Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

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

**Školský rok: 2018/2019**

**Trieda: I.O(PRIMA) + III.O(TERCIA), chlapci**

**Vyučujúci: Mgr. Katarína Vozárová**

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

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 .

2. Kritéria hodnotenia a klasifikácie. Meranie, váženie.

3. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti- beh 1000m, zhyby

4. Testy VPV- člnkový beh, skok do diaľky z miesta, sed -ľah

5. Atletika- švihový beh, polovysoký štart, beh na 60m

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

7. Atletika- technika skoku do diaľky skrčmo

8. Atletika- rozvoj všeobecnej vytrvalosti, 12min beh

9. Atletika- zdokonaľovanie techniky hodu kriketovou loptičkou

Október – 11 hod

10.Atletika- štafetové atletické súťaže, beh v zákrutách

11. Futsal- nácvik herných činností jednotlivca, pravidlá

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

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

14. Futsal- herné kombinácie založené na odlákavaní, hra

15. Futsal- zdokonaľovanie prihrávok, streľba hlavou

16. Futsal- hra- hodnotenie výkonu v zápase

17. Florbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

18. Florbal- spracovanie loptičky a streľba, hra

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

20. Florbal- streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie

November – 11 hod

21. Florbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

22. Basketbal- nácvik herných činností jednotlivca, pravidlá

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

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

25. Basketbal- útočná kombinácia 2- 1, zápas

26. Kondičné a koordinačné cvičenia- posilňovanie brušného svalstva

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

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

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

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

31. Basketbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

December – 10 hod

32. Poznatky- význam a funkcia telesnej výchovy, základné ciele vyučovacieho predmetu

33. Kondičné cvičenia- všestranne rozvíjajúce cvičenia

34. Kondičné cvičenia- cvičenia na posilnenie horných končatín

35. Gymnastika- nácvik cvičení z akrobacie, kotúle, stojky, gymnastická rozcvička

36. Gymnastika- nácvik kotúľa vzad, stojka na lopatkách

37. Gymnastika- kotúľ vpred z rôznych polôh, stojka na hlave

38. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

39. Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach, dolné končatiny

40. Kondičné cvičenia- cvičenia s plnými loptami a švihadlami

41. Gymnastika- preskoky cez kozu, roznožka a skrčka

Január- 10 hod

42. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov

43. Gymnastika- prekážková dráha, šplh na tyči

44. Gymnastika- zdokonaľovanie prebratých gymnastických cvičení

45. Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach

46. Kondičné a koordinačné cvičenia- cvičenia s gymnastickou lavičkou

47. Gymnastika- hrazda- prípravné cvičenia

48. Gymnastika- z visu stojmo odrazom jednonožne výmyk

49. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

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

51. Korčuľovanie- nácvik základných korčuliarskych zručností

Február – 10 hod

52. Korčuľovanie- jazda priamo vpred a vzad

53. Korčuľovanie- jazda na jednej nohe v oblúkoch

54. Korčuľovanie- zastavenie vpred, vzad, bokom

55. Basketbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca

56. Basketbal- uvoľňovanie sa hráča s loptou zmenou rýchlostí

57. Basketbal- streľba jednou rukou sponad hlavy po dvojtakte

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

59. Korčuľovanie- spracovanie puku, prihrávky, zápas

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

61. Korčuľovanie- nácvik základných obranných kombinácií

Marec – 8 hod

62. Korčuľovanie- zdokonaľovanie herných činností, zápas

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

64. Basketbal- osobná obrana na polovici ihriska, streľba

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

66. Basketbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

67.Poznatky- hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove, racionálna výživa

68. Volejbal- charakteristika hry, odbíjanie jednoručne zhora

69. Volejbal- nácvik odbíjania zhora a zdola po pohybe

Apríl- 11 hod

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

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

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

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

74. Volejbal- zdokonaľovanie podania, nahrávka pred seba

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, 1000 m beh

98. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

99. Vyhodnotenie celoročného učiva