Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná výchova - 2 h týždenne (60 h ročne)**

Školský rok**: 2015/2016**

Trieda: **4. ročník a OKTÁVA, 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, v sekcii TŠV dňa .................... .............................................

Mgr. Kamila Blahovská

vedúci 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 4** | Atletické rozcvičenie + Atletická abeceda |  |
| 6. | Vysoký, polovysoký, padavý štart, nízky štart |  |
| 7. | Rozvoj rýchlosti |  |
| 8. | Rozvoj vytrvalosti |  |
| **Október** |  | | | |  |
|  | 9. | **Volejbal 12** | Úvodná hodina – zisťovanie úrovne - hra |  |
| 10. | HČJú –Odbíjanie obojručne zhora |  |
| 11. | HČJú –Odbíjanie obojručne zdola - bagrom |  |
| 12. | HČJú – Podanie |  |
| 13. | HČJú – Útočný úder |  |
| 14. | HČJo – Blok - jednoblok |  |
| 15. | HČJo – Príjem podania |  |
| 16. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| **November** |  | | | |
|  | 17. |  | HKú – Po nahrávke pri sieti, po nahrávke z poľa |  |
| 18. | HKo – Zaujatie vyčkávacieho postavenia |  |
| 19. | HKo – Postavenie pri príjme podania , postavenie pri útoku súpera |  |
| 20. | Hra, Zápas |  |
| 21. | **Korčuľovanie 2** | Jazda vpred, jazda vzad. Pribrzdenie, zastavenie – vpred (vysunutím jednej nohy), bokom a vzad. |  |
| 22. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne, rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe, pirueta, kadetov skok, súťaže |  |
| 23.-24 | **Rytmická gymnastika 7** | Tance- tanečné kroky - chacha, jive, samba, valčík, polka, ... |  |
| **December** |  | | | |
|  | 25.-26. |  | Tance- tanečné kroky - chacha, jive, samba, valčík, polka, ... |  |
| 27. – 29. | Aerobik. Zumba |  |
| **Január** | | | | |
|  | 30.-31. | **Gymnastika 6** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| 32.- 33. | Kotúľ vpred, kotúľ vzad, kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh, kotúľ letmo |  |
| 34. | Stojky – na lopatkách, na hlave, na rukách. Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| 35. | Premet bokom, premet vpred |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 36. | Basketbal 8 | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 37. | Hra na 10 prihrávok |  |
| 38. | 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)  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) |  |
| 39. | HČJú Vedenie lopty - dribling |  |
| 40. | HČJú Streľba z miesta ( rôzne pozície),streľba po driblingu, dvojtakte |  |
| 41. | HČJo Bránenie hráča s loptou, bez lopty |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. - 43. |  | Streetbasketbal |  |
| 44.- 46. | **Kondičná gymnastika 6** | Posilňovanie – kruhový tréning |  |
| 47.– 48. | Cvičenie s fitloptami |  |
| 49. | Ropeskipping |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 50. | **Teoretické poznatky 2** | Masáže. Vplyv masáží na organizmus |  |
| 51. | Druhy masáží |  |
| 52. | **Stolný tenis 4** | Vorhand |  |
| 53. | Backhand |  |
| 54. – 55. | Hra |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 56. | **Florbal 4** | Florbalová rozcvička. HČJ – držanie hokejky, vedenie loptičky, streľba |  |
|  | 57. |  | HK- prihrávky, obrana |  |
| 58. – 59. | Hra |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 60. | **Atletika 2** | Rozvoj rýchlosti |  |
| 61. | Rozvoj vytrvalosti |  |