TEMATICKÝ PLÁN vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA třída : 2.

školní rok 2023/2024

| cíl vyučovací hodiny( konkretizovaný výstup ) | téma( konkretizované učivo ) | Zařazená průřezová témata | zaměření na rozvíjeníklíčových kompetencí | metody, formy práce, pomůcky, exkurze, akce, časová dotace |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZÁŘÍ****Žák:**- uplatňuje pravidla bezpečnosti a zásady hygieny při pohybových činnostech ve známých prostorech školy - převleče se samostatně do cvičebního úboru- v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc- reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele- připraví i uklidí dané náčiní, nářadí a pomůcky-zvládá základní pojmy osvojovaných pohybových činností - osvojuje si cviky zdravotní tělesné výchovy- uvědomuje si správné držení těla, správné zvedání zátěže a své případné zdravotní oslabení- soustředí se na cvičení, připraví se na pohybovou činnost i se zklidní po zátěži- cvičí s lavičkami našíř, na žebřinách, s rozloženou švédskou bednou- zvládá kotoul vpřed a kotoul vzad- provádí průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení- zlepšuje svoji běžeckou rychlost a vytrvalost - zvládá základní techniku běhu- zvládá rychlý běh na 30 – 60 m- osvojuje si základní techniku hodu míčkem z místa- manipuluje s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti- hraje pohybové hry v přírodním prostředí, je schopen hrát je se spolužáky i mimo Tv- žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | Základní zásady bezpečného pohybu a chování při sportu a TV. Organizace a bezpečnost cvičebního prostoru. Bezpečnost v šatnách a umývárnách. Hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí. Vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.První pomoc v podmínkách TV.Základy organizace, povely, signály, znamení a gesta.Příprava a ukládání náčiní, nářadí a pomůcek. Základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností. Cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cvičení kompenzační. Správné držení těla. Správné zvedání zátěže. Zdravotní oslabení.Příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži.Cvičení s lavičkami našíř.Cvičení na žebřinách. Cvičení s využitím rozložené bedny.Gymnastika: Průpravná cvičení pro kotoul vpřed a kotoul vzad. Kotoul vpřed a kotoul vzad.  Průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z trampolínky.Atletika: Průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti. Nácvik techniky běhu. Rychlý běh na 30 – 60 m. Nácvik hodu míčkem z místa.Sportovní hry: Držení míče jednoruč a obouruč. Manipulace s míčem odpovídající velikosti a hmotnosti.Turistika v přírodě: Pohybové hry v přírodním prostředí.  |  | KP - žák pod vedením učitele dodržuje bezpečnostní pravidla při výuceKK - žák si osvojuje správné termíny a výstižné výrazy, které souvisejí s výukouKO - zná telefonní čísla, místa nebo osoby pro přivolání pomoci, ví, jak ji přivolá pomoc, případně ji poskytne |  |
| **ŘÍJEN****Žák:**- cvičí s krátkým švihadlem, se švédskou bednou, s lavičkami- osvojuje si šplh na tyči- zvládá kotoul vpřed opakovaně- zvládá stoj na lopatkách- ručkuje na hrazdě ve svisu- zvládá skoky prosté snožmo z trampolíny- zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.)