Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

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

Školský rok**: 2014/2015**

Trieda: **Prima (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 (Testy VPV) **3** | Telesný rozvoj ( somatometria ), vytrvalostný člnk. beh |  |
| 4. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- vydrž v zhybe, člnk. beh |  |
| 5. | Všeobecná  pohybová výkonnosť- ľah-sed, skok z miesta |  |
| 6. | Atletika **13** | Atletické rozcvičenie |  |
| 7. – 8. | Atletická bežecká abeceda- popis, ukážky. |  |
| 9. – 10. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| 11. | Rozvoj vytrvalosti - prerušovaný beh so zmenou intenzity |  |
| 12. | Skok do diaľky - odrazová príprava |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 13. |  | Skok do diaľky - skok z krátkeho rozbehu - technika doskoku |  |
| 14. | Skok do diaľky - skoky z postupne predlžovaného rozbehu |  |
| 15. | Skok do diaľky - komplexné vykonanie skoku do diaľky |  |
| 16. – 17. | Kontrola a hodnotenie - skok do diaľky |  |
| 18. | Kontrola a hodnotenie - beh na 800m |  |
| 19. | Prehadzovaná  **10** | Úvodná hodina - pravidlá |  |
| 20. – 21. | Hra – hod oboma rukami spoza hlavy |  |
| 22.- 23. | Hra – hod oboma rukami od pŕs |  |
| 24. | Hra – hod jednou rukou- pravou |  |
| **November** |  |  |  |  |
|  | 25. |  | Hra – hod jednou rukou- ľavou |  |
| 26. | Hra – chytanie jednou rukou |  |
| 27. – 28. | Hra – s dvoma loptami |  |
| 29. | Vybíjaná **7** | Úvodná hodina - pravidlá |  |
| 30. – 35. | Hra |  |
| 36. – 37. | Korčuľovanie **11** | Jazda vpred |  |
| **December** |  | | | |
|  | 38. – 39. |  | Jazda vzad |  |
| 40. | Pribrzdenie, |  |
| 41. | Zastavenie – vpred, vzad |  |
| 42. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad |  |
| 43. | Obraty z jazdy vzad do jazdy vpred |  |
|  | 44. |  | Rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe |  |
| 45. – 46. | Súťaže |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 47. | Gymnastika **21** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| 48. | Poradové cvičenia |  |
| 49. | Kotúľ vpred, výskok |  |
| 50. | Kotúľ vzad, kolíska |  |
| 51. – 52. | Kotúle vo väzbách |  |
| 53. | Preval vzad do ľahu vznesmo |  |
| 54. – 55. | Stoj na lopatkách |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 56. – 57. |  | Nácvik zostavy |  |
| 58. – 59. | Kontrola a hodnotenie – zostava |  |
| 60. – 62. | Kladina(lavička) – základné lokomočné, rovnovážne polohy (chôdza, poskoky. Skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje) - N |  |
| 63. | Kladina – zdokonaľovanie |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 64. |  | Preskoky - prípravné imitačné cvičenia |  |
| 65. | Preskoky - náskok a odraz z mostíka |  |
| 66. | Preskoky - roznožka cez kozu na šírku |  |
| 67. | Hrazda - vis, vis strmhlav, vznesmo, jazdmo, stojmo, zhyb stojmo |  |
| 68. | Basketbal **14** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 69. - 70. | Hra na 5 prihrávok |  |
| 71. | Chytanie, prihrávanie lopty na mieste jednou-dvoma rukami |  |
| 72. – 73. | Vedenie lopty – dribling |  |
| 74. – 75. | Streľba z krátkej vzdialenosti |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 76. |  | Zápas |  |
| 77. | Útočná kombinácia - hoď a bež, dvaja proti jednému |  |
| 78. | Zápas |  |
| 79. | Osobná obrana na obrannej polovici |  |
| 80. | Zápas |  |
| 81. | Kontrola a hodnotenie - Zápas |  |
| 82. | Bedminton 5 | Držanie rakety, strehové postavenie, pohyb hráča po ihrisku |  |
| 83. | Podanie, príjem podania, údery útočné, obranné |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 84. – 86. |  | Hra |  |
|  | 87. | Teoretické poznatky **1** | Udržiavanie hygieny pri telesnej výchove |  |
| 88. – 89. | Rytmická gymnastika 4 | Tance – tanečné kroky ( chacha, jive, samba, valčík, polka) |  |
| 90. – 91. | Zumba |  |
| 92. | Atletika 5 | Hod kriketovou loptičkou - držanie, hod na cieľ, beh a prenášanie lop. do náprahu |  |
| 93. | Hod kriketovou loptičkou - odhody z plného rozbehu. Kontrola a hodnotenie |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 94. |  | Rozvoj rýchlosti - stupňované úseky do 60m |  |
| 95. | Nízky štart |  |
| 96. | Beh na 60m |  |
| 97. – 99. | Florbal 3 | Hra |  |