Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 2 h týždenne (66 h ročne)**

**Školský rok:** 2020/2021

**Trieda:** 1.A+2.A (TSV-D)

**Vyučujúci:** Mgr. Richard Andraško

Aktualizácia plánu podľa potreby.

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „Kľúčové kompetencie pre život“ pre štvorročné štúdium.**

Plán prerokovaný na PK sekcii TŠV dňa .................... .............................................

Mgr. Radúz Burčák

vedúci PK SJL, HP a VP

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

RNDr. D. Andraško

riaditeľ školy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Hodina** | **Názov tematického celku**  **Počet hodín** | **Názov témy** | **Poznámky** |
| **September** |  | | |  |
|  | 1. | **Úvodná hodina – 2** | Poučenie o bezpečnosti |  |
| 2. | Klasifikácia, meranie, váženie |  |
| 3. | **Diagnostika VPV – 3** | Skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe |  |
| 4. | Člnkový beh, ľah-sed |  |
| 5. | Cooperov test (12 min.) |  |
| 6. | **Atletika – 6** | Atletické rozcvičenie |  |
| 7. | Štarty z rôznych polôh |  |
| **Október** |  | | | |  |
|  | 8. |  | Rozvoj rýchlosti – beh na 60 m |  |
| 9. | Skok do diaľky |  |
| 10. | Beh na 800 m |  |
| 11. | Hod granátom |  |
| 12. | **Volejbal – 10** | Volejbalové rozcvičenie, zisťovanie úrovne |  |
| 13. | Odbitie obojruč zhora – nácvik |  |
| 14. | Odbitie obojruč zhora – zdokonaľovanie |  |
| **November** |  | | | |
|  | 15. |  | Odbitie obojruč zdola – nácvik |  |
| 16. | Odbitie obojruč zdola – zdokonaľovanie |  |
| 17. | Podanie - nácvik |  |
| 18. | Podanie - zdokonaľovanie |  |
| 19. | Zdokonaľovanie formou hry |  |
| 20. | Zdokonaľovanie formou hry |  |
| 21. | Zhodnotenie |  |
| **December** |  | | | |
|  | 22. | **Gymnastika – 8** | Gymnastická terminológia |  |
| 23. | Gymnastické rozcvičenie |  |
| 24. | Spevňovacie cvičenia |  |
| 25. | Kotúľ vpred – nácvik |  |
| 26. | Kotúľ vpred z rôznych polôh- nácvik |  |
| 27. | Kotúľ letmo - nácvik |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 28. |  | Preskok cez kozu roznožením – nácvik |  |
| 29. | Preskok cez kozu roznožením – nácvik z rozbehu |  |
| 30. | **Korčuľovanie – 7** | Zisťovanie úrovne, oboznámenie sa s pohybom po ľade |  |
| 31. | Jazda vpred, brzdenie – nácvik |  |
| 32. | Jazda vpred, brzdenie – zdokonaľovanie |  |
| 33. | Jazda vzad, prekladanie vpred – nácvik |  |
| 34. | Obraty v jazde, rovnovážne cvičenia – nácvik |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 35. |  | Súťaže |  |
| 36. | Zhodnotenie |  |
| 37. | **Basketbal – 14** | Basketbalové rozcvičenie, zisťovanie úrovne |  |
| 38. | Dribling - nácvik |  |
| 39. | Dribling – zdokonaľovanie |  |
| 40. | Prihrávky – nácvik |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 41. |  | Prihrávky – zdokonaľovanie |  |
| 42. | Streľba na kôš – nácvik |  |
| 43. | Streľba na kôš – zdokonaľovanie |  |
| 44. | Zdokonaľovanie HČJ formou hry |  |
| 45. | Zdokonaľovanie HČJ formou hry |  |
| 46. | Streetball |  |
| 47. | Rozvoj výbušnej sily DK |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 48. |  | Hra |  |
| 49. | Hra |  |
| 50. | Zhodnotenie |  |
| 51. | **Kondičná gymnastika – 5** | Rozcvičenie so švihadlami |  |
| 52. | Nácvik skokov so švihadlami |  |
| 53. | Zdokonaľovanie skokov so švihadlami |  |
| 54. | Precvičovanie zostavy |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 55. |  | Zhodnotenie zostavy |  |
| 56. | **Teoretické poznatky – 3** | Hygiena a psychohygiena |  |
| 57. | Zásady prvej pomoci |  |
| 58. | FITT |  |
| 59. | **Atletika – 6** | Vytrvalostný člnkový beh |  |
| 60. | Vrh guľou – nácvik z miesta |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 61. |  | Vrh guľou - zdokonaľovanie |  |
| 62. | Beh na 300 m |  |
| 63. | Odovzdávanie štafetového kolíka |  |
| 64. | Nácvik štafetového behu |  |
| 65. | **Záverečné hodiny – 2** | Opravné pokusy z učiva |  |
| 66. | Zhodnotenie celoročného učiva |  |