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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Týždeň** | **Hodina** | **Tematický celok** | **Téma** | **Cieľ** | **Pomôcky** | **Metódy** | **Poznámky** |
| **IX.** | 1. | 1 | Poradové cvičenia | Slávnostné zahájenie školského roka |  |  |  | **Slávnostné zahájenie školského roka** |
|  |  | 2 | Poradové cvičenia | Osvojenie si poradových povelov a povelovej techniky, Poučenie o BOZP | Osvojiť si povely a poznať pravidlá BOZP | Písomný materiál | Názorná ukážka |  |
|  | 2. | 1 | Poradové cvičenia | Hlásenie žiaka. Významní predstavitelia športu | Podať hlásenie | Písomný materiál | Vysvetľovanie |  |
|  |  | 2 | Poradové cvičenia | Vytváranie nástupových a pochodových útvarov | Utvoriť nástup |  | Demonštrácia |  |
|  | 3. | 1 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Cvičenia k upevňovaniu správneho držania tela | Dokázať správne držať telo |  | Ukážka, precvičovanie |  |
|  |  | 2 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Zvyšovanie pohyblivosti kĺbov | Zvýšiť pohyblivosť kĺbov | Lopta, švihadlo | Rozprávanie, ukážka |  |
|  | 4. | 1 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Rozvoj obratnosti a rovnováhy | Podporovať obratnosť a rovnováhu tela | Lavička | Demonštrácia |  |
|  |  | 2 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Zdokonaľovanie chôdze, behu | Poznať pravidlá správneho behu a chôdze | Píšťalka | Vysvetľovanie |  |
| **X.** | 1. | 1 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Zdokonaľovanie lezenia, plazenia, podliezania, preliezania | Demonštrovať správne lezenie, plaziť sa, podliezať a preliezať | Lavička | Vysvetľovanie, ukážka |  |
|  |  | 2 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Zdokonaľovanie vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania | Poznať správnu techniku vystupovania, zostupovania, zoskakovania, rúčkovania | Lavička | Demonštrácia |  |
| 2. | 1 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Zdokonaľovanie dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania | Poznať techniku dvíhania, nosenia, ťahania, gúľania, hádzania | Lopta, plná lopta | Demonštrácia |  |
|  | 2 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Dynamické posilňovanie svalstva dolných končatín, trupu a horných končatín | Posilniť svalstvo trupu, dol. a hor. končatín | žinenky | Rozhovor, ukážka |  |
| 3. | 1 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Strečingové cvičenia | Posilniť telo strečingovým cvičením | žinenky | Názorná ukážka |  |
|  | 2 | Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia | Jóga | Memorovať poznatky o relaxácii pri joge | Žinenky, relaxačná hudba | Vysvetľovanie |  |
| 4. | 1 | Športové hry | Stolný tenis | Chápať princíp hry | Rakety, loptička | Rozprávanie, opis |  |
|  | 2 | Športové hry | Badminton | Reprodukovať princíp hry | Rakety, loptička | Opis |  |
|  | 5. | 1 | Športové hry | Nohejbal, | Vysvetliť pravidlá | Lopta, píšťalka | Vysvetľovanie |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Florbal | Interpretovať pravidlá | Lopta | Opis | **Jesenné prázdniny** |
| **XI.** | 1. | 1 | Akrobacia-športová gymnastika | Kotúľ letmo | Osvojiť si techniku | žinenky | Vysvetľovanie, ukážka |  |
|  |  | 2 | Akrobacia-športová gymnastika | Stoj na rukách | Dokázať stáť na rukách | žinenky | Demonštrácia |  |
|  | 2. | 1 | Akrobacia-športová gymnastika | Premet bokom | Poznať techniku premetu | žinenky | Demonštrácia |  |
|  |  | 2 | Akrobacia-športová gymnastika | Samostatná akrobatická zostava | Zvládnuť zostavu | žinenky | Rozhovor, ukážka |  |
|  | 3. | 1 | Akrobacia-športová gymnastika | Preskoky cez lavičku | Dokázať bez problémov preskočiť lavičku | lavičky | Názorná ukážka |  |
