

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 2. ROČNÍK

upraveno dodatkem č. 04, č.j. ZSV/426/2022

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
- zná správné obutí a oblečení na Tv, ví, kde je bezpečné místo pro sportovní aktivity ve škole i mimo ni, chápe význam přípravy těla na zátěž, je seznámen s první pomocí u jednodušších zranění, je seznámen s přípravou na plavecký výcvik - je seznámen s bezpečností při cvičení na jednotlivých náradích, využívá možností školního zařízení, zvládá průpravná cvičení k atletickým, gymnastickým a akrobatickým cvičením, je seznámen s technikou běhů, umí kotoul vpřed, zvládá poskoky, přísuný krok, chápe význam silových, relaxačních cvičení, je veden k toleranci u méně nadaných spolužáků a chápání pravidel při týmových hrách a soutěžích, reaguje na pokyny a povely, je seznámen s hygienou, potřebami a bezpečností při plaveckém výcviku - chápe smluvené povely a názvosloví, organizaci Tv, snaží se jednat fair play, snaží se podat informace o sportu, které se dozvěděl mimo školu	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> - bezpečnost a hygiena při Tv, vhodné obutí a oblečení, 1. pomoc - převlékání a ohleduplnost - svalové napětí i uvolnění těla i během dne - zátěž: příprava a uvolnění, relaxace - bezpečnost při přípravě tělocvičného prostoru - rozcvička jako příprava na zatížení organismu <u>Úroveň pohybových dovedností</u> - atletika: šplh, štafetové závody, vytrvalost, technika běhu a startu, přeskoky, hod kriketovým míčkem, sprint, skok z místa, měření - akrobacie: průprava pro zvládnutí kotoulů, cvičení na gymnastickém koberci, stoj na lopatkách... - gymnastika: prosté skoky z trampolíny, obraty těla, výskok do vzporu, ručkování na hrazdě... - rytmika: chůze, běh, poskoky, pohyby různých částí těla, přísuný a poskočný krok, vyjádření melodie a rytmu - úpolová a relaxační cvičení - míčové hry: pravidla vybíjené, průpravná cvičení na přihrávky, dribling, - základní cviky s dostupným náčiním a náradím (kruhy, švihadla, kladinka, žebřiny ...) - dle možností a klimatických podmínek (základy bruslení) - kurz plavání (1. – 4. tř.) <u>Pohybové učení</u> - dle možností spolupráce při měření výkonů, názvosloví a smluvené signály, tělocvična, hřiště, odchod na sportoviště - sport ve světě