Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova**

**Školský rok: 2018/2019**

**Trieda: 2. ročník chlapci + dievčatá, 2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne**

**Vyučujúci: Mgr. Katarína Vo*z*árová**

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

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 5

- ciele 1 hod, Poznatky 2 hod, Diagnostika 2 hod

Zdravý životný štýl 8

- Kondičná príprava 8 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 20

- Atletika 10 hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 33

- Volejbal 12 hod, Basketbal 8 hod, Futsal 8 hod,

Florbal 5 hod

Kurzová forma výučby

Plavecký kurz – zdokonaľujúci plavecký výcvik

Spolu 66 hodín

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

September – 6 hod

1. Úvodná hodina. Poučenie o bezpečnosti.

2. Kritéria hodnotenia a klasifikácie. Meranie, váženie.

3. Atletika – zdokonaľovanie techniky behu, bežecká abeceda,

4. nízky štart, šliapavý a švihový beh, výbeh na signál

5. kontrola behu na 100m, štafety družstiev

6. Atletika – vrh guľou, bočné postavenie, prekážkový beh

Október – 8 hod

7. hodnotenie techniky a výkonu vrhu guľou, pravidlá vrhov

8. vytrvalostný beh na 1500 m

9. Futsal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

10. spracovanie lopty, prihrávky, zápas

11. spracovanie lopty v behu, streľba, zápas

12. zahrávanie trestného kopu, zápas

13. nácvik útočných herných kombinácií narazením lopty

14. streľba po vedení lopty z rôznych pozícií, zápas

November – 8 hod

15. Futsal – herné kombinácie , hodnotenie výkonu v zápase

16. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

17. nácvik podania zhora, zápas, pravidlá

18. priame podanie zhora, spracovanie podania

19. nácvik smeča na zníženej sieti, podanie

20. útočný úder zo zóny IV., hra

21. prípravné cvičenia na osvojenie bloku, smeč

22. Poznatky – rozvoj pohybových schopností, charakteristika

December – 6 hod

23. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti, zápas

24. nahrávka zo zóny III., útočný úder, zápas

25. útočný úder, blokovanie, hra

26. blokovanie smeča v zóne IV., nahrávky

27. nácvik dvojbloku, smeč zo zóny III., zápas

28. riadená hra 6 : 6, vyhodnotenie tematického bloku

Január – 6 hod

29. Kondičná príprava, cvičenia na stanovištiach

30. Kondičná príprava s plnými loptami

31. Gymnastika – zdokonaľovanie základných akrobatických cvičení

32. nácvik kotúľa vzad do stojky na rukách

33. nácvik krátkej akrobatickej zostavy

34. kontrola akrobatickej zostavy

Február – 4 hod

35. Korčuľovanie - súťaže

36. Gymnastika – zdokonaľovanie preskokov, roznožka a skrčka

37. preskoky s oddiaľovaním mostíka, šplh

38. Kondičné cvičenia na posilňovanie horných a dolných končatín

Marec – 8 hod

39. Kondičné cvičenia na posilnenie svalov trupu

40. Gymnastika – nácvik kotúľa vzklopmo ponad debnu

41. cvičenia na hrazde, výmyk predom, podmet

42. vzoprenie jazdmo , prešvihy, podmet

43. nácvik krátkej akrobatickej zostavy na hrazde

44. Kondičné všestranne rozvíjajúce cvičenia

45. kondičné cvičenia na posilnenie brušného svalstva

46. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

Apríl – 8 hod

47. krytie hráča bez lopty a s loptou

48. Basketbal – zónový obranný systém 2 – 3, doskakovanie

49. útočný systém 3 – 2, streľba trestných hodov

50. Kondičné cvičenia na rebrinách, švihadlá

51. Kondičné cvičenia na stanovištiach

52. Basketbal – útočné kombinácie pri systéme 3 -2, zápas

53. dribling po obrátke vzad, zápas

54. obranná kombinácia preklzávanie, zápas

Máj – 6 hod

55. zápas, hodnotenie výkonu v zápase

56. Poznatky – anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu

57. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

58. spracovanie loptičky, streľba, zápas

59. nácvik útočných kombinácií, prihrávky, zápas

60. hra brankára, útočné kombinácie, zápas

Jún – 6 hod

61. zápas, hodnotenie výkonu

62. Atletika – zdokonaľovanie techniky štartov, beh na 100m

63. skok do diaľky na výkon, kontrola

64. beh cez prekážky, beh na 300m

65. vytrvalostný beh na 1500m, vyhodnotenie celku

66. Vyhodnotenie celoročného učiva