- hází míčkem na výkon- provádí průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti- přihrává trčením obouruč a chytá míč - nacvičuje vrchní přihrávku- hraje pohybové hry a dokáže v nich využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)- uplatňuje zásady chování a jednání fair play- uvědomuje si správné držení těla a zdravotní oslabení- žák zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením | Cvičení s krátkým švihadlem (kroužení, odraz). Cvičení se švédskou bednou. Cvičení s lavičkami. Šplh na tyči (průpravná cvičení pro nácvik přírazu obounož).Gymnastika: Kotoul vpřed opakovaně. Stoj na lopatkách. Cvičení na hrazdě ručkování ve svisu. Skoky prosté odrazem snožmo z trampolínky.Rytmická gymnastika: Nápodoba pohybem, koordinace svalového napětí (chůze, běh, poskoky a obraty). Základy estetického pohybu těla. Atletika: Hod míčkem na výkon. Průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti. Sportovní hry: Nácvik přihrávky trčením obouruč a chytání míče. Přihrávka trčením obouruč a chytání míče. Nácvik vrchní přihrávky.Pohybové hry s různým způsobem lokomoce s pomůckami. Zásady chování a jednání fair play.Zdravotní tělesná výchova: Správné držení těla. Zdravotní oslabení. |  | KSP - pokud jedná impulzivně a nezvládne své jednání, omluví se za to, že nezvládl své emoceKP - poznává možnosti uplatnění vlastních schopností a dovedností a využívá je v různých činnostechKO - žák vyslechne názor druhých až do konce, zdržuje se odsuzujících komentářů, neposmívá se |  |
| **LISTOPAD****Žák:**- cvičí s plnými míči, na žebřinách, s lanem- šplhá na tyči s dopomocí- zvládá kotoul vpřed do stoje opakovaně - provádí průpravná cvičení pro poskoky a seskoky- zvládá výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu z trampolínky- umí vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus pohybem- zvládá odraz z místa- hází míčkem z místa- rozvíjí běžeckou vytrvalost- hraje pohybové hry při nichž zdokonaluje své dovednosti- osvojuje si vrchní přihrávku jednoruč- přihrává nohou- nacvičuje driblink- provádí cviky zdravotní tělesné výchovy | Cvičení s plnými míči (nošení, házení). Cvičení na žebřinách. Cvičení s lanem (přetahování, podbíhání).Šplh na tyči (šplh do výšky max. 2 m s dopomocí).Gymnastika: Kotoul vpřed do stoje opakovaně. Průpravná cvičení pro poskoky a seskoky. Výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu z trampolíny.Rytmické činnosti: Rytmizovaný pohyb, vnímání a prožívání rytmu, tempa a melodie. Atletika: Odraz z místa. Hod míčkem z místa. Rozvíjení běžecké vytrvalosti.Pohybové hry pro zdokonalování nových dovedností.Sportovní hry: Nácvik vrchní přihrávky jednoruč na místě. Základní přihrávky nohou. Nácvik driblinku.Zdravotní tělesná výchova: Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Základy speciálních cvičení. |  | KU - žák je zodpovědný za své zdraví KK - při vzájemné komunikaci vyslechne druhého, aniž by jej přerušoval, udržuje s mluvčím oční kontaktKO - nevyjadřuje se pohrdlivě nebo s předsudky o skupinách lidí nebo jejich příslušnících |  |
| **PROSINEC****Žák:**- cvičí s krátkým švihadlem- uplatňuje svoji pohybovou tvořivost- zvládá kotoul vpřed do stoje opakovaně- zvládá stoj na lopatkách- cvičí na kladince- vyjadřuje pohybem rytmus- zvládá tance založené na taneční chůzi a běhu- skáče do dálky z místa odrazem obounož- hází míčkem na výkon- přihrává si vrchní přihrávkou- hraje vybíjenou- provádí přetahy, přetlaky- cvičí speciální cvičení a uvědomuje si správné držení těla  | Cvičení s krátkým švihadlem, přeskoky snožmo z místa s meziskokem, bez meziskoku.Pohybová tvořivost.Gymnastika: Kotoul vpřed do stoje opakovaně. Stoj na lopatkách. Kladinka – chůze s dopomocí.Rytmická gymnastika: Rozvíjení rytmického cítění (pohyby různých částí těla).Lidové tance, chůze, poskoky, obraty. Atletika: Skok daleký z místa odrazem obounož. Hod míčkem na výkonSportovní hry: Vrchní přihrávka. Vybíjená (herní činnost jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel).Průpravné úpoly: Přetahy, přetlaky.Zdravotní tělesná výchova: Základy speciálních cvičení. Správné držení těla. |  | KŘP - samostatně nebo s pomocí učitele postupuje systematicky při řešení problémuKU - osvojuje si nové pohybové dovednosti, kultivuje svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usiluje o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnostiKK - spolupodílí se na utváření pravidel komunikace ve výuceKO - chová se tak, aby důsledky jeho chování neomezovaly druhé lidi a nepoškozovaly prostředí |  |
