

VZDĚLÁVACÍ OBLAST:
VZDĚLÁVACÍ OBOR:
PŘEDMĚT:

ČLOVĚK A ZDRAVÍ
TĚLESNÁ VÝCHOVA
TĚLESNÁ VÝCHOVA - 3. ROČNÍK

Téma, učivo	Rozvíjené kompetence, očekávané výstupy	Mezipředmětové vztahy	Poznámky
Pohybové hry	• žák se seznamuje s netradičními pohybovými hrami a aktivitami (s využitím jednoduchého náčiní i jiných pomůcek - šátky, měkké míčky,...) • snaží se sám nebo ve skupině vymyslet pohybovou aktivitu pro ostatní žáky • respektuje pravidla dané pohybové aktivity • chápe smysl pohybu pro zdraví • aktivně se zapojuje do kolektivních her • ve hře spolupracuje s ostatními hráči a usiluje o co nejlepší výkon v duchu fair play		
Atletika	• žák opakuje s učitelem běžeckou abecedu • řídí se pokyny při startu • trénuje vytrvalostní běh na hřišti i v lese • chápe nutnost správného dýchání • odhaduje své síly, umí si je rozvrhnout • zvládá správný odraz z jedné nohy při skoku dalekém • odhadne délku rozběhu		

	• odhodí míček z místa ze správného odhodového postoje • zvládne předání koliku ve vymezeném území • své pohybové dovednosti porovnává s ostatními na školní olympiádě		
Kondiční, vyrovnávací a relaxační cvičení	• žák při cvičení uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách (a následně i při různých pracovních činnostech) • zvládá základní techniku jednotlivých cviků • rozvíjí svou fyzickou kondici • seznamuje se s tím, že různé cviky a cvičení vedou k posilování různých částí těla		
Šplh na tyči a laně	• žák zvládne šplh na tyči s přírazem • podle pohybových možností se žák pokusí o šplh na laně (zvládne základní smyčku)		
Gymnastika	• žák s pomocí učitele připraví náčiní a nářadí • sleduje ostatní při cvičení a snaží se neopakovat jejich chyby • usiluje o co nejlepší provedení v rámci svých pohybových možností • cvičí na lavičkách, malé kladině, švédské bedně,...		

Rytmické a kondiční cvičení	● žák vnímá rytmus pohybu ● dokáže se pohybovat podle rytmičkého doprovodu ● zvládá základní kroky jednoduchých tanců ● učí se vyjádřit jednoduchou melodii a rytmus pohybem		
Plavání (pod vedením učitelů Plavecké školy)	● žák ovládá základní plavecké dovednosti ● uplave danou vzdálenost nejméně jednou plav.technikou ● seznámí se s prvky sebezáchrany a základy pomoci tonoucímu		
Sportovní hry	● žák ovládá manipulaci s míčem i pohyb s míčem ● zvládá běžné přihrávky ve dvojicích ● zná pravidla alespoň několika míčových her ● zúčastňuje se miniutkání mezi jednotlivými týmy → školní olympiáda ● seznamuje se s vybíjenou, přehazovanou, košíkovou a malou kopanou		
Školní olympiáda	● žák má možnost porovnat své sportovní výkony nejen v rámci třídy, ale i s ostatními vrstevníky naší školy		