Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

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

**Školský rok:** 2020/2021

**Trieda:** II.O+III.O (TSV-D)

**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. | Skok do diaľky z krátkeho rozbehu |  |
| 10. | Skok do diaľky z celého rozbehu |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 11. |  | Kontrola a hodnotenie skoku do diaľky |  |
| 12. | Beh na 300 m |  |
| 13. | Beh na 800 m |  |
| 14. | Hod granátom |  |
| 15. | **Prehadzovaná – 5** | Úvodná hra – pravidlá |  |
| 16. | Hra – hod jednou rukou |  |
| 17. | Hra – chytanie jednou rukou |  |
| 18. | Hra – s dvoma loptami |  |
| 19. | Riadená hra |  |
| 20. | **Vybíjaná – 5** | Úvodná hra - pravidlá |  |
| **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 |  |
| 26. | Jazda vzad, brzdenie |  |
| 27. | Prekladanie vpred |  |
| 28. | Prekladanie vzad - nácvik |  |
| 29. | Zvládnutie jednoduchej zostavy prvkov |  |
| 30. | Zhodnotenie výkonu |  |
| **December** |  | | | |  |  |
|  | 31. | **Gymnastika – 14** | Gymnastická terminológia |  |
| 32. | Gymnastické rozcvičenie |  |
| 33. | Spevňovacie cvičenia |  |
| 34. | Kotúľ vpred + z rôznych polôh |  |
| 35. | Kotúľ letmo – nácvik |  |
| 36. | Kotúľ vzad |  |
| 37. | Skoky z mostíka - nácvik |  |
| 38. | Skoky z mostíka - zdokonaľovanie |  |
| 39. | Preskok cez kozu – nácvik výskok, zoskok |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 40. |  | Preskok cez kozu – nácvik roznožmo, skrčmo |  |
| 41. | Premet bokom – zdokonaľovanie bez dopomoci |  |
| 42. | Vis na hrazde - nácvik |  |
| 43. | Výmyk - nácvik |  |
| 44. | Zhodnotenie cvičebných tvarov a väzieb |  |
| 45. | **Volejbal – 11** | Volejbalové rozcvičenie |  |
| 46. | Rozvoj sily HK s medicimbalmi |  |
| 47. | Odbitie obojruč zhora – zdokonaľovanie na mieste |  |
| 48. | Odbitie obojruč zhora – zdokonaľovanie v pohybe |  |
| 49. | Odbitie obojruč zhora – zdokonaľovanie v pohybe |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 50. |  | Odbitie obojruč zdola – zdokonaľovanie na mieste |  |
| 51. | Podanie zdola - zdokonaľovanie z väčšej vzdialenosti |  |
| 52. | Podanie zhora - nácvik |  |
| 53. | Zdokonaľovanie formou hry |  |
| 54. | Prípravná hra na 3 nahrávky |  |
| 55. | Hodnotenie v hre |  |
| 56. | **Basketbal – 14** | Basketbalové rozcvičenie |  |
| 57. | Dribling – zdokonaľovanie |  |
| 58. | Dribling – oboma rukami |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 59. |  | Prihrávky – zdokonaľovanie |  |
| 60. | Chytanie prihrávky jednou rukou |  |
| 61. | Streľba na kôš – v pohybe po driblingu |  |
| 62. | Dvojtakt - nácvik |  |
| 63. | Dvojtakt - zdokonaľovanie |  |
| 64. | Zdokonaľovanie HČJ formou hry |  |
| 65. | Streetball |  |
| 66. | Cvičenie na stanovištiach |  |
| 67. | Riadená hra |  |
| 68. | Riadená hra |  |
| 69. | Zhodnotenie výkonu v hre |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 70. | **Kondičná gymnastika – 5** | Rozcvičenie so švihadlami |  |
| 71. | Cvičenia na rebrinách |  |
| 72. | Šplh na tyči s prírazom |  |
| 73. | Šplh na tyči bez prírazu |  |
| 74. | Šplh na tyči štafeta |  |
| 75. | **Teoretické poznatky – 3** | Pohybová činnosť v živote človeka |  |
| 76. | Hygiena a zásady prvej pomoci |  |
| 77. | Telocvičné názvoslovie |  |
| 78. | **Stolný tenis – 10** | Úvodná hodina - rozohranie |  |
| 79. | Pohyb hráča, podanie, príjem |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 80. |  | Útočný úder, hra |  |
| 81. | Obranný úder, hra |  |
| 82. | Zdokonaľovanie v hre |  |
| 83. | Štvorhra, kolotoč |  |
| 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** | Vytrvalostný člnkový beh |  |
| 91. | Hod kriketovou loptičkou z miesta |  |
| 92. | Hod kriketovou loptičkou na cieľ |  |
| 93. | Hod oštepom – nácvik |  |
| 94. | Rozvoj rýchlostno-silových schopností |  |
| 95. | Príprava na 4–boj (60m, kriketová loptička, skok do diaľky,800m) |  |
| 96. | 4–BOJ |  |
| 97. | 4-BOJ – 800m |  |
| 98. | **Záverečná hodina – 2** | Opravné pokusy z učiva |  |
| 99. | Zhodnotenie celoročného učiva |  |