

### Tělesná výchova – 3. ročník

Očekávané výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy a začlenění průřezových témat	Poznámky
<i>na konci 3. ročníku díky (v) předmětu Tělesná výchova žák:</i>			
<b>Činnosti ovlivňující zdraví</b>			
zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou	příprava ke sportovnímu výkonu: příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti		
provádí protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění			
spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím	cvičení během dne, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti		
dbá na správné držení těla při různých činnostech i provádění cviků			
zvládá vyjádřit melodii rytmem pohybu			
<b>Činnosti podporující pohybové učení</b>			
zná a užívá základní tělocvičné pojmy – názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní	tělocvičné pojmy – komunikace v TV		
rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje (vlevo, vpravo vbok, čelem vzad, pozor, pohov ...)			
dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, ve vodě	bezpečnost při sportování		
používá vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv			
jedná v duchu fair-play			
<b>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</b>			
spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích	základy sportovních her: míčové a pohybové hry, organizace při TV, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her a soutěží		
nacvičuje přihrávky jednoruč, obouruč, dribling			
rozlišuje míč na basketbal a volejbal			
nacvičuje střelbu na koš			
nacvičuje přehazovanou			
je schopen soutěžit v družstvu			
je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo			

používá vhodnou techniku hodů kriketovým míčkem	základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem		
používá nízký start			
zná princip štafetového běhu a účastní se ho			
uběhne 60 metrů			
nacvičí skok do dálky, nacvičí správnou techniku skoku z místa			
účastní se atletických závodů			
šplhá na tyči	základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti		
zvládne cvičení na žíněnce: kotouly vpřed a vzad			
naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze			
provádí jednoduchá cvičení na žebřinách			
skáče přes švihadlo			
podbíhá dlouhé lano			
provádí cvičení na lavičkách			
provádí přetahy a přetlaky			
zvládne základní kroky některých lidových tanců			
seznáme se s kondičním cvičením s hudbou			
zvládne techniku jednoho plaveckého stylu	základní plavecká výuka: základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, hygiena		
provádí skoky do vody			
projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvahu	vztah ke sportu – zásady jednání s chováním		
učí se respektovat zdravotní handicap			
zná význam sportování pro zdraví			