

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>	<p><b>Význam pohybu pro zdraví</b> - pohybový režim žáků</p> <p><b>Zdravotně zaměřené činnosti</b> - správné držení těla, relaxační cvičení, cvičení během dne, základy estetického pohybu</p> <p><b>Základy gymnastiky</b> - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p><b>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</b> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p><b>Průpravné úpoly</b> - přetahy a přetlaky</p> <p><b>Základy atletiky</b> - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem</p> <p><b>Plavání</b> - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu</p> <p><b>Pohybové hry</b> - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost</p> <p><b>Základy sportovních her</b> - manipulace s míčem,</p>	<p><b>VDO 1/1</b> - Občanská společnost a škola, rozvíjíme smysl pro spravedlnost a odpovědnost</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ROČNÍK**

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy</li> <li>• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> </ul>	<p>pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů</p> <p><b>Zásady jednání a chování</b> - fair play, olympijské ideály a symboly</p> <p><b>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> - her, závodů, soutěží</p> <p><b>Hygiena při TV</b> - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p><b>Bezpečnost při pohybových činnostech</b> - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</p> <p><b>Komunikace v TV</b> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p><b>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</b> - her, závodů, soutěží</p> <p><b>Měření a posuzování pohybových dovedností</b> – měření výkonů, základní pohybové testy</p> <p><b>Zdroje informací o pohybových činnostech</b></p>	<p><b>EnV 4 /4</b> - vztah člověka k prostředí</p>

**TĚLESNÁ VÝCHOVA 2. ROČNÍK**

<b>VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU</b>	<b>UČIVO</b>	<b>POZNÁMKY</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zvládne techniku jednoho plaveckého stylu, provádí skoky do vody</li></ul>	<b>Základy plaveckého výcviku</b> , základní plavecké dovednosti. Hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí	