

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		3. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – vysvětlí, že vhodný pohyb pomáhá ke zdravému růstu – vysvětlí, proč by se měl aktivně pohybovat – dodržuje pravidla fair play chování – ví, kde je možné získat informace o TV a sportu – zná několik základních cviků z každé osvojované oblasti – dovede prožívat cvičení a soustředit se na správné a přesné provedení pohybu – uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytimizaci, za pomoci učitele je dodržuje – aktivně se zapojuje do pohybových činností – reaguje na základní pokyny a gesta učitele – zvládá základní estetické držení těla (snaží se o to) – zvládá základní estetický pohyb těla a jeho částí (chůze, běh, poskoky, obraty atd.) – správně provede kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou pouze s dopomocí – umí roznožku přes nářadí odpovídající výšky – zvládá základy chůze na lavičce bez dopomoci – umí šplhat bez dopomoci učitele –	<u>Poznatky z TV a sportu</u> – základní pojmy (terminologie) – význam přípravy organismu před cvičením – vhodné prostředí pro TV – bezpečnost při TV a osobní hygiena při různých pohybových aktivitách <u>Průpravná, kondiční a relaxační cvičení</u> – základní pojmy spojené s jednotlivými druhy cvičení – základní pokyny a pohyby (postupně se rozvíjí, podle věku) – význam jednotlivých druhů cvičení a jejich užití v denním režimu – správné držení těla při práci v sedě, ve stoje, ... <u>Gymnastika</u> – základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou, trupu – názvy používaného nářadí a náčiní – průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, ... – akrobacie – kotoul vpřed, vzad – průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou – přeskok – průpravná cvičení pro nácvik odrazu z můstku – přeskok 2-4 dílů bedny odrazem z trampolíny – roznožka přes kozu (můstek, trampolína → přípravná fáze) – kladina, lavička – chůze bez dopomoci (různé obměny chůze) – šplh na tyči – šplh do výšky 4 m bez dopomoci	Např.: PP, PV, Z, S	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 Podp. op.: 1-1p, 1-2p, 1-3p, 1-4p, 1-5p	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		3. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách – zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem – reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele – zvládá základní techniku nízkého a polovysokého startu – zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem z chůze, z rozběhu – zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start – jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám – vysvětlí, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky – zvládá estetické držení těla – pohybem vyjádří rytmický a melodický doprovod	<u>Atletika</u> – základní disciplíny, části běžecké dráhy, skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště – základy bezpečnosti při atletických činnostech, vhodné oblečení – startovní povely – základy techniky běhů, skoků a hodů – běh – průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti – běžecká abeceda – nízký start na povel, polovysoký start – rychlý běh do 60m – vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků) – skok – průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti – skok do dálky s rozběhem (odraz z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků) – hod – průpravná cvičení pro hod míčkem – hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) – hod míčkem s rozběhem – spojení rozběhu s odhodem – – <u>Rytmická a kondiční gymnastika</u> – poznatky o činnosti předchozí etapy jsou rozvíjeny – základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, tempo, takt, melodie) – základy estetického pohybu těla – změny poloh, obměny tempa a rytmu	Např.: PP, PV, Z, S	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	

PŘEDMĚT: TĚLESNÁ VÝCHOVA		3. ročník		
Konkretizovaný výstup	Konkretizované učivo	Evaluace a její nástroje	Vazby, přesahy (mezipř. vztahy)	Průřezová témata
Žák: – vysvětlí, že jsou pohybové hry s různým zaměřením a účelem – zná několik pohybových her – umí pohybově vyjádřit předmět, bytost, zvíře, tvar, náladu – umí si pro pohybovou hru vytvořit nové náčiní (samostatně nebo s pomocí) – vyjmenuje různá nebezpečí při sportovních hrách a snaží se jim zabránit – zvládá základní pojmy osvojovaných činností – zvládá elementární herní činnosti jednotlivce a využívá je v základních kombinacích i v utkání podle zjednodušených pravidel – zvládá konkrétní hry se zjednodušenými pravidly a dovede je využívat – jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží – vysvětlí, že plavání je jedna z nejzdravějších pohybových činností – dodržuje zásady hygieny a bezpečnosti při plavání – vyjmenuje, že nejnebezpečnější je plavání v neznámé vodě a přeceňování vlastních sil, nebojí se vody – umí jeden plavecký styl – objasní zdravotní a kondiční význam pohybu na bruslích – uplatňuje pravidla bezpečnosti jízdy na bruslích a řídí se jimi (s pomocí učitele, rodičů) – dovede se připravit pro činnost na ledě (oblečení, obutí) s pomocí učitele – zvládá jízdu vpřed, zpomalovat, zastavovat	Pohybové hry – základní pojmy související s funkcemi her, pravidel a používaným náčiním – variace her jednoho druhu – využití přírodního prostředí pro pohybové hry – bezpečnost při různých druzích her Sportovní hry – základní pojmy osvojovaných činností – základní označení a vybavení hřišť – pravidla sportovních her, základní role ve hře – základní organizace utkání (losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání) – vhodné oblečení, obuv – práce s míčem (přihrávka, chytání, vedení míče, střelba jednoruč, obouruč) – průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená) Úpoly – přetahy a přetlaky Plavání – zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku – „Základní plavecký výcvik“ Bruslení (dle podmínek) – výstroj, výzbroj, prostory pro bruslení – zásady bezpečnosti a hygieny při pohybu na ledě – průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy na bruslích (chůze, skluz, dřepy) – jízda vpřed, zastavení	Např.: PP, PV, Z, S	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	

