

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



Člověk a zdraví – 3. tř.

Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák	Činnost ovlivňující zdraví		
učení	<ul style="list-style-type: none"> -zná zásady správného chování v přírodě -zná některé pohybové hry -je schopen je hrát -zná základní tělocvičná názvosloví 	<ul style="list-style-type: none"> -spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím využívá nabízené příležitosti -zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině: usiluje o jejich zlepšení 	<p><u>pochopení významu pohybu pro zdraví</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -různých funkcí pohybu ve zdravém životním stylu -pohybu a jeho rozložení v režimu dne -osobní hygiena při různých pohybových aktivitách -bezpečný pohyb v méně známých prostorách (bazén) -jednání fair-play 	<p>PR –první pomoc orientace v přírodě</p> <p>M –měření vzdálenosti, výsledkové listiny, tabulky</p>	
řešení problémů	<ul style="list-style-type: none"> -reaguje na povely a signály -uvědomuje si možná nebezpečí při hrách a snaží se jim předcházet -umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc 		<p><u>příprava organismu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -přípravné cviky před pohybovou činností -cviky na uklidnění po zátěži -napínací a protahovací cvičení -správné držení těla <p>-seznamování se s průpravnými, kompenzačními, relaxačními, a jinými zdravotně zaměřenými</p>	<p>Hv – rozvoj melodičnosti</p> <p>Vv – zachycení pohybu</p> <p>Jč – vyprávění zážitků</p>	

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



Člověk a zdraví – 3.ř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
komunikace	-dohodne se na pravidlech a rozdělení rolí ve hře -zná a chová se podle pravidel fair-play	uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	cvičení a jejich praktickém využití -zásady správného sezení, držení těla ve stoji, dýchání <u>zdravotně zaměřené činnosti</u> -správné držení těla -správné zvedání zátěže <u>rozvoj různých forem rychlosti</u> vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu <u>hygiena při Tv</u> -hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí -vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity <u>bezpečnost při pohybových činnostech</u> -organizace a bezpečnost cvičebního prostoru	WP – pobyt v přírodě, využívání přírodních překážek ke cvičení PR – péče o zdraví, hygienické návyky	
sociální a personální	-podrobuje se vyjádření rozhodčího -spolupracuje při hře				



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

Člověk a zdraví – 3.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
občanská a pracovní	-dodržuje základní pravidla chování při Tv a sportu -zná základní pomůcky proměření sportovních výkonů a některé používá	-spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	-bezpečnost v šatnách a umývárkách -bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek -první pomoc v podmínkách Tv	WP – motivovaná cvičení s hudbou	
			Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností		
			<u>pohybové hry s různým zaměřením</u> -netradiční pohybové hry a aktivity -využití hraček netradičního náčiní při cvičení -pohybová tvořivost -pohybové hry a jejich pravidla -spojování pohybu s hudbou, rytmem -variace her různého druhu		



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

Člověk a zdraví – 3.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
			<u>rytmické a kondiční formy cvičení pro děti</u> -kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem -základy estetického pohybu -vyjádření melodie a rytmu pohybem -základní hudebně pohybové vztahy (rytmus, melodie, tempo) -nácvik tří tanečků (valčíkový, polkový)		



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

Člověk a zdraví – 3.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
			<u>základy gymnastiky</u> -průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti -základní druhy cvičení ke správnému držení těla -základní pojmy osvojených cviků, gymnastického náčiní a nářadí -kotoul vpřed, vzad -přeskok bedny -průprava k roznožce přes kozu -průprava skrčky přes kozu -shyb stojmo- odrazem přešvih do vzporu vzadu stojmo –stoj -chůze bez dopomoci - kladinka		



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

Člověk a zdraví – 3.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
		-spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	<u>základy atletiky</u> -základní atletické disciplíny -pravidla bezpečnosti běh: 60m, vytrvalostní do 1 000m v terénu do 15min nízký start skok: do dálky- přesný odraz hod: hod s rozběhem <u>základy sportovních her</u> -manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti -herní činnosti jednotlivce -spolupráce ve hře -průpravné hry -utkáni podle zjednodušených pravidel minisportů		



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

Člověk a zdraví – 3.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
			<u>turistika a pobyt v přírodě</u> -přesun do terénu -chování v dopravních prostředcích při přesunu -táboření -ochrana přírody <u>plavání</u> (základní plavecká výuka) -hygiena plavání -adaptace na vodní prostředí -základní plavecké dovednosti -jeden plavecký způsob (plavecká technika) -prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu <u>hry na sněhu a ledě</u>		



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

Člověk a zdraví – 3.ř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák	Činnost podporující pohybové učení		
		<p>- užívá základní tělocvičné pojmy, názvy pohybových činností, nářadí a náčiní</p> <p>-reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci</p>	<p><u>komunikace v Tv</u></p> <p>-základního tělocvičného názvosloví osvojovaných činností</p> <p>-smluvené povely, signály</p> <p><u>organizace při Tv</u></p> <p>-základní organizace prostoru a činnosti ve známém (běžném) prostředí</p> <p><u>zásad jednání a chování</u></p> <p>-fair-play</p> <p>-olympijské ideály a symboly</p>		



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

Člověk a zdraví – 3.tř.					
Klíčové kompetence	Dílčí klíčové kompetence	Školní výstupy	Učivo	Přesahy, vazby, mezipředmětové vztahy	Průřezová témata
		Žák			
			<p><u>pravidel zjednodušených osvojovaných pohybových činností</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -her -závodů -soutěží <p><u>měření a posuzování pohybových dovedností</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -měření výkonů 		
			Zdravotní Tv		
			-seznamování s činnostmi podporující korekce zdravotních oslabení		