Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

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

**Školský rok:** 2020/2021

**Trieda:** I.O (TSV-SPOLU)

**Vyučujúci:** Mgr. Richard Andraško

Aktualizácia plánu podľa potreby.

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „Kľúčové kompetencie pre život“ pre osemročné 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 – 9** | Atletické rozcvičenie |  |
| 7. | Štarty z rôznych polôh |  |
| 8. | Rozvoj rýchlosti – beh na 60 m |  |
| 9. | Nácvik skoku do diaľky z krátkeho rozbehu |  |
| 10. | Nácvik skoku do diaľky z celého rozbehu |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 11. |  | Kontrola a hodnotenie skoku do diaľky |  |
| 12. | Beh na 300 m |  |
| 13. | Beh na 800/1000 m |  |
| 14. | Hod granátom |  |
| 15. | **Prehadzovaná – 4** | Pravidlá – hra oboma rukami |  |
| 16. | Hra – hod jednou rukou |  |
| 17. | Hra – rozohranie s väčšej vzdialenosti |  |
| 18. | Hra – s dvoma loptami |  |
| 19. | **Vybíjaná – 5** | Pravidlá – prípravná hra |  |
| 20. | Riadená hra |  |
| **November** |  |  | | |
|  | 21. |  | Riadená hra |  |
| 22. | Riadená hra |  |
| 23. | Riadená hra |  |
| 24. | **Korčuľovanie – 7** | Zisťovanie úrovne, oboznámenie sa s pohybom po ľade |  |
| 25. | Jazda vpred, brzdenie – nácvik |  |
| 26. | Jazda vpred, brzdenie – zdokonaľovanie |  |
| 27. | Jazda vzad, prekladanie vpred – nácvik |  |
| 28. | Obraty v jazde, rovnovážne cvičenia – nácvik |  |
| 29. | Súťaže |  |
| 30. | Zhodnotenie |  |
| **December** |  | | | |  | Súťaže |
|  | 31. | **Gymnastika – 14** | Gymnastická terminológia |  |
| 32. | Gymnastické rozcvičenie |  |
| 33. | Spevňovacie cvičenia |  |
| 34. | Kotúľ vpred – nácvik |  |
| 35. | Kotúľ vpred z rôznych polôh- nácvik |  |
| 36. | Kotúľ vzad - nácvik |  |
| 37. | Kotúľ vzad zo zvýšenej podložky |  |
| 38. | Stojka na lopatkách |  |
| 39. | Stojka na hlave - nácvik |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 40. |  | Stojka na hlave do kotúľa vpred |  |
| 41. | Prednosy |  |
| 42. | Premet bokom - nácvik |  |
| 43. | Premet bokom – zdokonaľovanie s dopomocou |  |
| 44. | Gymnastická zostava |  |
| 45. | **Volejbal – 11** | Volejbalové rozcvičenie, zisťovanie úrovne |  |
| 46. | Odbitie obojruč zhora – nácvik |  |
| 47. | Odbitie obojruč zhora – zdokonaľovanie |  |
| 48. | Odbitie obojruč zdola – nácvik |  |
| 49. | Odbitie obojruč zdola – zdokonaľovanie |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 50. |  | Podanie – nácvik |  |
| 51. | Podanie - zdokonaľovanie |  |
| 52. | Zdokonaľovanie formou hry |  |
| 53. | Zdokonaľovanie formou hry |  |
| 54. | Zdokonaľovanie formou hry |  |
| 55. | Hodnotenie v hre |  |
| 56. | **Basketbal – 14** | Basketbalové rozcvičenie, zisťovanie úrovne |  |
| 57. | Dribling - nácvik |  |
| 58. | Dribling – zdokonaľovanie |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 59. |  | Prihrávky – nácvik |  |
| 60. | Prihrávky – zdokonaľovanie |  |
| 61. | Streľba na kôš – nácvik |  |
| 62. | Streľba na kôš – zdokonaľovanie |  |
| 63. | Zdokonaľovanie HČJ formou hry |  |
| 64. | Zdokonaľovanie HČJ formou hry |  |
| 65. | Streetball |  |
| 66. | Rozvoj výbušnej sily DK |  |
| 67. | Hra |  |
| 68. | Hra |  |
| 69. | Zhodnotenie |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 70. | **Kondičná gymnastika – 5** | Rozcvičenie so švihadlami |  |
| 71. | Nácvik skokov so švihadlami |  |
| 72. | Zdokonaľovanie skokov so švihadlami |  |
| 73. | Precvičovanie zostavy |  |
| 74. | Zhodnotenie zostavy |  |
| 75. | **Teoretické poznatky – 3** | Životospráva |  |
| 76. | Výživa športovca |  |
| 77. | Spánok a regeneracia |  |
| 78. | **Stolný tenis – 10** | Pravidlá, zisťovanie úrovne |  |
| 79. | Držanie rakety, strehové postavenie, hra |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 80. |  | Pohyb hráča, podanie, príjem |  |
| 81. | Hra – kolotoč |  |
| 82. | Zdokonaľovanie v hre |  |
| 83. | Štvorhra |  |
| 84. | Hra s upravenými pravidlami |  |
| 85. | Riadená hra |  |
| 86. | Riadená hra |  |
| 87. | Hodnotenie v hre |  |
| 88. | **Diagnostika VPV – 2** | Skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe |  |
| 89. | Člnkový beh, ľah-sed |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 90. | **Atletika – 8** | Rozvoj rýchlosti |  |
| 91. | Mobilizačné cvičenia |  |
| 92. | Rozvoj vytrvalosti |  |
| 93. | Rozvoj sily |  |
| 94. | Vytrvalostný člnkový beh |  |
| 95. | Hod kriketovou loptičkou z miesta |  |
| 96. | Hod kriketovou loptičkou z rozbehu |  |
| 97. | Hod kriketovou loptičkou na cieľ |  |
| 98. | **Záverečná hodina – 2** | Opravné pokusy z učiva |  |
| 99. | Zhodnotenie celoročného učiva |  |