor, ukážka | Posilniť svalstvo trupu, dol. a hor. končatín |  |
| 3. | 1 |  | Strečingové cvičenia | Posilniť telo strečingovým cvičením | žinenky | Názorná ukážka | Poznať strečingové cvičenia |  |
|  | 2 |  | Jóga | Relaxácia | Žinenky, relaxačná hudba | Vysvetľovanie | Zrelaxovať cvičením jógy |  |
| 4. | 1 |  | Stolný tenis | Poznať princíp hry | Rakety, loptička | Rozprávanie, opis | Precvičiť si stolný tenis |  |
|  | 2 |  | Badminton | Poznať princíp hry | Rakety, loptička | Opis | Precvičiť si badminton |  |
|  | 5. | 1 |  | Nohejbal, | Poznať pravidlá | Lopta, píšťalka | Vysvetľovanie | Zahrať si volejbal, nohejbal |  |
|  |  | 2 |  | Florbal | Poznať pravidlá | Lopta | Opis | Zahrať si florbal |  |
| XI. | 1. | 1 | **Akrobacia** | Kotúľ letmo | Poznať techniku | žinenky | Vysvetľovanie | Vedieť kotúľ letmo |  |
| 2 |  | Stoj na rukách | Poznať techniku | žinenky | Opis | Vedieť stoj na rukách |  |
| 2. | 1 |  | Premet bokom | Poznať techniku premetu | žinenky | Rozhovor | Vedieť premet bokom |  |
| 2 |  | Samostatná akrobatická zostava | Naučiť sa zostavu | žinenky | Vysvetľovanie | Predviesť samostatnú akrob. zostavu |  |
| 3. | 1 |  | Preskoky cez lavičku | Vedieť preskoky | lavičky | Názorná ukážka | Vedieť skákať cez lavičky |  |
| 2 |  | Vytrvalostný beh | Získať kondíciu |  | Názorná ukážka | Vedieť rozdeliť tempo behu |  |
| 4. | 1 |  | Rúčkovanie | Vedieť rúčkovať | Ribstol | Opis | Vedieť rúčkovať |  |
| 2 |  | Pohybové hry | Zahrať si hry | Lopta | Rozhovor | Zrelaxovať pri hrách |  |
| XII. | 1. | 1 | **Športová gymnastika** | Zhyby | Poznať techniku | Ribstol | Demonštrácia | Vedieť urobiť zhyb |  |
| 2 |  | Vychádzka | Zrelaxovať pri vychádzke |  | Rozhovor | Poznať okolie školy |  |
| 2. | 1 |  | Sánkovanie | Zrelaxovať v prírode | Sánky, klzák | Rozhovor | Poznať okolie školy |  |
| 2 |  | Sezónne činnosti | Zrelaxovať v prírode | klzák | Opis | Poznať okolie školy |  |
| 3. | 1 |  | Triafanie snehových gulí na cieľ | Vedieť triafať na cieľ | Terč | Demonštrácia | Poznať okolie školy |  |
| 2 |  | Guľovanie | Vedieť triafať | Sneh | Vysvetľovanie | Poznať okolie školy |  |
|  | 4. | 1 |  |  |  |  |  |  | Vianočné prázdniny |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | Vianočné prázdniny |
| I. | 1. | 1 |  |  |  |  |  |  | Vianočné prázdniny |
| 2 |  |  |  |  |  |  | Vianočné prázdniny |
|  | 2. | 1 |  | Práce so snehom- Stavanie snehuliaka | Vedieť postaviť snehuliaka a zabaviť sa | Sneh | Rozhovor | Poznať okolie školy |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  | Cvičenie s lavičkou- náskoky | Vedieť správne naskakovať | lavička | vysvetľovanie | Poznať techniku naskakovania |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. | 1 |  | Cvičenie s lavičkou- chôdza, prísunná chôdza | Vedieť správnu techniku | lavička | Opis | Poznať techniku chôdze |  |
