

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

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
Žák: - 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	ATLETIKA Základní pojmy - základy bezpečnosti při atletických činnostech - vhodné oblečení pro atletické činnosti - zjednodušené startovní povely a signály Běh - 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) Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - odraz z místa - skok do dálky z místa Hod - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z místa - hod míčkem z chůze		

- 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	GYMNASTIKA Základní pojmy - 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 Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vpřed - kotoul vpřed - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad - kotoul vzad Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu - skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny - výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny Lavička (kladinka) - chůze s dopomocí (různé obměny) Šplh na tyči - průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož - šplh do výšky maximálně 2 metrů s dopomocí		
---	--	--	--

- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci 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	RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA Základní pojmy - základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytimizaci - vhodné oblečení a obutí pro gymnastickou činnost, rytimizaci - základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty, pohyby různých částí těla) - rytmiizovaný pohyb, nápodoba pohybem, - tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem - soustředění na hudební a rytmický doprovod, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie	hudební výchova - rytmizace	
- 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	POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - 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		
- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základní pojmy používaného náčiní, osvojené dovednosti, části hřiště a	SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - spojené s osvojovanými činnostmi, náčiním, oblečením pro sportovní hry a částmi sportovního hřiště - základy bezpečnosti a hygieny při sportovních hrách		

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	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)		
- přetahuje se (za pomoci lana) se spolužáky	ÚPOLY - přetahy a přetlaky		
- bruslí, sáňkuje, event. lyžuje (dle počasí a podmínek školy)	HRY NA SNĚHU A NA LEDĚ - pohybové činnosti/hry na sněhu a ledě		
	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ Zařazuje se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinám Tv především v návaznosti na jejich svalová oslabení a dlouhodobé sezení.		
	PLAVECKÝ VÝCVIK Dle zájmu dětí škola zajistí plavecký výcvik organizovaný Plaveckou školou.		

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

