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

Školský rok – 2013/ 2014

Vyučujúci: Mgr. František Arendáš

Oktáva chlapci, 3 hodiny týždenne, spolu 90 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 10

- Kondičná príprava 10 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 32

- Atletika 20 hod, Gymnastika 12 hod

Športové činnosti pohybového režimu 29

- Basketbal 16 hod, Volejbal 10 hod,

Futsal 10 hod, Florbal 7 hod

Spolu: 90 hodín

Poradie hodín Obsah tematických celkov

September – 10 hod

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

2. Atletika- zdokonaľovanie techniky behu, štarty

3. Atletika- nízky štart, beh na 50 m

4. Atletika – technika vrhu guľou, bočné postavenie

5. Atletika – vrh guľou na výkon, hodnotenie

6. Atletika – zdokonaľovanie techniky štafetového behu, 4 x 100m

7. Atletika – technika skoku do výšky, flop

8. Atletika – skok do výšky na výkon, hodnotenie

- 2 -

9. Atletika- technika hodu oštepom, rozbeh, odhod

10. Atletika- zdokonaľovanie techniky hodu

Október -12 hod

11. Atletika – technika behu cez prekážky, beh na 50m

12. Futsal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

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

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

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

16. Futsal- časované prihrávky, spracovanie lopty, zápas

17. Basketbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

18. Basketbal- zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

19. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

20. Basketbal- obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

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

22. Kondičná príprava- cvičenia s plnými loptami

November – 12 hod

23. Basketbal- systém osobného presingu, zápas

24. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

25. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie brušného svalstva

26. Kondičná príprava- všestranne rozvíjajúce cvičenia

27. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

28. Gymnastika- kotúľ vzad do stojky na rukách

29. Gymnastika- zdokonaľovanie premetu a salta vpred

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

31. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie trupu

32. Kondičná príprava- cvičenia na stanovištiach

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

34. Kondičná príprava- kondičné a koordinačné cvičenia

December – 8 hod

35. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

36. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov a výmyku vpred

37. Gymnastika- kontrola prebraného učiva

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

39. Basketbal- útočná kombinácia pri číselnej prevahe, streľba 40. Gymnastika- kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu, šplh

41. Gymnastika – skrčka a kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu

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

Január – 8 hod

43. Basketbal- rýchly protiútok, obrátka vzad, zápas

44. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

- 3 -

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

46. Basketbal- zdokonaľovanie útočných systémov, zápas

47. Basketbal- hodnotenie výkonu v zápase

48. Poznatky- voľná téma, aktuálne veci

49. Volejbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

50. Volejbal- riadená hra 6:6, pravidlá

Február 10 hod

51. Volejbal- správne postavenie bloku, podanie zhora

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

53. Volejbal- systém s nabiehajúcim nahrávačom, zápas

54. Volejbal- systém krytia bloku zadným stredným hráčom

55. Volejbal- zoskupenie bloku proti rýchlemu útoku, zápas

56. Volejbal- zdokonaľovanie systému s jedným nahrávačom

57. Volejbal – zdokonaľovanie prebratých činností, hra

58. Volejbal – hodnotenie výkonu v zápase

59. Kondičná príprava- cvičenia s plnými loptami, švihadlá

60. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

Marec – 12 hod

61. Gymnastika- cvičenia na trampolíne

62. Gymnastika – zdokonaľovanie salta vpred a vzad na trampolíne

63. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

64. Basketbal – obranné kombinácie, zápas

65. Basketbal – systém osobného presingu

66. Basketbal – hodnotenie výkonu v zápase

67. Florbal – zdokonaľovanie herných činností jednotlivca

68. Florbal – spracovanie loptičky v pohybe, streľba, hra

69. Florbal – streľba po prihrávke švihom, hra

70. Florbal – zdokonaľovanie útočných kombinácií, hra

71. Florbal – útočné a obranné kombinácie, hra

72. Florbal – herné systémy, hra brankára, hra

Apríl – 12 hod

73. Florbal – hodnotenie výkonu v zápase

74. Futsal- herné činnosti jednotlivca, zápas

75. Futsal- streľba po vedení lopty, zápas

76. Futsal- zdokonaľovanie herných kombinácií

77. Futsal – útočné kombinácie, zápas

78. Futsal – hodnotenie výkonu v zápase

79. Atletika – beh na 100m, štafetové behy

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

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

- 4 -

82. Atletika – zdokonaľovanie techniky vrhu guľou

83. Atletika – nácvik techniky hodu diskom

84. Atletika – štafetové súťaže družstiev

85. Atletika – atletický trojboj podľa výberu

86. Atletika – atletický trojboj, pokračovanie

87. Atletika – vytrvalostný beh na 1000m

88. Atletika – beh na 400m, vyhodnotenie celku

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

90. Testy – ľah sed, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici 5. 9. 2013