

<b>PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>		<b>2. ročník</b>		
<b>Konkretizovaný výstup</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Evaluace a její nástroje</b>	<b>Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)</b>	<b>Průřezová témata</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí, že pohyb je vhodný pro zdraví</li> <li>- zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou</li> <li>- dodržuje základní pravidla chování při TV, dodržuje pravidla bezpečnosti</li> <li>- zná a užívá základní tělocvičné pojmy, správně reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti</li> <li>- používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv, jedná v duchu fair-play</li>   <li>- vysvětlí, že různá cvičení mají různé účinky</li> <li>- dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků</li> <li>- aplikuje na správné dýchání</li> <li>- používá kompenzační a relaxační cviky</li>   <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických cvičeních a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>- zvládá alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní</li> <li>- zvládá základní gymnastické držení těla</li> <li>- zvládá se soustředit na cvičení</li> </ul>	<p><b><u>Poznatky z TV a sportu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy, komunikace z TV</li> <li>- příprava ke sportovnímu výkonu - příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti</li> <li>- bezpečnost při sportování</li> </ul> <p><b><u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení</li> <li>- příprava organismu pro různé pohybové činnosti</li> <li>- správné držení těla</li> <li>- základní význam jednotlivých druhů cvičení</li> </ul> <p><b><u>Gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní cvičební polohy, pohyby paží, nohou, trupu,...</li> <li>- gymnastické držení těla, soustředění</li> <li>- svalové napětí a uvolnění celého těla</li> <li>- základní bezpečnostní pravidla, vhodné oblečení</li> <li>- názvy používaného náčiní a nářadí</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b></p> <p><b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22</b></p> <p><b>Podp. op.:</b>  <b>1-1p, 1-2p, 1-3p, 1-4p, 1-5p</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		2. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si, že při zpevnění těla se provádějí gymnastická cvičení snáze</li> <li>- zvládá kotoul vpřed, vzad, skoky prosté snožmo z trampolíny</li>   <li>- zvládá základy gymnastického odrazu</li>   <li>- zvládá základy šplhu s dopomocí učitele</li>   <li>- zvládá chůzi na lavičce s dopomocí učitele</li>   <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru</li> <li>- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>- zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu, běhu, skoku do dálky, skoku z místa, hodů míčkem z místa a za chůze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>akrobacie</b></li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu (vpřed)</li> <li>- kotoul vpřed</li> <li>- průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu (vzad)</li> <li>- kotoul vzad</li> <li>- <b>přeskok</b></li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny</li> <li>- skoky prosté odrazem snožmo z trampolíny</li> <li>- výskok do vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny</li> <li>- <b>šplh na tyči</b></li> <li>- průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož</li> <li>- šplh do výšky max. 2m s dopomocí</li> <li>- <b>kladina-lavičky</b></li> <li>- chůze s dopomocí</li> <li>- cvičení na lavičkách</li> <li>-</li> <li>- <b>Atletika</b></li> <li>- názvy částí atletického hřiště (běh, skok, hod)</li> <li>- startovní povely a signály</li> <li>- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, síly a obratnosti</li> <li>- vhodný oděv a obuv, zásady bezpečnosti</li> <li>- <b>běh</b></li> <li>- základy nízkého a polovysokého startu</li> <li>- rychlý běh na 20 až 60 m</li> <li>- souvislý běh podle úrovně žáků, běh v terénu, běh prokládaný chůzí</li> <li>- <b>skok</b></li> <li>- skok z místa</li> <li>- skok do dálky z rozběhu</li> <li>- spojení rozběhu s odrazem</li> <li>- <b>hod</b></li> <li>- hod míčkem z místa</li> <li>- hod z chůze</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b>  <b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22</b></p>	

<b>PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA</b>		<b>2. ročník</b>		
<b>Konkretizovaný výstup</b>	<b>Konkretizované učivo</b>	<b>Evaluace a její nástroje</b>	<b>Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)</b>	<b>Průřezová témata</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- dovede se samostatně převléknout do cvičebního úboru</li> <li>- reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>- zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>- zvládá základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky, obraty atd.)</li> <li>- umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem</li>   <li>- vyjmenuje různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit</li> <li>- zvládá některé pohybové hry</li> <li>- zvládá v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičného náčiní)</li> <li>- dokáže pohyb spojovat s hudbou, rytmem, příběhem, pohádkou, svou představou, zkušeností</li>   <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách a za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>- zvládá základní pojmy používaného náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a známé sportovní hry jako je vybíjená apod.</li> <li>- zvládá základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti</li> <li>- uplatňuje základní znalosti sportovních her v praxi</li> </ul>	<p><b><u>Rytmická a kondiční gymnastika</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy bezpečnosti při gymnastických činnostech, rytmizaci</li> <li>- vhodný oděv a obuv</li> <li>- základní estetický pohyb těla a jeho části (chůze, běh, poskoky)</li> <li>- rytmizovaný pohyb, nápodoba pohybem</li> <li>- tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybu</li> <li>- soustředění na hudební a rytmický doprovod</li>   <li><b><u>Pohybové hry</u></b></li> <li>- základní organizační povely pro realizaci her</li> <li>- základní pravidla osvojovaných her</li> <li>- bezpečnost při různých druzích her</li> <li>- využití předmětů denní potřeby k pohybovým hrám</li>   <li><b><u>Sportovní hry</u></b></li> <li>- základní sportovní hry</li> <li>- základy bezpečnosti a hygieny</li> <li>- držení míče jednoduše a obouruč</li> <li>- manipulace s míčem</li> <li>- základní přihrávky rukou, nohou</li>   <li><b><u>Úpoly</u></b></li> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul>	<p><b>Např.: PP, PV, Z, S</b></p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b>  <b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		2. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvládá chůzi po ledě, klouzání</li> <li>- dovede stát na bruslích a pomalu se pohybovat po ledě (s oporou, bez opory)</li> <li>- ví, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob</li> </ul>	<u>Bruslení</u> (dle podmínek) <ul style="list-style-type: none"> <li>- nebezpečí vstupu na zamrzlou přírodní vodní plochu</li> <li>- pohyb na ledu bez bruslí</li> <li>- klouzání vyvolenou nohou vpřed</li> </ul>			

