|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Číslo  výstupu | Tělesná výchova 3. ročník | | |
| Očekávané výstupy | Učivo | |
|  | ***ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ*** | |
| *TV-3-1-01* | * spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti | * **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu * **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení * **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití |
| *TV-3-1-04* | * uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy | * **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity * **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru |
|  | ***ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ*** | |
| *TV-3-1-02* | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení | * **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity * **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti * **základy atletiky** – rychlý běh, skok do dálky, hod míčkem * **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích * **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků) |
| *TV-3-1-03* | * spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích | * **základy sportovních her** – manipulace s míčem, spolupráce ve hře |
| *TV-3-1-05* | * reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | * **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály * **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí |
| *TV-5-1-11* | * adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti | * **plavání (základní plavecká výuka)** – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti |
| *TV-5-1-12* | * zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti | * **plavání (základní plavecká výuka)** – jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti |
|  | ***ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ*** | |
| *TV-3-1-05* | * reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci | * **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály * **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí |

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření je uvedena v RVP ZV.**