Gymnázium, SNP 1, 056 01 Gelnica

**TEMATICKÝ VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**Predmet: Telesná a športová výchova - 2 h týždenne (60 h ročne)**

**Školský rok:** 2020/2021

**Trieda:** 4.A (TSV-SPOLU)

**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 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 – 5** | Atletická abeceda a teória |  |
| 7. | Beh na 60 m |  |
| **Október** |  | | | |
|  | 8. |  | Vrh guľou |  |
| 9. | Beh na 800/1500 m |  |
| 10. | Hod diskom/oštepom |  |
| 11. | **Gymnastika - 7** | Stojka na hlave, rukách –Z |  |
| 12. | Preskok cez kozu – Z |  |
| 13. | Skoky z mostíka -Z |  |
| 14. | Hrazda – výmyk, toč vpred |  |
| **November** |  | | | |
|  | 15. |  | Teória gymnastiky – opakovanie |  |
| 16. | Gymnastická zostava |  |
| 17. | Zhodnotenie výkonov |  |
| 18. | **Volejbal – 7** | Odbíjanie obojručne zhora |  |
| 19. | Odbíjanie obojručne zdola |  |
| 20. | Podanie |  |
| 21. | Útočný úder |  |
| **December** |  | | | |
|  | 22. |  | Blok – jednoblok |  |
| 23. | Riadená hra |  |
| 24. | Hodnotenie výkonu v hre |  |
| 25. | **Korčuľovanie – 6** | Jazda vpred, vzad |  |
| 26. | Brzdenie, prekladanie |  |
| 27. | Obraty v jazde, rovnovážne cvičenia |  |
| 28. | Zvládnutie zostavy prvkov |  |
| **Január** | | | | |
|  | 29. |  | Súťaže |  |
| 30. | Zhodnotenie |  |
| 31. | **Rytmická gymnastika – 3** | Tance – tanečné kroky |  |
| 32. | Tance – tanečné kroky |  |
| 33. | Zumba |  |
| 34. | **Stolný tenis – 4** | Forhand, backhand |  |
| 35. | Podanie, hra |  |
| **Február** |  | | | |
|  | 36. |  | Riadená hra |  |
| 37. | Štvorhra, dvojhra, kolotoč |  |
| 38. | **Kondičná gymnastika – 5** | Kruhový tréning |  |
| 39. | Ropeskipping |  |
| 40. | Cvičenie na stanovištiach |  |
| 41. | Cvičenie s fitloptami |  |
| **Marec** |  | | | |
|  | 42. |  | Kruhový tréning |  |
| 43. | **Teoretické poznatky – 3** | Masáže a ich vplyv na organizmus |  |
| 44. | Druhy masáži |  |
| 45. | Spánok a šport ako regenerácia |  |
| 46. | **Florbal – 5** | Spracovanie loptičky a prihrávka |  |
| 47. | Vedenie loptičky a zakončenie |  |
| 48. | Streľba na presnosť |  |
| 49. | Zvládnutie vymedzenej dráhy |  |
| **Apríl** |  | | | |
|  | 50. |  | Riadená hra |  |
| 51. | **Bedminton – 3** | Pravidlá, hra |  |
| 52. | Riadená hra |  |
| 53. | Riadená hra |  |
| 54. | **Atletika – 5** | Vytrvalostný člnkový beh |  |
| 55. | Príprava na 3–boj (60m, vrh guľou,300m) |  |
| 56. | 3-BOJ |  |
| **Máj** |  | | | |
|  | 57. |  | Teória atletiky |  |
| 58. | Štafetový beh |  |
| 59. | **Záverečné hodiny – 2** | Opravné pokusy z učiva |  |
| 60. | Zhodnotenie celoročného učiva |  |
|  |  |  |  | |