

# Tematický plán - Tělesná výchova - 3. ročník

Počet tematických celků: 10

ŠVP výstup	Učivo	Poznámky	Časové vymezení
<b>1. Základní pravidla chování, hygieny a bezpečnosti při sportu a míčových hrách</b>			
Zná základní pravidla chování při TV a sportu	Základní zásady bezpečného pohybu a chování při TV a sportu		Září
	Zásady bezpečnosti při výuce Tv		Září
Zná pravidla a zvládá hru - líný tenis, stolní tenis, fotbal, florbal, přehazovaná, zvládá pohybové hry a aktivity	Pohybové a sportovní hry		Září - Červen
	Úpoly – v rámci pohybových her		Září - Červen
	Míčové hry - líný tenis, stolní tenis, fotbal, florbal, přehazovaná		Září - Červen
Dodržuje základní hygienická a bezpečnostní pravidla	Základní hygienická pravidla při sportu		Září
Zná důležitost cvičení pro předcházení úrazům a poškození těla	Základní kroky, skoky, cviky rovnováhy		Září
<b>2. Turistika</b>			
Uplatňuje získané vědomosti při turistice a pobytu v přírodě / dle možností školy /	Běh v terénu		Září, Říjen, Květen, Červen
<b>3. Kondiční a koordinační cvičení</b>			
Zná základní způsoby rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů a snaží se o zvyšování jejich úrovně, zná a ovládá některé jednoduché posilovací a protahovací cviky, zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením	Posilovací a protahovací cviky		Září, Říjen
	Kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační cvičení		Listopad, Únor
	Poslech relaxační hudby prostřednictvím PC techniky		Listopad, Únor
Dovede prožívat cvičení a dokáže se soustředit na správné a přesné vedení pohybu	Poslech relaxační hudby prostřednictvím PC techniky		Listopad, Únor
	Tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem		Listopad
Zná několik základních cviků z každé osvojované činnosti a dovede je za pomoci učitele seřadit do ucelené sestavy	Akrobacie, gymnastika		Prosinec
<b>4. Plavecký výcvik</b>			

Základní plavecká výuka - umí pojmenovat základní činnosti ve vodě, zvládá jeden plavecký styl	Hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, prvky sebezáchrany a bezpečnosti		Listopad- Leden
	Splývání, dýchání do vody, pády a skoky z nízkých poloh, jeden plavecký způsob, plavání úseků od 10 do 100m		Listopad- Leden
<b>5. Jednoduchá akrobacie</b>			
Cvičí různé akrobatické kombinace odrazem z můstku, trampolínky	Akrobatické kombinace odrazem z můstku, trampolínky		Prosinec
<b>6. Gymnastika</b>			
Umí přejít kladinku / obrácenou lavičku /	Kladinka - / obrácená lavička / - chůze		Prosinec, červen
Zvládá techniku šplhu na tyči	Šplh - tyč		
Zná základní gymnastická pojmenování, ví, co je kotoul vpřed, vzad a dovede ho předvést	Gymnastika, kotoul vpřed, vzad a jeho modifikace		Prosinec
<b>7. Atletika</b>			
Zvládá techniku skoku do dálky z místa a z rozběhu	Skok - skok do dálky z místa a z rozběhu		Květen
Zvládá techniku rychlého běhu a umí se zapojit do aktivit s rychlým během	Běh - běh rychlý do 60 m		Duben, Květen
Zvládá techniku hodů do dálky, hodů na cíl, zvládá techniku házení a chytání míče	Hod - dálka, cíl, házení, chytání míče		Duben, Květen
<b>8. Cvičení s míčem, míčové hry</b>			
Zvládá vedení míče driblinkem, nohou, pohybuje se s míčem	Míče - vedení míče driblinkem, nohou, manipulace s míčem		Říjen
<b>9. Cvičení se švihadlem a lanem</b>			
Zvládá přeskoky přes švihadlo, lano	Cvičení se švihadly a lanem		Září - Červen
<b>10. Cvičení s hudbou</b>			
Chápe funkci pohybu s hudebním a rytmickým doprovodem	Tvořivé vyjádření rytmu a melodie pohybem		Listopad
	Hudební a rytmický doprovod		Listopad
	S využitím PC techniky shlédnutí videa nebo poslechu		Listopad
Umí rozlišit estetický a neestetický pohyb	Základní kroky, skoky, cviky rovnováhy		