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: 3. ročník**

**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. | Hodnotenie a klasifikácia. Meranie, váženie. |  |
| 3. | **Diagnostika (Testy VPV) 2** | Telesný rozvoj, výdrž v zhybe |  |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- člnk. Beh, sed-ľah,... |  |
| 5. | **Atletika 7** | Atletické rozcvičenie + Atletická abeceda |  |
| 6. | Vysoký, polovysoký, padavý štart, nízky štart |  |
| 7. | Rozvoj rýchlosti |  |
| 8. | Rozvoj vytrvalosti |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 9. |  | Rozvoj rýchlostno-vytrvalostnej disciplíny – 300m behu |  |
| 10. | Test 300m behu |  |
| 11. | Štafety -súťaže |  |
| 12. | **Volejbal 15** | Úvodná hodina – zisťovanie úrovne - hra |  |
| 13. | HČJú –Odbíjanie obojručne zhora |  |
| 14. | HČJú –Odbíjanie obojručne zdola - bagrom |  |
| 15. | HČJú – Podanie |  |
| 16. | HČJú – Útočný úder - N |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. |  | HČJú – Útočný úder - Z |  |
| 18. | HČJo – Blok - jednoblok |  |
| 19. | HČJo – Príjem podania |  |
| 20. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| 21. | HČJo – Obrana v poli – vyberanie ľahkých lôpt |  |
| 22. | HKú – Po nahrávke pri sieti, po nahrávke z poľa |  |
| 23. | HKo – Zaujatie vyčkávacieho postavenia |  |
| 24. | HKo – Postavenie pri príjme podania , postavenie pri útoku súpera |  |
| **December** |  | | | |
|  | 25. |  | Hra – pravidlá volejbalu |  |
| 26. | Hra - zápas |  |
|  | 27.-28. | **Korčuľovanie 4** | Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. |  |
|  | 29.-30. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, súťaže |  |
| 31.-32. | **Rytmická gymnastika 3** | Tance- tanečné kroky - chacha, jive, samba, valčík, polka, ... |  |
| **Január** | | | | |
|  | 33. |  | Aerobik. Zumba |  |
|  | 34. | **Gymnastika 8** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| 35.- 36. | Kotúľ vpred,kotúľ vzad, kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh, kotúľ letmo |  |
| 37. | Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 38. |  | Premet bokom |  |
| 39. | Premet vpred - N |  |
| 40. | Premet vpred - N |  |
| 41. | Hrazda - vis, vis strmhlav, vznesmo, jazdmo, stojmo, toč vpred, výmyk |  |
|  | 42. | **Basketbal 8** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 43. | Hra na 10 prihrávok |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 44. |  | 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)  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) |  |
| 45. | HČJú Vedenie lopty - dribling |  |
| 46. | HČJú Streľba z miesta ( rôzne pozície),streľba po driblingu, dvojtakte |  |
| 57. | HČJo Bránenie hráča s loptou, bez lopty |  |
| 48.-49. | Streetbasketbal |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 50.-53. | **Kondičná gymnastika 6** | Posilňovanie – kruhový tréning |  |
| 54. | Cvičenie s fitloptami |  |
| 55. | Ropeskipping |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 56. | **Teoretické poznatky 2** | Správna výživa. Strava a šport |  |
| 57. | Diéty |  |
| 58. | **Florbal 4** | Florbalová rozcvička |  |
| 59. | HčJ – držanie hokejky, vedenie loptičky= florbalovýdribling |  |
| 60. | HČJ - streľba |  |
| 61. | HK- prihrávky, obrana |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 62. | **Atletika 2** | Vrh guľou – N vrhu |  |
| 63. | Vrh guľou – N obrátka, + súhra |  |
| 64. | Hodnotenie vrh guľou |  |
| 65. | Beh 300m |  |
| 66. | Beh 1500m |  |