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

Školský rok – 2014/ 2015

Vyučujúci: Mgr. František Arendáš

Oktáva chlapci, 3 hodiny týždenne, spolu 90 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, Poznatky 2 hod, Diagnostika 2 hod

Zdravý životný štýl 10

- Kondičná príprava 10 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 32

- Atletika 20 hod, Gymnastika 12 hod

Športové činnosti pohybového režimu 29

- Basketbal 16 hod, Volejbal 10 hod,

Futsal 10 hod, Florbal 7 hod

Spolu: 90 hodín

Poradie hodín Obsah tematických celkov

September – 10 hod

1. Ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie, organizačné veci

2. Atletika- zdokonaľovanie techniky behu, štarty

3. Atletika- nízky štart, beh na 50 m

4. Atletika – technika vrhu guľou, bočné postavenie

5. Atletika – vrh guľou na výkon, hodnotenie

6. Atletika – zdokonaľovanie techniky štafetového behu, 4 x 100m

7. Atletika – technika skoku do výšky, flop

8. Atletika – skok do výšky na výkon, hodnotenie

- 2 -

9. Atletika- technika hodu oštepom, rozbeh, odhod

10. Atletika- zdokonaľovanie techniky hodu

Október -12 hod

11. Atletika – technika behu cez prekážky, beh na 50m

12. Futsal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

13. Futsal- prihrávky v pohybe, streľba po vedení lopty, zápas

14. Futsal- herné kombinácie založené na vedení lopty, zápas

15. Futsal- herné kombinácie založené na zašliapnutí lopty, zápas

16. Futsal- časované prihrávky, spracovanie lopty, zápas

17. Basketbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

18. Basketbal- zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

19. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

20. Basketbal- obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

21. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie horných a dolných končatín

22. Kondičná príprava- cvičenia s plnými loptami

November – 12 hod

23. Basketbal- systém osobného presingu, zápas

24. Basketbal- zápasy družstiev, práca rozhodcov

25. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie brušného svalstva

26. Kondičná príprava- všestranne rozvíjajúce cvičenia

27. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

28. Gymnastika- kotúľ vzad do stojky na rukách

29. Gymnastika- zdokonaľovanie premetu a salta vpred

30. Gymnastika- roznožka cez švédsku debnu, výmyk vpred na hrazde

31. Kondičná príprava- cvičenia na posilnenie trupu

32. Kondičná príprava- cvičenia na stanovištiach

33. Poznatky – olympizmus a olympijské hry, ciele, význam OH, úspechy

34. Kondičná príprava- kondičné a koordinačné cvičenia

December – 8 hod

35. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

36. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov a výmyku vpred

37. Gymnastika- kontrola prebraného učiva

38. Basketbal – zónový obranný systém 2 – 3, zápas

39. Basketbal- útočná kombinácia pri číselnej prevahe, streľba 40. Gymnastika- kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu, šplh

41. Gymnastika – skrčka a kotúľ vzklopmo cez švédsku debnu

42. Basketbal- útočný systém 3-2 proti obrannému systému 2-3

Január – 8 hod

43. Basketbal- rýchly protiútok, obrátka vzad, zápas

44. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

- 3 -

45. Gymnastika- salto vpred a vzad na trampolíne, vyhodnotenie celku

46. Basketbal- zdokonaľovanie útočných systémov, zápas

47. Basketbal- hodnotenie výkonu v zápase

48. Poznatky- voľná téma, aktuálne veci

49. Volejbal- zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

50. Volejbal- riadená hra 6:6, pravidlá

Február 10 hod

51. Volejbal- správne postavenie bloku, podanie zhora

52. Volejbal- zdokonalenie smeča zo zóny IV. a III., zápas

53. Volejbal- systém s nabiehajúcim nahrávačom, zápas

54. Volejbal- systém krytia bloku zadným stredným hráčom

55. Volejbal- zoskupenie bloku proti rýchlemu útoku, zápas

56. Volejbal- zdokonaľovanie systému s jedným nahrávačom

57. Volejbal – zdokonaľovanie prebratých činností, hra

58. Volejbal – hodnotenie výkonu v zápase

59. Kondičná príprava- cvičenia s plnými loptami, švihadlá

60. Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

Marec – 12 hod

61. Gymnastika- cvičenia na trampolíne

62. Gymnastika – zdokonaľovanie salta vpred a vzad na trampolíne

63. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

64. Basketbal – obranné kombinácie, zápas

65. Basketbal – systém osobného presingu

66. Basketbal – hodnotenie výkonu v zápase

67. Florbal – zdokonaľovanie herných činností jednotlivca

68. Florbal – spracovanie loptičky v pohybe, streľba, hra

69. Florbal – streľba po prihrávke švihom, hra

70. Florbal – zdokonaľovanie útočných kombinácií, hra

71. Florbal – útočné a obranné kombinácie, hra

72. Florbal – herné systémy, hra brankára, hra

Apríl – 12 hod

73. Florbal – hodnotenie výkonu v zápase

74. Futsal- herné činnosti jednotlivca, zápas

75. Futsal- streľba po vedení lopty, zápas

76. Futsal- zdokonaľovanie herných kombinácií

77. Futsal – útočné kombinácie, zápas

78. Futsal – hodnotenie výkonu v zápase

79. Atletika – beh na 100m, štafetové behy

80. Atletika- skok do diaľky na výkon, hodnotenie výkonu

81. Atletika- beh cez prekážky – 300m, diaľka z miesta

- 4 -

82. Atletika – zdokonaľovanie techniky vrhu guľou

83. Atletika – nácvik techniky hodu diskom

84. Atletika – štafetové súťaže družstiev

85. Atletika – atletický trojboj podľa výberu

86. Atletika – atletický trojboj, pokračovanie

87. Atletika – vytrvalostný beh na 1000m

88. Atletika – beh na 400m, vyhodnotenie celku

89. Plnenie testov VPV – člnkový beh, 12 min beh

90. Testy – ľah sed, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici 4. 9. 2014