

## Tělesná výchova ve 3. ročníku

### Září

učivo	výstupy	pomůcky
Seznámení s Tv Pohybové hry Atletika - šplh o tyči - běh na 50 metrů Základy míčových her Průpravná cvičení Povelý, signály, znamení Soutěživé hry	Podílení se na realizaci pravidelného pohybového režimu. Spojování pravidelné každodenní pohybové činnosti se zdravím. Využívání nabízené příležitosti k pohybu. Poznávání vhodného oblečení a obuvi na sport. Dokázání odpovědět na otázku proč se rozcvičuje. Dodržování základních tělocvičných názvosloví při pohybových činnostech. Reagování na smluvené signály a povelý. Startování z polovysokého a nízkého startu.	Míče, stopky

### Říjen

učivo	výstupy	pomůcky
Atletika -hod kriketovým míčkem -vytrvalostní běh -skok z místa Skok přes švihadlo Rytmičká cvičení Běh k metě Překážková dráha Základy míčových her	Správné provádění cviků pod vedením učitele, jak jednotlivci, tak dvojice, skupiny. Zvládnutí v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Odhod míčku z místa správného odhodového postoje. Nastupování do řadu, dvojřadu, dvojstupu, zástupu. Ovládnutí a dodržování základních pravidel sportovních her a soutěží, poznávání přestupků proti pravidlům. Zlepšování své pohybovosti a koordinace pohybu. Předvedení dvou jednoduchých tanečních kroků s hudbou. Po předvedení opakování: krok přísunný, poskočný, přeměnný, cval.	Kriketové míčky, stopky, míče, pásma

## Listopad

učivo	výstupy	pomůcky
Průpravná cvičení Gymnastika -lavičky -švédská bedna -trampolína -plné míče Akrobacie -kotoul vpřed -kotoul vzad Základy míčových her	Respektování zásad bezpečnosti při přetazích a přetlacích. Užívání vhodného oblečení a obuvi podle druhu pohybových aktivit. Respektování pokynů učitele při přípravě a ukládání náradí, náčiní a pomůcek. Spolupracování při týmových činnostech. Cvičení podle předcvičení vyučujícího. Usilování o zlepšení pohybových činností jednotlivce i činností prováděných ve skupinách.	Lavičky, švédská bedna, žíněnky, trampolína, míče, plné míče

## Prosinec

učivo	výstupy	pomůcky
Rytmická cvičení Gymnastika -dlouhé švihadlo -lavičky -trampolína Základy míčových her Akrobacie -kotoul vzad Závodivé hry Pohybové hry	Používání netradičních náčiní při cvičení. Dodržování pokynů učitele směřující k hygieně při tělesné výchově. Spolupracování při týmových soutěžích. Zdokonalování propojení pohybu a hudby, vyjádření melodie a rytmu pohybem. Ovládání a dodržování pravidel sportovních her. Ovládání pravidel vybíjené, minifotbalu, miniházené. Dodržování pravidel fair play a poznávání zjevných přestupků. Adekvátní reagování na přestupek.	Dlouhé švihadlo, lavičky, trampolína, míče, žíněnky

## Leden

učivo	výstupy	pomůcky
Hry na sněhu Bruslení Akrobacie -stoj na lopatkách Gymnastika -lavičky -dlouhé švihadlo Základy míčových her Závodivé hry	Respektování pokynů vyučujícího při hrách na sněhu a ledě, dodržování bezpečnosti při bruslení. Dodržování pravidel bezpečného chování při zimních hrách, výběr vhodného místa. Samostatné obouvání, bezpečně vstoupí na led, předvedení chůze a skluzu, jízdy popředu, zastavení. Při pohybových činnostech respektování ostatních spolužáků.	Brusle, lavičky, míče, dlouhé švihadlo

## Únor

učivo	výstupy	pomůcky
Hry na sněhu -bobování Akrobacie -poskoky, seskoky, doskoky -kotoul vpřed opakovaně gymnastika -švédská bedna Překážková dráha Soutěživé hry	Uplatňování pravidel bezpečného chování v běžném sportovním prostředí. Seznamování se s poskytováním první pomoci při úrazech v podmínkách tělesné výchovy. Dodržování pokynů učitele směřující k hygieně při tělesné výchově. Spolupracování při týmových soutěžích. Reagování na pokyny vyučujícího při pohybových činnostech a soutěžích.	Boby, lavičky, švédská bedna, míče, švihadla, obruče, žíněnky.

## Březen

učivo	výstupy	pomůcky
Gymnastika -cvičení s malými míčky Škola pohybu Lidové tance Akrobacie -kotoul vzad opakovaně -most Průpravná cvičení Pohybové soutěživé hry	Usilování o zlepšení pohybových činností jednotlivce i činností prováděných ve skupinách. Správné provádění cviků pod vedením učitele. Respektování zásad bezpečného chování. Reagování na pokyny vyučujícího při nenáročných pohybových činnostech a soutěžích. Přesné reagování na povely: pozor, pohov, rozchod. Dodržování zásad bezpečnosti při pohybových činnostech.	Malé míčky, žíněnky,

## Duben

učivo	výstupy	pomůcky
Atletika -hod kriketovým míčkem -šplh -skok daleký z místa Sportovní hry Rytmičká cvičení -Gymnastika -lavičky -trampolína -švédská bedna -přeskoky švihadla	Předvedení základních pohybových výkonů, snaha o jejich zlepšení. Reagování na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Hodnocení své pohybové dovednosti. Dodržování základních tělocvičných názvosloví při pohybových činnostech. Respektování významu přípravy organismu před cvičením. Opakování přesně po učiteli běžecké abecedy. Skok do dálky z místa Zlepšování své pohyblivosti a koordinace pohybu.	Kriketové míčky, pásmo, míče, lavičky, trampolína, švédská bedna, švihadlo

## Květen

učivo	výstupy	pomůcky
Desetiboj Atletika -běh na 50 m -vytrvalostní běh Gymnastika -švihadlo -lavičky Základy míčových her	Při pohybových činnostech respektování ostatních žáků. Spolupracování s ostatními hráči. Zvládnutí v souladu se svými individuálními předpoklady osvojované pohybové výkony. Reagování na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Chytání míč do košíčku, odhazování míče jednou rukou. Respektování zásad správného chování. Dodržování pravidel her a soutěží, poznávání přestupků proti pravidlům.	Stopky, švihadlo, lavičky, míče

## Červen

učivo	výstupy	pomůcky
Akrobacie -opakování naučených cviků Atletika -desetiboj Turistika -pobyt v přírodě Sportovní hry Míčové hry	Předvedení v souladu se svými individuálními schopnostmi pády vzad a stranou, kotouly vpřed a vzad, stoj na lopatkách, most, přeskok přes lavičku, chůze po kladině bez dopomoci, sestavy se zvoleným náčiním. Provedení rozběhu a odrazu z můstku snožmo, předvedení průvleku přes 2-3 díly švédské bedny, vyšplhání tři metry na tyči. Překonávání přírodních překážek. Respektování ochrany životního prostředí. Dodržování bezpečnosti při pohybu v terénu. Měření svých pohybových výkonů a porovnávání je s výsledky spolužáků a se svými předchozími výsledky. Orientování se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště.	Stopky, míče