

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Člověk a zdraví

Vyučovací předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2.

Očekávané výstupy

- TV-3-1-03 - spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.
- ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.

Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření

ZTV-3-1-02p zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

Dílčí výstupy

- 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 1. pomocí u jednodušších zranění,
- 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, přísunný 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,

Učivo:

Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění, napínací a protahovací cvičení,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití,
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží,
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** –konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení).

Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení.

Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.

Mezipředmětové vztahy:

M - využití slovních úloh

ČJ – vyprávění

PRV – dopravní výchova

HV – pohybové hry, taneční kroky

