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

**Školský rok 2013/ 2014**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

**3. ročník dievčatá, 2 hodiny týždenne, spolu 66 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 PK TŠV dňa 12. 9. 2013 ...............**

**Mgr. F. Arendáš vedúci PK TŠV**

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

**RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy**

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 5

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

Zdravý životný štýl 8

- Kondičná príprava 8 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 20

- Atletika 10hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 33

- Volejbal 14 hod, Basketbal 8 hod, Florbal 6 hod, Korčuľovanie 5 hod

Spolu: 66 hodín

September – 6 hod

1. Organizácia TŠV na škole, bezpečnosť a klasifikácia, meranie, ciele a úlohy

2. Atletika – bežecká abeceda, súvislý neprerušovaný beh

3. technika štartov, beh na 100m, štafety družstiev

4. nácvik techniky vrhu guľou, bočné postavenie

5. zdokonaľovanie techniky vrhu guľou

6. štafetový beh 4 x 60m, základy techniky hodu oštepom

Október – 8 hod

7. Atletika – vytrvalostný beh na 800m, hod oštepom

8. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

- 2 -

9. priame podanie zhora, spracovanie podania, nahrávky

10.nácvik nahrávky po premiestnení k sieti, zápas

11.prihrávka na útok po presune hráča pred odbitím

12.riadená hra 6 : 6 s nahrávačom v zóne III.

13.nácvik techniky smeča zo zóny IV. na zníženej sieti

14.Poznatky, podiel telesnej výchovy a športu na zdravom životnom štýle

November – 8 hod

15.Volejbal – zdokonaľovanie nahrávky a techniky smeča

16.Volejbal – riadená hra 6 : 6 s nahrávačom v zóne III.

17.Gymnastika- nácvik stojky na rukách, premet bokom

18.Gymnastika- nácvik krátkej akrobatickej zostavy

19.Kondičné cvičenia s plnou loptou

20.cvičenia s ľahkými činkami a švihadlami

21.Gymnastika –nácvik roznožky cez debnu na šírku

22.Gymnastika- skrčka cez debnu alebo koňa na šírku

December – 7 hod

23.Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov, zášvih

24.Gymnastika- lavička, chôdza, tanečné kroky, prísunný krok

25.Korčuľovanie – jazda vpred a vzad

26.Korčuľovanie- pribrzdenie, zastavenie vpred vysunutím jednej nohy, bokom

27.Korčuľovanie – obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a opačne

28.Korčuľovanie- rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe

29.Korčuľovanie- kadetový skok, pirueta, hry na ľade

Január – 6 hod

30.Kondičná príprava so švihadlami, cvičenia na rebrinách

31.Kondičná príprava- cvičenia s gymnastickými lavičkami

32.Gymnastika – lavička, obraty, premenný krok

33.Gymnastika- tvorenie motívu so švihadlami, preskoky znožné, skrížmo

34. Gymnastika- kladina, chôdza, skoky, poskoky, obraty

35. Gymnastika- kontrolná hodina, vyhodnotenie

Február – 6 hod

36.kondičné cvičenia s fit loptami, šplh

37.kruhový tréning na stanovištiach

38.Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

39.dribling po obratke vzad, zápas, pravidlá

40. Kondičná príprava- posilňovacie cvičenia s vlastným telom

41. Kondičná príprava- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach

Marec – 5 hod

42.Basketbal – zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

43.Basketbal- zdokonaľovanie prihrávok, streľba zápas

- 3 -

44.Basketbal- streľba z výskoku po odraze obojnožne, doskakovanie

45.Basketbal- obranná kombinácia preklzávanie, zápas

46.Basketbal – nácvik útočného systému 3 – 2, streľba

Apríl – 8 hod

47. Basketbal- zdokonaľovanie útočného systému 3 – 2, zápas

48. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

49.Florbal- vedenie loptičky, prihrávky, zápas

50. Florbal – nácvik základných útočných kombinácií, streľba, zápas

51.Florbal- spracovanie loptičky za pohybu, vedenie loptičky zakončené streľbou

52.Florbal- hra brankára, turnaj družstiev

53. Florbal- zápas, hodnotenie výkonu v zápase

54. Poznatky – diagnostika VPV, ciele, vyhodnocovanie údajov

Máj – 6 hod

55. Volejbal- zdokonaľovanie nahrávky a technika smeča

56. Volejbal- riadená hra 6 : 6 s nahrávačom v zóne III.

57. Volejbal- nácvik jednobloku a smeča v zóne III.

58. Volejbal- zdokonaľovanie smeča a jednobloku, hra

59. Volejbal- postavenie hráčov pri sieti proti útoku súpera, hra

60. Volejbal- riadená hra 6 : 6, hodnotenie výkonu v zápase

Jún – 6 hod

61. Atletika – zdokonaľovanie techniky behov, bežecká abeceda

62. Atletika- štarty, beh na 100

63. Atletika- skok do diaľky na výkon

64. Atletika – štafetový beh 4 x 100m, beh v zákrutách

65. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

66. Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici dňa 5. 9. 2013