|  |  | 2 |  | Cvičenie s lavičkou- obraty, zmeny polôh tela | Vedieť správnu techniku | lavička | Opis | Poznať techniku obratov |  |
|  | 4. | 1 |  | Loptové hry | Zrelaxovať pri hrách | lopta | Rozhovor | Osvojiť si pravidlá |  |
|  |  | 2 |  | Pohybové hry | Zrelaxovať pri hrách | lopta | Vysvetľovanie | Osvojiť si pravidlá |  |
|  | 5. | 1 |  | Vychádzka do okolia školy | Zrelaxovať v prírode |  | Vychádzka | Poznať okolie školy |  |
|  |  | 2 |  | Sánkovanie | Zrelaxovať v prírode | Sánky, klzák | Opis | Poznať okolie školy |  |
| II. | 1. | 1 |  | Práce so snehom | Vedieť pracovať so snehom | Sneh | Opis | Poznať okolie školy |  |
|  | 2 | **Rytmická gymnastika a tanec** | Hokejbal | Poznať pravidlá | hokejky | Vysvetľovanie | Poznať pravidlá hokejbalu |  |
| 2. | 1 |  | Hokejbal | Vedieť prihrávať a strieľať | CD prehrávač, CD s hudbou | Vysvetľovanie | Vedieť prihrávať a strieľať |  |
| 2 | **Atletika** | Beh- Rozložené rovinky | Poznať správnu techniku | píšťalka | Názorná ukážka | Posilňovať kondíciu |  |
| 3. | 1 |  |  |  |  |  |  | Jarné prázdniny |
| 2 |  |  |  |  |  |  | Jarné prázdniny |
| 4. | 1 |  | Beh na 100 metrov | Poznať správnu techniku | píšťalka | Opis | Posilňovať kondíciu |  |
| 2 |  | Nízky štart z blokov | Poznať správnu techniku | píšťalka | Opis | Posilňovať kondíciu |  |
| III. | 1. | 1 |  | Vytrvalostný beh na 600 – 1000 metrov | Poznať správnu techniku | píšťalka | Opis | Posilňovať kondíciu |  |
|  | 2 |  | Skok do diaľky skrčmo | Poznať techniku skoku skrčmo | Meracie pásmo | Ukážka | Vedieť skákať do diaľky skrčmo |  |
| 2. | 1 |  | Skok do diaľky s rozbehom | Ovládať techniku skoku | Meracie pásmo | Ukážka | Vedieť skákať |  |
| 2 |  | Držanie granátu, hod z miesta | Ovládať techniku držania a hodu | Granát | Demonštrácia | Vedieť hádzať granátom |  |
|  | 3. | 1 |  | Hod z bočného postavenia | Ovládať techniku hodu | Granát | Demonštrácia | Vedieť hádzať granátom |  |
|  |  | 2 |  | Hod kriketovou loptičkou na cieľ | Poznať techniku hodu, odhadnúť potrebnú silu | Guľa | Demonštrácia | Vedieť hádzať |  |
|  | 4. | 1 |  | Hry s plnou loptou | Relaxácia pri hrách | Plná lopta | Opis | Vedieť správne manipulovať s plnou loptou |  |
|  |  | 2 |  | Prekážkový beh cez prírodné prekážky | Dokázať bežať cez prekážky | Prírodné prekážky | Vysvetľovanie | Posilňovať kondíciu |  |
| IV. | 1. | 1 |  | Štafetový beh | Ovládať spôsob štafetového behu | Kolík | Vysvetľovanie | Posilňovať kondíciu |  |
| 2 |  | Nízky štart so štafetovým kolíkom | Ovládať nízky štart | Kolík | Názorná ukážka | Posilňovať kondíciu |  |
| 2. | 1 |  | Štafetový beh 4 x 60 m | Vedieť zabehnúť štafetový beh | Kolík | Opis | Posilňovať kondíciu |  |
| 2 |  | Štafetové preteky | Súťažiť v družstvách | Kolík | Demonštrácia | Posilňovať kondíciu |  |
