

TĚLESNÁ VÝCHOVA 2.ročník

Pořadová cvičení a organizace žáků, činností a prostoru v TV

- hygiena a bezpečnost v TV a při sportu
- význam pohybu pro zdraví, vhodné množství pohybu a jeho rozložení
- základní pojmy – terminologie spojené s osvojovanými činnostmi
- smluvené povely, signály, znamení aj. prostředky komunikace při TV a sportu
- základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV
- příprava a úklid náradí a náčiní
- příprava pro pohybovou činnost (oblečení, obutí...)
- ošetření drobných poranění, přivolání pomoci

Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení

- základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení, základními polohami a pohyby
- správné držení těla (sezení, stoj), dýchání
- příprava organismu pro různé pohybové činnosti
- protahovací cvičení, vytrvalostní, cvičení pro rozvoj pohybové obratnosti
- cvičení dechová, vyrovnávací, psychomotorická
- cvičení motivační, tvořivá, napodobivá, ...

Gymnastika

- základní cvičební polohy, postoje, pohyb paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní
- základní bezpečnostní pravidla při gymn. cvičení
- gymn. držení těla, soustředění na cvičení
- průpravná gymn.cvičení
- nácvik kotoulu, prosté skoky snožmo z trampolínky, základy gymn. odrazu

Rytmické a kondiční gymn.činnosti s hudbou, taneční prvky

- pojmenování základních postojů, pohybů, kroků, konkr. osvojovaných tanců
- estetické držení těla
- vyjádření rytmu a hlasitosti pohybem
- tanečky založené na taneční chůzi a běhu

Atletika

- základní pojmy týkající se běhů, skoků, hodů
- rychlý běh na 20-60m
- motivovaný běh až 10minut (prokládaný chůzí)
- základy nízkého a polovysokého startu
- skok do dálky z rozběhu, odraz
- hod míčkem z místa, z chůze

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti

- základní pojmy, org.povely, základní pravidla osvojovaných her
- pohybové hry pro manipulaci s různým náčiním, soutěživé, pro rozvoj pohybové představitosti a tvořivosti, kontaktní, se specifickým účinkem (relax, motivačním aj.)

Sportovní hry

- základní pojmy spojené s osvojovanými činnostmi
- základní sportovní hry

- držení míče jednoruč a obouruč
- manipulace s míčem, základní přihrávky

Plavání

- 10 lekcí – plavecký výcvik Hořovice

Turistika a pobyt v přírodě

- základní pojmy spojené s vycházkami, výlety do přírody, s používanými pomůckami, oblečením, orientací
- chování v přírodě, oblečení pro turistiku, obsah batohu
- zásady bezpečnosti a hygieny při turistice a pobytu v přírodě
- základní dopravní a turistické značky
- chůze v terénu, běh po vyznačené trase
- aplikace pohybových her v přírodě
- základní dovednosti spojené s tábořením
- ošetření drobných poranění v improvizovaných podmínkách