| **LEDEN****Žák:**- cvičí s rozloženou švédskou bednou, s lavičkami, s využitím sportovního náčiní- šplhá s dopomocí- cvičí na kladince- zvládá kotoul a skok prohnutě, kotoul vzad- zvládá poskoky, seskoky, doskoky- zvládá nápodobu pohybem- zvládá tance založené na taneční chůzi- osvojuje si techniku běhu- rozvíjí běžeckou vytrvalost- odráží míč o zeď obouruč trčením a opětným chytáním- přihrává si vrchní přihrávkou- hází míčkem z místa, z chůze- provádí cviky zdravotní tělesné výchovy  | Cvičení s rozloženou švédskou bednou. Cvičení s lavičkami. Cvičení s využitím sportovního nářadí (překážková dráha).Šplh (šplh do výšky max.2 m s dopomocí).Gymnastika: Kladinka (různé obměny). Kotoul a skok prohnutě. Kotoul vzad. Poskoky, seskoky, doskoky.Rytmická gymnastika: Nápodoba pohybem. Tance založené na taneční chůzi. Atletika: Nácvik techniky běhu. Rozvíjení běžecké vytrvalosti – chůze, běh.Sportovní hry: Odrážení míče o zeď obouruč trčením a opětným chytáním. Vrchní přihrávka. Hod míčkem z místa, z chůze.Zdravotní tělesná výchova: Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Základy speciálních cvičení.  |  |  |  |
| **ÚNOR****Žák:**- cvičí s plnými míči, na žebřinách, s krátkým švihadlem- šplhá na tyči- zvládá dřep stojný kotoul a skok prohnutě- zvládá výskoky do vzporu dřepmo z trampolíny na sníženou bednu- cvičí na hrazdě- pohybem vyjadřuje rytmus- zvládá lidové tance, přísunný krok, cval, kvapík- zvládá skok daleký z místa- osvojuje si základy nízkého a polovysokého startu- přihrává jednoruč- dribluje - nacvičuje přihrávku trčením jednoruč a chytání ve dvojicích - hraje pohybové hry s různým způsobem lokomoce bez pomůcek- uvědomuje si správné držení těla a zdravotní oslabení - žák uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy | Cvičení s plnými míči. Cvičení na žebřinách. Cvičení s krátkým švihadlem. Šplh na tyči.Gymnastika: Dřep stojný kotoul a skok prohnutě. Výskoky do vzporu dřepmo z trampolíny na sníženou bednu. Cvičení na hrazdě (průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo).Rytmická gymnastika: Rytmické cítění (tleskání, podupávání, chůze, předříkávání s obměnou).Lidové tance, přísunný krok, cval, kvapík. Atletika: Skok daleký z místa. Základy nízkého a polovysokého startu.Sportovní hry: Přihrávka jednoruč. Driblink. Nácvik přihrávky trčením jednoruč a chytání ve dvojicích.Pohybové hry s různým způsobem lokomoce bez pomůcek. Zdravotní tělesná výchova: Správné držení těla. Zdravotní oslabení. |  | KSP - v případě potřeby nabízí svou pomoc, ochotně vyhoví při žádosti o pomocKU - popíše, co se mu dařilo, nedařilo nebo kde udělal chybu, v případě neúspěchu se vyrovná s negativní zpětnou vazbouKO - s pomocí učitele vytváří a formuluje pravidla třídy, dodržuje je a přijímá důsledky vyplývající z jejich nedodržení, ve sporech se dovolává pravidel |  |
| **BŘEZEN****Žák:**- cvičí s krátkým švihadlem- šplhá na tyči- zvládá kotoul vpřed a kotoul vzad- zvládá stoj na lopatkách- rozvíjí své prostorové cítění, tančí v párech- osvojuje si techniku běhu- dribluje- přihrává si trčením obouruč a chytá míč- přihrává si nohou- hraje netradiční pohybové hry - provádí cviky zdravotní tělesné výchovy  | Cvičení s krátkým švihadlem.Šplh na tyči.Gymnastika: Kotoul vpřed na zvýšené podložce. Kotoul vzad. Stoj na lopatkáchRytmická gymnastika: Lidové tance, obraty, poskoky, pohyby paží.Rozvíjené prostorového cítění. Taneční kroky v párech.Atletika: Nácvik techniky běhu.Sportovní hry: Driblink. Přihrávka trčením obouruč a chytání míče. Základní přihrávky nohou zvolenou i opačnou.Netradiční pohybové hry a aktivity.Zdravotní tělesná výchova: Kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. |  | KU - zkouší přijatelné způsoby dosažení cíleKO - pokud nezná důvody pro to, co je mu jako dítěti zakázáno, požádá o vysvětlení a to trpělivě vyslechne a respektuje |  |
