

Tělesná výchova – 2. stupeň (1)

| Očekávané výstupy | Téma, učivo | 7. | 8. | 9. | 10. | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy |
|---|--|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| Žák by měl | ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ | | | | | |
| ➤ usilovat o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí a pohybových dovedností | • rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a koordinačních schopností | x | x | x | x | |
| • znát význam pohybu pro zdraví | • pohybový režim • pohybové aktivity • vhodný oděv a obuv ve specifickém prostředí | | | x x | x x | • VkZ – význam pohybu pro zdraví |
| ➤ cíleně se připravit na pohybovou činnost a její ukončení | | | | | | |
| ➤ využívat základní kompenzační a relaxační techniky | • relaxační techniky • kondiční a koordinační cvičení • prevence a korekce svalových dysbalancí | x x x | x x x | x x x | x x x | • PT/OSV - psychohygiena |
| • využívat rehabilitační pomůcky | • cvičení s gymnastickými míči, overbaly, gumou apod. • cvičení ke správnému držení těla • koncentrační, postřehová cvičení • kompenzační cvičení | x x x x | x x x x | x x x x | x x x x | |
| ➤ uplatňovat bezpečné chování v přírodě a silničním provozu | • bezpečnost v přírodě • dopravní výchova | x x | x x | x | | • VkZ – chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů |
| ➤ znát zásady ošetření drobných poranění, umět požádat o pomoc | • první pomoc při drobném poranění • žádost o pomoc | | | x | x | |
| • znát základní hygienická pravidla při tělovýchovných činnostech | • poučení o základní hygieně při TV | x x | x x | x | x | • VkZ – tělesná hygiena |

Tělesná výchova – 2. stupeň (2)

| Očekávané výstupy | Téma, učivo | 7. | 8. | 9. | 10. | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy |
|---|--|----|----|----|-----|---|
| <p>Žák by měl</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládat v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a využívat je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech • zvládat základy míčových her • zvládat jednoduchá gymnastická cvičení • improvizovat pohyb v rytmu taneční hudby • zvládat základy atletických disciplín • zvládnout bezpečný pohyb ve vodě | <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry s různým zaměřením • pohybové hry s netradičními pomůckami | x | x | x | x | <ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV – rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti a soustředění • HV – rytmické cítění, vnímání hudby • PT/OSV – seberegulace a sebeorganizace – cvičení ovládání |
| | • kopaná, košíková, přehazovaná, vybíjená, šimbal | x | x | x | x | |
| | • cvičení na vybraném nářadí | x | x | x | x | |
| | • cvičení s náčiním (švihadlo, míč, stuha, obruč apod.) | x | x | x | x | |
| | • rytmické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem | x | x | x | x | |
| | • základy tanců – polka, valčík a country tance | x | x | x | x | |
| | • starty, běhy na dráze – sprint | x | x | x | x | |
| | • vytrvalostní běh | x | x | x | x | |
| | • skok z místa, do dálky | x | x | x | x | |
| | • skok do výšky | x | x | x | x | |
| | • hod míčkem, granátem | x | x | x | x | |
| | • hod koulí | x | x | x | x | |
| | • běh v přírodním terénu | x | x | x | x | |
| | • plavání s ochrannými pomůckami (podle příležitosti) | x | x | x | x | |

Tělesná výchova – 2. stupeň (3)

| Očekávané výstupy | Téma, učivo | 7. | 8. | 9. | 10. | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy |
|---|---|----|----|----|-----|--|
| Žák by měl <ul style="list-style-type: none"> • chápat význam pobytu v přírodě pro zdraví | <ul style="list-style-type: none"> • chůze a orientace v terénu • základní poznatky z turistiky • základní turistické dovednosti • táboření, ochrana přírody • turistický kurz • základní techniky jízdy na bobech, sáňkách, lyžích • pobyt v zimní přírodě • bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu | x | x | x | x | <ul style="list-style-type: none"> • VkZ – vliv životních podmínek na zdraví • PT/EV - ochrana přírody |
| Žák by měl <ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržovat dohodnutou spolupráci v družstvu při kolektivních hrách • reagovat na základní povely a pokyny ➤ sledovat určené prvky pohybové činnosti a výkony • orientovat se v druzích sportu, sledovat významné soutěže | <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikace – smluvené povely, signály, gesta • základy odborné terminologie • vzájemná komunikace při osvojovaných pohybových činnostech • pravidla osvojovaných pohybových činností, základní pravidla her • sportovní závody, soutěže • historie a současnost sportu • významní sportovci | x | x | | | <ul style="list-style-type: none"> • PT/OSV – komunikace • Ma- řadové číslovky • PT/OSV – spolupráce a soutěživost • PT/MV- vnímání mediálních sdělení |