

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 2. ročník



### Člověk a zdraví – 2.tř.

| Klíčové kompetence   | Dílčí klíčové kompetence  | Školní výstupy   | Učivo   | Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy  | Průřezová témata |
|----------------------|---|--|---|--|------------------|
|                      |   | <b>Žák</b>   |   |  |                  |
| <b>učení</b>         | -ví, že pohyb je zdravý<br>-ovládá pravidla jednoduchých her            | -chápe význam pohybu pro zdraví<br>-zvládá přípravné cviky (rozcvičky)   | <u>Činnosti ovlivňující zdraví</u><br>-pohybový režim, jeho význam<br><br>-pohybová činnost = příprava, napínací a protahovací cvičení, uklidnění   | PR – zdravá výživa (jídelníček)<br><br>režim dne   |                  |
| <b>komunikativní</b> | -chápe pokyny, povely a gesta při pohybových aktivitách a reaguje na ně | -je si vědom svých pohybových předností a nedostatků<br><br>-dovede se samostatně převléci do cvičebního úboru, dodržuje osobní hygienu<br><br>-zná základní pravidla bezpečnosti, za pomoci učitele je dodržuje | -správné držení těla, zdravotně zaměřená cvičení<br><br>-rozvíjení vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace<br>-dechová cvičení a kompenzační<br><br>-hygiena při Tv – vhodné oblečení, obutí<br><br>-bezpečnost při pohybových činnostech- prostoru (šatny, umývárny), při přípravě náradí, při cvičení s náčiním, první pomoc v TV | Hv – tanec, pochod, rytmus<br><br>WP – pobyt v přírodě, otužování, přirozený pohyb<br><br>Vv – malby, kresba |                  |

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 2. ročník



| Člověk a zdraví – 2.ř. |  |   |  |  |                  |
|------------------------|--|---|--|--|------------------|
| Klíčové kompetence     | Dílčí klíčové kompetence   | Školní výstupy  | Učivo  | Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy  | Průřezová témata |
|                        |  | Žák   | Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností   |  |                  |
| řešení problémů        | -řeší herní situace, orientuje se ve hře, v prostoru   | -zná základní pojmy označující používané náčiní   | pohybové hry – pohybová tvořivost<br><br><u>základy gymnastiky</u><br>-držení těla<br>-průpravná cvičení pro zvládnutí kotoulů (vzad a vpřed), kotoul<br>-cvičení odrazu snožmo<br>-výskok do sporu dřepmo na bednu<br>-ručkování na hrazdě<br>-kladinka – chůze | JČ – rozšiřování slovní zásoby<br><br>M - měření<br><br>WP – využití přírodních útvarů k e cvičení |                  |
| občanská a pracovní    | -dodržuje hygienické návyky, zvolí vhodný oděv a obuv<br><br>-zapojuje se do sportovních aktivit | -zvládá základní estetické držení těla<br><br>-zná alespoň pasivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické nářadí a náčiní<br><br>-umí dva až tři základní tanečky | <b>Rytmické a kondiční formy cvičení</b><br><br>-vyjádření melodie a rytmu pohybem (chůze, poskoky, obraty)<br>-jednoduché tance-vytrvalostní cvičení,<br>-přetahy lanem   |  |                  |

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 2. ročník



| Člověk a zdraví – 2.ř. |   |   |  |                                       |                  |
|------------------------|---|---|--|---------------------------------------|------------------|
| Klíčové kompetence     | Dílčí klíčové kompetence  | Školní výstupy  | Učivo  | Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy | Průřezová témata |
|                        |   | Žák   | Základy atletiky   |                                       |                  |
| sociální a personální  | -dodržuje pravidla fair-play<br>-dodržuje pravidla her<br>-spolupracuje při kolektivních sportech | -dovede pojmenovat základní atletické disciplíny<br><br>-zná některé pohybové hry, jejich pravidla a je schopen je hrát se spolužáky i mimo Tv<br>zná nejznámější sportovní hry | -běh rychlý (20- 60)<br>-vytrvalostní běh - motivovaný<br>-hod míčem<br>-skok do dálky z rozběhu<br>-měření výkonu | Pr-M-měření rychlosti                 |                  |
|                        |   |   | Základy sportovních her  |                                       |                  |
|                        |   |   | -manipulace s míčem (jednoruč, obouruč)<br>-zjednodušená pravidla některých her<br>-pohybové hry v družstvech      |                                       |                  |

**Vzdělávací oblast:** Člověk a zdraví  
**Vyučovací předmět:** Tělesná výchova  
**Ročník:** 2. ročník



| Člověk a zdraví – 2.tř. |                          |  |   |  |                  |
|-------------------------|--------------------------|--|---|--|------------------|
| Klíčové kompetence      | Dílčí klíčové kompetence | Školní výstupy   | Učivo   | Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy  | Průřezová témata |
|                         |                          | Žák  | Turistika   |  |                  |
|                         |                          | -zná zásady správného chování v přírodě  | -chůze v terénu<br>-běh po vytýčené trase<br>-táboření<br>-pohybové hry v přírodě<br>-orientace v přírodě<br><br>-chování v dopravních prostředcích | Pr- pobyt v přírodě<br><br>-pravidla pobytu v lese                               |                  |
|                         |                          |  | <b>Plavání</b>  |  |                  |
|                         |                          |  | -základní plavecká výuka, prvky sebezáchrany  |  |                  |
|                         |                          |  | <b>Činnosti podporující pohybové učení</b>  |  |                  |
|                         |                          | -reaguje na smluvené povely, signály a gesta učitele<br><br>-pořizuje se organizaci při Tv | -komunikace v Tv –smluvené povely, signály, gesta<br><br>-chování fair-pla  | Jč-neverbální komunikace (oční kontakt, výrazná gesta,...) využití v dramatizaci |                  |