Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná výchova - 3 h týždenne (99 h ročne)**

**Školský rok: 2019/2020**

**Trieda: I.O (Prima) + II.O (Sekunda) chlapci**

**Vyučujúci: Mgr. Richard Andraško**

Aktualizácia plánu podľa potreby.

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „Kľúčové kompetencie pre život“ pre osemročné štúdium.**

Plán prerokovaný na PK sekcii TŠV 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) 3** | | Telesný rozvoj ( somatometria ), výdrž v zhybe |  | |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- člnk. Beh, |  | |
| 5. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- sed- ľah, skok z miesta |  | |
| 6. | **Atletika 8** | | Rozvoj všeobecnej vytrvalosti, 12min beh |  | |
| 7. | Švihový beh, polovysoký štart, beh na 60m |  | |
| 8. | Nácvik techniky skoku do diaľky, vymeriavanie rozbehu, odraz |  | |
| 9. | Technika skoku do diaľky skrčmo |  | |
| 10. | Skok do diaľky - komplexné vykonanie skoku do diaľky |  | |
| **Október** |  | | | | | |
|  | 11. |  | | Kontrola a hodnotenie - skok do diaľky |  | |
| 12. | Zdokonaľovanie techniky hodu kriketovou loptičkou |  | |
| 13. | Štafetové atletické súťaže, beh v zákrutách |  | |
| 14. | **Futsal 6** | | Nácvik herných činností jednotlivca, pravidlá |  | |
| 15. | Streľba po vedení lopty, žonglovanie s loptou |  | |
| 16. | Nácvik útočných herných kombinácií narazením lopty, hra |  | |
| 17. | Herné kombinácie založené na odlákavaní, hra |  | |
| 18. | Zdokonaľovanie prihrávok, streľba hlavou |  | |
| 19. | Hra- hodnotenie výkonu v zápase |  | |
| 20. | **Florbal 5** | | Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá |  | |
| 21. | Spracovanie loptičky a streľba, hra |  | |
| **November** |  |  | |  |  | |
|  | 22. |  | | Uvoľňovanie sa hráča, streľba na bránku, hra |  | |
| 23.- | Streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie |  | |
| 24. | Hra, hodnotenie výkonu v zápase |  | |
| 25. | **Basketbal 10** | | Nácvik herných činností jednotlivca, pravidlá |  | |
| 26. | Vedenie lopty, únik z miesta driblingom, hra |  | |
| 27. | Streľba jednou rukou sponad hlavy z miesta, hra |  | |
| 28. | Útočná kombinácia 2- 1, zápas |  | |
| 29. | Kondičné a koordinačné cvičenia- posilňovanie brušného svalstva |  | |
| 30. | Kondičné a koordinačné cvičenia- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach |  | |
| 31. | Nácvik streľby po dvojtakte odrazom z jednej nohy |  | |
| 32. | Útočný systém 2- 1- 2, zápas |  | |
| 33. | Nácvik trestných hodov, dvojtakt zospodu, hra |  | |
| 34. | Hra, hodnotenie výkonu v zápase |  | |
| **December** |  |  | |  | |  |
|  | 35. | **Gymnastika 16** | | Gymnastika- nácvik cvičení z akrobacie, kotúle, stojky, gymnastická rozcvička |  | |
| 36. | Gymnastika- nácvik kotúľa vzad, stojka na lopatkách |  | |
| 37. | Gymnastika- kotúľ vpred z rôznych polôh, stojka na hlave |  | |
| 38. | Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení |  | |
| 39. | Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach, dolné končatiny |  | |
| 40. | Kondičné cvičenia- cvičenia s plnými loptami a švihadlami |  | |
| 41. | Gymnastika- preskoky cez kozu, roznožka a skrčka |  | |
| 42. | Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov |  | |
| 43. | Gymnastika- prekážková dráha, šplh na tyči |  | |
| 44. | Gymnastika- zdokonaľovanie prebratých gymnastických cvičení |  | |
| **Január** |  |  | |  | | |  | . Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov |
|  | 45. |  | | Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach |  | |
| 46. | Kondičné a koordinačné cvičenia- cvičenia s gymnastickou lavičkou |  | |
| 47. | Gymnastika- hrazda- prípravné cvičenia |  | |
| 48. | Gymnastika- z visu stojmo odrazom jednonožne výmyk |  | |
| 49. | Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky |  | |
