

Tělesná výchova – 3. ročník

Tělesná výchova						3. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
Činnosti ovlivňující zdraví						
➤ žák respektuje bezpečnost, předchází úrazům, přivolá první pomoc	• bezpečnost, hygiena, seznámení s prostory tělocvičny, první pomoc			• dodržuje stanovená pravidla bezpečnosti		
➤ žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	• význam pohybu pro zdraví • pohybový režim žáků • základní pravidla chování při TV • správné držení těla, správné dýchání, kompenzační a relaxační cviky	EV • Vztah člověka k prostředí - vlivy prostředí na zdraví, možnosti a způsoby ochrany zdraví ✓ vypracování ideálního pohybového režimu žáka		• projevuje radost z pohybu, zná význam sportování pro zdraví, seznámí se s kondičním cvičením s hudbou (rytmické cvičení)		
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností						
➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení ➤ zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti	• Průpravná cvičení ✓ gymnastika • Akrobacie ✓ kotoul vpřed, vzad • Cvičení na nářadí ✓ kladina, hrazda • Atletika ✓ běhy, hody, skoky • Plavání (základní plavecký výcvik) - adaptace na vodní prostředí - základní plavecké dovednosti – ponoření, potápění, dýchání - jeden plavecký způsob - prvky sebezáchrany			• zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, umí správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze • zná techniku hodu kriketovým míčkem, zná princip štafetového běhu • zná zásady bezpečnosti při plavání, orientuje se ve vodě • zvládá plavecké dýchání, skoky a pády do vody • zvládne plavecký způsob (nohy, kraul, znak, prsa, kraul, znak)		

Tělesná výchova						3. ročník
Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Strategické postupy školy k rozvoji KK	Evaluační výstupy	Časové období	Poznámky
<i>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</i>						
➤ spolupracuje při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží	• základy pohybových a sportovních • her, manipulace + držení míče • spolupráce při hře, průpravné hry • zjednodušená pravidla pohybových • her s různým zaměřením, her s netradičním náčiním, turistika, pobyt v přírodě • základní role ve hře			• spolupracuje při týmových činnostech, umí přihrávky jednoruč a obouruč, driblíng, rozlišují míč na basketbal a volejbal, učí se ovládat hru s basketbal. míčem, nacvičuje střelbu na koš, nacvičuje vybíjenou, umí se dohodnout na spolupráci, je si vědom porušení pravidel, pozná přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje		