

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>– zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění</p> <p>– dodržuje pravidla bezpečnosti při TV - rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času; uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu, jedná tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných</p> <p>– umí driblovat na místě i v pohybu, spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech</p> <p>– zvládne různé typy přihrávek v klidu i v pohybu</p> <p>– je schopen soutěžit v družstvu, umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje</p> <p>– zná princip štafetového běhu, uběhne 60 m, zná taktiku při běhu na delší vzdálenost, nacvičí správnou techniku skoku z místa, zná techniku hodů kriketovým míčkem</p>	<p>příprava k sportovní činnosti, příprava organismu „zdravotně zaměřené činnosti“</p> <p>bezpečnost při sportování</p> <p>sportovní míčové a pohybové hry, nácvik driblingu na místě i v pohybu.</p> <p>přihrávky jednoruč vrchním obloukem, obouruč trčením</p> <p>základní pravidla míčových her, zásady jednání a chování</p> <p>základy atletiky – rychlý běh, vytrvalostní běh, koordinace pohybu, skok do dálky, hod míčkem rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti</p>	<p>DV – chodec, řešení situací školní řád</p> <p>M – malá násobilka</p> <p>MKV – Lidské vztahy</p>	

<p>- adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.</p>		<p>kurz – plavecký výcvik 1 pololetí v rozsahu 20 hodin od školního roku 2018/2019</p>	
---	--	--	--

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
Ročník: 3.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty, kurzy	Poznámky
<p>– zvyšuje svou výkonnost ve šplhu na tyči, zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod., zvládá opakované přeskoky přes švihadlo</p> <p>– zlepšuje svou obratnost a sílu</p> <p>– nacvičuje rovnováhu a obratnost</p> <p>– projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti</p> <p>– zvládne techniku jednoho plaveckého stylu, provádí skoky do vody</p> <p>– zná význam sportování pro zdraví, respektuje zdravotní handicap, zná a užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, tělocvičného náčiní a náradí, rozumí pravidlům pořadových cvičení a správně na ně reaguje</p> <p>- ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek</p>	<p>základy gymnastiky cvičení na náradí práce s náčiním přípravná cvičení</p> <p>cvičení s plnými míči obruče</p> <p>kondiční cvičení na žebřinách, lavičkách</p> <p>vztah ke sportu, zásady chování – fair-play</p> <p>základní plavecká výuka, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena plavání</p> <p>bezpečnost a komunikace v TV</p>	<p>VV – sportovní náčiní</p> <p>PRV – komunikace lidí, význam pravidel</p> <p>PRV – bezpečnost, význam otužování VV – činnosti kurz – plavecký výcvik</p> <p>OSV – seberegulace a sebeorganizace</p>	

