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: 2. ročník, 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 4** | Beh na 100m, švihový beh |  |
| 6. | Technika vrhu guľou, bočné postavenie |  |
| 7. | Vytrvalostný beh na 1500 m |  |
| 8. | Poznatky – podiel TŠV na zdravom životnom štýle, základy športovej prípravy |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 9. | **Futsal 8** | Zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca |  |
| 10. | Spracovanie lopty, prihávky, zápas |  |
| 11. | Prihrávky v pohybe, streľba, zápas |  |
| 12. | Nácvik útočných herných kombinácií, zápas |  |
| 13. | Zahrávanie trestného kopu, zápas |  |
| 14. | Nácvik útočných systémov, zápas |  |
| 15. | Herné kombinácie založené zašliapnutím lopty |  |
| 16. | Časované prihrávky, zápas |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. | **Basketbal 15** | Zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca |  |
| 18. | Zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas |  |
| 19. | Krytie hráča bez lopty a s loptou, zápas |  |
| 20. | Zónový obranný systém 2 – 3, zápas |  |
| 21. | Útočný systém 3 -2, doskakovanie |  |
| 22. | Kondičné a koordinačné cvičenia |  |
| 23. | Kondičné cvičenia- posilňovanie horných a dolných končatín |  |
| 24 | Zdokonaľovanie útočného systému 3 – 2, doskakovanie, zápas |  |
| **December** |  | | | |
|  | 25. |  | Obrana po streľbe a sťahovanie lôpt, zápas |  |
| 26. | Dribling po obrátke vzad, zápas |  |
| 27. | Bránenie priestoru pri početnej prevahe, zápas |  |
| 28. | Cvičenia na stanovištiach |  |
| 29. | Posilňovanie trupu a chrbta |  |
|  | | | | |
|  | 30. |  | Obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie |  |
| 31. | Hra, hodnotenie výkonu v zápase |  |
| 32. | **Gymnastika 16** | Zdokonaľovanie základných akrobatických cvičení |  |
| 33. | Nácvik kotúľa vzad do stojky na rukách |  |
| 34. | Nácvik krátkej akrobatickej zostavy |  |
| 35. | Kontrola cvičení z akrobacie |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 36. |  | Cvičenia na stanovištiach |  |
| 37. | Cvičenia na posilnenie brušného svalstva |  |
| 38. | Roznožka so zášvihom cez koňa |  |
| 39. | Kotúľ vzklopmo, roznožka |  |
| 40. | Skrčka cez debnu, kotúľ vzklopmo |  |
| 41. | Kontrola preskokov, kotúľ vzklopmo |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. |  | Anatomické a fyziologické základy TŠV, starostlivosť o zdravie |  |
| 43. |  | Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach |  |
| 44. | Kondičná príprava – prekážková dráha, šplh |  |
| 45. | Výmyk predom a toč vzad na hrazde, cvičenia na trampolíne |  |
| 46. | Vzoprenie jazdmo, prešvih vpred, podmet, skoky na trampolíne |  |
| 47. |  | Zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas |  |
| 48. | Priame podanie zhora, spracovanie podania, zápas |  |
| 49. | **Volejbal 6** | Nácvik techniky smeča zo zóny III. |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 50. |  | Práca paží a zápästia pri smečiarskom švihu, zápas |  |
| 51. | Hra 6:6 so stredným nahrávačom vpredu, zápas |  |
| 52. | Krytie dvojbloku a smeča, zápas |  |
| 53. | Zdokonaľovanie blokovania, hra s dvoma nahrávačmi |  |
| 54. | Riadená hra 6:6, hodnotenie výkonu v zápase |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 55. | **Florbal 5** | Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá |  |
| 56. | Uvoľňovanie sa hráča, streľba, zápas |  |
| 57. | Streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie |  |
| 58. | Zdokonaľovanie útočných kombinácií, zápas |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 59. |  | Hra brankára, streľba, zápas |  |
| 60. | **Atletika 7** | Zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky |  |
| 61. | Skok do diaľky, nácvik trojskoku |  |
| 62. | Technika štafetového behu, 4 x 100m |  |
| 63. | Technika behu cez prekážky, beh na 300m |  |
| 64. | Vytrvalostný beh na 3000m, vyhodnotenie |  |
| 65. | Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti |  |
| 66. | Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva |  |