Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 1 h týždenne (33 h ročne)**

**Školský rok: 2019/2020**

**Trieda: 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** | Kruhový tréning |  |
| 2. | Testovanie telesnej zdatnosti |  |
| 3. | Úvod do netradičných športových hier |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 4. | **Frisbee** | Teória a nácvik |  |
| 5. | Nácvik a hra |  |
| 6. | Zdokonaľovanie a hra |  |
| 6. | Hra |  |
| **November** |  | | | |
|  | 7. |  | Cvičenie na stanovištiach |  |
| 8. | **Posilňovanie** | Core-tréning |  |
| 9. | Spodnej časti tela |  |
| 10. | Hornej časti tela |  |
| **December** |  | | | |
|  | 11. |  | Komplexný tréning |  |
| 12. | Funkčný tréning |
| 13. | **Bedminton** | Teória a nácvik |  |
| 14. | Nácvik a hra |  |
|  | | | | |
|  | 15. |  | Zdokonaľovanie a hra |  |
| 16. | Hra |  |
| 17. | Cvičenie na stanovištiach |  |
| 18. | **Florball** | Teória a nácvik |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 19. |  | Nácvik a hra |  |
| 20. | Zdokonaľovanie a hra |  |
| 21. | Hra |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 22. |  | Rozvoj rýchlostných schopností |  |
| 23. | **Gymnastika** | Úvod a rocvičenie |  |
| 24. | Spevňovacie cvičenia, rozvoj mobility |  |
| 25. | Nácvik cvičebných tvarov a väzieb |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 26. |  | Zdokonaľovanie cvičebných tvarov a väzieb |  |
| 27. | Ľahká akrobacia |  |
| 28. |  | Trampoliny |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 29. |  | Gymnastická zostava |  |
| 30. | **Streetball** | Teória a nácvik |  |
| 31. | Nácvik a hra |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 32. |  | Zdokonaľovanie a hra |  |
| 33. | Hra |  |