

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví
Vyučovací předmět: Tělesná výchova
 Ročník : 3.

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti ▪ Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení ▪ Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích ▪ 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 	<p>Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití</p> <p>Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalostní běh, skok z místa, do dálky, hod míčkem na cíl, do dálky</p> <p>Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.</p> <p>Turistika a pobyt v přírodě, ochrana přírody, chování v dopravních prostředcích.</p>	<p>OSV – Sociální rozvoj – mezilidské vztahy</p>	

Výstup	Učivo	Průřezová témata, mezipředmětové vztahy	Poznámky
<p>Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti</p> <p>Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p>	<p>Plavání – (základní plavecká výuka)</p> <p>Hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti</p> <p>Pohybové hry – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, pohybová tvořivost</p> <p>Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity</p> <p>Školní řád.</p> <p>Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály</p> <p>Organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí</p>		