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:** 3.A (TSV-CH)

**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** | Teória atletiky |  |
| 7. | Rozvoj reakčnej rýchlosti |  |
| **Október** |  | | | |  |
|  | 8. |  | Rozvoj rýchlosti – beh na 60 m |  |
| 9. | Skok do diaľky |  |
| 10. | Beh na 1500 m |  |
| 11. | Vrh guľou |  |
| 12. | **Futbal – 10** | Zdokonaľovanie obranných HČJ |  |
| 13. | Obsadzovanie hráča s loptou |  |
| 14. | Obsadzovanie priestoru |  |
| **November** |  | | | |
|  | 15. |  | Odoberanie lopty |  |
| 16. | HK – založené na prihrávke |  |
| 17. | HK – založené na vedení lopty |  |
| 18. | HK – narazením lopty |  |
| 19. | HK - nabiehanie do voľného priestoru |  |
| 20. | Riadená hra |  |
| 21. | Zhodnotenie hry |  |
| **December** |  | | | |
|  | 22. | **Gymnastika – 13** | Spevňovacie cvičenia |  |
| 23. | Stojka na rukách – N |  |
| 24. | Stojka na rukách – Z |  |
| 25. | Stojka na rukách s prechodom do kotúľa |  |
| 26. | Preskok cez kozu - Z |  |
| 27. | Hodnotenie gymnastických zručností |  |
| **Január** |  | | | |
|  | 28. |  | Rozcvičenie pred a na ľadovej ploche |  |
| 29. | Jazda vpred, vzad |  |
| 30. | Brzdenie, prekladanie |  |
| 31. | Obraty v jazde, rovnovážne cvičenia |  |
| 32. | Zvládnutie zostavy prvkov |  |
| 33. | Súťaže |  |
| 34. | Zhodnotenie |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 35. | **Basketbal – 13** | Dribling – zdokonaľovanie |  |
| 36. | Prihrávky – zdokonaľovanie |  |
| 37. | Streľba na kôš – zdokonaľovanie |  |
| 38. | Dvojtakt - zdokonaľovanie |  |
| 39. | Zónová obrana – N |  |
| 40. | Osobná obrana - N |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 41. |  | Hoď a bež – N |  |
| 42. | Hoď a bež – s pasívnym/aktívnym obrancom |  |
| 43. | Riadená hra |  |
| 44. | Riadená hra |  |
| 45. | Hra na jeden kôš |  |
| 46. | Streľba na kôš – hodnotenie |  |
| 47. | Voľná hra |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 48. | **Stolný tenis – 4** | Podanie, príjem – Z |  |
| 49. | Zdokonaľovanie úderov – Ú/O |  |
| 50. | Riadená hra |  |
| 51. | Voľná hra |  |
| 52. | **Kondičná gymnastika – 6** | Kruhový tréning |  |
| 53. | Šplh na lane |  |
| 54. | Šplh na lane – bez pomoci nôh |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 55. |  | Šplh na tyči s prírazom |  |
| 56. |  | Šplh na tyči bez prírazu |  |
| 57. | Šplh na tyči štafeta |  |
| 58. | **Atletika – 7** | Vytrvalostný člnkový beh |  |
| 59. | Príprava na 3–boj (60m, vrh guľou,300m) |  |
| 60. | 3-BOJ |  |
| **Jún** |  | | | |
|  | 61. |  | Hod oštepom – nácvik z miesta |  |
| 62. | Hod oštepom – nácvik krokov |  |
| 63. | Hod oštepom – kompletné prevedenie - nácvik |  |
| 64. | Hod diskom |  |
| 65. | **Záverečné hodiny – 2** | Opravné pokusy z učiva |  |
| 66. | Zhodnotenie celoročného učiva |  |