Telesná a športová výchova – Tematický výchovno – vzdelávací plán

Školský rok: 2017/ 2018

Trieda: Sekunda(chlapci), 3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín ročne

Vyučujúci: Mgr. Katarína Vozárová

Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica, „Kľúčové kompetencie pre život“ pre osemročné štúdium.

Plán prerokovaný dňa ......................................

Mgr. R. Burčák vedúci PK SJL,VH a VP

Plán schválený dňa .....................................

RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy

A. Štátny vzdelávací program

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 5

- Ciele a úlohy 1 hod, Teória 2, Diagnostika 2

Zdravý životný štýl 10

- Kondičná príprava 10

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 28

- Atletika 16, Gymnastika 12

Športové činnosti pohybového režimu 26

- Basketbal 16, Volejbal 10

B. Školský vzdelávací program – 30 hodín rozširujúce učivo

Futsal 12 hod

Florbal 10 hod

Korčuľovanie 8 hod

Spolu 99 hod

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

September – 9 hod

1. Úvodná hodina. Poučenie o bezpečnosti. Hodnotenie a klasifikácia. Meranie, váženie.

2. Atletika- zdokonaľovanie techniky behu, bežecké hry

3. Atletika- nízky štart, rýchly beh- 50m, polovysoký štart

4. Atletika- švihový beh, nízky štart, beh na 60m

5. Atletika- nácvik techniky skoku do diaľky, vymeriavanie rozbehu, odraz

6. Atletika- technika skoku do diaľky skrčmo

7. Atletika- rozvoj všeobecnej vytrvalosti, beh na 1000m

8. Atletika- zdokonaľovanie techniky hodu kriketovou loptičkou

9. Atletika- štafetové atletické súťaže, beh v zákrutách

Október – 11 hod

10. Futsal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

11. Futsal- streľba po vedení lopty, žonglovanie s loptou

12. Futsal- nácvik útočných herných kombinácií narazením lopty, hra

13. Futsal- herné kombinácie založené na odlákavaní, hra

14. Futsal- zdokonaľovanie prihrávok, streľba hlavou

15. Futsal- hra- hodnotenie výkonu v zápase

16. Florbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

17. Florbal- spracovanie loptičky a streľba, hra

18. Florbal- uvoľňovanie sa hráča, streľba na bránku, hra

19. Florbal- streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie

20. Florbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

November – 11 hod

21. Basketbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

22. Basketbal- vedenie lopty, únik z miesta driblingom, hra

23. Basketbal- streľba jednou rukou sponad hlavy z miesta, hra

24. Basketbal- útočná kombinácia 2- 1, zápas

25. Kondičné a koordinačné cvičenia- posilňovanie brušného svalstva

26. Kondičné a koordinačné cvičenia- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach

27. Basketbal- nácvik streľby po dvojtakte odrazom z jednej nohy

28. Basketbal- útočný systém 2- 1- 2, zápas

29. Basketbal- nácvik trestných hodov, dvojtakt zospodu, hra

30. Basketbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

31. Poznatky- rozvoj pohybových schopností- kondičné

December – 10 hod

32. Kondičné cvičenia- všestranne rozvíjajúce cvičenia

33. Kondičné cvičenia- cvičenia na posilnenie horných končatín

34. Gymnastika- zdokonaľovanie cvičení z akrobacie, kotúle, stojky

35. Gymnastika- nácvik krátkej zostavy, stojka na rukách

36. Gymnastika- akrobatická zostava, premet bokom

37. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

38. Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach, dolné končatiny

39. Kondičné cvičenia- cvičenia s plnými loptami a švihadlami

40. Gymnastika- preskoky cez kozu, roznožka a skrčka

41. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov, vzdiaľovanie mostíka

Január- 10 hod

42. Gymnastika- prekážková dráha, šplh na tyči

43. Gymnastika- zdokonaľovanie prebratých gymnastických cvičení

44. Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach

45. Kondičné a koordinačné cvičenia- cvičenia s gymnastickou lavičkou

46. Gymnastika- hrazda, náskok do vzporu, podmet s dopomocou

47. Gymnastika- z visu stojmo odrazom jednonožne výmyk

48. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

49. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky roznožmo a skrčmo

50. Korčuľovanie- nácvik základných korčuliarskych zručností

51. Korčuľovanie- jazda priamo vpred a vzad

Február – 10 hod

52. Korčuľovanie- jazda na jednej nohe v oblúkoch

53. Korčuľovanie- zastavenie vpred, vzad, bokom

54. Basketbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca

55. Basketbal- uvoľňovanie sa hráča s loptou zmenou rýchlostí

56. Basketbal- streľba jednou rukou sponad hlavy po dvojtakte

57. Basketbal- nácvik útočných kombinácií s početnou prevahou, hra

58. Korčuľovanie- spracovanie puku, prihrávky, zápas

59. Korčuľovanie- postavenie a funkcia hráčov v zápase, hra

60. Korčuľovanie- nácvik základných obranných kombinácií

61. Korčuľovanie- zdokonaľovanie herných činností, zápas

Marec – 8 hod

62. Basketbal- útočný systém 2-1-2, doskakovanie, hra

63. Basketbal- osobná obrana na polovici ihriska, streľba

64. Basketbal- zónový obranný systém 1 -3-1, zápas

65. Basketbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

66.Poznatky- diagnostika VPV, meranie, vyhodnocovanie

67. Volejbal- charakteristika hry, odbíjanie jednoručne zhora

68. Volejbal- nácvik odbíjania zhora a zdola po pohybe

69. Volejbal- zdokonaľovanie obíjania pod uhlom, hra 2 : 2

Apríl- 11 hod

70. Volejbal- nácvik podania- spodné v čelnom postavení, hra 3 : 3

71. Volejbal- nácvik podania- vrchné v čelnom postavení, hra 3 : 3

72. Volejbal- prihrávka na nahrávača, hra 4 : 4

73. Volejbal- zdokonaľovanie podania, nahrávka pred seba

74. Volejbal- úder do lopty jednou rukou zhora, hra 4 : 4

75. Volejbal- podanie, postavenie pri prijímaní lopty od súpera

76. Volejbal- herné kombinácie s nahrávačom pri sieti v zóne III.

77. Volejbal- základné postavenie hráčov v hre 6 : 6, pravidlá

78. Volejbal- hodnotenie základných herných činností

79. Florbal- zdokonaľovanie herných činností, hra

80. Florbal- uvoľňovanie sa hráča, streľba na bránku, hra

Máj – 10 hod

81. Florbal- streľba po prihrávke švihom, hra

82. Florbal- nácvik základných útočných kombinácií, hra

83. Florbal- hodnotenie výkonu v zápase, vyhodnotenie celku

84. Futsal- zdokonaľovanie herných činností, zápas

85. Futsal- streľba po vedení lopty z rôznych pozícií

86. Futsal- herné kombinácie založené na odlákavaní, zápas

87. Futsal- streľba hlavou, prihrávky pohybujúcemu sa hráčovi

88. Futsal- herné kombinácie založené na predbiehaní, hra

89. Futsal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

90. Atletika- bežecká abeceda, štarty, výbeh na signál

Jún – 9 hod

91. Atletika- zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky

92. Atletika- skok do diaľky z celého rozbehu na výkon

93. Atletika- štafetový beh, nácvik odovzdávok,

94. Atletika- štafetový beh 4 x 60m, štafetové hry

95. Atletika- hod kriketovou loptičkou na výkon

96. Atletika- technika behu cez rôzne prekážky, súťaže družstiev

97. Atletika- rozvoj všeobecnej vytrvalosti, 12 mi beh

98. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

99. Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva