TEMATICKÝ PLÁN vyučovací předmět: TĚLESNÁ VÝCHOVA třída : 2.

školní rok 2022/2023 vyučující: Mgr.

| cíl vyučovací hodiny  ( konkretizovaný výstup ) | téma  ( konkretizované učivo ) | Zařazená  průřezová témata | zaměření na rozvíjení  klíčových 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 výuce  KK - žák si osvojuje správné termíny a výstižné výrazy, které souvisejí s výukou  KO - 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 emoce  KP - poznává možnosti uplatnění vlastních schopností a dovedností a využívá je v různých činnostech  KO - 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 kontakt  KO - 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 výkon  Sportovní 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 problému  KU - osvojuje si nové pohybové dovednosti, kultivuje svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usiluje o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti  KK - spolupodílí se na utváření pravidel komunikace ve výuce  KO - 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 pomoc  KU - popíše, co se mu dařilo, nedařilo nebo kde udělal chybu, v případě neúspěchu se vyrovná s negativní zpětnou vazbou  KO - 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 lopatkách  Rytmická 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 cíle  KO - 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 porušování  KU - plánuje, organizuje a vyhodnocuje své činnosti a dovednosti  KO - 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 hře  KSP - rozdělí si v týmu role a respektuje je  KK - 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 problém  KSP - žák si v týmu objasní pravidla hry před jejím započetím  KO - snaží se získat pomoc pro napadeného spolužáka |  |