Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 2 h týždenne (66 h ročne)**

**Školský rok: 2019/2020**

**Trieda: 1. ročník + KVARTA, chlapci**

**Vyučujúci: Mgr. Richard Andraško**

Aktualizácia plánu podľa potreby.

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „Kľúčové kompetencie pre život“ pre štvorročné štúdium.**

Plán prerokovaný dňa .................... .............................................

Mgr. Radúz Burčák

vedúci PK SJL, HP a VP

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

RNDr. D. Andraško

riaditeľ školy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Hodina** | **Názov tematického celku**  **Počet hodín** | **Názov témy** | **Poznámky** |
| **September** |  | | |  |
|  | 1. | **Úvodné hodiny 2** | Úvodná hodina. Poučenie o bezpečnosti. |  |
| 2. | Kritériá hodnotenia a klasifikácie. Meranie, váženie. |  |
| 3. | **Diagnostika (Testy VPV) 2** | Telesný rozvoj, výdrž v zhybe |  |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- člnk. Beh, sed-ľah,... |  |
| 5. | **Atletika 6** | Nácvik techniky behu, bežecká abeceda |  |
| 6. | Výcvik polôh polovysokého a nízkeho štartu |  |
| 7. | Štarty, výbeh na signál, beh na 60 m |  |
| 8. | Nácvik techniky skoku do diaľky, vymeriavanie rozbehu |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 9. |  | Skok do diaľky z celého rozbehu, technika skoku |  |
| 10. | Rozvoj všeobecnej vytrvalosti, beh na 1500 m |  |
| 11. | **Futsal 8** | Charakteristika hry, pravidlá |  |
| 12. | Nácvik herných činnosti jednotlivca |  |
| 13. | Vedenie lopty, prihrávky na mieste a za pohybu, hra |  |
| 14. | Žonglovanie s loptou, nácvik streľby |  |
| 15. | Streľba po vedení lopty, zápas |  |
| 16. | Nácvik základných útočných kombinácií, zápas |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. |  | Útočné kombinácie narazením lopty, zápas |  |
| 18. | Zápas, hodnotenie výkonu |  |
| 19. | **Volejbal 14** | Ciele a úlohy, charakteristika hry, pravidlá |  |
| 20. | Volejbalový streh, odbíjanie lopty obojručne zhora |  |
| 21. | Nácvik podania zdola, odbíjanie, hra 3 : 3 |  |
| 22. | Odbíjanie prstami zhora, podanie zdola, hra |  |
| 23. | Nácvik odbíjania obojručne zdola, podanie, hra |  |
| 24 | Nácvik podania zhora, zdokonaľovanie odbíjania prstami |  |
| **December** |  | | | |
|  | 25. |  | Kondičné a koordinačné cvičenia, všestranne rozvíjajúce cvičenia |  |
| 26. | Kondičné cvičenia s plnými loptami, švihadlá |  |
| 27. | Zdokonaľovanie prebratých herných činností, hra 4 : 4 |  |
| 28. | Úder do lopty jednou rukou zhora, prebitie lopty cez sieť |  |
| 29. | Podanie zhora, spracovanie podania, hra 4 : 4 |  |
|  | | | | |
|  | 30. |  | Nácvik nahrávky pod uhlom, podanie |  |
| 31. | Hra 4 : 4, pravidlá volejbalu |  |
| 32. | Poznatky – význam telesnej výchovy, základné ciele, hygiena a bezpečnosť |  |
| 33. | **Gymnastika 16** | Kondičné cvičenia na stanovištiach |  |
| 34. | Kondičné cvičenia na rebrinách a s lavičkami |  |
| 35. | Cvičebné tvary z akrobacie a preskokov |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 36. |  | Kontrola stojky na hlave a preskokov |  |
| 37. | Kontrola premetu bokom, výmyk predom |  |
| 38. | Nácvik kotúľov vpred a vzad, stojka na lopatkách |  |
| 39. | Nácvik stojky na hlave, kotúľ letmo |  |
| 40. | Kondičné cvičenia na posilnenie dolných a horných končatín |  |
| 41. | Kondičné cvičenia na posilnenie trupu |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. |  | Nácvik roznožky cez kozu na dĺžku |  |
| 43. |  | Zdokonaľovanie roznožky, skrčka cez švédsku debnu |  |
| 44. | Cvičenia na hrazde, výmyk predom, podmet |  |
| 45. | Vzoprenie jazdmo, prešvihy únožmo |  |
| 46. | Cvičenia na hrazde, šplh |  |
| 47. | Kondičné cvičenia na stanovištiach |  |
| 48. | Kondičné a koordinačné cvičenia, prekážková dráha |  |
| 49. | **Basketbal 6** | Charakteristika hry, pravidlá |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 50. |  | Nácvik herných činnosti jednotlivca |  |
| 51. | Vedenie lopty, prihrávky dvoma rukami trčením od pŕs |  |
| 52. | Uvoľňovanie sa bez lopty a s loptou, zápas, pravidlá |  |
| 53. | Vedenie lopty, nácvik dvojtaktu, zápas |  |
| 54. | Streľba jednou rukou, dvojtakt, zápas |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 55. | **Florbal 6** | Charakteristika hry, pravidlá |  |
| 56. | Nácvik herných činnosti jednotlivca |  |
| 57. | Spracovanie loptičky za pohybu, zápas |  |
| 58. | Vedenie loptičky a streľba, zápas |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 59. |  | Nácvik základných útočných kombinácií, zápas |  |
| 60. | Poznatky – základné poznatky o pohybových schopnostiach, štruktúra |  |
| 61. | **Atletika 6** | Technika behu, štarty, beh na 100m |  |
| 62. | Skok do diaľky, kontrola |  |
| 63. | Štafetový beh 4 x 100m, pravidlá behov |  |
| 64. | Vytrvalostný beh 1500m, vyhodnotenie celku |  |
| 65. | Plnenie testov VPV, diaľka z miesta, člnkový beh |  |
| 66. | Testy VPV, ľah – sed, zhyby, vyhodnotenie celoročného učiva |  |