

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	2.

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje - převléká se do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele - zvládá základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem - zvládá základní techniku startů - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa, hodů míčkem z místa a za chůze 	<p>ATLETIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti - zjednodušené startovní povely a signály <p>Běh</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti - nízký/vysoký start - rychlý běh na 30 až 50 m - motivovaný běh v terénu až do 10 min.(běh prokládaný chůzí, dle výkonnosti žáků i souvislý běh) <p>Skok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze 		

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje - převléká se do cvičebního úboru - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní - zvládá základní gymnastické držení těla - zvládá se soustředit na cvičení - zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny - zvládá základy gymnastického odrazu - zvládá základy chůze na lavičce s dopomocí učitele - užívá osvojované tělocvičné názvosloví na úrovni cvičence 	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu - názvy používaného náčiní a nářadí - základní bezpečnostní pravidla při gymnastickém cvičení - vhodné oblečení pro gymnastiku - gymnastické držení těla - soustředění na cvičení <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad <p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze s dopomocí (různé obměny) <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky maximálně 2 metrů s dopomocí 		
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci a za pomoci učitele je dodržuje - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) - zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.) - umí vyjádřit jednoduchou melodii a rytmus pohybem 	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytmizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem, - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie 	<p>hudební výchova - rytmizace</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele předcházet - uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností 	<p>POHYBOVÉ HRY Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - související s osvojovanými hrami a používaným náčiním - základní organizační povely pro realizaci her - základní pravidla osvojovaných her - bezpečnost při různých druzích her a různých podmínkách - využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám 		
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používaného náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a 	<p>SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách 		

<p>nejznámější sportovní hry jako je vybíjená apod. - zvládá základní způsoby házení a chytání míče vhodné velikosti a hmotnosti - uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi</p>	<p>Vlastní nácvik - držení míče jednoruč a obouruč - manipulace s míčem vhodné velikosti a hmotnosti (na místě i v pohybu, pravou i levou rukou) - základní přihrávky rukou (pravou i levou rukou) - základní sportovní hry-vybíjená (se zjednodušenými pravidly, na malém hřišti)</p>		
<p>- přetahuje se (za pomoci lana) se spolužáky</p>	<p>ÚPOLY - přetahy a přetlaky</p>		
	<p>PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení a dlouhodobé sezení.</p>		
	<p>PLAVECKÝ VÝCVIK Dle zájmu dětí škola zajistí plavecký výcvik organizovaný Plaveckou školou.</p>		

Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.

Metody a formy práce – vysvětlování, instruktáž, turistické vycházky, pobyt v přírodě, názorné ukázky, soutěže.

Pomůcky a učební materiály – tělocvičné nářadí a náčiní, CD, MG, přehrávač hudby, cvičební úbor/plavky, stopky, pásmo, a další dle probíraného tématu