

Ročník: 3.

Časová dotace: 2 hodiny týdně

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
Činnosti ovlivňující zdraví			
Význam pohybu pro zdraví pohybový režim žáků délka a intenzita pohybu	Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu.	Kompetence k řešení problémů Člověk a jeho svět	Osobnostní a sociální výchova
	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím.		
	Využívá nabízené příležitosti k pohybu.		
Příprava organismu příprava před pohybovou činností uklidnění po zátěži napínací a protahovací cvičení	Pozná vhodné oblečení a obuv na sport.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Dokáže odpovědět na otázku: „Proč se rozcvičujeme?“.		
	Zvládá správné provádění cviků pod vedením učitele (jednotlivci, dvojice, skupiny).		
	Usiluje o zlepšení pohybových činností jednotlivce i činností prováděných ve skupinách.		
Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Přesně reaguje na povely: pozor, pohov, rozchod.		
	Dokáže nastoupit do řadu, dvojřadu, dvojstupu, zástupu.		
	Respektuje význam přípravy organismu před cvičením.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
	Zlepšuje svou pohyblivost a koordinaci pohybu.		
Hygiena při TV hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity	Užívá vhodné oblečení a obuv podle druhu pohybových aktivit.	Kompetence pracovní Člověk a jeho svět	Osobnostní a sociální výchova
	Dodržuje pokyny učitele směřující k hygieně při tělesné výchově.		
Bezpečnost při pohybových činnostech organizace a bezpečnost cvičebního prostoru bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek první pomoc v podmínkách TV	Uplatňuje pravidla bezpečného chování v běžném sportovním prostředí.	Kompetence pracovní Člověk a svět práce	Osobnostní a sociální výchova
	Respektuje pokyny učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek.		
	Žák se seznamuje s poskytováním první pomoci při úrazech v podmínkách tělesné výchovy.		
	Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.		
Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
Pohybové hry s různým zaměřením netradiční pohybové hry a aktivity využití netradičního náčiní při cvičení pohybová tvořivost	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti.	Kompetence k učení, k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Spolupracuje při týmových činnostech.		
	Spolupracuje při týmových soutěžích.		
	Umí používat netradičního náčiní při cvičení.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
Základy gymnastiky průpravná cvičení akrobacie cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti	Dodržuje zásady bezpečnosti při pohybových činnostech.	Kompetence k učení	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotoul vpřed, vzad, přeskok přes lavičku, chůzi po kladině bez dopomoci, sestavu se zvoleným náčiním.		
	Provede rozběh a odraz z můstku snožmo, předvede průvlek přes 2-3 díly švédské bedny, vyšplhá tři metry na tyči.		
Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem základy estetického pohybu vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance	Žák se snaží o správné provádění cviků pod vedením učitele.	Umění a kultura	Osobnostní a sociální výchova
	Předvede dva jednoduché taneční kroky s hudbou.		
	Po předvedení opakuje: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval.		
Průpravné úpoly přetahy a přetlaky	Respektuje zásady bezpečnosti při přetazích a přetlacích.		Osobnostní a sociální výchova
Základy atletiky rychlý běh motivovaný vytrvalý běh skok do dálky hod míčkem	Opakuje přesně po učiteli běžeckou abecedu.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Odhodí míček z místa ze správného odhodového postoje.		
	Na povel odstartuje z polovysokého a nízkého startu.		
	Při krátkém běhu nekříží dráhu a nezastavuje před cílem.		
	Skočí do dálky z místa.		

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
Základy sportovních her manipulace s míčem, hokejkou herní činnosti jednotlivce spolupráce ve hře průpravné hry utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	Žák ovládá a dodržuje základní pravidla sportovních her.	Kompetence k řešení problémů, k učení, komunikativní	Osobnostní a sociální výchova
	Ovládá pravidla vybíjené, minifotbalu, miniházené.		
	Chytá míč „do košíčku“, odhazuje míč jednou rukou.		
	Dodržuje pravidla fair play a pozná zjevný přestupek.		
	Adekvátně na přestupek reaguje.		
Turistika a pobyt v přírodě přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu chůze v terénu ochrana přírody	Dokáže překonávat přírodní překážky.	Kompetence k řešení problémů, k učení	Environmentální výchova
	Respektuje ochranu životního prostředí.	Člověk a jeho svět	
	Dodržuje bezpečnost při pohybu v terénu.		
Bruslení hry na sněhu a na ledě	Respektuje pokyny vyučujícího při hrách na sněhu a ledě, dodržuje bezpečnost při bruslení.	Kompetence k učení	
	Dodržuje pravidla bezpečného chování při zimních hrách, výběr vhodného místa.		
	Žák se samostatně obuje do bruslí, bezpečně vstoupí na led, předvede chůzi a skluz, jezdí popředu, dokáže zastavit.		
Činnosti podporující pohybové učení			

Učivo, téma	očekávané výstupy	klíčové kompetence, mezipředmětové vazby	průřezová témata
Komunikace v TV základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností smluvené povely, signály	Dodržuje základní tělocvičné názvosloví při pohybových činnostech.	Kompetence pracovní	Osobnostní a sociální výchova
	Umí reagovat na smluvené signály a povely.		
Organizace při TV základní organizace prostoru a činností v běžném prostředí	Reaguje na pokyny vyučujícího při pohybových činnostech a soutěžích.	Kompetence k řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností hry, závody, soutěže	Respektuje zásady správného chování.	Kompetence při řešení problémů	Osobnostní a sociální výchova
	Dodržuje pravidla her a soutěží, snaží se poznat přestupky proti pravidlům.		
	Při pohybových činnostech respektuje ostatní spolužáky.		
Měření a posuzování pohybových dovedností měření výkonů základní pohybové testy	Žák se učí hodnotit svoji pohybovou dovednost.	Kompetence komunikativní	Osobnostní a sociální výchova Lukavický desetiboj
	Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.		
	Cvičí podle předcvičení vyučujícího.		
	Změří svoje pohybové výkony a porovná je s výsledky spolužáků a se svými předchozími výsledky.		
Zdroje informací o pohybových činnostech	Žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Kompetence k učení Informační a komunikační technologie	Mediální výchova