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

**Školský rok 2014/ 2015**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

**4. ročník dievčatá, 2 hodiny týždenne, spolu 60 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 sekcii TŠV dňa 10. 9. 2014 ...............**

**Mgr. R. Imrichová, vedúca PK SJL, VP a 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 16

- Atletika 8 hod, Gymnastika 8 hod

Športové činnosti pohybového režimu 31

- Volejbal 12 hod, Basketbal 8 hod, Florbal 6 hod, Korčuľovanie 5 hod

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

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

6. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

Október – 8 hod

7. priame podanie zhora, spracovanie podania, nahrávky

8. nácvik nahrávky po premiestnení k sieti, zápas

- 2 -

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

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

11. Poznatky – olympizmus a olympijské hry, ciele, organizácia, úspechy

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

13. Gymnastika- nácvik stojky na rukách, premet bokom

14. Gymnastika- nácvik krátkej akrobatickej zostavy

November – 8 hod

15. Kondičné cvičenia s plnou loptou

16. cvičenia s ľahkými činkami a švihadlami

17. Gymnastika –nácvik roznožky cez debnu na šírku

18. Gymnastika- skrčka cez debnu alebo koňa na šírku

19. Korčuľovanie – jazda vpred a vzad

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

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

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

December – 6 hod

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

24. Kondičná príprava so švihadlami, cvičenia na rebrinách

25. Kondičná príprava- cvičenia s gymnastickými lavičkami

26. Gymnastika – lavička, obraty, premenný krok

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

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

Január – 6 hod

29. Gymnastika- kontrolná hodina, vyhodnotenie

30. kondičné cvičenia s fit loptami, šplh

31. kruhový tréning na stanovištiach

32. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

33. dribling po obratke vzad, zápas, pravidlá

34. Kondičná príprava- posilňovacie cvičenia s vlastným telom

Február – 6 hod

35. Kondičná príprava- cvičenia na stanovištiach v dv

36. Basketbal – zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

37. Basketbal- zdokonaľovanie prihrávok, streľba zápas

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

39. Basketbal- obranná kombinácia preklzávanie, zápas

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

Marec – 8 hod

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

42. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

- 3 -

43. Florbal- vedenie loptičky, prihrávky, zápas

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

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

46. Florbal- hra brankára, turnaj družstiev

47. Florbal- zápas, hodnotenie výkonu v zápase

48. Poznatky – voľná téma, aktuálne veci

Apríl – 8 hod

49. Volejbal- zdokonaľovanie nahrávky a technika smeča

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

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

52. Volejbal- zdokonaľovanie smeča a jednobloku, hra

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

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

55. Atletika – zdokonaľovanie techniky behov, bežecká abeceda

56. Atletika- štarty, beh na 100

Máj – 4 hod

57. Atletika- skok do diaľky na výkon

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

59. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

60. Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici dňa 4. 9. 2014