|  |  | 2 | Atletika | Vytrvalostný beh | Získať správnu kondíciu |  | Vysvetľovanie |  |
|  | 4. | 1 | Športová gymnastika | Rúčkovanie | Dokázať rúčkovať | Ribstol | Rozprávanie, opis |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Pohybové hry | Hrať hry | Lopta | Opis |  |
| **XII.** | 1. | 1 | **Športová gymnastika** | Zhyby | Ovládať techniku | Ribstol | Opis |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Vychádzka | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie |  |  |  |
|  | 2. | 1 | Cvičenie v prírode | Sánkovanie | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie | Sánky, klzák | Demonštračná |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Sezónne činnosti | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie | klzák | Demonštračná |  |
|  | 3. | 1 | Cvičenie v prírode | Triafanie snehových gulí na cieľ | Dokázať triafať na cieľ | Terč | Demonštračná |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Guľovanie | Demonštrovať triafanie | Sneh | Demonštračná |  |
|  | 4. | 1 |  |  |  |  |  | **Vianoč.prázdniny** |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  | **Vianoč.prázdniny** |
| **I.** | 1. | 1 |  |  |  |  |  | **Vianoč.prázdniny** |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  | **Vianoč.prázdniny** |
|  | 2. | 1 | Cvičenie v prírode | Práce so snehom- Stavanie snehuliaka | Dokázať postaviť snehuliaka a zabaviť sa | Sneh | Demonštračná |  |
|  |  | 2 | Športová gymnastika | Cvičenie s lavičkou- náskoky | Dokázať správne naskakovať | lavička | Demonštračná |  |
|  | 3. | 1 | Športová gymnastika | Cvičenie s lavičkou- chôdza, prísunná chôdza | Ovládať správnu techniku | lavička | Demonštračná |  |
|  |  | 2 | Športová gymnastika | Cvičenie s lavičkou- obraty, zmeny polôh tela | Demonštrovať správnu techniku | lavička | Demonštračná |  |
|  | 4. | 1 | Športové hry | Loptové hry | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie | lopta | Demonštračná |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Pohybové hry | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie | lopta | Názorná ukážka |  |
|  | 5. | 1 | Cvičenie v prírode | Vychádzka do okolia školy | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie v prírode |  | Názorná ukážka |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Sánkovanie | Aplikovať relaxačné cvičenia a cviky na uvoľnenie | Sánky, klzák | Demonštračná |  |
| **II.** | 1. | 1 | Cvičenie v prírode | Práce so snehom | Predviesť prácu so snehom | Sneh | Opis |  |
|  |  | 2 | Rytmická gymnastika a tanec | Jednoduchý krajový tanec v ¾ takte | Aplikovať osvojenie si krajového tanca | CD prehrávač | Demonštračná |  |
|  | 2. | 1 | Rytmická gymnastika a tanec | Jednoduché varianty discotancov | Aplikovať cvičenie podľa hudby | CD prehrávač, CD s hudbou | Demonštračná |  |
|  |  | 2 | Atletika | Beh- Rozložené rovinky | Poznať správnu techniku | píšťalka | Názorná ukážka |  |
|  | 3. | 1 |  |  |  |  |  | **Jarné prázdniny** |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  | **Jarné prázdniny** |
|  | 4. | 1 | Atletika | Beh na 100 metrov | Opísať a zdôvodniť správnu techniku | píšťalka | Opis |  |
|  |  | 2 | Atletika | Nízky štart z blokov | Opísať a zdôvodniť správnu techniku | píšťalka | Opis |  |
| **III.** | 1. | 1 | Atletika | Vytrvalostný beh na 600 – 1000 metrov | Opísať správnu techniku | píšťalka | Opis |  |
|  |  | 2 | Atletika | Skok do diaľky skrčmo | Ovládať a osvojiť si techniku skoku skrčmo | Meracie pásmo | Ukážka |  |
|  | 2. | 1 | Atletika | Skok do diaľky s rozbehom | Demonštrovať techniku skoku | Meracie pásmo | Ukážka |  |
|  |  | 2 | Atletika | Držanie granátu, hod z miesta | Demonštrovať techniku držania a hodu | Granát | Demonštrácia |  |
