Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 3 h týždenne (99 h ročne)**

Školský rok**: 2015/2016**

Trieda: **Sekunda (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 osemročné 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) **3** | Telesný rozvoj ( somatometria ), vytrvalostný člnk. Beh, sed-ľah |  |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- skok z miesta, výdrž v zhybe |  |
| 5. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- 800 m |  |
| 6. | Atletika **11** | Atletické rozcvičenie |  |
| 7. | Atletická bežecká abeceda- popis, ukážky. |  |
| 8. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| 9-10. | Rozvoj vytrvalosti - prerušovaný beh so zmenou intenzity |  |
| 11-12. | Štafetový beh |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 13.-14. |  | Rozvoj rýchlosti hrou |  |
| 15.- 16. | Rozvoj vytrvalosti hrami |  |
| 17.-18. | Rytmická gymnastika **7** | Ľudové tance – tanečné kroky (valčík, polka, ...) |  |
| 19.-23. | Latino-americké – tanečné kroky ( chacha, samba, jive, ...) |  |
|  | 24. | Prehadzovaná  **8** | Úvodná hodina - pravidlá |  |
| **November** |  |  |  |  |
|  | 25.-26. |  | Rozvoj sily HK medicimbalmi |  |
| 27.- 31. | Hra |  |
| 32. | Gymnastika **16** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy, spevňovacie cvičenia |  |
| 33. | Kotúľ vpred, výskok |  |
| 34. | Kotúľ vzad, kolíska |  |
| 35.-36. | Kotúle vo väzbách |  |
| **December** |  | | | |
|  | 37. |  | Preval vzad do ľahu vznesmo |  |
| 38.-39. | Stoj na lopatkách |  |
| 40.-42. | Stoj na hlave |  |
| **Január** |  |  |  |  |
|  | 43. |  | Preskoky - prípravné imitačné cvičenia |  |
| 44. | Preskoky - náskok a odraz z mostíka |  |
| 45. | Preskoky - roznožka cez kozu na šírku |  |
| 46-47. | Hrazda - vis, vis strmhlav, vznesmo, jazdmo, stojmo, zhyb stojmo |  |
| 48.-49. | Korčuľovanie **8** | Jazda vpred, jazda vzad |  |
|  | 50.-51. |  | Pribrzdenie, zastavenie – vpred, vzad |  |
| **Február** |  |  |  |  |
|  | 52. |  | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a späť |  |
| 53. | Rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe |  |
| 54.-55. | Súťaže |  |
| 56. | Vybíjaná **9** | Úvodná hodina - pravidlá |  |
| 57.-60. | Hra |  |
| **Marec** |  |  |  |  |
|  | 60.-64. |  | Hra |  |
| 65. | Basketbal **12** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička, |  |
| 66. | Hra na 5 prihrávok |  |
| 67. | Chytanie, prihrávanie lopty na mieste jednou-dvoma rukami |  |
| 68. -69. | Vedenie lopty – dribling |  |
| **Apríl** |  |  |  |  |
|  | 70.-71. |  | Streľba z krátkej vzdialenosti |  |
| 72.-73. | Kontrolná hodina driblingu a streľby |  |
| 74.-76. | Zápas |  |
| 77.-78. | Volejbal **7** | Prípravná hodina – kondičná s medicimbalmi |  |
| 79. | Nácvik volejbalového košíka |  |
| 80.-81. | Odbíjanie obojručne zhora N |  |
| **Máj** |  |  |  |  |
|  | 82.-83. |  | Rôzne druhy hier na Z odbíjania obojručne zhora |  |
| 84. | Teoretické poznatky **2** | Význam športu v živote každého človeka |  |
| 85. | Zostaviť a realizovať príklady cvičení pre prevenciu ochorení |  |
| 86. | Stolný tenis **7** | Držanie rakety, strehové postavenie |  |
| 87.-88. | Vorhand |  |
| 89.-90. | Backhand |  |
| 91. | Podanie, príjem podania |  |
| 92. | Hra, pravidlá hry |  |
| **Jún** |  |  |  |  |
|  | 93. | Atletika **7** | Rozvoj rýchlosti - stupňované úseky do 60m |  |
| 94. | Nízky štart |  |
| 95. | Beh na 60m |  |
| 96.-97. | Hod kriketovou loptičkou |  |
| 98.-99. | Hod granátom (porovnanie s hodom kriketovou loptičkou) |  |