| 3. | 1 | **Športové hry** | Basketbal- pravidlá hry | Oboznámiť žiakov s pravidlami | Lopta | Vysvetľovanie | Ovládať pravidlá hry |  |
| 2 |  | Dvojtakt | Oboznámiť žiakov s dvojtaktom | Lopta | Vysvetľovanie | Ovládať dvojtakt |  |
|  | 4. | 1 |  | Streľba po dvojtakte | Vedieť strieľať po dvojtakte | Lopta | Názorná ukážka | Ovládať streľbu po dvojtakte |  |
|  |  | 2 |  | Doskakovanie lopty | Oboznámiť žiakov s technikou doskakovania | Lopta | Ukážka | Ovládať doskakovanie |  |
| V. | 1. | 1 |  | Obranné činnosti jednotlivca | Ovládať obranné činnosti | Lopta | Demonštrácia | Vedieť brániť hráča pri hre |  |
| 2 |  | Útočné kombinácie | Ovládať útočné kombinácie | Lopta | Vysvetľovanie | Poznať útočné kombinácie pri hre |  |
| 2. | 1 |  | Hra na jeden kôš | Vedieť hrať na jeden kôš v rámci zachovania bezpečnosti | Lopta | Opis | Osvojiť si hru |  |
| 2 |  | Hra s upravenými pravidlami basketbalu | Osvojiť si upravené pravidlá basketbalu | Lopta | Rozhovor | Poznať upravené pravidlá a vedieť podľa nich hrať |  |
| 3. | 1 |  | Hádzaná- pravidlá hry | Ozrejmiť pravidlá hádzanej | Lopta | Vysvetľovanie | Poznať pravidlá |  |
| 2 |  | Hádzaná- Obranné činnosti jednotlivca | Ovládať obranné činnosti | Lopta | Demonštrácia | Vedieť brániť hráča pri hre |  |
| 4. | 1 |  | Hádzaná- Útočné kombinácie | Ovládať útočné kombinácie | Lopta | Opis | Poznať útočné kombinácie pri hre |  |
| 2 |  | Hádzaná- Hra na jednu bránku | Osvojiť si hru na jednu bránku v rámci zachovanie bezpečnosti | Lopta | Opis | Dodržiavať pravidlá hry |  |
| 5. | 1 |  | Hádzaná- Hra s upravenými pravidlami | Osvojiť si upravené pravidlá | Lopta | Vysvetľovanie | Poznať pravidlá |  |
| 2 |  | Hra s upravenými pravidlami futbalu | Osvojiť si upravené pravidlá | Lopta | Vysvetľovanie | Poznať pravidlá |  |
| VI. | 1. | 1 |  | Futbal na školskom ihrisku | Podporovať pohyb na čerstvom vzduchu | Lopta | Opis | Dodržiavať pravidlá hry |  |
| 2 |  | Malý futbal | Podporovať súťaživosť | Lopta | Rozhovor | Dodržiavať pravidlá hry |  |
| 2. | 1 |  | Futbal prihrávka | Poznať techniku prihrávky | Lopta | Opis | Poznať pravidlá hry |  |
| 2 |  | Futbal na zmenšenom ihrisku s upravenými pravidlami | Osvojiť si techniku futbalu | Lopta | Vysvetľovanie | Poznať pravidlá hry |  |
| 3. | 1 |  | Orientácia v teréne, mapa, kompas, buzola | Vedieť sa orientovať v teréne pomocou mapy, kompasu a buzoly | Mapa, kompas, buzola | Vychádzka | Poznať okolie školy |  |
| 2 |  | Ochrana prírody | Podporovať pozitívny vzťah k prírode | Vrecia na odpadky | Rozhovor | Poznať dôležitosť ochrany prírody |  |
|  | 4. | 1 |  | Chôdza so záťažou | Vedieť chodiť so záťažou | Plná lopta | Vysvetľovanie | Poznať okolie školy |  |
|  |  | 2 |  | Orientačný pretek s úlohami | Podporovať zmysel pre orientáciu | Mapa | Opis | Poznať okolie školy |  |