TĚLESNÁ VÝCHOVA Ročník 3.

Výstupy	Učivo	Průřezová témata
Provádí podle pokynů průpravná, napínací, protahovací a koordinační cvičení	Příprava organismu před pohybovou činností, uklidnění po zátěži Cviky zaměřené k rozvoji pohyblivosti, síly a koordinace pohybu	
Spojuje pravidelnou každodenní činnost se zdravím Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech	Správné držení těla, jednoduchá speciální cvičení pro nápravu zdravotních oslabení	OSV - Sebepoznání a sebepojetí
Uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech	Hygiena a bezpečnost při TV, první pomoc	
Zvládne jednoduché činnosti prováděné samostatně i ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	Cvičení s tradičním i netradičním náčiním, průpravné úpoly - přetahy a přetlaky	
Hraje jednoduché sportovní hry, spolupracuje v týmu, dodržuje pravidla her, pozná zjevné přestupky proti pravidlům	Základy sportovních her – průpravné hry, herní činnost jednotlivce, spolupráce ve hře, základní pravidla zjednodušených her, zásady jednání a chování fair play, netradiční hry a náčiní	OSV - Kooperace a kompetice
Provádí jednoduché gymnastické řady, cvičí na nářadí samostatně i s dopomocí	Základy gymnastiky - základy akrobacie, výskok na bednu do dřepu s odrazem na můstku, šplh na tyči, cvičení na nářadí	
Zvládá základní atletické dovednosti	Základy atletiky - rychlý běh, nízký start, vytrvalý běh, skok do dálky, hod míčkem	
Vyjádří rytmus pohybem	Cvičení s hudbou	
Reaguje na smluvené signály	Komunikace v TV	OSV - Komunikace
Zvládá základní plavecké dovednosti, nacvičuje jeden plavecký styl	Plavání - základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu	