

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

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> </ul>	<p><b>Příprava organismu-příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</b>  <b>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</b></p> <p><b>Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</b></p>	OSV - psychohygiena	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci</li> </ul>	<p><b>Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> </ul>	<p><b>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spolupracuje při jednoduchých týmových a</li> </ul>	<p><b>Zásady jednání a chování - fair play, olympijské ideály a symboly</b></p>		

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p><b>pohybových činnostech a soutěžích</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení</li> <li>▪ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy</li> <li>▪ zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</li> </ul>	<p><b>Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, spolupráce ve hře, průpravné hry.</b></p> <p><b>Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém ( běžném ) prostředí</b></p> <p><b>Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky , hod míčkem</b></p> <p><b>Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s odpovídajícím náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</b></p> <p><b>Průpravné úpoly –přetahy a přetlaky</b></p> <p><b>Zdravotní oslabení – prevence, pohybový režim, zásady správného držení těla, dech. cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních problémů )</b></p>		

