Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 2 h týždenne (60 h ročne)**

**Školský rok: 2019/2020**

**Trieda: 4. 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 klasifikácie. Meranie, váženie. |  |
| 3. | **Diagnostika (Testy VPV) 2** | Telesný rozvoj, výdrž v zhybe |  |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- člnk. Beh, sed-ľah,... |  |
| 5. | **Atletika 4** | Atletické rozcvičenie + Atletická abeceda |  |
| 6. | Vysoký, polovysoký, padavý štart, nízky štart |  |
| 7. | Rozvoj rýchlosti |  |
| 8. | Rozvoj vytrvalosti |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 9. | **Volejbal 12** | Úvodná hodina – zisťovanie úrovne - hra |  |
| 10. | HČJú –Odbíjanie obojručne zhora |  |
| 11. | HČJú –Odbíjanie obojručne zdola - bagrom |  |
| 12. | HČJú – Podanie |  |
| 13. | HČJú – Útočný úder |  |
| 14. | HČJo – Blok - jednoblok |  |
| 15. | HČJo – Príjem podania |  |
| 16. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. |  | HKú – Po nahrávke pri sieti, po nahrávke z poľa |  |
| 18. | HKo – Zaujatie vyčkávacieho postavenia |  |
| 19. | HKo – Postavenie pri príjme podania , postavenie pri útoku súpera |  |
| 20. | Hra, Zápas |  |
| 21.-22. | **Korčuľovanie 4** | Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. |  |
| 23.-24. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, súťaže |  |
| 25. | **Rytmická gymnastika 4** | Tance- tanečné kroky - chacha, jive, samba, valčík, polka, ... |  |
| **December** |  | | | |
|  | 26. |  | Tance- tanečné kroky - chacha, jive, samba, valčík, polka, ... |  |
| 27. – 28. | Aerobik. Zumba |  |
| **Január** | | | | |
|  | 29.-31. | **Gymnastika 7** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| 32.- 33. | Kotúľ vpred, kotúľ vzad, kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh, kotúľ letmo |  |
| 34. | Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| 35. | Premet bokom, premet vpred |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 36. | **Futsal 8** | Zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá |  |
| 37. | Prihrávky v pohybe, streľba po vedení lopty, zápas |  |
| 38. | Herné kombinácie založené na vedení lopty, zápas |  |
| 39. | Herné kombinácie založené na zašliapnutí lopty, zápas |  |
| 40. | Časované prihrávky, spracovanie lopty, zápas |  |
| 41. | Zdokonaľovanie herných kombinácií |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. - 43. |  | Zápas, hodnotenie výkonu |  |
| 44.- 46. | **Kondičná gymnastika 6** | Posilňovanie – kruhový tréning |  |
| 47.– 48. | Cvičenie s fitloptami |  |
| 49. | Ropeskipping |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 50. | **Teoretické poznatky 2** | Masáže. Vplyv masáží na organizmus |  |
| 51. | Druhy masáží |  |
| 52.-54. | **Stolný tenis 3** | Forhand, Backhand, Podanie, Hra |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 55. | **Florbal 4** | Florbalová rozcvička. HČJ – držanie hokejky, vedenie loptičky, streľba |  |
| 56. | HK- prihrávky, streľba |  |
| 57. – 58. | Hra |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 59. | **Atletika 2** | Rozvoj rýchlosti |  |
| 60. | Rozvoj vytrvalosti |  |