

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 3.

Časová dotace: 2 hod./týden

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<u>žák</u> <ul style="list-style-type: none">- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti k pohybu- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo skupiny, usiluje o jejich zlepšení- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v prostorech školy <ul style="list-style-type: none">- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech	<u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> <ul style="list-style-type: none">- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim- příprava organismu před pohybovou činností (rozcvičení, zahřátí, protažení, uklidnění po zátěži)- zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení)- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu- hygiena při TV (vhodné oblečení a obutí, hygiena cvičebního prostředí)- bezpečnost při pohybových činnostech (organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, první pomoc v podmínkách TV) <u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> <u>Pohybové hry (PH)</u> <ul style="list-style-type: none">- s různým zaměřením, aktivity s využitím různých pomůcek a náčiní	OSV <ul style="list-style-type: none">- komplexně zařazena všechna témata/INT MKV <ul style="list-style-type: none">- Lidské vztahy/INT	<ul style="list-style-type: none">- uplatnění pravidel chůze po chodníku a po silnici- bezpečné překonávání silnice- prevence úrazů

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá několik PH s různým zaměřením a uvědomuje si účel hry - využívá při hrách různé pomůcky, snaží se samostatně hledat varianty známých PH - reaguje na základní pokyny a povely učitele při osvojování činnosti a její organizaci - zvládá a správně předvede kotoul vpřed a vzad - zvládá prostý odraz z můstku i trampolínky - zvládá přeskok přes švihadlo (sounož, střídavě) - zvládá přeskok několika dílů švédské bedny (s dopomocí učitele) - snaží se zvládnout základní gymnastické správné držení těla a přesné provádění pohybů - pokouší se o zvládnutí stoje na rukou s dopomocí učitele - zvládá chůzi na lavičce (běh, poskoky, obraty, cviky rovnováhy) - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech za pomoci učitele je dodržuje - zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí 	<p>(obruče, švihadla, šátky, gumy, hračky), pohybová tvořivost</p> <p><u>Základy gymnastiky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie, cvičení na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, průpravná cvičení, základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, trupu, nohou, - kotoul vpřed, kotoul vzad - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou - prostý odraz z trampolínky a můstku - přeskok přes švihadlo - přeskok přes několik dílů švédské bedny (odrazem z můstku, popř. trampolínky) - lavička – chůze, obraty, vyhýbání, cviky rovnováhy <p><u>Rytmické a kondiční formy pohybu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení s hudbou (rytmickým doprovodem- bubínek, hůlky, CD), vyjádření rytmu a melodie pohybem 		

Očekávané výstupy	Obsah učiva	Průřezová témata	Poznámky (projekty, exkurze, výlety; mezipředmětové vztahy)
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, kroku poskočném, přísunném, přeměnném - snaží se reagovat na hezký a neovladatelný pohyb - reaguje na základní pokyny a povely - přetahuje se lanem, přetlačování v družstvech, párech - zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky, hodem - zvládá techniku polovysokého a nízkého startu (snaží se) - zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky, hodů kriketovým míčkem - zvládá s pomocí učitele připravit doskočiště, připravit startovní čáru k běhu, vydat pokyny pro start - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybových činností a reaguje na pokyny k vlastním chybám - uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních hrách - zvládá základní dovednosti s míčem (způsoby házení a chytání) 	<ul style="list-style-type: none"> - jednoduché tance (založené na kroku poskočném, přísunném, přeměnném), seznámení s 2/4, 3/4 rytmem <p><u>Průpravné úpoly</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přetahy, přetlaky <p><u>Základy atletiky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro běh, rychlost, vytrvalost - startovní povely, polovysoký a nízký start - rychlý běh na 60m - vytrvalostní běh do 10 min. (možno prokládat chůzí) - předávka štafetového kolíku - skok do dálky (z místa, s rozběhem, dvojskok) - hod kriketovým míčkem (z chůze spojené s rozběhem) <p><u>Základy sportovních her (SH)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro jednotlivé sportovní hry, manipulace s míčem, přihrávky obouruč vrchem, spodem 		

