

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 3. ROČNÍK

upraveno dodatkem č. 04, č.j. ZSV/426/2022

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
<ul style="list-style-type: none">- je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním, ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště,- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci <ul style="list-style-type: none">- dbá na správné držení těla a dýchání při provádění cviků i dalších činnostech, užívá základní tělocvičné pojmy a zásady pohybové hygieny, zná zjednodušená pravidla sportů a soutěží spolupracuje v týmu a jedná fair play, reaguje na povely pořadových cvičení, dodržuje pravidla bezpečnosti na všech sportovištích, rozlišuje míče na různé míč. hry, snaží se dohodnout na spolupráci, pozná porušení pravidel a jejich následků, ví o taktice při vytrvalostním běhu a běhu v přírodním terénu, projevuje vůli zlepšovat své výkony, zajímá se o cvičení s hudbou, ví, jak se chovat při sportovních aktivitách v přírodě, respektuje zdravotní indispozice a handicap spolužáků i ostatních- hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti- lyžování, bruslení a další pohybové činnosti (podle podmínek školy) <ul style="list-style-type: none">- reaguje na smluvené signály a povely,- chápe jednání fair play, učí se vyhledávat sportovní události v médiích	<p><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none">- hygiena a bezpečnost při Tv, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, bezpečnost a vhodná místa ke sportování v místě školy i doma, cvičení během dne, pohybový režim <p><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybové dovednosti</u></p> <ul style="list-style-type: none">- pohybové hry- atletika: překážkový běh, skok daleký, chůze, běh, nízký a polovysoký start, start, běh na 50 m, individuální tempo na 1 min., hod míčkem- akrobacie: průprava na seskoky, kotouly, rovnováhu, přeskoky, stoje na rukou,- gymnastika: cvičení s dostupným náradím a náčiním v souvislosti s akrobatickou přípravou (švihadla, kruhy, lavičky, žebřiny, žíněnky tyč...)- rytmika: základní taneční kroky, cvičení při hudbě- relaxační cvičení- zjednodušená pravidla některých míčových her, nácvik přihrávek, driblingu, hodu na koš- turistika, ohleduplnost k přírodě- kurz plavání (1. – 4. tř.)- dle možností a přírodních podmínek základy zimních sportů <p><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></p> <ul style="list-style-type: none">- základní názvosloví a smluvené signály- tělocvična a hřiště ve škole, prostory pro hygienu