| 50. | Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky roznožmo a skrčmo |  | |
| 51. | **Korčuľovanie 4** | | Korčuľovanie- nácvik základných korčuliarskych zručností |  | |
| 52. | Korčuľovanie- jazda priamo vpred a vzad |  | |
| 53. | Korčuľovanie- jazda na jednej nohe v oblúkoch |  | |
| 54. | Korčuľovanie- zastavenie vpred, vzad, bokom |  | |
| **Február** |  |  |  | | |  |
|  | 55. | **Basketbal 8** | | Basketbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca |  | |
| 56. | Basketbal- uvoľňovanie sa hráča s loptou zmenou rýchlostí |  | |
| 57. | Basketbal- streľba jednou rukou sponad hlavy po dvojtakte |  | |
| 58. | Basketbal- nácvik útočných kombinácií s početnou prevahou, hra |  | |
|  |  | |  |  | |
|  |
| 59. | Basketbal- útočný systém 2-1-2, doskakovanie, hra |  | |
| 60. |  | | Basketbal- osobná obrana na polovici ihriska, streľba |  | |
| 61. | Basketbal- zónový obranný systém 1 -3-1, zápas |  | |
| 62. | Basketbal- overenie zvládnutia pravidiel a techniky, zápas |  | |
| 63. | 59. Korčuľovanie- spracovanie puku, prihrávky, zápas |  | |
| 64. | 60. Korčuľovanie- postavenie a funkcia hráčov v zápase, hra |  | |
| **Marec** |  | | | | | |  | Korčuľovanie- nácvik základných obranných kombinácií |
|  | 65. | **Korčuľovanie 3** | | Korčuľovanie- zdokonaľovanie herných činností, zápas |  | |
| 66. | Korčuľovanie- zdokonaľovanie herných činností, zápas |  | |
| 67. | Poznatky- hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove, racionálna výživa |  | |
| 68. | **Volejbal 11** | | Volejbal- charakteristika hry, odbíjanie jednoručne zhora |  | |
| 69. | Volejbal- nácvik odbíjania zhora a zdola po pohybe |  | |
| 70. | Volejbal- zdokonaľovanie obíjania pod uhlom, hra 2 : 2 |  | |
| 71. | Volejbal- nácvik podania- spodné v čelnom postavení, hra 3 : 3 |  | |
| 72. | Volejbal- nácvik podania- vrchné v čelnom postavení, hra 3 : 3 |  | |
| 73. | Volejbal- prihrávka na nahrávača, hra 4 : 4 |  | |
| 74. | Volejbal- zdokonaľovanie podania, nahrávka pred seba |  | |
| **Apríl** |  | | | | | |
|  | 75. |  | | Volejbal- podanie, postavenie pri prijímaní lopty od súpera |  | |
| 76. | Volejbal- herné kombinácie s nahrávačom pri sieti v zóne III. |  | |
| 77. | Volejbal- základné postavenie hráčov v hre 6 : 6, pravidlá |  | |
| 78. | Volejbal- hodnotenie základných herných činností |  | |
| 79. | **Florbal 5** | | Florbal- zdokonaľovanie herných činností, hra |  | |
| 80. | Florbal- uvoľňovanie sa hráča, streľba na bránku, hra |  | |
| 81. | Florbal- streľba po prihrávke švihom, hra |  | |
| 82. | Florbal- nácvik základných útočných kombinácií, hra |  | |
| 83. | Florbal- hodnotenie výkonu v zápase, vyhodnotenie celku |  | |
| **Máj** |  | | | | | |
|  | 84. | **Futsal 6** | | Futsal- zdokonaľovanie herných činností, zápas |  | |
| 85. | Futsal- streľba po vedení lopty z rôznych pozícií |  | |
| 86. | Futsal- herné kombinácie založené na odlákavaní, zápas |  | |
| 87. | Futsal- streľba hlavou, prihrávky pohybujúcemu sa hráčovi |  | |
| 88. |  | | Futsal- herné kombinácie založené na predbiehaní, hra |  | |
| 89. | Futsal- hra, hodnotenie výkonu v zápase |  | |
| 90. | **Atletika 10** | | Atletika- bežecká abeceda, štarty, výbeh na signál |  | |
| 91. | Atletika- zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky |  | |
| 92. | Atletika- skok do diaľky z celého rozbehu na výkon |  | |
| 93. | Atletika- štafetový beh, nácvik odovzdávok, |  | |
| **Jún** |  | | | | | |
|  | 94. |  | | Atletika- štafetový beh 4 x 60m, štafetové hry |  | |
| 95. | Atletika- hod kriketovou loptičkou na výkon |  | |
| 96. | Atletika- technika behu cez rôzne prekážky, súťaže družstiev |  | |
| 97. | Atletika- rozvoj všeobecnej vytrvalosti, 1000 m beh |  | |
| 98. | Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti |  | |
| 99. | Vyhodnotenie celoročného učiva |  | |