TVM 3. ročník požadavky

Doplňování portfolia metodickými výstupy.
Vedení rozcvičení (hra na zahřátí cca 2-3 minuty, dynamické rozcvičení 2–4 minuty, **oprava chyb u ostatních žáků**, důraz na správné názvosloví, zařadit základy anatomie pohybu)
Vedení závěrečného strečinku (výběr cviků vzhledem k obsahu, předvést správné provedení, cílová svalová oblast/část/sval/skupina svalů, 3–5 minut, minimálně
3–4 cviky, oprava chyb u ostatních žáků, důraz na správné názvosloví, zařadit základy anatomie pohybu).
Rozcvičku i závěrečný strečink vede jedna a tatáž žákyně.
Metodické výstupy (stručná charakteristika sportu, nebo činnosti, předvedení dané činnosti, provedení cvičenců metodickou řadou, oprava chyb, minimálně
10 – maximálně 20 minut) (hodnocení kvality obsahu, ústní projev – odbornost, srozumitelnost a jasnost, případná dopomoc a záchrana).
U každého sportu znát základní pravidla a charakteristiku.

Dovednostní požadavky
Volejbal
- prsty přihrávka ve dvojici přes síť 14x
- bagr 7x bez dopadu o zem
- spodní podání 6x
- (vrchní podání dle situace).

Basketbal
- driblink – slalom (hodnotí se hlavně správná technika)
- dvojtakt – slalom s driblingem + dvojtakt – správný krokový rytmus, postavení těla v letové fázi, práce paží, správná technika provedení.

Florbal
- hodnotí se hra

Fotbal
- hodnotí se hra

Gymnastika
- Sestava akrobacie (minimálně 9 prvků, hodnotíme návaznost prvků a správnost jejich provedení) kotoul vpřed, kotoul vzad, + 1x modifikace kotoulu, svíčka, váha předklonmo, skoky – dálkový, nůžkový, „ čertík“, stoj na rukách do kotoulu. Prvky musí vyjít minimálně na tři délky koberce.

Portfolio obsahuje:
- 1 a 2 ročník + ML se všemi metodickými výstupy (viz témata).