



**Základní škola a mateřská škola Třebíč,
Na Kopcích 342**

Tematický plán učiva

TĚLESNÁ VÝCHOVA, 2. ROČNÍK 2.A 2025/2026

Mgr. Ivana Válalová



Časové rozložení	Konkretizované výstupy	Učivo	Poznámky
ZÁŘÍ ŘÍJEN	ZÁKLADY ATLETIKY		
	- používá běžeckou abecedu pod vedením učitelky - předvede nízký start - zvládá odraz snožmo (z místa) - zvládá odraz z krátkého rozběhu odrazovou nohou, doskok snožmo - předvede hod míčkem z místa s ohledem na své schopnosti - usiluje o dosažení maximálního individuálního výkonu	Běžecká abeceda Rychlý běh Nácvik nízkého startu Štafeta – nácvik předávání štafetového kolíku	
	ZÁKLADY GYMNASTIKY		
	- provádí jednoduchá rytmická cvičení a koordinaci s hudbou - provádí průpravné cviky pro kotoul - předvede kotoul vpřed - předvede jednoduchý rovnovážný cvik - šplhá na tyči, zlepšuje techniku šplhu - udrží rovnováhu v jednoduchých rovnovážných cvicích - podle pokynů učitele provádí cvičení na lavičkách, na žebřinách, švédské bedně - cvičí se švihadly - napodobuje jednoduché pohybové činnosti	Průpravná cvičení Akrobacie: - kotoul vpřed - stoj na lopatkách (svíčka) Cvičení s náčiním a na náradí: - průpravná kondiční a koordinační cvičení na lavičkách, žebřinách, švédské bedně, - pohybová cvičení s náčiním Cvičení podporující rytmičku, obratnost a rovnováhu	
	ZÁKLADY SPORTOVNÍCH HER		
PROSINEC			

LEDEN	• s ohledem na své schopnosti zvládá techniku hodů a chytání na místě a za pohybu • zlepšuje techniku hodů, chytání a driblingu • při hře spolupracuje se spolužáky, dodržuje (respektuje) přidělenou roli • pozná přestupek proti pravidlům • seznamuje se s průpravnými cviky a pravidly jednoduchých míčových her a soutěží	Manipulace s míčem na místě a v pohybu Základy míčových dovedností: - házení, chytání na místě - házení, chytání za pohybu - dribling Spolupráce ve hře Průpravné hry Utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, kopaná atd.)	
ÚNOR	ZÁKLADY POHYBOVÝCH HER		
BŘEZEN	• zvládne deset druhů pohybových her spojených s během, s házením míče, s vítězstvím někoho a hry na uklidnění • seznamuje se s jednoduchými herními pravidly • spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	• PH s různým zaměřením - hry spojené s během, skokanské hry - hry spojené s házením míče - úpolové hry (přetahy, přetlaky, odpory) - hry pro uklidnění (psychomotorické hry) - koordinační hry - hry na orientaci v prostoru - Netradiční pohybové hry a aktivity: - cvičení s kamínky - cvičení s papírovými čepicemi - cvičení s ringo kroužky	
DUBEN		Pohybová tvořivost	

KVĚTEN	ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA		
	• učí se chápat smysl pro zdraví • je veden ke správnému držení těla • snaží se o správné držení těla • při cvičení se snaží o správné dýchání • cvičí podle návodu	Zásady správného držení těla Zdravotně zaměřené činnosti ke správnému držení těla. Protahovací a dechová cvičení Základní cvičební polohy Základní technika cvičení.	
	HYGIENA A BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH		
	• seznámí se s hlavními zásadami hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech • učí se připravovat a uklízet nářadí a náčiní - snaží se pohybovat tak, aby neohrozil sebe a ostatní	Základní tělocvičná názvosloví Základy hygieny Pravidla bezpečnosti při všech sportovních hrách Bezpečná příprava a úklid nářadí	
PŘEDPLAVECKÝ VÝCVIK			

LISTOPAD LEDEN	• seznámí se se zásadami bezpečnosti při výuce a v areálu bazénu • Domluva signálů pro dorozumívání v prostředí bazénu • Adaptuje se na vodní prostředí formou her • napodobuje přirozený pohyb ve vodě: chůze, poskoky, běh, honičky v mělké vodě • orientace ve vodě: ponoření a potápění, potopení obličeje, lovení předmětů z přiměřené hloubky, sjíždění skluzavky ...) • dýchá do vody: mytí obličeje s výdechem do rukou, výdechy do hladiny, bublání do vody, výdechy do vody spojené s pohybovým úkolem, výdechy s potopením obličeje, dlouhý postupný výdech, výdechy při různých typech pohybu, opakovaný výdech do vody, rytmické dýchání • učí se splývat: vznášení ve vodě, splývání v poloze na břiše, nalehnutí na hladinu v poloze na břiše, splývání s pomůckami, splývání s dopomocí, splývání se zadrženým dechem atd. • provádí skoky a pády do vody: prosté skoky a pády do vody z nízkých poloh – ze sedu, ze dřepu a podřepu, ze stoje po nohách, pády a skoky z velkých pomůcek na hladině s dopomocí • Usměňuje přirozených pohybů ve vodě / kopání a hrabání / do základních	Pravidla bezpečného chování Signály Vodní hry Přirozený pohyb ve vodě Orientace ve vodě Dýchání do vody Plavecká poloha splývání Skoky a pády do vody	
--	---	---	--

	plaveckých dovedností – prsové ruce – malování sluníček, prsové nohy – kroužky, znakové a kraulové kopání nohama a hrabavé pohyby rukou		
--	--	--	--