

VZDĚLÁVACÍ OBLAST:
VZDĚLÁVACÍ OBOR:
PŘEDMĚT:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ
TĚLESNÁ VÝCHOVA
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 2. ROČNÍK

Téma, učivo	Rozvíjené kompetence, očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
Atletika	• žák zná startovní pokyny, uběhne vzdálenost 50 m na čas • skáče do dálky z rozběhu s libovolným místem odrazu • nacvičuje předávání štafetového kolíku (štafetový běh) v pohybu • nacvičuje hod míčkem do dálky z místa, hod míčkem na cíl • trénuje kondiční běh v přírodě • nacvičuje vytrvalostní běh (střídá volný běh s rychlou chůzí) • procvičuje míčové přihrávky • hraje pohybové hry, závodivé štafety, překážkové dráhy • správně provádí průpravné a protahovací cviky • trénuje rychlost, vytrvalost, obratnost • procvičují prvky běžecké atletiky • nacvičuje skok do dálky (z rozběhu s daným místem odrazu) • trénuje hod kriketovým míčkem (z místa i s rozběhem), hod na cíl	TV chvilky zařazované průběžně do všech vyučovacích předmětů	

	• připravuje se na olympijský týden		
Základní činnosti sportovních her (ZČSH)	• žák procvičuje míčové přihrávky obouruč trčením ve dvojicích a vrchní jednoruč • hraje přehazovanou a vybíjenou • procvičuje přihrávky míčem vrchem i spodem, trčením i hodem, využívá je v míčových hrách a štafetách • využívá míčové přihrávky v hrách (přehazovaná, vybíjená, hra „Na jelena“, hod do obruče... • nacvičuje dribling • učí se základy kopané		
Akrobacie	• žák zdokonaluje kotoul vpřed ze dřepu spojitěho, stoj na lopatkách • vymýšlí vlastní sestavy na žíněnce a kladince		
Gymnastika	• žák cvičí na kladince		
Cvičení na nářadí	• žák procvičuje obratnost a pohyblivost v cvičení na lavičkách (podél i našíř) a na žebřinách • zdokonaluje odraz z trampolínky a můstku, využívá při cvičení se švédskou bednou • šplhá na tyči(nejprve s použitím švédské bedny), ručkování, příraz • cvičí na švédské bedně, žebřinách,,kombinovaná cvičení		

Kondiční cvičení	• žák zlepšuje svou kondici cvičením se švihadly a obručemi, cvičením s plnými míči i s využitím žebřin a laviček • získané dovednosti využívá při cvičení na švédské bedně • procvičuje přeskoky přes švihadlo, cvičí s obručemi a s plnými míči, nacvičuje odraz z můstku a z trampolínky, • posiluje na žebřinách a na lavičkách • cvičí na lavičkách (přeskoky, skoky, běhy, přesuny), využívá v překážkovém běhu • cvičí protahovací a posilovací cviky na žebřinách	TV chvilky pravidelně zařazované do ostatních vyučovacích předmětů	
Rytmická gymnastika	• žák cvičí s hudbou, učí se základy polkového a valčíkového kroku • cvičí průpravné cviky podle hudby	Hudební výchova	
Běžecské dovednosti	• žák rozvíjí své běžecské dovednosti, pomalá chůze-běh, štafetový běh ve družstvech, překážkový běh, slalomový běh • rozvíjí své běžecské dovednosti, využívá v závodivých a překážkových štafetách		
Bruslení	• Žák se seznamuje se základy bruslení v rámci kurzu (10 lekcí) pod vedením trenérky krasobruslení na zimních stadionu v Náchodě		