

TĚLESNÁ VÝCHOVA – 3. ROČNÍK

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	UČIVO
- je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním, dbá pokynů učitele a instruktora při plaveckém výcviku, ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště, chápe důležitost dopravních předpisů - 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, zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku, nebojí se vody ale dbá bezpečnosti při vodních sportech, zvládá jeden plavecký způsob, je seznamován s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu, ví, jak se chovat při sportovních aktivitách v přírodě, respektuje zdravotní indispozice a handicap spolužáků i ostatních, ví, kde bezpečně jezdit na kole - reaguje na smluvené signály a povely, ví kde se převléct do cvičebního úboru, je seznámen s organizací přesunu na sportoviště, ví, co jsou OH, chápe jednání fair play, učí se vyhledávat sportovní události v médiích	Činnosti ovlivňující zdraví - hygiena a bezpečnost při Tv a plaveckém výcviku, bezpečnost při dopravě, vhodná místa ke sportování v místě školy i doma, cvičení během dne, pohybový režim, neohrozím ostatní, obnovení zásad bezpečnosti při cestě do školy a zpět domů Pohybové dovednosti - atletika: překážkový běh, skok daleký, chůze, běh, nízký a polovysoký start, start, běh na 50m, 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 - úpolová a relaxační cvičení - zjednodušená pravidla některých míčových her, nácvik přihrávek, driblingu, hodů na koš - turistika, ohleduplnost k přírodě - kurz plavání - dle možností a přírodních podmínek základy zimních sportů - bezpečnost při jízdě na kole, vhodný terén - dopravní olympiáda – jízda zručnosti na kole Pohybové učení - základní názvosloví a smluvené signály - tělocvična a hřiště ve škole, prostory pro hygienu - co to jsou OH, ideály - sportovní časopisy