

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Časová dotace: 2 hod./týden

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<u>žák</u> <ul style="list-style-type: none">- spojuje každodenní pravidelnou pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti pohybu- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo skupiny a usiluje o jejich zlepšení- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při všech pohybových činnostech ve známých prostorech školy- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových hrách- zvládá hry s různým zaměřením- využívá při hrách různé pomůcky- reaguje na základní pokyny a povely k osvojování činností a její organizaci	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> <ul style="list-style-type: none">- význam pohybu pro zdraví- příprava organismu před zátěží (rozcvičení, protažení, zahřátí)- zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, cvičení průpravná, kompenzační a zdravotní)- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, koordinace pohybu- hygiena při TV (vhodné oblečení, obutí)- bezpečnost při všech pohybových činnostech (šatny, první pomoc při TV) <u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> <u>Pohybové hry</u> <ul style="list-style-type: none">- hry s různým zaměřením- hry s využitím různých pomůcek (obruče, švihadla, šátky, hračky, papíry) <u>Základy gymnastiky</u> <ul style="list-style-type: none">- průpravná cvičení- základní cvičební polohy, postoje, pohyby	OSV <ul style="list-style-type: none">- komplexně zařazena všechna témata/INT MKV <ul style="list-style-type: none">- Lidské vztahy/INT	<ul style="list-style-type: none">- uplatnění pravidel chůze po chodníku a po silnici- bezpečné překonávání silnice- prevence úrazů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá kotoul vpřed a vzad - zvládá prostý odraz z můstku a přeskoky přes švihadlo, švédskou bednu - zvládá základní gymnastické držení těla (snaha) - zvládá základy chůze na lavičkách - uvědomuje si, že lze pohyb spojit s hudbou a rytmem - zvládá základy estetického pohybu - reaguje na základní pokyny a povely - zvládá základní pojmy, které souvisejí s během, skokem do dálky a hodem - zvládá techniku polovysokého startu - zvládá základní techniky běhů, skoku a hodu - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách - zvládá základní dovednosti s míčem (způsoby házení a chytání míče) 	<ul style="list-style-type: none"> - paží, nohou, trupu - kotoul vpřed, vzad, prostý odraz z můstku - přeskok přes švihadlo, švédskou bednu (sníženou) - lavička (chůze, obrat, váha, vyhýbání) <u>Rytmické formy pohybu</u> - cvičení s hudbou, rytmičtým doprovodem (bubínek, hůlky, CD) <u>Průpravné úpoly</u> - přetahy a přetlaky <u>Základy atletiky</u> - startovní povely - průpravná cvičení pro běh a vytrvalost - rychlý běh (50m, vysoký a polovysoký start) - vytrvalostní běh (10 minut, možné prokládat chůzí) - předávka štafetových kolíků - skok do dálky (z místa, z chůze) - hod míčkem (z místa, z chůze) <u>Sportovní hry</u> - přihrávky míčem - vrchem - hod na cíl a na koš, přihrávky rukou vyvolenou i opačnou - průpravná cvičení pro jednotlivé hry - příprava na driblování 		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje základní znalosti sportovních her a jejich pravidel (vybíjená) - spolupracuje v týmu - jedná a chová se v duchu fair play při všech hrách <ul style="list-style-type: none"> - zvládá základní tělocvičné názvosloví <ul style="list-style-type: none"> - zvládá a reaguje na smluvené povely a signály <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje zásady správného chování a jednání v duchu fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - chytání míče (obouruč) - sportovní hry (vybíjené podle jednoduchých pravidel) <u>Turistika</u> <ul style="list-style-type: none"> - akce v rámci školy - procházky, výlety, chůze v terénu <u>Plavání</u> <ul style="list-style-type: none"> - 2.třída nepovinné <u>Lyžování</u> <ul style="list-style-type: none"> - hry na sněhu - lyžování běžecké a sjezdové (základy) <u>Činnosti podporující pohybové učení</u> <u>Komunikace při TV</u> <ul style="list-style-type: none"> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely a signály <u>Organizace při TV</u> <ul style="list-style-type: none"> - nástupy <u>Zásady chování a jednání</u>		

