# Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

# Ročník: 3.

| Výstup | Učivo | Průřezová témata, mezipředmětové vztahy, projekty a kurzy | Poznámky |
| --- | --- | --- | --- |
| * spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti * zná význam sportování pro zdraví * projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti * zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou * zná protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění * dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků * dbá na správné dýchání * zná kompenzační a relaxační cviky * uplatňuje zásady pohybové hygieny * respektuje zdravotní handicap * zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní * zná pojmy z pravidel sportů a soutěží * rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje * dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě * zná a reaguje na smluvené povely, gesta, signály pro organizaci činnosti * používá vhodné sportovní oblečení a sportovní   obuv   * spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích * umí přihrávky jednoruč a obouruč, dribling * rozlišuje míč na basketbal a volejbal * učí se ovládat hru s basketbalovým míčem * nacvičuje střelbu na koš * nacvičuje přehazovanou * zná cviky na zdokonalení obratnosti a pohotovosti * je schopen soutěžit v družstvu * umí se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji * je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe družstvo * pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje * jedná v duchu fair – play * zná techniku hodu míčkem * učí se princip štafetového běhu * uběhne 50 m * zná taktiku při běhu na delší vzdálenost * umí skákat do dálky * nacvičí správnou techniku skoku z místa * zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti a usiluje o zlepšování svého výkonu * učí se šplhat na tyči (do 1,5 m) * zvládne cvičení na žíněnce * naučí se správnou techniku odrazu z můstku * cvičí s náčiním * využívá ke cvičení různé nářadí odpovídající hmotnosti a velikosti * seznámí se s dětským aerobikem * seznámí se s kondičním cvičením s hudbou * vyjádří rytmus a melodii hudby pohybem * nacvičí jednoduché taneční kroky * zná jednoduché úpolové hry * zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti * zvládá přesun v terénu podle daných instrukcí * chová se slušně v dopravních prostředcích * zná zásady bezpečnosti při pohybu v přírodě * při pohybu dodržuje zásady ochrany přírody | * význam pohybu pro zdraví * příprava organismu ke sportovnímu výkonu * zdravotně zaměřené činnosti * komunikace v Tv * bezpečnost při pohybových činnostech * organizace v Tv * hygiena při Tv * pohybové hry s různým zaměřením * základy sportovních her * zásady jednání a chování při hrách * základy atletiky * rozvoj rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace pohybu * základy gymnastiky * rytmické a kondiční formy s hudbou * průpravné úpoly * plavání(základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti * turistika a pohyb v přírodě | **VDO** – Občan, obč. spol. a stát – zdroje konfliktů  **OSV** – kooperace a kompilace – rozvoj zdravé soutěživosti  **MKV** – Lidské vztahy  **OSV** – seberegulace a sebeorganizace – fair play při hrách  **OSV** – kreativita – rytmus vyjádřený pohybem | Náročnost cvičení bude postupně od prvního ročníku úměrně zvyšována dle věku žáků. |