**Telesná a športová výchova** – Tematický výchovný – vzdelávací plán

Školský rok – 2013/ 2014

Vyučujúci: Mgr. František Arendáš

4. ročník chlapci, 2 hodiny týždenne, spolu 60 hodín ročne

Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica, „Kľúč k vzdelaniu, brána k výchove, cesta k úspechu“ pre štvorročné štúdium.

Plán prerokovaný na PK TŠV dňa 12. 9. 2013 ....................

Mgr. F. Arendáš, vedúci PK TŠV

Plán schválený dňa ....................

RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 5

- Ciele 1 hod, Poznatky 2 hod, Diagnostika 2 hod

Zdravý životný štýl 7

- Kondičná príprava 7 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 19

- Atletika 9 hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 29

- Basketbal 12 hod, Volejbal 8 hod, Futsal 9 hod

Spolu: 60 hodín

Poradie hodín Obsah tematických celkov

September – 6 hod

1. Ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie, organizačné veci

2. Atletika- zdokonaľovanie techniky behu

3. Atletika- technika vrhu guľou- chrbtové postavenie

4. Atletika- vrh guľou na výkon, pravidlá

5. Atletika- technika skoku do výšky, chrbtové postavenie

6. Atletika- skok do výšky, hodnotenie techniky a výkonu

Október 8 hod

7. Atletika- vytrvalostný beh na 1500m

- 2 -

8. Futsal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

9. Futsal- prihrávky v pohybe, streľba po vedení lopty, zápas

10. Futsal- herné kombinácie založené na vedení lopty, zápas

11. Futsal- herné kombinácie založené na zašliapnutí lopty, zápas

12. Futsal- časované prihrávky, spracovanie lopty, zápas

13. Basketbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

14. Basketbal- zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

November - 8 hod

15. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

16. Basketbal- obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

17. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie horných a dolných končatín

18. Kondičná príprava- cvičenia s plnými loptami

19. basketbal- systém osobného presingu, zápas

20. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

21. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie brušného svalstva

22. Kondičná príprava- všestranne rozvíjajúce cvičenia

December – 6 hod

23. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

24. Gymnastika- kotúľ vzad do stojky na rukách

25. Gymnastika- zdokonaľovanie premetu a salta vpred

26. Gymnastika- roznožka cez švédsku debnu, výmyk vpred na hrazde

27. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie trupu

28. Kondičná gymnastika- cvičenia na stanovištiach

Január – 6 hod

29. Poznatky – olympizmus a olympijské hry, ciele, význam OH, úspechy

30. Kondičná príprava- kondičné a koordinačné cvičenia

31. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov a výmyku vpred

32. Gymnastika- kontrola prebraného učiva

33. Basketbal – zónový obranný systém 2 – 3, zápas

34. Basketbal- útočná kombinácia pri číselnej prevahe, streľba

Február – 6 hod

35. Gymnastika- kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu, šplh

36. Gymnastika – skrčka a kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu

37. Basketbal- útočný systém 3-2 proti obrannému systému 2-3

38. Basketbal- rýchly protiútok, obrátka vzad, zápas

39. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

40. Gymnastika- salto vpred a vzad na trampolíne, vyhodnotenie celku

- 3 -

Marec - 8 hod

41. Basketbal- zdokonaľovanie útočných systémov, zápas

42. Basketbal- hodnotenie výkonu v zápase

43. Poznatky- voľná téma, aktuálne veci

44. Volejbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

45. Volejbal- riadená hra 6:6, pravidlá

46. Volejbal- správne postavenie bloku, podanie zhora

47. Volejbal- zdokonalenie smeča zo zóny IV. a III., zápas

48. Volejbal- systém s nabiehajúcim nahrávačom, zápas

Apríl – 8 hod

49. Volejbal- systém krytia bloku zadným stredným hráčom

50. Volejbal- zoskupenie bloku proti rýchlemu útoku, zápas

51. Volejbal- hodnotenie výkonu v zápase

52. Futsal- herné činnosti jednotlivca, zápas

53. Futsal- streľba po vedení lopty, zápas

54. Futsal- zdokonaľovanie herných kombinácií

55. Futsal – zápas, hodnotenie výkonu

56. Atletika – beh na 100m, štafetové behy

Máj – 4 hod

57. Atletika- skok do diaľky na výkon, hodnotenie výkonu

58. Atletika- beh cez prekážky – 300m, diaľka z miesta

59. Plnenie testov VPV – člnkový beh, 12 min beh

60. Testy – ľah sed, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici 5. 9. 2013