Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 2 h týždenne (66 h ročne)**

**Školský rok: 2015/2016**

Trieda: **1. ročník + KVINTA, dievčatá**

Vyučujúci: Mgr. Katarína Vozárová

Aktualizácia plánu podľa potreby.

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

Plán prerokovaný na PK, sekcii TŠV dňa .................... .............................................

Mgr. Kamila Blahovská

vedúca PK SJL 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 |  |
| 2. | Poučenie o bezpečnosti |  |
| 3. | Diagnostika (Testy VPV) **2** | Skok z miesta, člnkový beh |  |
| 4. | Sed-ľah, vytrvalostný beh – 1500m |  |
| 5. | Atletika **5** | Atletické rozcvičenie |  |
| 6. | Atletická abeceda- popis, ukážky. |  |
| 7. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| 8. | Nízky štart |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 9. |  | Hody na cieľ, prekážkové behy – súťaže |  |
| 10. | Volejbal **14** | Úvodná hodina – zisťovanie úrovne - hra |  |
| 11. | HČJú – Nácvik odbíjania obojručne zhora |  |
| 12. | Zdokonalenie odbíjania obojručne zhora |  |
| 13. | HČJú – Nácvik odbíjania obojručne zdola - bagrom |  |
| 14. | Zdokonalenie odbíjania obojručne zdola |  |
| 15. | HČJú – Nácvik podania zdola |  |
| 16. | Zdokonalenie vybraného podania |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. |  | HČJo – N príjmu |  |
| 18. | HČJo – Spracovanie podania |  |
| 19. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| 20. | HKú – Po nahrávke pri sieti |  |
| 21. | HKo – pri príjme podania |  |
| 22. | Hra |  |
| 23. | Zápas |  |
| 24. | Gymnastika **20** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| **December** |  | | | |
|  | 25. |  | Kotúľ vpred |  |
| 26. | Kotúľ vzad |  |
|  | 27. |  | Kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh |  |
| 28. | Zdokonalenie kotúľov |  |
| 29. | Hodnotenie kotúľa vpred |  |
| **Január** |  | | |  |
|  | 30. |  | Kotúľ letmo |  |
| 31. | Stojky – na lopatkách, na hlave |  |
| 32. | Stojka na rukách – prípravné cvičenia |  |
| 33. | Stojka na rukách – zdokonaľovanie |  |
| 34. | Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 35. |  | Kontrolná hodina . Hodnotenie stojky na rukách. |  |
| 36. | Premet bokom |  |
| 37. | Preskoky – roznožka, skrčka |  |
| 38. | Kladina (lavička) – chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje |  |
| 39. | Kladina – väzby - nácvik |  |
| 40. | Kladina – zdokonaľovanie – nácvik zostavy |  |
| 41. | Kontrolná hodina . Hodnotenie. |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. |  | 5 tibeťanov |  |
| 43. | Pozdrav slnku, Pozdrav mesiacu |  |
| 44. | Korčuľovanie **4** | Jazda vpred, jazda vzad |  |
| 45. | Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad |  |
| 46. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok |  |
| 47. | Súťaže |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 48. | Basketbal **10** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 49. | Hra na 10 prihrávok |  |
| 50. | 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) |  |
|  | 51. |  | 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) |  |
| 52. | HČJú Vedenie lopty - dribling |  |
| 53. | HČJú Streľba z miesta ( rôzne pozície) |  |
| 54. | HČJú Streľba po driblingu |  |
| 55. | HČJo Bránenie hráča s loptou, bez lopty |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 56.-57. |  | Streetbasketbal |  |
| 58.-59. | Kondičná gymnastika  **2** | Posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí |  |
| 60. | Rytmická gymnastika **4** | Tance- tanečné kroky (chacha, jive, samba, valčík, polka). Aerobik. Zumba. |  |
| 61. | Teoretické poznatky **3** | Význam zdravia, správne držanie tela, vzťah medzi športom a zdravím,poruchy zdravia, civilizačné choroby a ich vznik, bezpečnosť pri športovaní |  |
| 62. | Pohybový režim, hygienické návyky, správne stravovanie, FIT |  |
| 63. | Gymnastická terminológia, druhy cvičení – posilňovacie (objem, sila), dýchacie, relaxačné, strečingové, aeróbne – anaeróbne, ... |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 64. | Atletika  **3** | Odovzdávanie a preberanie štafetového kolíka |  |
| 65. | Skok do diaľky s rozbehom – doskok, rozbeh |  |
| 66. | Skok do diaľky meranie |  |