

3.ročník	Š V P		Tělesná výchova
OČEKÁVANÉ VÝSTUPY	ŠKOLNÍ VÝSTUPY	UČIVO	MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY A PRŮŘEZOVÁ TÉMATA
Žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti	žák vysvětlí význam pohybu ve zdravém životním stylu, používá vhodná kompenzační a vyrovnávací cvičení, rozezná vhodné a nevhodné prostředí pro TV i vhodné a nevhodné cviky	příprava organismu na sportovní výkon, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení	OSV-osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí - příprava organismu na sportovní výkon, regenerace, kompenzace jednostranného zatížení Prvouka
Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	průpravná cvičení: žák si uvědomuje konkrétní účinky jednotlivých druhů cvičení, používá základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně	strečink, rychlostně silová cvičení, vytrvalostní cvičení, cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti a pohybové obratnosti,	
	gymnastika: žák zvládne dle svých předpokladů kotoul vpřed i vzad i jeho modifikace, provádí průpravná cvičení pro stoj na rukou a pro nácvik gymnastického odrazu, šplhá na tyči, předvede chůzi na kladince s dopomocí, pohybem výrazně vyjádří hudební doprovod	kotouly, stoj na hlavě, gymnastická průpravná cvičení, kladina, šplh na tyči, úpoly, rytmická gymnastika	

	atletika: žák zvládne průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny, základy techniky běhů, hodů a skoků, správně reaguje na startovní povely, používá základní způsoby měření výkonů, zaznamená je	běžecká abeceda, rychlý běh na 50 m, vytrvalý běh na 600 m, nízký a polovysoký start, skok do dálky z rozběhu 5 - 7 dvojkroků, skok do výšky skrčný, hod míčkem z rozběhu	
	sportovní a pohybové hry: žák dle svých předpokladů zvládne základy sportovních her, rozumí základním pojmům osvojovaných činností, vysvětlí zjednodušená pravidla, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje	přihrávka jednoruč a obouruč /vrchní, trčením/, přihrávka vnitřním nártem, chytání míče obouruč, vedení míče driblinkem, nohou, střelba na koš obouruč, průpravné sportovní hry	
Žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích	Žák se dohodne na spolupráci a jednoduché taktice družstva, připraví a zorganizuje ve spolupráci s učitelem soutěž, turnaj	sportovní a pohybové hry a soutěže, atletické závody, týmová spolupráce	OSV-sociální rozvoj-kooperace a kompetice - pohybové hry, soutěže, spolupráce, organizace
Žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy	Žák používá vhodné sportovní oblečení a obutí pro jednotlivé sportovní disciplíny, rozezná vhodné a nevhodné prostředí pro TV i vhodné a nevhodné cviky, dodržuje pravidla bezpečnosti při sportování v různém prostředí	pravidla bezpečnosti při sportování, osobní hygiena	OSV – osobnostní rozvoj-seberegulace a sebeorganizace-bezpečnost při sportování Prvouka - osobní hygiena, člověk a zdraví

<p>Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p>	<p>Žák rozumí základním tělocvičným pojmům a používá je - názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní, rozumí pojmům z pravidel sportů a soutěží, rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje</p>	<p>tělocvičné názvosloví a pojmy, komunikace v TV</p>	
--	---	---	--