|  | 3. | 1 | Atletika | Hod z bočného postavenia | Demonštrovať techniku hodu | Granát | Demonštrácia |  |
|  |  | 2 | Atletika | Hod kriketovou loptičkou na cieľ | Demonštrovať techniku hodu, odhadnúť potrebnú silu | Guľa | Demonštrácia |  |
|  | 4. | 1 | Atletika | Hry s plnou loptou | Relaxovať pri hrách | Plná lopta | Opis |  |
|  |  | 2 | Atletika | Prekážkový beh cez prírodné prekážky | Dokázať bežať cez prekážky | Prírodné prekážky | Vysvetľovanie |  |
| **IV**. | 1. | 1 | Atletika | Štafetový beh | Ovládať spôsob štafetového behu | Kolík | Vysvetľovanie | **Veľkonočné prázdniny** |
|  |  | 2 | Atletika | Nízky štart so štafetovým kolíkom | Demonštrovať nízky štart | Kolík | Názorná ukážka | **Veľkonočné prázdniny** |
|  | 2. | 1 | Atletika | Štafetový beh 4 x 60 m | Demonštrovať štafetový beh | Kolík | Opis |  |
|  |  | 2 | Atletika | Štafetové preteky | Súťažiť v družstvách | Kolík | Demonštrácia |  |
|  | 3. | 1 | Športové hry | Basketbal - pravidlá hry | Oboznámiť sa s pravidlami | Lopta | Vysvetľovanie |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Dvojtakt | Oboznámiť sa  s dvojtaktom | Lopta | Vysvetľovanie |  |
|  | 4. | 1 | Športové hry | Streľba po dvojtakte | Opísať a zdôvodniť strieľanie po dvojtakte | Lopta | Názorná ukážka |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Doskakovanie lopty | Oboznámiť sa s technikou doskakovania | Lopta | Ukážka |  |
| **V.** | 1. | 1 | Športové hry | Obranné činnosti jednotlivca | Ovládať obranné činnosti | Lopta | Demonštrácia |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Útočné kombinácie | Ovládať útočné kombinácie | Lopta | Vysvetľovanie |  |
|  | 2. | 1 | Športové hry | Hra na jeden kôš | Vysvetliť hranie na jeden kôš v rámci zachovania bezpečnosti | Lopta | Opis |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Hra s upravenými pravidlami basketbalu | Osvojiť si upravené pravidlá basketbalu | Lopta | Rozhovor |  |
|  | 3. | 1 | Športové hry | Hádzaná- pravidlá hry | Ozrejmiť pravidlá hádzanej | Lopta | Vysvetľovanie |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Hádzaná- Obranné činnosti jednotlivca | Demonštrovať obranné činnosti | Lopta | Demonštrácia |  |
|  | 4. | 1 | Športové hry | Hádzaná- Útočné kombinácie | Vysvetliť útočné kombinácie | Lopta | Opis |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Hádzaná- Hra na jednu bránku | Osvojiť si hru na jednu bránku v rámci zachovanie bezpečnosti | Lopta | Opis |  |
|  | 5. | 1 | Športové hry | Hádzaná- Hra s upravenými pravidlami | Osvojiť si upravené pravidlá | Lopta | Vysvetľovanie |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Hra s upravenými pravidlami futbalu | Osvojiť si upravené pravidlá | Lopta | Vysvetľovanie |  |
| **VI.** | 1. | 1 | Športové hry | Futbal na školskom ihrisku | Memorovať základy pohyb na čerstvom vzduchu | Lopta | Opis |  |
|  |  | 2 | Športové hry | Malý futbal | Získať presvedčenie o súťaživosti | Lopta | Rozhovor |  |
|  | 2. | 1 | Cvičenie v prírode | Orientácia v teréne | Vedieť sa orientovať v teréne | Mapa | Opis |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Kompas a buzola | Vedieť sa orientovať v teréne pomocou kompasu a buzoly | Kompas, buzola | Vysvetľovanie |  |
|  | 3. | 1 | Cvičenie v prírode | Mierka mapy | Dokázať sa orientovať v teréne pomocou mapy, aplikovať získané poznatky v praxi | Mapa | Vychádzka |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Ochrana prírody | Získať pozitívny vzťah k prírode | Vrecia na odpadky | Rozhovor |  |
|  | 4. | 1 | Cvičenie v prírode | Pešia turistika | Nadobudnúť kladný vzťah k prírode |  | Vychádzka |  |
|  |  | 2 | Cvičenie v prírode | Orientačný pretek s úlohami | Popísať pretek a nadobudnúť zmysel pre orientáciu | Mapa | Opis | **Ukončenie školského roka** |