**Telesná a športová výchova** – Tematický výchovný – vzdelávací plán

Školský rok – 2015/ 2016

Vyučujúci: Mgr. František Arendáš

4. ročník a trieda Oktáva chlapci, 2 hodiny týždenne, spolu 60 hodín ročne

Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica, „Kľúč k vzdelaniu, brána k výchove, cesta k úspechu“ pre štvorročné štúdium.

Plán prerokovaný na sekcii TŠV dňa 27. 8. 2O15 ....................

Mgr. K. Blahovská, vedúca PK SJL, VP a TŠV

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 7

- Kondičná príprava 7 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 19

- Atletika 9 hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 29

- Basketbal 12 hod, Volejbal 8 hod, Futsal 9 hod

Spolu: 60 hodín

Poradie hodín Obsah tematických celkov

September – 6 hod

1. Ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie, organizačné veci

2. Atletika- zdokonaľovanie techniky behu

3. Atletika- technika vrhu guľou- chrbtové postavenie

4. Atletika- vrh guľou na výkon, pravidlá

5. Atletika- technika skoku do výšky, chrbtové postavenie

6. Atletika- skok do výšky, hodnotenie techniky a výkonu

Október 8 hod

7. Atletika- vytrvalostný beh na 1500m

- 2 -

8. Futsal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

9. Futsal- prihrávky v pohybe, streľba po vedení lopty, zápas

10. Futsal- herné kombinácie založené na vedení lopty, zápas

11. Futsal- herné kombinácie založené na zašliapnutí lopty, zápas

12. Futsal- časované prihrávky, spracovanie lopty, zápas

13. Basketbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

14. Basketbal- zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

November - 8 hod

15. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

16. Basketbal- obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

17. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie horných a dolných končatín

18. Kondičná príprava- cvičenia s plnými loptami

19. basketbal- systém osobného presingu, zápas

20. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

21. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie brušného svalstva

22. Kondičná príprava- všestranne rozvíjajúce cvičenia

December – 6 hod

23. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

24. Gymnastika- kotúľ vzad do stojky na rukách

25. Gymnastika- zdokonaľovanie premetu a salta vpred

26. Gymnastika- roznožka cez švédsku debnu, výmyk vpred na hrazde

27. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie trupu

28. Kondičná gymnastika- cvičenia na stanovištiach

Január – 6 hod

29. Poznatky – olympizmus a olympijské hry, ciele, význam OH, úspechy

30. Kondičná príprava- kondičné a koordinačné cvičenia

31. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov a výmyku vpred

32. Gymnastika- kontrola prebraného učiva

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

34. Basketbal- útočná kombinácia pri číselnej prevahe, streľba

Február – 6 hod

35. Gymnastika- kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu, šplh

36. Gymnastika – skrčka a kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu

37. Basketbal- útočný systém 3-2 proti obrannému systému 2-3

38. Basketbal- rýchly protiútok, obrátka vzad, zápas

39. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

40. Gymnastika- salto vpred a vzad na trampolíne, vyhodnotenie celku

- 3 -

Marec - 8 hod

41. Basketbal- zdokonaľovanie útočných systémov, zápas

42. Basketbal- hodnotenie výkonu v zápase

43. Poznatky- voľná téma, aktuálne veci

44. Volejbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

45. Volejbal- riadená hra 6:6, pravidlá

46. Volejbal- správne postavenie bloku, podanie zhora

47. Volejbal- zdokonalenie smeča zo zóny IV. a III., zápas

48. Volejbal- systém s nabiehajúcim nahrávačom, zápas

Apríl – 8 hod

49. Volejbal- systém krytia bloku zadným stredným hráčom

50. Volejbal- zoskupenie bloku proti rýchlemu útoku, zápas

51. Volejbal- hodnotenie výkonu v zápase

52. Futsal- herné činnosti jednotlivca, zápas

53. Futsal- streľba po vedení lopty, zápas

54. Futsal- zdokonaľovanie herných kombinácií

55. Futsal – zápas, hodnotenie výkonu

56. Atletika – beh na 100m, štafetové behy

Máj – 4 hod

57. Atletika- skok do diaľky na výkon, hodnotenie výkonu

58. Atletika- beh cez prekážky – 300m, diaľka z miesta

59. Plnenie testov VPV – člnkový beh, 12 min beh

60. Testy – ľah sed, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici 4. 9. 2015