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, dievčatá**

**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. | Kritéria 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 5** | Atletické rozcvičenie |  |
| 6. | Atletická abeceda- popis, ukážky. |  |
| 7. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| 8. | Nízky štart. 300m beh |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 9. |  | Hody na cieľ, prekážkové behy – súťaže |  |
| 10. | **Volejbal 14** | Úvodná hodina – zisťovanie úrovne - hra |  |
| 11. | Hčjú – Nácvik odbíjania obojručne zhora |  |
| 12. | Zdokonalenie odbíjania obojručne zhora |  |
| 13. | Hčjú – Nácvik odbíjania obojručne zdola - bagrom |  |
| 14. | Zdokonalenie odbíjania obojručne zdola |  |
| 15. | Hčjú – Nácvik podania zdola |  |
| 16. | Zdokonalenie vybraného podania |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. |  | Hčjo – N príjmu |  |
| 18. | Hčjo – Spracovanie podania |  |
| 19. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| 20. | Hkú – Po nahrávke pri sieti |  |
| 21. | Hko – pri príjme podania |  |
| 22. | Hra |  |
| 23. | Zápas |  |
| 24. | **Gymnastika 19** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| **December** |  | | | |
|  | 25. |  | Kotúľ vpred |  |
| 26. | Kotúľ vzad |  |
|  | 27. |  | Kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh |  |
| 28. | Zdokonalenie kotúľov |  |
| 29. | Hodnotenie kotúľa vpred |  |
| **Január** |  | | |  |
|  | 30. |  | Kotúľ letmo |  |
| 31. | Stojky – na lopatkách, na hlave |  |
| 32. | Stojka na rukách – prípravné cvičenia |  |
| 33. | Stojka na rukách – zdokonaľovanie |  |
| 34. | Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 35. |  | Kontrolná hodina . Hodnotenie stojky na rukách. |  |
| 36. | Premet bokom |  |
| 37. | Preskoky – roznožka, skrčka |  |
| 38. | Kladina (lavička) – chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje |  |
| 39. | Kladina – väzby - nácvik |  |
| 40. | Kladina – zdokonaľovanie – nácvik zostavy |  |
| 41. | Kontrolná hodina . Hodnotenie. |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. |  | 5 tibeťanov. Pozdrav slnku, pozdrav mesiacu. |  |
| 43. | **Korčuľovanie 4** | Jazda vpred, jazda vzad |  |
| 44. | Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad |  |
| 45. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok |  |
| 46. | Súťaže |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 47. | **Basketbal 10** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 48. | Hra na 10 prihrávok |  |
| 49. | Hčjú Prihrávky na mieste (priama – dvoma rukami od pŕs, oblúkom – dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom, odrazom od zeme) |  |
|  | 50. |  | Hčjú Prihrávky v pohybe (priama – dvoma rukami od pŕs, oblúkom – dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom, odrazom od zeme) |  |
| 51. | Hčjú Vedenie lopty - dribling |  |
| 52. | Hčjú Streľba z miesta ( rôzne pozície) |  |
| 53. | Hčjú Streľba po driblingu |  |
| 54. | Hčjo Bránenie hráča s loptou, bez lopty |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 55.-56. |  | Streetbasketbal |  |
| 57.-58. | **Kondičná gymnastika 2** | Posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí |  |
| 59. | **Rytmická gymnastika 4** | Tance- tanečné kroky (chacha, jive, samba, valčík, polka). Aerobik. Zumba. |  |
| 60. | **Teoretické poznatky 3** | Význam zdravia, správne držanie tela, vzťah medzi športom a zdravím,poruchy zdravia, civilizačné choroby a ich vznik, bezpečnosť pri športovaní |  |
| 61. | Pohybový režim, hygienické návyky, správne stravovanie, FIT |  |
| 62. | Gymnastická terminológia, druhy cvičení – posilňovacie (objem, sila), dýchacie, relaxačné, strečingové, aeróbne – anaeróbne, ... |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 63. | **Atletika 4** | Odovzdávanie a preberanie štafetového kolíka |  |
| 64. | Rozvoj vytrvalosti – 1500m beh |  |
| 65. | Skok do diaľky s rozbehom – doskok, rozbeh |  |
| 66. | Skok do diaľky meranie |  |