

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví	Vyučovací předmět / ročník: Tělesná výchova / 3.	Zpracovala: Mgr. Dana Štěpánová
Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomuje si vliv každodenní pohybové činnosti na zdraví a využívá nabízené příležitosti • dodržuje pravidla bezpečného chování při TV a jiném sportu • umí reagovat na základní pokyny, signály a gesta učitele • dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru a umýt se 	<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u> <u>HYGIENA A BEZPEČNOST</u> <ul style="list-style-type: none"> • Význam pohybu pro zdraví • Hygiena a bezpečnosti • Základní zásady bezpečného pohybu při chování při TV a sportu • Hygiena při TV 	<ul style="list-style-type: none"> • Výchova ke zdraví
	<u>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • umí cviky na správné držení těla • umí použít různá průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití • rozvíjí rychlost, obratnost, vytrvalost, sílu, pohyblivost a koordinaci pohybů 	<u>Příprava organismu</u> <u>Zdravotně zaměřené činnosti</u> <u>Rozvíjení různých tělesných oblastí</u> <u>Rozvíjení obratnosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace</u>	<ul style="list-style-type: none"> • žíněnky, lavičky, švédská bedna, švihadla, žebřiny, koza, míče, plné míče • opičí dráhy
	<u>RYTMICKÉ ČINNOSTI S HUDBOU</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • snaží se o základní estetické držení těla • soustředí se na hudební a rytmický doprovod • umí pochodovat do rytmu • zvládne základní polkový krok • umí využít různé náčiní (šátek, míč) při hudebním nebo rytmickém doprovodu 	<ul style="list-style-type: none"> • Rytmické a kondiční cvičení s hudbou • Tanec <ul style="list-style-type: none"> • Polkový krok 	<ul style="list-style-type: none"> • technická aparatura <p>MPV – Hudební výchova</p>

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<u>GYMNASTIKA</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • snaží se o správné držení těla • zná základní pojmy z gymnastiky • umí dát základní záchranu či dopomoc • zvládá základní kotoul před a vzad i jeho modifikace • umí stoj na rukou s dopomocí • zvládne jednoduché akrobatické kombinace • dokáže zpevnit tělo pro stoj na rukou • umí se správně odrazit z trampolínky • vyskočí na sníženou švédskou bednu do vzporu dřepmo • umí roznožku přes náradí odpovídající výšky • přeručkuje hrazdu ve visu • přejde kladinku bez dopomocí • dokáže několikrát přeskočit švihadlo snožmo i jednož • podběhne nebo přeskočí lano • zvládne šplh na tyči 	<ul style="list-style-type: none"> • Pojmy – základní cvičební polohy, postoje, pohyby paží, nohou , trupu, názvy používaného náradí a náčiní • Základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení • Akrobacie <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed + jeho modifikace - kotoul vzad + jeho modifikace - průpravná cvičení pro zvládnutí stoje na rukou + stoj na rukou (s dopomocí) - akrobatické kombinace • Přeskok <ul style="list-style-type: none"> - gymnastický odraz z můstku - výskok do vzporu dřepmo na sníženou bednu odrazem z můstku - roznožka přes kozu našír odrazem z můstku • Hrazda <ul style="list-style-type: none"> - ručkování ve visu • Kladinka <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez dopomoci • Švihadla <ul style="list-style-type: none"> - přeskoky švihadla snožmo s meziskokem i bez meziskoku - přeskoky švihadla jednož - podbíhání a přeskoky lana • Šplh s přírazem <ul style="list-style-type: none"> - na tyči 	<ul style="list-style-type: none"> • žíněnky, koberec • trampolínka • hrazda • kladinka • švihadla, dlouhé lano

Výstupy žáka	Učivo	Mezipředmětové vztahy, metody a formy práce, projekty, pomůcky, učební materiály apod.
<u>ATLETIKA</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • umí zareagovat na základní startovní povely a signály • správně se oblékne na atletické činnosti • umí rychle a obratně běhat i v terénu a zvládne překonávat jednoduché překážky • zvládne techniku nízkého i polovysokého startu • zlepšuje svou výkonnost v běhu • správně zvládne odraz a skok do dálky z rozběhu • propojí rozběh s odrazem • dokáže hodit míčkem do dálky i na cíl 	<ul style="list-style-type: none"> • Zjednodušené startovní povely a signály • Vhodné oblečení pro atletické činnosti • Základy bezpečnosti při atletických činnostech • Běh <ul style="list-style-type: none"> - běžecká abeceda - rychlý běh na 60 m - běh v terénu do 15 minut - základy nízkého a polovysokého startu • Skok do dálky <ul style="list-style-type: none"> - skok do dálky z rozběhu (5-7 dvojkroků) - spojení rozběhu s odrazem • Hod do dálky i na cíl <ul style="list-style-type: none"> - hod míčkem z rozběhu - spojení rozběhu a odhodu 	<ul style="list-style-type: none"> • píšťalka • stopky • pásmo • míčky
<u>SPORTOVNÍ HRY</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • zvládá základní činnosti s míčem odpovídající velikosti a váhy • postupně zvládá základní pravidla hry • umí driblovat na místě i v pohybu • umí spolupracovat ve hře • uplatňuje herní dovednosti při hře podle jednoduchých pravidel 	<ul style="list-style-type: none"> • Přihrávky jednoruč i obouruč • Chytání míče • Dribling • Přihrávky nohou • Přihrávky létajícím talířem • Jednoduché hry se základními pravidly (vybíjená, fotbal) 	<ul style="list-style-type: none"> • různé míče • píšťalka • létající talíř • Interaktivní tabule • Google • Výukový software • Třídění informací

Činnosti z jednotlivých oblastí se v průběhu roku prolínají.