

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 3.**

### **Očekávané výstupy**

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy,
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

### **Dílčí výstupy:**

- je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním,
- dbá pokynů učitele a instruktora při plaveckém výcviku,
- ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště,
- chápe důležitost dopravních předpisů,
- dbá na správné držení těla a dýchání při provádění cviků i dalších činnostech,
- užívá základní tělocvičné pojmy a zásady pohybové hygieny,
- zná zjednodušená pravidla sportů a soutěží spolupracuje v týmu a jedná fair play, reaguje na povely pořadových cvičení,
- dodržuje pravidla bezpečnosti na všech sportovištích,
- rozlišuje míče na různé míč.hry, snaží se dohodnout na spolupráci,
- pozná porušení pravidel a jejich následků,
- ví o taktice při vytrvalostním běhu a běhu v přírodním terénu
- projevuje vůli zlepšovat své výkony,
- zajímá se o cvičení s hudbou,
- zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku, nebojí se vody, ale dbá bezpečnosti při vodních sportech, zvládá jeden plavecký způsob, je seznamován s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu,
- ví, jak se chovat při sportovních aktivitách v přírodě,
- respektuje zdravotní indispozice a handicap spolužáků i ostatních,
- ví, kde bezpečně jezdit na kole reaguje na smluvené signály a povely
- ví, kde se převléct do cvičebního úboru,
- je seznámen s organizací přesunu na sportoviště,
- ví, co jsou OH, chápe jednání fair play,
- učí se vyhledávat sportovní události v médiích.

### **Učivo:**

#### **1. Činnosti ovlivňující zdraví**

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění, napínací a protahovací cvičení,

- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, průpravná a relaxační cvičení,
- **vytrvalost, síla, pohyblivost, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností, vhodné oblečení a obutí,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.

## 2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – netradiční pohybové hry a aktivity, netradičního náčiní při cvičení,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – s míčem, pálkou či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, ochrana přírody,
- **plavání** – adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jedna plavecká technika, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- **pobyt v zimní přírodě**

## 3. Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – prostoru a činností ve známém prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů,
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

## 4. Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** – zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení.

## 5. Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení**

## 6. Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV**

### Mezipředmětové vztahy:

Prv - měření látek, ochrana přírody, zdraví

Mat – převody jednotek délky, slovní úlohy o sportu

Čj – vyprávění

Hv – 2/4 a 3/4 takt, pohybové hry