|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Základná škola Sačurov, Školská 389, 094 13 Sačurov | | | |
| Predmet: **Telesná a športová výchova** | | | Ročník**: siedmy**  Počet hodín týždenne**: 2** Variant: **A – dievčatá** |
| Me-  siac | Týž-  deň | Ho-  dina | Obsah učiva |
| IX. | 1. | 2 | Úvodná hodina, obsah a ciele TŠV, ustrojenie, BOZP |
|  |  | 1 | Prvá pomoc pri úrazoch v rámci TŠV, základné povinnosti žiakov na TŠV |
|  | 2. | 2 | Povely, postoje, nástupové tvary, obraty na mieste, opakovanie cvikov z nižších ročníkov |
|  |  | 1 | Precvičovanie obratnosti a orientácie žiakov na povely žiakov |
|  | 3. | 2 | Rozvoj obratnosti a rovnováhy, bicyklovanie na lavičke, cviky na tráve, v ľahu |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie ohybnosti a rovnovážnosti končatín pri rôznych cvokoch |
|  | 4. | 2 | Chôdza po schodoch, v zástupe, v rade, vo dvojiciach, cez nízke prekážky |
|  |  | 1 | Upevňovanie správností držania tela pri chôdzi |
| X. | 1. | 2 | Beh po schodoch , beh so záťažou, beh na krátke vzdialenosti, cez prekážky |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie sa v behu na krátke vzdialenosti a cez terénne nerovnosti |
|  | 2. | 2 | Stolný tenis – osvojenie si hry a motoriky s raketou počas hry |
|  |  | 1 | Osvojenie si pravidiel hry vo dvojhre |
|  | 3. | 2 | Skok do diaľky skrčmo so závesom, do pieskoviska |
|  |  | 1 | Upevňovanie odrazu skoku z miesta i rozbehu |
|  | 4. | 2 | Beh na 60m; Prirodzený beh s vybehnutím na daný signál zo stoja, drepu, sedu |
|  |  | 1 | Zrýchľovanie a spomaľovanie behu podľa daného tempa na signál |
| XI. | 1. | 2 | Skok do diaľky z miesta i z rozbehu, meranie výkonov |
|  |  | 1 | Upevňovanie výkonnosti v skoku, správnosti odrazu |
|  | 2. | 2 | Loptové hry s jednoduchými a upravenými pravidlami – prehadzovaná, volejbal |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie prihrávok s loptou rukami – obojručne, jednoručne, trčaním |
|  | 3. | 2 | Loptové hry s pokynom, rýchlym behom, prihrávky lopty rôznymi spôsobmi (prehadzovaná, volejbal, basketbal) |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie prihrávok s loptou čo do presnosti a rýchlosti |
|  | 4. | 2 | Skoky, preskoky na mieste znožmo |
|  |  | 1 | Preskoky cez švihadlo, zoskok z výšky 30 cm na mäkkú podložku |
|  | 5. | 2 | Skok do diaľky z rozbehu do pieskoviska, skoky cez malé prekážky |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie sa v preskokoch cez nízke prekážky, napnutej gumy do výšky 30 cm |
| XII. | 1. | 2 | Hod loptičkou z krátkeho rozbehu na cieľ a výkonnosť (rôzna hmotnosť) švih nohou, pohyb ramenom |
|  |  | 1 | Upevňovanie techniky hodov s loptičkou |
|  | 2. | 2 | Stolný tenis – zdokonaľovanie jednotlivcov v herných činnostiach |
|  |  | 1 | Stolný tenis – hra, vzájomné zápasy jednotlivcov, upevňovanie pravidiel |
|  | 3. | 2 | Zimné hry na snehu, skákanie snehuliakov, šmýkanie sa na ľade |
|  |  | 1 | Upevňovanie hier na snehu a pohybu na ľade |
| I. | 1. | 2 | Prísuny krok, cvalový a poskočný v ľudovom tanci; Cval bokom a vpred |
|  |  | 1 | Upevňovanie krokových variácií v tanci na hudbu |
|  | 2. | 2 | Hudobné prejavy – vysoko, nízko, ticho, silno |
|  |  | 1 | Vyjadrovanie ¾ taktu potleskom, podupom, trojdupom |
|  | 3. | 2 | Stolný tenis – zdokonaľovanie sa v hre, súťaž jednotlivcov |
|  |  | 1 | Upevňovanie herných činností podľa pravidiel stolného tenisu |
