

Tv <span style="float: right;">Tělesná výchova</span> <span style="float: right;">3. ročník</span>			
<i>časová dotace: 2 hod / týden</i>			
<i>kód očekávaného výstupu RVP ZV</i>	<i>školní (dílčí) výstup žák:</i>	<i>učivo</i>	<i>průřezová témata</i>
TV-3-1-01  (TV-3-1-01)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</li> <li>• uvědomuje si, že pohyb je vhodný pro zdraví</li> <li>• dbá na správné držení těla při různých činnostech i při provádění cviků, správnému dýchání</li> <li>• dodržuje hygienu při TV</li> </ul>	<p><b><u>Činnosti ovlivňující zdraví</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu</li> <li>• význam pohybu pro zdraví</li> <li>• tělovýchovné chvílky v průběhu vyučování</li> <li>• správné držení těla, dýchání, průpravná, kompenzační a relaxační cvičení</li> <li>• hygiena cvičebního prostředí, cvičebního úboru a obuvi, pitný režim</li> </ul> <p><b><u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry s různým zaměřením</li> </ul>	
TV-3-1-02	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</li> </ul>		

## „Škola pro Evropu“

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílní) výstup žák:	učivo	průřezová témata
(TV-3-1-02)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládá spojení startu na signál a běhu, učí se zvládat základní techniku odrazu z odrazové nohy, upevňuje základní techniku skoku do dálky z krátkého rozběhu, snaží se zvládnout základní techniku hodů míčkem z místa i chůze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základy sportovních her (manipulace s míčem, základní způsoby házení a chytání míče – přihrávky obouřuč trčením, jednoruč, přihrávky nohou, průpravné hry)</li> <li>• základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok daleký, hod míčkem)</li> </ul>	
(TV-3-1-02)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznamuje se s gymnastickým nářadím a náčiním, učí se základům gymnastiky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení, akrobacie ( kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na lopatkách), cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti, cvičení s lavičkami, se švihadlem – přeskoky, cvičení na žebřinách, nácvik šplhu na tyči</li> </ul>	
TV-3-1-03	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdokonaluje průpravné úpoly</li> <li>• spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• přetahování, přetlačování</li> <li>• pohybové hry s různým zaměřením, soutěživé hry, základy sportovních her</li> <li>• zjednodušená pravidla osvojovaných pohybových činností (zásady jednání a chování v duchu fair – play)</li> <li>• rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu</li> </ul>	

## „Škola pro Evropu“

kód očekávaného výstupu RVP ZV	školní (dílní) výstup žák:	učivo	průřezová témata
TV–3–1–04	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</li> <li>• používá vhodné sportovní oblečení i obuv, umí se převléct do cvičebního úboru a umýt se, učí se pitnému režimu</li> <li>• učí se připravit organismus na pohybovou aktivitu (rozehřátí, rozcvička), zklidnit organismus po zátěži (strečink, relaxace)</li> <li>• učí se zásadám bezpečnosti a hygieny pobytu v venku, snaží se zvládat přesun do terénu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí</li> <li>• vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity, pitný režim</li> <li>• příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</li> <li>• organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV</li> <li>• pobyt na školním hřišti, školní zahradě, plavecký výcvik</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Činnosti podporující pohybové učení</u></b></p>	
TV–3–1–05	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</li> <li>• zná zjednodušená pravidla her a dokáže se jimi řídit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• základní tělocvičné názvosloví, smluvené povely, signály</li> <li>• organizace při TV, pravidla her, závodů a soutěží</li> </ul>	