| **DUBEN****Žák:**- cvičí s lanem, s lavičkami- zvládá z dřepu stojného kotoul- cvičí na hrazdě- zvládá skok daleký z rozběhu- rozvíjí běžecké vytrvalosti- reaguje na startovní povely- přihrává jednoruč, obouruč trčením - hraje vybíjenou- hraje pohybové hry s různým způsobem lokomoce s pomůckami- cvičí speciální cvičení a uvědomuje si správné držení těla- chodí a běhá po vyznačené trase- jezdí na koloběžce - orientuje se v přírodě  | Cvičení s lanem (přetahování). Cvičení s lavičkami.Gymnastika: Z dřepu stojného kotoul. Cvičení na hrazdě ručkování ve svisu.Atletika: Skok daleký z rozběhu s libovolným místem odrazu. Rozvoj běžecké vytrvalosti (běh, chůze). Startovní povely.Sportovní hry: Přihrávky jednoruč, obouruč trčením na místě. Vybíjená (herní činnost jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel).Pohybové hry s různým způsobem lokomoce s pomůckami. Zdravotní tělesná výchova: Základy speciálních cvičení. Správné držení těla. Turistika: Chůze, běh po vyznačené trase. Jízda na koloběžce (dle možností žáků). Orientace v přírodě. |  | KSP - vytváří si pravidla spolupráce a dodržuje je, upozorní na jejich porušováníKU - plánuje, organizuje a vyhodnocuje své činnosti a dovednostiKO - nezahajuje útoky na druhé a neúčastní se jich, neponižuje druhé |  |
| **KVĚTEN****Žák:**- cvičí se švihadlem, s plnými míči- zvládá kotoul vzad, kotoul vpřed s výskokem- zvládá krok poskočný, lidové tance- zvládá skok daleký z rozběhu, spojuje rozběh s odrazem- běží v terénu až do 10 minut- hází míčkem na výkon- přihrává jednoruč trčením, chytá míč- hraje soutěživé pohybové hry- uplatňuje zásady chování a jednání fair play- provádí cviky zdravotní tělesné výchovy | Cvičení se švihadlem.Cvičení s plnými míči.Gymnastika: Kotoul vzad.Kotoul vpřed s výskokem.Rytmická gymnastika: Krok poskočný, lidové tance. Atletika: Skok daleký z rozběhu. Spojení rozběhu s odrazem. Motivovaný běh v terénu až do 10 min. Hod míčkem na výkon z místa, chůze.Sportovní hry: Přihrávka jednoruč trčením, chytání míče.Pohybové hry soutěživé. Zásady chování a jednání fair play.Zdravotní tělesná výchova: Kompenzační, vyrovnávací, relaxační a dechová cvičení. |  | KŘP - žák podporuje spolupráci při řešení problémů v družstvu, uplatňuje zásady slušného chování při hřeKSP - rozdělí si v týmu role a respektuje jeKK - když něčemu nerozumí, zeptá se, jak to mluvčí myslel |  |
| **ČERVEN****Žák:**- cvičí na hrazdě- osvojuje si základy nízkého a polovysokého startu- zvládá rychlý běh na 30 – 60 m- hraje vybíjenou- zvládá přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích při přesunu- zná dopravní a turistické značky- zvládá chůzi v terénu, překonává přírodní překážky, chrání přírodu- cvičí speciální cvičení, uvědomuje si správné držení těla a zdravotní oslabení- žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | Gymnastika: Cvičení na hrazdě (průpravná cvičení pro přešvihy ze shybu stojmo).Atletika: Základy nízkého a polovysokého startu. Rychlý běh 30 – 60 m. Sportovní hry: Vybíjená (herní činnost jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel).Turistika: Přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu. Dopravní a turistické značky. Chůze v terénu. Překonávání přírodních překážek. Ochrana přírody. Zdravotní tělesná výchova: Základy speciálních cvičení. Správné držení těla. Zdravotní oslabení. |  | KŘP - předvídá, jaké problémové situace by při hře mohly nastat, odhadne, co způsobuje problémKSP - žák si v týmu objasní pravidla hry před jejím započetímKO - snaží se získat pomoc pro napadeného spolužáka |  |