**Tematický plán - Tělesná výchova - 2. ročník**

**Počet tematických celků: 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Základní pravidla chování při sportu, míčové hry** | |  |  |
| Ví, že pohyb je zdravý a je dobré cvičit aktivně | Význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu |  | Září |
| Základní pojmy, povely, signály, gesta, znamení |  | Září |
| Využití PC techniky při stanovení pravidel hygieny |  | Září |
| Zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi | Základní zásady bezpečného pohybu, chování při TV a sportu |  | Září |
| Zásady fair play chování |  | Září |
| Shlédnutí videa s fair play chování na interaktivní tabuli |  | Září |
| Dodržuje základní hygienická pravidla | Základní hygienická pravidla |  | Září |
| Využití PC techniky při stanovení pravidel hygieny |  | Září |
| Reaguje na základní pokyny, signály, gesta učitele | Základní pojmy, povely, signály, gesta, znamení |  | Říjen |
| **2. Gymnastika** | |  |  |
| Umí kotoul vzad, vpřed | Akrobacie - průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulu vzad, vpřed |  | Říjen |
| Kotoul vzad, vpřed |  | Únor, Březen |
| Umí prosté skoky snožmo z trampolíny a zvládá základy gymnastického odrazu | Přeskok - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, skoky prosté, odrazem snožmo, výskok vzporu dřepmo na sníženou švédskou bednu odrazem z trampolíny |  |  |
| Umí přejít kladinu (obrácenou lavičku) s dopomocí i bez | Kladinka (obrácená lavička) - chůze s dopomocí i bez |  | Březen |
| **3. Atletika** | |  |  |
| Zvládá techniku běhu, nízkého startu | Běh - rychlý 20-60m, běh v terénu, vytrvalý do 10 minut |  | Říjen |
| Základy nízkého startu, nízký start, polovyskoký start |  | Říjen |
| Zvládá techniku hodu do dálky, na cíl | Hod míčkem do dálky, na cíl z místa |  | Duben |
| Zvládá techniku skoku do dálky z místa i z rozběhu | Skok do dálky, z místa - nácvik |  | Duben |
| **4. Míčové hry, cvičení s míči** | |  |  |
| Zvládá základní způsoby házení, chytání míče, přihrávky rukou, nohou | Míče - držení jednoruč i obouruč, manipulace, základní přihrávky rukou i nohou |  | Prosinec |
| Umí cvičit s overbally | Cvičení s overbally |  | Listopad |
| Zná, zvládá a dodržuje pravidla míčových her - vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná | Vybíjená, kopaná, florbal, přehazovaná |  | Březen, Duben |
| **5. Dle možností školy-plavecký výcvik** | |  |  |
| Ovládá prvky základní plavecké výuky | Hygiena plavání, adaptace na vodní prostědí, základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezbečnosti |  | Duben, Červen |
| Splývání, dýchání do vody, pády a skoky z nízkých poloh, jeden plavecký způsob, plavání úseků od 10 do 100m |  | Duben, Červen |
| **6. Důležitost pohybu - turistika** | |  |  |
| Zná základy turistiky a pobytu v přírodě, dle školních akcí | Základy turistiky a pobyt v přírodě |  | Červen |
| **7. Cvičení se švihadlem a lanem** | |  |  |
| Zvládá přeskoky přes švihadlo,lano | Švihadla - základy přeskoku přes švihadlo, skákání přes švihadlo |  | Únor |
| Cvičení s lanem- přeskoky, podbíhání |  | Březen |
| **8. Cvičení v týmu** | |  |  |
| Spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích | Základy neverbální komunikace, podání ruky, zrakový kontakt, gesta, mimika, reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc |  | Září |
| **9. Zdravotně zaměřené činnosti** | |  |  |
| Zná a ovládá některé jednoduché posilovací a protahovací cviky | Posilovací a protahovací cviky |  | Říjen |
| Zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů, zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Kondiční, koordinační, kompenzační cvičení |  | Říjen |
| Zná relaxační cvičení | Relaxační cvičení |  | Říjen |
| **10. Rytmické a kondiční cvičení s hudbou** | |  | Prosinec |
| Umí vyjádřit rytmus a melodii pohybem | Cvičení s hudbou, jednoduché tance |  |  |