

Tělesná výchova

3. ročník

Učivo	Výstup	Průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví		
<u>Příprava organismu</u> <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> Správné držení těla, základní cvičební polohy, postoje a pohyby <u>Hygiena při TV</u> <u>Bezpečnost při pohybových činnostech</u>	▪ provádí rozcvičky ▪ má správné držení těla, ovládá základní cvičební polohy a postoje ▪ uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy ▪ vyjmenuje zásady bezpečnosti při sportu a dodržuje je	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
<u>Pohybové hry</u> <u>Základy gymnastiky</u> Akrobacie – kotoul vpřed Kotoul vzad – průpravná cvičení Stoj na ruku – průpravné cviky Šplh na tyči Přeskok – průpravná cvičení Roznožka přes kozu Kladinka Hrazda – ručkování ve svisu, shyb – odrazem přešvih do vzporu stojmo, stoj Cvičení na žebřinách <u>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> <u>Základy atletiky</u> Skok z místa Běh na krátkou trať – 50 m Hod míčkem Skok do dálky Běh vytrvalý	▪ zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti prováděné ve skupině ▪ udělá kotoul vpřed ▪ předvede průpravné cviky pro kotoul vzad ▪ zvládne průpravné cviky pro stoj na ruku ▪ vyšplhá na tyč ▪ správně se odrazí z můstku ▪ skočí roznožku přes kozu ▪ chodí po kladince bez dopomoci ▪ provádí uvedené cviky ▪ provádí jednoduché cviky na žebřinách ▪ cvičí s hudbou ▪ seznámí se s technikou skoku z místa ▪ uběhne 50 m na čas ▪ hodí míčkem určitou vzdálenost ▪ seznámí se s technikou skoku do dálky ▪ uběhne 300 - 500 m	

Tělesná výchova

3. ročník

<u>Základy sportovních her</u> Vybíjená Přihrávky jednoruč, trčením od prsou, autovým vhazováním, spodním obloukem, obouruč Přehazovaná, floorball	▪ hraje vybíjenou v různých obměnách ▪ používá tyto druhy přihrávek ▪ hraje přehazovanou, aktivně využívá přihrávky, hraje floorball	
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
Vedení míče driblinkem <u>Turistika a pobyt v přírodě</u>	▪ vede míč driblinkem ▪ ujde určitou vzdálenost	
Činnosti podporující pohybové učení		
<u>Komunikace v Tv</u> <u>Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností</u>	▪ rozumí základnímu tělocvičnému názvosloví, reaguje na smluvené povely ▪ <i>dodržuje pravidla při hrách</i>	1.1.3