

**Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví**

**Vzdělávací obor: Člověk a zdraví**

**Vyučovací předmět: Tělesná výchova**

**Ročník: 3.**

### **Očekávané výstupy**

- TV-3-1-01 - spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,
- TV-3-1-04 - uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy,
- TV-3-1-05 - reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.
- ZTV-3-1-02 zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.

*Minimální doporučená úroveň očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření*

*TV-3-1-01p – zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*

*TV-3-1-04p – dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách*

*TV-3-1-05p – reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*

*projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám  
zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle  
individuálních předpokladů*

*ZTV-3-1-02p zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.*

### **Dílčí výstupy:**

- je si vědom důležitosti přípravy a pomáhá ostatním,
- dbá pokynů učitele a instruktora při plaveckém výcviku,
- ví, jak se bezpečně chovat při přesunu na sportoviště,
- chápe důležitost dopravních předpisů,
- dbá na správné držení těla a dýchání při provádění cviků i dalších činnostech,
- užívá základní tělocvičné pojmy a zásady pohybové hygieny,
- zná zjednodušená pravidla sportů a soutěží spolupracuje v týmu a jedná fair play, reaguje na povely pořadových cvičení,
- dodržuje pravidla bezpečnosti na všech sportovištích,
- rozlišuje míče na různé míč.hry, snaží se dohodnout na spolupráci,
- pozná porušení pravidel a jejich následků,
- ví o taktice při vytrvalostním běhu a běhu v přírodním terénu
- projevuje vůli zlepšovat své výkony,
- zajímá se o cvičení s hudbou,
- zná a respektuje pokyny instruktorů při plaveckém výcviku, nebojí se vody, ale dbá bezpečnosti při vodních sportech, zvládá jeden plavecký způsob, je seznamován s prvky sebezáchrany a pomoci tonoucímu,
- ví, jak se chovat při sportovních aktivitách v přírodě,
- respektuje zdravotní indispozice a handicap spolužáků i ostatních,
- ví, kde bezpečně jezdit na kole reaguje na smluvené signály a povely

- ví, kde se převléct do cvičebního úboru,
- je seznámen s organizací přesunu na sportoviště,
- ví, co jsou OH, chápe jednání fair play,
- učí se vyhledávat sportovní události v médiích.

## Učivo:

### Činnosti ovlivňující zdraví

- **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,
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu,**
- **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, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost,
- **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 rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů,
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,
- **plavání** – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků).

### Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly,

- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy,

#### Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení

- **zdravotní oslabení** –konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení, vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení).

#### Speciální cvičení

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení.

#### Všeobecné rozvíjející pohybové činnosti

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.

#### **Mezipředmětové vztahy:**

PRV - měření látek, ochrana přírody, zdraví

M – převody jednotek délky, slovní úlohy o sportu

ČJ – vyprávění

HV – 2/4 a 3/4 takt, pohybové hry