

Vzdělávací oblast	Vyučovací předmět	Ročník
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	3.

Výstupy	Učivo, obsah	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata	Poznámky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 i z rozběhu - zvládá upravit doskočiště, připravit start běhu (čára), vydat pokyny pro start - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti 	<p>ATLETIKA Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní disciplíny, 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 60 m - vytrvalostní běh v terénu až do 15 minut (dle výkonnosti žáků) - vytrvalý běh na dráze do 600 m Skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti - skok do dálky s rozběhem (odraz 		

<p>a reaguje na pokyny k vlastním chybám</p>	<p>z pásma širokého 50 cm z 3 až 4 dvojkroků)</p> <p>Hod</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro hod míčkem - hod míčkem z chůze (postupné spojení s rozběhem) - hod míčkem s rozběhem - spojení rozběhu s odhodem 		
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla bezpečnosti při gymnastických činnostech a rytmizaci 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 (chůzi, běh, poskoky, obraty atd.) <p>- správně provede kotoul vpřed a vzad</p>	<p>GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje a pohyby paží, nohou, trupu, názvy používaného náradí a náčiní (aktivně) - základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení, vhodné oblečení - průpravná cvičení pro ovlivňování pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní) <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed a jeho modifikace - kotoul vzad a vzad 		

<ul style="list-style-type: none"> - reaguje na základní pokyny a gesta učitele - zvládá základy estetického držení těla - zvládá základy estetického pohybu těla a jeho částí - snaží se reagovat na hezký i nezvládnutý pohyb 	<p>Přeskok</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku - přeskok 2-4 dílů z odrazem z trampolínky - roznožka přes kozu našir odrazem z trampolínky <p>Lavička (kladinka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze bez pomoci (různé obměny chůze) <p>Šplh na tyči</p> <ul style="list-style-type: none"> - šplh do výšky 4 metrů bez dopomoci 	<p>hudební výchova - Hudebně pohybové činnosti</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá základy tance založené na chůzi, běhu, klusu, na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném 	<p>RYTMICKÁ A KONDIČNÍ GYMNASTIKA</p> <p>Základní pojmy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy estetického pohybu těla a jeho částí v různých polohách, změny poloh, obměny tempa a rytmu - tvořivé vyjádření rytmu pohybem - základní tance založené na taneční chůzi a běhu (klusu) - základní tance založené na kroku poskočném, přísuvném, přeměnném (seznámení s 2/4 a 3/4 tanečním krokem) - bezpečnost při gymnastických činnostech 		

<p>- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele předcházet - dohodne se na spolupráci (jednoduché taktice družstva) a dodržuje ji</p>	<p>POHYBOVÉ HRY Základní pojmy - související s funkcemi her, pravidly a používaným náčiním - variace her jednoho druhu - využití přírodního prostředí pro pohybové hry - bezpečnost při různých druzích her</p>		
<p>- bruslí, sáňkuje, (dle počasí a podmínek školy)</p>	<p>HRY NA SNĚHU A NA LEDĚ - pohybové činnosti/hry na sněhu a ledě</p>		
<p>- uvědomuje si 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 (samostatně nebo za pomoci učitele) - jedná v duchu fair play za pomoci učitele a dodržuje pravidla soutěží</p>	<p>SPORTOVNÍ HRY Základní pojmy - základní role ve hře, pravidla zjednodušených sportovních her (miniher) související s osvojovanou činností - základní označení a vybavení hřišť - vhodné oblečení a obutí pro sport. hry Vlastní nácvik - přihrávka jednoruč a obouruč (vrchní, trčením) - chytání míče jednoruč a obouruč - vedení míče driblingem - střelba jednoruč a obouruč na koš (z místa i v pohybu, vyvolenou rukou) - pohyb s míčem a bez míče, zastavení - průpravné sportovní hry, utkání podle zjednodušených pravidel (vybíjená, minibasketbal)</p>		
	<p>ÚPOLY - přetahy a přetlaky</p>		

	PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ, KOORDINAČNÍ, KOMPENZAČNÍ, RELAXAČNÍ, VYROVNÁVACÍ, TVOŘIVÁ A JINÁ CVIČENÍ - zařazují se pravidelně do pohybového režimu dětí v hodinách TV, především v návaznosti na jejich svalová oslabení, dlouhodobé sezení atd.		
	PLAVÁNÍ - škola zajistí základní plavecký výcvik organizovaný Plaveckou školou.		

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost

TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách

TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti

- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám

- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

Metody a formy práce, projekty, pomůcky a učební materiály apod.

Metody a formy práce – vysvětlování, instruktáž, turistické vycházky, pobyt v přírodě, názorné ukázky, soutěže.

Pomůcky a učební materiály – tělocvičné nářadí a náčiní, CD, MG, přehrávač hudby, cvičební úbor/plavky, stopky, pásmo, a další dle probíraného tématu