

Učební plán předmětu

Ročník	3
Dotace	2
Povinnost (skupina)	povinný
Dotace skupiny	

3. ročník - dotace: 2, povinný

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
ČOZ: Význam pohybu pro zdraví			
<ul style="list-style-type: none"> ● chápe, že různá cvičení mají různé účinky (s pomocí učitele se o tom prakticky přesvědčuje) ● zná zásady správného držení těla v různých činnostech ● zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti ● zná základní pokyny a povely, gesta, signály a pojmy ● používá vhodné sportovní oblečení a obuv ● ví, kde je možné získat informace o tělesné výchově a sportu ● zná protahovací a uvolňovací cviky 	<p>Význam pohybu pro zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná, kondiční, koordinační cvičení - cvičení dechová, kompenzační, pro správné držení těla, motivační, tvořivá, na rozvoj flexibility, vytrvalostní, rychlostně silová, strečinková 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● MV: ● Ko: ● KaK:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví ● ví, že pravidelná pohybová činnost upevňuje jeho zdraví 			
PD: Atletika			
<ul style="list-style-type: none"> ● zná nízký start ● uběhne 600 metrů ● zná taktiku při běhu na delší vzdálenost ● zvládne skok do dálky ● umí upravit doskočiště ● zná techniku hodů kriketovým míčkem ● jedná v duchu fairplay ● účastní se atletických závodů ● změří dosažené výkony 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh - skok - hod - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko:
PD: Gymnastika			
<ul style="list-style-type: none"> ● zvládne kotoul vpřed a vzad, stoj na lopatkách, akrobatické kombinace ● seznámí se se stojem na rukou ● naučí se správnou techniku odrazu z můstku ● vyskočí do vzporu klečmo, dřepmo na bednu a kozu ● zvládne vzpor, sešin a přešvih ● chodí bez dopomoci na kladině, lavičkách 	<p>Gymnastika</p> <p>Základy gymnastiky</p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobacie - přeskok - hrazda - kladinka - lavičky - žebřiny - švihadla, lana 		<p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:

výstupy	učivo	přesahy	průřezová témata
<ul style="list-style-type: none"> ● provádí jednoduchá cvičení na žebřinách ● umí skákat přes švihadlo ● dokáže podbíhat dlouhé lano ● zvládá techniku šplhu na tyči 			
PD: Sportovní hry			
<ul style="list-style-type: none"> ● spolupracuje při týmových a pohybových činnostech ● umí přihrávky jednoruč, obouruč a driblík ● zná základní organizaci utkání – losování, zahájení, počítání skóre, ukončení utkání ● dodržuje základní pravidla her ● je schopen soutěžit v družstvu ● je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo 	Sportovní hry - míčové hry (vybíjená, kopaná, florbal) - drobné pohybové hry		OSV <ul style="list-style-type: none"> ● RSP: ● ŘPRD: ● SaS: ● SRaSO: ● PH: ● K: ● MV: ● Ko: ● KaK:
Základní plavecká výuka			
<ul style="list-style-type: none"> ● zná a uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti ● zná nevhodné činnosti, které ohrožují jeho zdraví ● v rámci svých možností zvládne jeden plavecký způsob ● dodržuje základní plavecké techniky 	Výuka na plaveckém stadionu v Českém Krumlově pod vedení plaveckých instruktorů: - hygiena plavání - adaptace na vodní prostředí - základní plavecké dovednosti, - jeden plavecký způsob (plavecká technika)		