Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova**

**Školský rok: 2018/2019**

**Trieda: 3. ročník chlapci, 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 22

-Atletika 12 hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 31

- Basketbal 10 hod, Volejbal 8 hod, Futsal 8 hod, Florbal 5 hod

Kurzová forma výučby

Kurz ochrany človeka a prírody

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

September - 6 hod

1. Úvodná hodina. Poučenie o bezpečnosti .

2. Kritériá hodnotenia a klasifikácie. Meranie, váženie.

3. Atletika – zdokonaľovanie techniky behu, nízky štart, šliapavý beh

4. Atletika - beh na 100m, švihový beh

5. Atletika – technika vrhu guľou, bočné postavenie

6. Atletika – kontrola vrhu guľou, technika hodu, pravidlá

Október – 8 hod

7. Atletika – nácvik techniky skoku do výšky, rozbeh, odraz, prechod cez latku

8. Atletika – vytrvalostný beh na 1500 m

9. Poznatky – podiel TŠV na zdravom životnom štýle, základy športovej prípravy

10. Futsal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

11. Futsal – spracovanie lopty, prihrávky, zápas

12. Futsal – prihrávky v pohybe, streľba, zápas

13. Futsal – nácvik útočných herných kombinácií, zápas

14. Futsal – zahrávanie trestného kopu, zápas

November – 8 hod

15. Futsal – nácvik útočných systémov, zápas

16. Futsal – herné kombinácie založené zašliapnutím lopty

17. Futsal – časované prihrávky, zápas

18. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

19. Basketbal – zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

20. Basketbal – krytie hráča bez lopty a s loptou, zápas

21. Basketbal –zónový obranný systém 2 – 3, zápas

22. Basketbal – útočný systém 3 -2, doskakovanie

23. Kondičné a koordinačné cvičenia

December – 6 hod

24. Kondičné cvičenia- posilňovanie horných a dolných končatín

25. Basketbal – zdokonaľovanie útočného systému 3 – 2, doskakovanie, zápas

26. Basketbal – obrana po streľbe a sťahovanie lôpt, zápas

27. Basketbal – dribling po obrátke vzad, zápas

28. Basketbal – bránenie priestoru pri početnej prevahe, zápas

29. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

Január – 6 hod

30. Kondičná príprava – posilňovanie trupu a chrbta

31. Basketbal – obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

32. Basketbal – hra, hodnotenie výkonu v zápase

33. Gymnastika – zdokonaľovanie základných akrobatických cvičení

34. Gymnastika – nácvik kotúľa vzad do stojky na rukách

35. Gymnastika – nácvik krátkej akrobatickej zostavy

Február – 4 hod

36. Gymnastika – kontrola cvičení z akrobacie

37. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

38. Kondičná príprava – cvičenia na posilnenie brušného svalstva

39. Gymnastika – roznožka so zášvihom cez koňa

Marec – 8 hod

40. Gymnastika –kotúľ vzklopmo, roznožka

41. Gymnastika – skrčka cez debnu, kotúľ vzklopmo

42. Gymnastika – kontrola preskokov, kotúľ vzklopmo

43. Poznatky – anatomické a fyziologické základy TŠV, starostlivosť o zdravie

44. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

45. Kondičná príprava – prekážková dráha, šplh

46. Gymnastika – výmyk predom a toč vzad na hrazde, cvičenia na trampolíne

47. Gymnastika – vzoprenie jazdmo, prešvih vpred, podmet, skoky na trampolíne

Apríl –8 hod

48. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

49. Volejbal – priame podanie zhora, spracovanie podania, zápas

50. Volejbal – nácvik techniky smeča zo zóny III.

51. Volejbal – práca paží a zápästia pri smečiarskom švihu, zápas

52. Florbal – zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

53. Florbal – uvoľňovanie sa hráča, streľba, zápas

54. Volejbal – hra 6:6 so stredným nahrávačom vpredu, zápas

55. Volejbal – krytie dvojbloku a smeča, zápas

Máj – 6 hod

56. Volejbal – zdokonaľovanie blokovania, hra s dvoma nahrávačmi

57. Volejbal – riadená hra 6:6, hodnotenie výkonu v zápase

58. Florbal – streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie

59. Florbal – zdokonaľovanie útočných kombinácií, zápas

60. Florbal – hra brankára, streľba, zápas

61. Atletika – zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky

Jún – 6 hod

62. Atletika – skok do diaľky, nácvik trojskoku

63. Atletika – technika štafetového behu, 4 x 100m

64. Atletika – technika behu cez prekážky, beh na 300m

65. Atletika – vytrvalostný beh na 3000m, vyhodnotenie

66.Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva