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: 2. ročník dievčatá

Vyučujúci: Mgr. Katarína Vozárová

Aktualizácia plánu podľa potreby.

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „Kľúč k vzdelaniu, brána k výchove, cesta k úspechu“ 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 **7** | | Atletické rozcvičenie + Atletická abeceda | |  |
| 6. | | Vysoký, polovysoký, padavý štart, nízky štart | |  |
| 7. | | Rozvoj rýchlosti ( rýchle a pomalé rovinky) | |  |
| 8. | | Technika behu na krátke vzdialenosti | |  |
| **Október** |  | | | | | | |  |
|  | 9. | |  | | Odstraňovanie chýb | |  |
| 10. | | Kontrola – 100m – porovnanie s VPV testom | |  |
| 11. | | Hod granátom - nácvik postoja a odhodu, hod granátom na vzdialenosť, hod na rôzne ciele | |  |
| 12. | | Volejbal **15** | | Úvodná hodina – zisťovanie úrovne - hra | |  |
| 13. | | HČJú –Odbíjanie obojručne zhora | |  |
| 14. | | HČJú –Odbíjanie obojručne zdola - bagrom | |  |
| 15. | | HČJú – Nácvik podania zhora | |  |
| 16. | | HČJú –Podania zhora – zdokonaľovanie + kontrolná hodina | |  |
| **November** |  | | | | | | |
|  | 17. | |  | | HČJú – Útočný úder - N | |  |
| 18. | | HČJú – Útočný úder - Z | |  |
| 19. | | HČJo – N príjmu | |  |
| 20. | | HČJo – Blok - jednoblok | |  |
| 21. | | HČJo – Príjem podania | |  |
| 22. | | Prípravná hra na 3 prihrávky | |  |
| 23. | | HKú – Po nahrávke pri sieti, po nahrávke z poľa | |  |
| 24. | | HKo – Zaujatie vyčkávacieho postavenia | |  |
| **December** |  | | | | | | |
|  | 25. | |  | | HKo – Postavenie pri príjme podania , postavenie pri útoku súpera | |  |
| 26. | | Hra, Zápas | |  |
|  | 27. | | Korčuľovanie **2** | | Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. | |  |
|  | 28. | |  | | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, súťaže | |  |
|  | |  | |  |
| 29.-30. | | Rytmická gymnastika **4** | | Tance- tanečné kroky - chacha, jive, samba, valčík, polka, ... | |  |
|  | |  | |  |
| **Január** | | | | | | | |
|  | 31. – 32. | |  | | Aerobik. Zumba | |  |
|  | 33. | | Gymnastika **11** | | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy | |  |
| 34. | | Kotúľ vpred | |  |
| 35. | | Kotúľ vzad, kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh, kotúľ letmo | |  |
| 36.-37. | | Zdokonalenie kotúľov + kotúľová zostava | |  |
| **Február** |  | | | | | | |
|  | 38. | |  | | Kontrolná hodina - hodnotenie zostavy | |  |
| 39. | | Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách | |  |
| 40. | | Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu | |  |
| 41. | | Premet bokom | |  |
| 42. | | Preskoky – roznožka, skrčka | |  |
| 43. | | Kladina (lavička) – chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje – väzby – opakovanie | |  |
| **Marec** |  | | | | | | |
|  | 44. | | Basketbal **15** | | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička | |  |
| 45. | | Hra na 10 prihrávok | |  |
| 46. | | 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) | |  |
| 47. | | 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) | |  |
| 48. | | HČJú Vedenie lopty - dribling | |  |
|  | 49. |  | | HČJú Streľba z miesta ( rôzne pozície) | |  | |
| **Apríl** |  | | | | | | |
|  | 50. | |  | | HČJú Streľba po driblingu | |  |
| 51. | | HČJú Dvojtakt | |  |
| 52. | | Dvojtakt - hodnotenie | |  |
| 53. | | HČJo Bránenie hráča s loptou, bez lopty | |  |
| 54. | | HČJo Doskakovanie | |  |
| 55. | | HKú Založené na individuálnom uvoľnení, založené na clonení | |  |
| 56. | | HKú Pri početnej prevahe útočníkov | |  |
| 57. | | HKo Prekĺzavanie, Preberanie | |  |
| **Máj** |  | | | | | | |
|  | 58. | |  | | Streetbasketbal | |  |
| 58.-59. | | Kondičná gymnastika **2** | | Posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí | |  |
| 60. | | Teoretické poznatky **2** | | Rozdelenie cvičení do skupín podľa obsahu cvičenia: posilňovacie (objem, sila), dýchacie, relaxačné, strečingové, … | |  |
| 61. | | Gymnastická terminológia, druhy cvičení – posilňovacie (objem, sila), dýchacie, relaxačné, strečingové, aeróbne – anaeróbne, ... | |  |
| **Jún** |  | | | | | | |
|  | 62. | | Atletika  **5** | | Štafety – súťaže (rozvoj rýchlosti) | |  |
| 63. | | Hod oštepom | |  |
| 64. | | Vrh guľou | |  |
| 65. | | Skok do diaľky s rozbehom - posúdenie vplyvu rozvoja rýchlosti na výkon v skoku do diaľky. | |  |
| 66. | | 300m beh | |  |