

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		3. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– vysvětlí, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu</li> <li>– vysvětlí, proč by se měl aktivně pohybovat</li> <li>– dodržuje pravidla fair play chování</li> <li>– ví, kde je možné získat informace o TV a sportu</li>   <li>– zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti</li> <li>– dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu</li>   <li>– uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci, za pomoci učitele je dodržuje</li> <li>– aktivně se zapojuje do pohybových činností</li> <li>– reaguje na základní pokyny a gesta učitele</li> <li>– zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to)</li> <li>– zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.)</li> <li>– správně provede kotoul vpřed, vzad, stoj na ruku pouze s dopomocí</li> <li>– umí roznožku přes nářadí odpovídající výšky</li>   <li>– zvládá základy chůze na lavičce bez dopomoci</li> <li>– umí šplhat bez dopomoci učitele</li> <li>–</li> </ul>	<p><b><u>Poznatky z TV a sportu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní pojmy (terminologie)</li> <li>– význam přípravy organismu před cvičením</li> <li>– vhodné prostředí pro TV</li> <li>– bezpečnost při TV a osobní hygiena při různých pohybových aktivitách</li>   <li><b><u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u></b></li> <li>– základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení</li> <li>– základní pokyny a pohyby (postupně se rozvíjí, podle věku)</li> <li>– význam jednotlivých druhů cvičení a jejich užití v denním režimu</li> <li>– správné držení těla při práci v sedě, ve stoje, ...</li>   <li><b><u>Gymnastika</u></b></li> <li>– základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu</li> <li>– názvy používaného nářadí a náčiní</li> <li>– průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, ...</li> <li>– <b>akrobacie</b></li> <li>– kotoul vpřed, vzad</li> <li>– průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou</li>   <li>– <b>přeskok</b></li> <li>– průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku</li> <li>– přeskok 2-4 dílů bedny odrazem z trampolíny</li> <li>– roznožka přes kozu (můstek, trampolína → přípravná fáze)</li> <li>– <b>kladina, lavička</b></li> <li>– chůze bez dopomoci (různé obměny chůze)</li> <li>– <b>šplh na tyči</b></li> <li>– šplh do výšky 4 m bez dopomoci</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b></p> <p><b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</b></p> <p><b>Podp. op.:</b>  <b>1-1p, 1-2p, 1-3p, 1-4p, 1-5p</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		3. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách</li> <li>– zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem</li> <li>– reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele</li> <li>– zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu</li> <li>– zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze, z rozběhu</li> <li>– zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start</li> <li>– jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám</li>   <li>– vysvětlí, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky</li> <li>– zvládá estetické držení těla</li> <li>– pohybem vyjádří rytmický a melodický doprovod</li> </ul>	<p><b>Atletika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště</li> <li>– základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení</li> <li>– startovní povely</li> <li>– základy techniky běhů, skoků a hodů</li> <li>– <b>běh</b></li> <li>– průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti</li> <li>– běžecká abeceda</li> <li>– nízký start na povel, polovysoký start</li> <li>– rychlý běh do 60m</li> <li>– vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků)</li> <li>– <b>skok</b></li> <li>– průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti</li> <li>– skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků)</li> <li>– <b>hod</b></li> <li>– průpravná cvičení pro hod míčkem</li> <li>– hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem)</li> <li>– hod míčkem s rozběhem</li> <li>– spojení rozběhu s odhodem</li> <li>–</li> </ul> <p><b>Rytmická a kondiční gymnastika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poznatky o činnosti předchozí etapy jsou rozvíjeny – základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie)</li> <li>– základy estetického pohybu těla</li> <li>– změny poloh, obměny tempa a rytmu</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p><b>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</b>  <b>U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</b></p>	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		3. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem</li> <li>- zná několik pohybových her</li> <li>- umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu</li> <li>- umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí)</li>   <li>- vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit</li> <li>- zvládá základní pojmy osvojovaných činností</li> <li>- zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel</li> <li>- zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat</li> <li>- jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží</li>   <li>- vysvětlí, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových činností</li> <li>- dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání</li> <li>- vyjmenuje, že nejnebezpečnější je plavání v neznámé vodě a přeceňování vlastních sil, nebojí se vody</li> <li>- umí jeden plavecký styl</li> <li>- objasní zdravotní a kondiční význam pohybu na bruslích</li> <li>- uplatňuje pravidla bezpečnosti jízdy na bruslích a řídí se jimi (s pomocí učitele, rodičů)</li> <li>- dovede se připravit pro činnost na ledě (oblečení, obutí) s pomocí učitele</li> <li>- zvládá jízdu vpřed, zpomalovat, zastavovat</li> </ul>	<p><b>Pohybové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy související s funkcemi her, pravidel a používaným náčiním</li> <li>- variace her jednoho druhu</li> <li>- využití přírodního prostředí pro pohybové hry</li> <li>- bezpečnost při různých druzích her</li> </ul> <p><b>Sportovní hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základní pojmy osvojovaných činností</li> <li>- základní označení a vybavení hřišť</li> <li>- pravidla sportovních her, základní role ve hře</li> <li>- základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání)</li> <li>- vhodné oblečení, obuv</li> <li>- práce s míčem (příhrávka, chytání, vedení míče, střelba jednoruč, obouruč)</li> <li>- přípravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená)</li> </ul> <p><b>Úpoly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přetahy a přetlaky</li> </ul> <p><b>Plavání</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku</li> <li>- „Základní plavecký výcvik“</li> </ul> <p><b>Bruslení</b> (dle podmínek)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výstroj, výzbroj, prostory pro bruslení</li> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny při pohybu na ledě</li> <li>- přípravná cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích (chůze, skluz, dřepy)</li> <li>- jízda vpřed, zastavení</li> </ul>	<p>Např.: PP, PV, Z, S</p>	<p>OVO: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5  U: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.15, 1.16, 1.18, 1.19, 1.20, 1.21, 1.22, 1.23</p>	

