

## Tělesná výchova ve 2. ročníku

### Září

učivo	výstupy	pomůcky
Seznámení s Tv Pohybové hry Atletika - šplh o tyči - běh na 50 metrů Základy míčových her Průpravná cvičení Povely, signály, znamení Soutěživé hry	Podílení se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Spojování pravidelné každodenní pohybové činnosti se zdravím. Využívání nabízené příležitosti k pohybu. Užívání vhodného oblečení a obuvi na sport. Vysvětlení, proč se rozvíjí. Dodržování základních tělocvičných názvosloví při pohybových činnostech. Reagování na smluvené signály a povely.	Míče, stopky

### Říjen

učivo	výstupy	pomůcky
Atletika -hod kriketovým míčkem -vytrvalostní běh -skok z místa Skok přes švihadlo Rytmičká cvičení Běh k metě Překážková dráha Základy míčových her	Zvládnutí správného provádění cviků pod vedením učitele, jak jednotlivci, tak dvojice, skupiny. Zvládnutí v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Nastoupení do řady, dvojřady, do družstev. Seznamování se s dodržováním pravidel her a soutěží, snaží se poznat přestupky proti pravidlům. Zlepšování své pohybovosti a koordinace pohybu. Předvedení dvou jednoduchých tanečních kroků s hudbou.	Kriketové míčky, stopky, míče, pásma

## Listopad

učivo	výstupy	pomůcky
Průpravná cvičení Gymnastika -lavičky -švédská bedna -trampolína -plné míče Akrobacie -kotoul vpřed -kotoul vzad Základy míčových her	Respektování zásad bezpečnosti při přetazích a přetlacích. Užívání vhodného oblečení a obuvi na sport. Respektování pokynů učitele při přípravě a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek. Spolupracování při týmových činnostech. Cvičení podle předcvičení vyučujícího.	Lavičky, švédská bedna, žíněnky, trampolína, míče, plné míče

## Prosinec

učivo	výstupy	pomůcky
Rytmická cvičení Gymnastika -dlouhé švihadlo -lavičky -trampolína Základy míčových her Akrobacie -kotoul vzad Závodivé hry Pohybové hry	Používání netradičních náčiní při cvičení. Dodržování pokynů učitele směřující k hygieně při tělesné výchově. Spolupracování při týmových soutěžích. Zdokonalování propojení pohybu a hudby, vyjadřování melodie a rytmu pohybem. Ovládnutí a dodržování pravidel sportovních her. Dodržování pravidel fair play a poznávání zjevných přestupků. Adekvátní reagování na přestupek.	Dlouhé švihadlo, lavičky, trampolína, míče, žíněnky

## Leden

učivo	výstupy	pomůcky
Hry na sněhu Bruslení Akrobacie -stoj na lopatkách Gymnastika -lavičky -dlouhé švihadlo Základy míčových her Závodivé hry	Respektování pokynů vyučujícího při hrách na sněhu a ledě, dodržování bezpečnosti při bruslení. Dodržování pravidel bezpečného chování při zimních hrách, vybírání vhodného místa. Obouvání se s dopomocí, předvedení chůze a skluzu. Při pohybových činnostech respektování ostatních spolužáků. Základy míčových her	Brusle, lavičky, míče, dlouhé švihadlo

## Únor

učivo	výstupy	pomůcky
Hry na sněhu -bobování Akrobacie -poskoky, seskoky, doskoky -kotoul vpřed opakovaně gymnastika -švédská bedna Překážková dráha Soutěživé hry	Uplatňování pravidel bezpečného chování v běžném sportovním prostředí. Seznamování se s poskytováním první pomoci při úrazech v podmínkách tělesné výchovy. Dodržování pokynů učitele směřující k hygieně při tělesné výchově. Spolupracování při týmových soutěžích.	Boby, lavičky, švédská bedna, míče, švihadla, obruče, žíněnky.

## Březen

učivo	výstupy	pomůcky
Gymnastika -cvičení s malými míčky Škola pohybu Lidové tance Akrobacie -kotoul vzad opakovaně -most Průpravná cvičení Pohybové soutěživé hry	Usilování o zlepšení pohybových činností jednotlivce i činností prováděných ve skupinách. Správné provádění cviků pod vedením učitele. Respektování zásad bezpečného chování. Reagování na pokyny vyučujícího při nenáročných pohybových činnostech a soutěžích.	Malé míčky, žíněny,

## Duben

učivo	výstupy	pomůcky
Atletika -hod kriketovým míčkem -šplh -skok daleký z místa Sportovní hry Rytmičká cvičení -Gymnastika -lavičky -trampolína -švédská bedna -přeskoky švihadla	Předvedení základních pohybových výkonů, snaha o jejich zlepšení. Reagování na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Hodnocení své pohybové dovednosti. Dodržování zásad bezpečnosti při pohybových činnostech. Respektování významu přípravy organismu před cvičením. Opakování přesně po učiteli běžeckou abecedu.	Kriketové míčky, pásmo, míče, lavičky, trampolína, švédská bedna, švihadlo

## Květen

učivo	výstupy	pomůcky
Desetiboj Atletika -běh na 50 m -vytrvalostní běh Gymnastika -švihadlo -lavičky Základy míčových her	Při pohybových činnostech respektování ostatních žáků. Spolupracování s ostatními hráči. Zvládnutí v souladu se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové výkony.	Stopky, švihadlo, lavičky, míče

## Červen

učivo	výstupy	pomůcky
Akrobacie -opakování naučených cviků Atletika -desetiboj Turistika -pobyt v přírodě Sportovní hry Míčové hry	Předvedení v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotoulu vpřed a vzad, stoj na lopatkách, most, přeskok přes lavičku, šplh, sestavu se zvoleným náčiním. Překonávání přírodních překážek. Respektování ochrany životního prostředí. Dodržování bezpečnosti při pohybu v terénu. Měření svých pohybových výkonů a porovnávání je s výsledky spolužáků a se svými předchozími výsledky. Orientování se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Stopky, míče