

TĚLESNÁ VÝCHOVA 3. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	UČIVO	POZNÁMKY
<p>Žák</p> <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 	<p>Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků</p> <p>Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení</p> <p>Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, relaxační cvičení, cvičení během dne, základy estetického pohybu</p> <p>Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, základy gymnastiky - průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti</p> <p>Cvičení na zíněnce – napojované kotouly, stoj na hlavě apod.</p> <p>Správná technika odrazu z můstku při cvičení na koze</p> <p>Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmičtým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance</p> <p>Průpravné úpoly - přetahy a přetlaky</p> <p>Základy atletiky - rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, technika hodů kriketovým míčkem, princip štafetového běhu, běh na 60 m, taktika při běhu na delší vzdálenost, při běhu terénem, skok do dálky</p> <p>Plavání - (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika),</p>	<p>VDO 1/1 - občanská společnost a škola , rozvíjíme smysl pro spravedlivost a odpovědnost</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA 3. ROČNÍK

VÝSTUPY ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

UČIVO

POZNÁMKY

Zdroje informací o pohybových činnostech