

Ročník: 2.

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>			
<b>Význam pohybu pro zdraví</b> pohybový režim žáků délka a intenzita pohybu	Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu.	Kompetence k řešení problémů Člověk a jeho svět	Osobnostní a sociální výchova
	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím.		
	Využívá nabízené příležitosti k pohybu.		
<b>Příprava organismu</b> příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení	Žák užívá vhodné oblečení a obuv na sport.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Dokáže vysvětlit, proč se rozcvičuje.		
	Zvládá správné provádění cviků pod vedením učitele (jednotlivci, dvojice, skupiny).		
	Usiluje o zlepšení pohybových činností jednotlivce i činností prováděných ve skupinách.		
<b>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</b>	Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Reaguje na jednoduché povely a signály.		
	Dokáže nastoupit do řadu, dvojřadu, do družstev.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
	Respektuje význam přípravy organismu před cvičením.		
<b>Hygiena při TV</b> hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	Žák užívá vhodné oblečení a obuv podle druhu pohybových aktivit.	Kompetence pracovní Člověk a jeho svět	Osobnostní a sociální výchova
	Dodržuje pokyny učitele směřující k hygieně při tělesné výchově.		
<b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b> organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek první pomoc v podmínkách TV	Žák uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.	Kompetence pracovní Člověk a svět práce	Osobnostní a sociální výchova
	Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.		
	Seznamuje se s poskytováním první pomoci při úrazech v podmínkách tělesné výchovy.		
	Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.		
<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>			
<b>Pohybové hry</b> s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost	Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k učení, k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Spolupracuje při týmových činnostech.		
	Spolupracuje při týmových soutěžích.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
	Umí používat netradičního náčiní při cvičení.		
<b>Základy gymnastiky</b> průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti	Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.  Předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotoul vpřed, přeskok přes lavičku, chůzi po kladině bez dopomoci, šplh o tyči s přírazem, sestavu se zvoleným náčiním.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
<b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem jednoduché tance	Snaží o správné provádění cviků pod vedením učitele.  Předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou.  Zdokonaluje propojení pohybu a hudby, snaží se o vyjádření melodie a rytmu pohybem.	Umění a kultura	Osobnostní a sociální výchova
<b>Průpravné úpoly</b> přetahy a přetlaky	Žák respektuje zásady bezpečnosti při přetazích a přetlacích.		Osobnostní a sociální výchova
<b>Základy atletiky</b> rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky, hod míčkem	Opakuje přesně po učiteli běžeckou abecedu.  Předvede základní pohybové výkony, snaží se o jejich zlepšení.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
<b>Základy sportovních her</b> manipulace s míčem, hokejkou herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry utkáni (minisporty)	Ovládá a dodržuje základní pravidla sportovních her.  Žák se snaží spolupracovat s ostatními hráči.  Dodržuje pravidla fair play a pozná zjevný přestupek.	Kompetence k řešení problémů, k učení, komunikativní	Osobnostní a sociální výchova

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
	Na přestupek adekvátně reaguje.		
<b>Turistika a pobyt v přírodě</b> přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu ochrana přírody	Dokáže překonávat přírodní překážky.	Kompetence k řešení problémů, k učení	Environmentální výchova
	Respektuje ochranu životního prostředí.		
	Dodržuje bezpečnost při pohybu v terénu.		
<b>Bruslení</b> hry na sněhu a na ledě	Žák respektuje pokyny vyučujícího při hrách na sněhu a ledě, dodržuje bezpečnost při bruslení.	Kompetence k učení	
	Dodržuje pravidla bezpečného chování při zimních hrách, výběr vhodného místa.		
	Obuje se s dopomocí do bruslí, předvede chůzi a skluz.		
<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>			
<b>Komunikace v TV</b> základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely signály	Dodržuje základní tělocvičné názvosloví při pohybových činnostech.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Umí reagovat na smluvené signály a povely.		
<b>Organizace při TV</b> základní organizace prostoru a činností v běžném prostředí	Žák reaguje na pokyny vyučujícího při nenáročných pohybových činnostech a soutěžích.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
<b>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> hry, závody, soutěže	Respektuje zásady správného chování.	Kompetence při řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Žák se seznamuje s dodržováním pravidel her a soutěží, snaží se poznat přestupky proti pravidlům.		
	Při pohybových činnostech respektuje ostatní spolužáky.		
<b>Měření a posuzování pohybových dovedností</b> měření výkonů základní pohybové testy	Žák se učí hodnotit svoji pohybovou dovednost.		Osobnostní a sociální výchova Lukavický desetiboj
	Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.		
	Cvičí podle předcvičení vyučujícího.		
	Změří svoje pohybové výkony a porovná je s výsledky spolužáků a se svými předchozími výsledky.		
<b>Zdroje informací o pohybových činnostech</b>	Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Kompetence k učení Informační a komunikační technologie	Mediální výchova