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) dievčatá**

**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, výdrž v zhybe |  |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- člnk. Beh |  |
| 5. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- sed- ľah, skok z miesta |  |
| 6. | **Atletika 13** | Atletické rozcvičenie |  |
| 7. – 8. | Atletická bežecká abeceda- popis, ukážky. |  |
| 9. – 10. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 11. |  | Rozvoj vytrvalosti - prerušovaný beh so zmenou intenzity |  |
| 12. | Skok do diaľky - odrazová príprava |  |
| 13. | Skok do diaľky - skok z krátkeho rozbehu - technika doskoku |  |
| 14. | Skok do diaľky - skoky z postupne predlžovaného rozbehu |  |
| 15. | Skok do diaľky - komplexné vykonanie skoku do diaľky |  |
| 16. – 17. | Kontrola a hodnotenie - skok do diaľky |  |
| 18. | Kontrola a hodnotenie - beh na 800m |  |
| 19. | **Prehadzovaná 3** | Úvodná hodina - pravidlá. Hra – hod oboma rukami spoza hlavy, hod oboma rukami od pŕs |  |
| 20. | Hra – hod jednou rukou- pravou( ľavou) |  |
| 21. | Hra – chytanie jednou rukou. Hra – s dvoma loptami |  |
| **November** |  |  |  |  |
|  | 22. | **Vybíjaná 5** | Úvodná hodina - pravidlá |  |
| 23.-26. | Hra |  |
| 27. | **Korčuľovanie 8** | Jazda vpred |  |
| 28. | Jazda vzad |  |
| 29. | Pribrzdenie, zastavenie – vpred, vzad |  |
| 30. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad |  |
| 31. | Rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe |  |
| 32. | Pirueta, kadetov skok |  |
| 33. | Jednoduchá zostava prvkov |  |
| 34. | Súťaže |  |
| **December** |  | | | |
|  | 35. | **Volejbal 16** | Úvodná hodina |  |
| 36. | Rozvoj sily HK s medicimbalmi |  |
|  |  |  |
|  | 37.- 38. |  | Hčjú – Odbíjanie obojručne zhora – volejbalový košík, volejbalový streh, odbíjanie na mieste |  |
| 39.-40. | Hčjú – Odbíjanie obojručne zhora – odbíjanie po pohybe, v pohybe |  |
| 41.-42. | Hčjú – Odbíjania obojručne zdola – bagrom - N |  |
| 43. -44. | Hčjú – Odbíjania obojručne zdola – bagrom - Z |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 45. |  | Hčjú - Kontrolná hodina na odbíjanie zhora + zdola - súťaže |  |
| 46. | Hčjú – Nácvik podania zdola |  |
| 47. | Hčjú – Zdokonalenie podania zdola |  |
| 48.-49. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| 50. | Hra – pravidlá volejbalu |  |
| 51. | **Gymnastika 18** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy . Poradové cvičenia |  |
| 52. | Kotúľ vpred |  |
| 53.-54. | Kotúle vpred z rôznych východiskových polôh |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 55. |  | Kotúľ vzad |  |
| 56. – 57. | Kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh |  |
| 58. | Kotúľ letmo |  |
| 59.-61. | Stoj na lopatkách, na hlave, na rukách |  |
| 62.-63. | Kladina(lavička) – základné lokomočné, rovnovážne polohy (chôdza, poskoky. Skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje) - N |  |
| 64. | Kladina – zdokonaľovanie |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 65. |  | Preskoky - roznožka, skrčka |  |
| 66. | Hrazda - vis, vis strmhlav, vznesmo, jazdmo, stojmo, zhyb stojmo |  |
| 67.-68. | Hrazda –toč, zavesenie v podkolení, +s prechodom do stojky na rukách |  |
| 69. | **Basketbal 12** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 70. - 71. | Hra na 5 prihrávok |  |
| 72. | Chytanie, prihrávanie lopty na mieste jednou-dvoma rukami |  |
| 73.– 74. | Vedenie lopty – dribling |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 75. – 76. |  | Streľba z krátkej vzdialenosti |  |
|  | 77. – 78. |  | Hčjú Streľba z miesta ( rôzne pozície) |  |
| 79. | Hčjú Streľba po driblingu |  |
| 80. | Zápas |  |
| 81. | Streetbasketbal |  |
| 82. | **Stolný tenis 5** | Držanie rakety, strehové postavenie, pohyb hráča |  |
| 83. | Podanie, príjem podania, údery útočné, obranné |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 84. – 86. |  | Hra: dvojhra, štvorhra, „kolotoč“ |  |
| 87. | **Teoretické poznatky 1** | Udržiavanie hygieny pri telesnej výchove |  |
| 88. – 89. | **Rytmická gymnastika 4** | Tance – tanečné kroky ( chacha, jive, samba, valčík, polka) |  |
| 90. – 91. | Zumba |  |
| 92. | **Atletika 5** | Hod kriketovou loptičkou (granátom)- držanie, hod na cieľ, beh a prenášanie lop. Do náprahu |  |
| 93. | Hod kriketovou loptičkou (granátom) - odhody z plného rozbehu. Kontrola a hodnotenie |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 94. |  | Hod granátom na rôzne ciele |  |
| 95.-96. | Príprava na 3-boj ( 50m beh, skok do diaľky s rozbehom, hod granátom) |  |
| 97. – 99. | **Florbal 3** | Hra |  |