Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

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

Školský rok**: 2014/2015**

Trieda: **Kvarta (dievčatá)**

Vyučujúci: Mgr. Katarína Vozárová

Aktualizácia plánu podľa potreby.

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

Plán prerokovaný na PK sekcii TV dňa .................... .............................................

Mgr. Renáta Imrichová

vedúca PK SJL a VP

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

RNDr. D. Andraško

riaditeľ školy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Hodina** | **Názov tematického celku**  **Počet hodín** | **Názov témy** | **Poznámky** |
| **September** |  | | |  |
|  | 1. | Úvodné hodiny **2** | Úvodná hodina |  |
| 2. | Poučenie o bezpečnosti |  |
| 3. | Diagnostika **3** | Testy VPV – 50m beh |  |
| 4. | Testy sed – ľah, skok z miesta |  |
| 5. | Testy – 1500 m |  |
| 6. | Atletika **9** | Atletické rozcvičenie |  |
| 7. | Atletická bežecká abeceda- popis, ukážky. |  |
| 8. | Rozvoj rýchlosti behu – roviny 10, 30, 50 m |  |
| 9. | Rozvoj vytrvalosti – rôzne druhy nahánačiek ...... |  |
| 10. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| 11. | Beh so švihadlom |  |
| 12. | Skok do diaľky s rozbehom - N |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 13. |  | Skok do diaľky s rozbehom - Z |  |
| 14. | Skok do diaľky meranie |  |
| 15. | Prehadzovaná **2** | Hra – hod jednou rukou + chytanie jednou rukou |  |
| 16. | Hra – hod oboma rukami spoza hlavy + ľub. chytanie(1-2 lopty) |  |
| 17. | Volejbal **19** | Úvodná hodina |  |
| 18. – 19. | HČJú Odbíjanie obojručne zhora –N |  |
| 20. – 21. | HČJú Odbíjanie obojručne zhora –Z |  |
| 22. – 23. | HČJú – Odbíjania obojručne zdola – bagrom - N |  |
| 24. – 25. | HČJú – Odbíjania obojručne zdola – bagrom - Z |  |
| **November** |  | | | |
|  | 26. |  | HČJú Volejbal tenis |  |
| 27. | HČJú Kontrolná hodina na odbíjanie zhora + zdola - súťaže |  |
| 28. | HČJú Podanie zdola – N |  |
| 29. – 30. | HČJú Podanie zdola – Z |  |
| 31. | Prípravná hra na ľubovoľný počet prihrávok |  |
| 32. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| 33. | Hra – iba prstami |  |
|  | 34. |  | Hra – iba bagrom |  |
| 35. | Zápas – vysvetlenie pravidiel |  |
| 36. | Korčuľovanie **6** | Jazda vpred, jazda vzad |  |
| **December** |  | | | |
|  | 37. |  | Pribrzdenie, zastavenie – vpred, vzad |  |
| 38. | Rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe |  |
| 39. | Pirueta, kadetov skok |  |
| 40. | Jednoduchá zostava prvkov |  |
| 41. | Súťaže |  |
| 42. | Gymnastika **23** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| 43. | Kotúľ vpred |  |
| 44. | Kotúle vpred z rôznych východiskových polôh |  |
| 45. | Kotúľ vzad |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 46. |  | Kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh |  |
| 47. | Kotúľ letmo |  |
| 48. | Stojky – na lopatkách, na hlave |  |
| 49. | Stojka na rukách – prípravné cvičenia |  |
| 50. | Stojka na rukách – zdokonaľovanie |  |
| 51. | Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| 52. | Premet bokom |  |
| 53. | Nácvik zostavy. Hodnotenie zostavy. |  |
| 54. | Preskoky – roznožka, skrčka – N |  |
| **Február** |  | | |  |
|  | 55. |  | Preskoky – roznožka, skrčka – Z |  |
| 56. | Hrazda – polohy, vzpor |  |
| 57. | Hrazda – výmyk - N |  |
| 58. | Hrazda – výmyk - Z |  |
| 59. | Premet vpred |  |
| 60. | Kladina (lavička) – chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje |  |
| 61. | Kladina – väzby - nácvik |  |
|  | 62. |  | Kladina – zdokonaľovanie |  |
| 63. | Kontrolná hodina . Hodnotenie. |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 64. |  | Cvičenia na trampolíne |  |
| 65. | Basketbal **16** | Hra na 10 prihrávok |  |
| 66. | Hra „žiačka – kôš“. Trénovanie postrehu loptičkami |  |
| 67. | HČJú Prihrávky na mieste (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom)  HČJú Prihrávky na mieste – (priama, oblúkom, odrazom od zeme) |  |
| 68. | HČJú Prihrávky v pohybe - (dvoma rukami od pŕs, dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom)  HČJú Prihrávky v pohybe - (priama, oblúkom, odrazom od zeme) |  |
| 69. | Kontrolná hod. Hodnotenie |  |
| 70. | HČJú Vedenie lopty - dribling |  |
| 71. | HČJú Streľba z miesta ( rôzne pozície) |  |
| 72. | HČJú Streľba po driblingu |  |
| 73. | HČJo Bránenie hráča s loptou |  |
| 74. | HČJo Bránenie hráča bez lopty |  |
| 75. | HČJo Doskakovanie |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 76. |  | HKú Založ. na individuálnom uvoľnení  HKú Založ. na clonení  HKú Založ. na inej činnosti spoluhráčov než clonenie (kombinácia prihrávky a nabiehania)  HKú Pri početnej prevahe útočníkov |  |
| 77. | HKo Prekĺzavanie  HKo Preberanie |  |
| 78. – 80. | Streetbasketbal |  |
| 81. – 82. | Rytmická gymnastika 4 | Tance – tanečné kroky ( chacha, jive, samba, valčík, polka) |  |
| 83. – 84. | Zumba |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 85. | Teoretické poznatky **2** | Hygiena v športe |  |
| 86. | Pohyb zručnosť, návyk, schopnosť |  |
| 87. – 89. | Stolný tenis **6** | Vorhand. Pravidlá hry |  |
| 90. – 92. | Backhand |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 93. -95. | Florbal 3 | Hra |  |
| 96. | Atletika 4 | Hod granátom – nácvik postoja a odhodu |  |
| 97. | Hod granátom na vzdialenosť  Hod granátom na rôzne ciele |  |
| 98. – 99. | Príprava na 3-boj ( 50m beh, skok do diaľky s rozbehom, hod granátom) |  |