

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Očekávané výstupy

- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.

Dílčí výstupy

- zná správné obutí a oblečení na Tv,
- ví, kde je bezpečné místo pro sportovní aktivity ve škole i mimo ni,
- chápe význam přípravy těla na zátěž,
- je seznámen s 1. pomocí u jednodušších zranění,
- je seznámen s bezpečností při cvičení na jednotlivých náradích,
- využívá možností školního zařízení,
- zvládá průpravná cvičení k atletickým, gymnastickým a akrobatickým cvičením,
- je seznámen s technikou běhů,
- umí kotoul vpřed, zvládá poskoky, přísunný krok, chápe význam silových, relaxačních cvičení,
- je veden k toleranci u méně nadaných spolužáků a chápání pravidel při týmových hrách a soutěžích,
- reaguje na pokyny a povely,

Učivo:

1. Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění, napínací a protahovací cvičení,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, průpravná a relaxační cvičení,
- **vytrvalost, síla, pohyblivost, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností, vhodné oblečení a obutí,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.

2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – netradiční pohybové hry a aktivity, netradičního náčiní při cvičení,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,

- **základy sportovních her** – s míčem, pálkou či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody,
- **pobyt v zimní přírodě**

3. Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – prostoru a činností ve známém prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů,
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

4. Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** – zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení.

5. Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení**

6. Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV**

Mezipředmětové vztahy:

M - využití slovních úloh

Čj – vyprávění

Prv – dopravní výchova

Hv – pohybové hry, taneční kroky