Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

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

Školský rok**: 2013/2014**

Trieda: **Tercia (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 TV dňa .................... .............................................

Mgr. František Arendáš

vedúci PK TV

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) **4** | Skok z miesta |  |
| 4. | Sed-ľah |  |
| 5. | Člnkový beh |  |
| 6. | Vytrvalostný beh – 1500m |  |
| 7. | Atletika **9** | Atletické rozcvičenie |  |
| 8. | Atletická abec eda- popis, ukážky. |  |
| 9. | Vysoký, polovysoký, padavý štart (štarty z rôznych polôh). |  |
| 10. | Nízky štart – Nácvik techniky |  |
| 11. | Rozvoj rýchlosti behu – roviny 10, 30, 50 m |  |
| 12. | Rozvoj vytrvalosti |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 13. |  | Skok do diaľky s rozbehom – N doskoku skrčmo |  |
| 14. | Skok do diaľky s rozbehom – N rozbehu a odrazu |  |
| 15. | Skok do diaľky meranie |  |
| 16. | Prehadzovaná  **2** | Hra – hod jednou rukou, chytanie jednou rukou |  |
| 17. | Hra – hod oboma rukami spoza hlavy, oboma od pŕs |  |
| 18. – 19. | Vybíjaná **2** | Hra |  |
| 20. | Volejbal **16** | Úvodná hodina |  |
| 21. | Rozvoj sily HK s medicimbalmi |  |
| 22. – 23. | HČJú – Odbíjanie obojručne zhora – volejbalový košík, volejbalový streh, odbíjanie na mieste |  |
| **November** |  | | | |
|  | 24. – 25. |  | HČJú – Odbíjanie obojručne zhora – odbíjanie po pohybe, v pohybe |  |
| 26. – 27. | HČJú – Odbíjania obojručne zdola – bagrom - N |  |
| 28. – 29. | HČJú – Odbíjania obojručne zdola – bagrom - Z |  |
| 30. | HČJú - Kontrolná hodina na odbíjanie zhora + zdola - súťaže |  |
|  | 31. |  | HČJú – Nácvik podania zdola |  |
| 32. | HČJú – Zdokonalenie podania zdola |  |
| 33. – 34. | Prípravná hra na 3 prihrávky |  |
| 35. | Hra – pravidlá volejbalu |  |
| **December** |  | | | |
|  | 36. | Gymnastika **26** | Úvodná hodina - dýchacie cvičenia, cvičenia na správne držanie tela, východiskové polohy |  |
| 37. | Kotúľové zostavy |  |
| 38. -39. | Kotúľ vpred |  |
| 40. -41. | Kotúle vpred z rôznych východiskových polôh |  |
| 42. – 43. | Kotúľ vzad |  |
| 44. -45. | Kotúle z rôznych východiskových ,  do rôznych konečných polôh |  |
| **Január** |  | | |  |
|  | 46. |  | Kotúľ letmo |  |
| 47. | Stojky – na lopatkách, na hlave |  |
| 48. | Stojka na rukách – prípravné cvičenia |  |
| 49. | Stojka na rukách – zdokonaľovanie |  |
| 50. | Stojka s prechodom do kotúľa, o stenu |  |
| 51. - 52. | Kontrolná hodina. Hodnotenie jednotlivých prvkov – kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na rukách |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 53. |  | Premet bokom |  |
| 54. | Preskoky – roznožka, skrčka |  |
| 55. | Hrazda –polohy vzpor |  |
| 56. | Hrazda - výmyk |  |
| 57. | Kladina (lavička) – chôdza, poskoky, skoky, zoskoky, výskoky, obraty, rovnovážne postoje |  |
| 58. | Kladina – väzby - nácvik |  |
| 59. | Kladina – zdokonaľovanie – nácvik zostavy |  |
| 60. | Kladina – zdokonaľovanie zostavy |  |
| 61. | Kontrolná hodina . Hodnotenie. |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 62. | Korčuľovanie **8** | Jazda vpred |  |
|  | 63. |  | Jazda vzad |  |
| 64. | Pribrzdenie, zastavenie – vpred, vzad |  |
| 65. | Obraty z jazdy vpred do jazdy vzad a naopak |  |
| 66. | Rovnovážne cvičenia – váha predklonmo, jazda na jednej nohe |  |
| 67. | Pirueta, kadetov skok |  |
| 68. | Jednoduchá zostava prvkov |  |
| 69. | Súťaže |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 70. | Basketbal **12** | Úvodná hodina – basketbalová rozcvička |  |
| 71. | Hra na 10 prihrávok |  |
| 72. | HČJú Prihrávky na mieste (priama – dvoma rukami od pŕs, oblúkom – dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom, odrazom od zeme) |  |
| 73. | HČJú Prihrávky v pohybe (priama – dvoma rukami od pŕs, oblúkom – dvoma rukami sponad hlavy, jednou rukou od pleca, jednou rukou za telom, odrazom od zeme) |  |
| 74. | HČJú Vedenie lopty - dribling |  |
| 75. | HČJú Streľba z miesta ( rôzne pozície) |  |
| 76. | HČJú Streľba po driblingu |  |
| 77. | Kontrolná hodina . Hodnotenie. |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 78. |  | HČJo Bránenie hráča s loptou, bez lopty |  |
| 79. – 81. | Streetbasketbal |  |
| 82. – 83. | Rytmická gymnastika 4 | Tance – tanečné kroky ( chacha, jive, samba, valčík, polka) |  |
| 84. – 85. | Zumba |  |
| 86. | Teoretické poznatky **2** | Vznik a vývoj pohybových hier |  |
| 87. | Vznik a vývoj športových hier |  |
| 88. | Bedminton 2 | Technika herných činností jednotlivca |  |
| 89. | Hra |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 90. | Softenis 4 | Držanie rakety, strehové postavenie |  |
| 91. | Podanie, príjem podania, pohyb hráča po ihrisku, údery útočnéa obranné |  |
| 92. -93. | Hra |  |
|  | 94. | Atletika 6 | Odovzdávanie a preberanie štafetového kolíka |  |
| 95. | Hod granátom – nácvik postoja a odhodu |  |
| 96. | Hod granátom na vzdialenosť |  |
| 97. | Hod granátom na rôzne ciele |  |
| 98. – 99. | Príprava na 3-boj ( 50m beh, skok do diaľky s rozbehom, hod granátom) |  |