|  | 4. | 2 | Zimné hry na snehu, stávanie snehuliakov, šmýkanie sa na ľade – klzáku |
|  |  | 1 | Osvojenie si rôznych hier a pohybu na snehu a šmykľavej ploche |
| II. | 1. | 2 | Stolný tenis – zdokonaľovanie sa v hre, nácvik štvorhry, odbíjanie loptičky na cieľ |
|  |  | 1 | Upevňovanie motoriky rúk s raketou a loptičkou |
|  | 2. | 2 | Chôdza po švédskej lavičke s ľahkými predmetmi, záťažou |
|  |  | 1 | Cvičenia rovnováhy a obratnosti na lavičke, upevňovanie pohybových zručnosti |
|  | 3. | 2 | Gymnastické cvičenia – kolíska, prevaľovanie bokom v ľahu, kotúľ vpred |
|  |  | 1 | Upevňovanie základných gymnastických cvičení (akrobacie) |
| III. | 1. | 2 | Stolný tenis – zdokonaľovanie v podaní a jednotlivých úderov(pohyboch) |
|  |  | 1 | Osvojenie si pravidiel hry – rátanie výsledku setov, zápasov |
|  | 2. | 2 | Stolný tenis – herné činnosti vo dvojhre |
|  |  | 1 | Osvojenie si herných činnosti a správneho počítania bodov v sete, zápase |
|  | 3. | 2 | Gymnastické cvičenia (akrobacia) – zmeny polôh, postojov na žinenke, náradí |
|  |  | 1 | Precvičovanie rovnovážnych postojov na končatinách (zmeny polôh) |
|  | 4. | 2 | Stolný tenis – zácvik základných činnosti vo štvorhre |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie sa v hre počas zápasov |
| IV. | 1. | 2 | Vytrvalostný beh na 400m; Kombinácia behu – dýchanie, tempo behu |
|  |  | 1 | Štafetový beh, držanie v ruke štafetový kolík (odovzdávanie si počas behu) |
|  | 2. | 2 | Zdvíhanie plnej lopty, gúľanie do diaľky, na cieľ |
|  |  | 1 | Osvojenie si pohybov rukami s loptou rôznej veľkosti a hmotnosti |
|  | 3. | 2 | Stolný tenis – zdokonaľovanie sa herných činnostiach |
|  |  | 1 | Stolný tenis – hra vzájomne zápasy podľa pravidiel stolného tenisu |
|  | 4. | 2 | Prekážkový beh v okolí školy. Beh k danému cieľu z rôznych polôh postoja |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie štartu v behu na daný cieľ, upevňovanie vytrvalosti behu |
| V. | 1. | 2 | Lopty hry – hádzanie a chytanie lopty v stoji, v pohybe – príprava na loptové hry |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie sa v správnosti a presnosti pohybov – hodov s loptou v jednotlivých hrách |
|  | 2. | 2 | Chôdza, lezenie, výstup, výskok na lavičku jednou i dvomi nohami, preskoky cez švihadlo |
|  |  | 1 | Upevňovanie schopnosti skokov, výskokov, zdolávanie prírodných a umelých prekážok |
|  | 3. | 2 | Skok do diaľky z miesta i rozbehu. Beh cez čiaru a nízke prekážky |
|  |  | 1 | Prehlbovanie schopnosti skokov, preskokov, skokov cez prekážky |
|  | 4. | 2 | ĽA – krátke behy, štafetový beh, preskoky cez prekážky, vytrvalostný beh |
|  |  | 1 | Zdokonaľovanie sa vo výkonnosti ĽA disciplín |
|  | 5. | 2 | Dvíhanie, prenášanie a hádzanie lôpt a drobných predmetov – výkonnosť |
|  |  | 1 | Dynamické posilňovanie svalstva končatín |
| VI. | 1. | 2 | Loptové hry s upravenými pravidlami – prehadzovaná, volejbal |
|  |  | 1 | Osvojenie si koordinácie rúk s loptou v pohybe i bez pohybu |
|  | 2. | 2 | Loptové hry s upravenými pravidlami – prehadzovaná, volejbal, basketbal |
|  |  | 1 | Utvrdenie pravidiel jednotlivých hier a výkonnosti |
|  | 3. | 2 | Turistická vychádzka do prírody, plán obce |
|  |  | 1 | Orientácia v teréne, bezpečnosť pohybu |
|  | 4. | 2 | Loptové hry s rôznymi loptami (volejbal, prehadzovaná, bedminton, tenis |
|  |  | 1 | Úprava a ošetrenie športového náradia, náčinia, dresov |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |