Telesná a športová výchova – Tematický výchovný – vzdelávací plán

Školský rok 2016/ 2017

Tercia chlapci, 3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín ročne

Vyučujúci: Mgr. František Arendáš

Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica, „kľúč k vzdelaniu, brána k výchove, cesta k úspechu“ pre osemročné štúdium.

Plán prerokovaný na PK TŠV dňa 6. 9. 2O16 .....................

Mgr. R. Burčák, vedúci PK SJL,VP,TŠV

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

- 2 -

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

September – 9 hod

1. Organizácia TaŠV na škole, ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie

2. Atletika- zdokonaľovanie techniky behu, bežecké hry

3. Atletika- nízky štart, rýchly beh- 50m, polovysoký štart

4. Atletika- švihový beh, nízky štart, beh na 60m

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

6. Atletika- technika skoku do diaľky skrčmo

7. Atletika- rozvoj všeobecnej vytrvalosti, beh na 1000m

8. Atletika- zdokonaľovanie techniky hodu kriketovou loptičkou

9. Atletika- štafetové atletické súťaže, beh v zákrutách

Október – 11 hod

10. Futsal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

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

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

13. Futsal- herné kombinácie založené na odlákavaní, hra

14. Futsal- zdokonaľovanie prihrávok, streľba hlavou

15. Futsal- hra- hodnotenie výkonu v zápase

16. Florbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

17. Florbal- spracovanie loptičky a streľba, hra

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

19. Florbal- streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie

20. Florbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

November – 11 hod

21. Basketbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

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

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

24. Basketbal- útočná kombinácia 2- 1, zápas

25. Kondičné a koordinačné cvičenia- posilňovanie brušného svalstva

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

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

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

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

30. Basketbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

31. Poznatky- rozvoj pohybových schopností- kondičné

December – 10 hod

32. Kondičné cvičenia- všestranne rozvíjajúce cvičenia

33. Kondičné cvičenia- cvičenia na posilnenie horných končatín

34. Gymnastika- zdokonaľovanie cvičení z akrobacie, kotúle, stojky

35. Gymnastika- nácvik krátkej zostavy, stojka na rukách

36. Gymnastika- akrobatická zostava, premet bokom

37. Gymnastika- zdokonaľovanie akrobatických cvičení

- 3 -

38. Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach, dolné končatiny

39. Kondičné cvičenia- cvičenia s plnými loptami a švihadlami

40. Gymnastika- preskoky cez kozu, roznožka a skrčka

41. Gymnastika- zdokonaľovanie preskokov, vzdiaľovanie mostíka

Január- 10 hod

42. Gymnastika- prekážková dráha, šplh na tyči

43. Gymnastika- zdokonaľovanie prebratých gymnastických cvičení

44. Kondičné cvičenia- cvičenia na stanovištiach v dvojiciach

45. Kondičné a koordinačné cvičenia- cvičenia s gymnastickou lavičkou

46. Gymnastika- hrazda, náskok do vzporu, podmet s dopomocou

47. Gymnastika- z visu stojmo odrazom jednonožne výmyk

48. Gymnastika- cvičenia na trampolíne, skoky

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

50. Korčuľovanie- nácvik základných korčuliarskych zručností

51. Korčuľovanie- jazda priamo vpred a vzad

Február – 10 hod

52. Korčuľovanie- jazda na jednej nohe v oblúkoch

53. Korčuľovanie- zastavenie vpred, vzad, bokom

54. Basketbal- zdokonaľovanie herných činností jednotlivca

55. Basketbal- uvoľňovanie sa hráča s loptou zmenou rýchlostí

56. Basketbal- streľba jednou rukou sponad hlavy po dvojtakte

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

58. Korčuľovanie- spracovanie puku, prihrávky, zápas

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

60. Korčuľovanie- nácvik základných obranných kombinácií

61. Korčuľovanie- zdokonaľovanie herných činností, zápas

Marec – 8 hod

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

63. Basketbal- osobná obrana na polovici ihriska, streľba

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

65. Basketbal- hra, hodnotenie výkonu v zápase

66.Poznatky- diagnostika VPV, meranie, vyhodnocovanie

67. Volejbal- charakteristika hry, odbíjanie jednoručne zhora

68. Volejbal- nácvik odbíjania zhora a zdola po pohybe

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

Apríl- 11 hod

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

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

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

73. Volejbal- zdokonaľovanie podania, nahrávka pred seba

74. Volejbal- úder do lopty jednou rukou zhora, hra 4 : 4

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

- 4 -

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, 12 mi beh

98. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

99. Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. F. Arendáš

Gelnica dňa 5. 9. 2016