

Tělesná výchova

Ročník: 3.

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|--|---|---|--|
| <p>Žák: Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy. TV-3-1-04</p> <p>Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. TV-3-1-01</p> <p>Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci. TV-3-1-05</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení. TV-3-1-02</p> <p>Zvládá základní prvky obratnosti. TPV-3-1-11</p> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozná vhodné oblečení a obuv na sport - dodržuje zásady fair play chování - dokáže odpovědět na otázku: "Proč se rozvíjíme?" - přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod - dokáže nastoupit s ostatními do: řadu, dvojřadu, zástupu, dvojstupu - pod vedením učitele přesně opakuje cviky - zdokonaluje kotoul vpřed a vzad - provede rozběh a odraz z můstku snožmo - předvede průvlek přes 2-3 díly švédské bedny - pod vedením učitele přesně opakuje cviky | <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ Poznatky z TV a sportu</p> <p>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ Průpravná, kondiční, rytmická, kompenzační a relaxační cvičení</p> <p>Gymnastika Akrobacie</p> <p>Rytmická a kondiční gymnastika</p> | <p>OSV - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dobrá organizace času; dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění-relaxace, efektivní komunikace atd.); hledání pomoci při potížích (Psychohygieny)</p> |

Tělesná výchova
Ročník: 3.

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|--|--|---|--|
| <p>Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.</p> <p>TV-3-1-03</p> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu - při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem - skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy - odhodí míček z místa ze správného odhodového postoje - proběhne slalom s míčem - chytá míč "do košíčku", odhazuje míč jednou rukou - ovládá pravidla vybíjené - používá správné držení míče (oběma rukama) - přihrává obouruč i jednoruč trčením a o zem - dribluje na místě a za pohybu - vede míč za pohybu - ovládá obíhání met - adaptuje se na vodní prostředí - samostatně se obuje, bezpečně vstoupí na led | <p>Atletika</p> <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</p> <p>Sportovní hry (malá kopaná, vybíjená, florbal)</p> <p>Plavání</p> <p>Bruslení</p> | <p>OSV – chování podporující dobré vztahy, respektování, pomoc (Mezilidské vztahy)</p> |

Tělesná výchova

Ročník: 3.

| Očekávané výstupy z RVP ZV | Školní výstupy | Učivo | Průřezová témata |
|---|--|--|------------------|
| <p>Žák:</p> <p>Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy ZTV-3-1-01</p> <p>Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením ZTV-3-1-02</p> | <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pořadová cvičení - zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti - základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení | <p>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ Komunikace v TV Organizace při TV</p> <p>ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</p> <p>Pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro TV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitu při cvičení</p> <p>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ Základy speciálních cvičení VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI Pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV</p> | |