Hodnocení žáků v oboru Tělesné výchova

Pravidla hodnocení

V tělesné výchově hodnotíme žáka z hlediska zvládání různých složek vzdělávání. Zaměřujeme se na pokrok v žákově výkonu, rozvoji motorických schopností a dovedností, osvojení poznatků z oblasti tělesné kultury, plnění výchovně vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí.
K hodnocení výkonu žáka používáme hodnotící nástroje a metody na základě nichž hodnotíme žáka podle klasifikačních stupňů.
1. slovní hodnocení – používáme průběžně-při nácviku pohybových dovedností buď ústně, nebo zápisem(výkonů,bodů,splnil nebo nesplnil)do žákovské knížky

2. hodnocení známkou – používáme podle klasifikačního stupně. Známku zápisem do žákovské knížky - pak hodnotíme konkrétní činnost (průběžně) . Na vysvědčení hodnotíme celkovou úroveň pohybových schopností a dovedností , postojů žáka (1x za pololetí).

Klasifikaci vymezují čtyři systémové okruhy, které jsou ve vztahu k výchovně vzdělávacím cílům stanoveným ve školním vzdělávacím programu.

1. Rozvoj motorických schopností a dovedností
2. Osvojení vědomostí a poznatků z tělesné výchovy
3. Osobnost žáka
4. Podmímky žáka, s kterými vstupuje do učební činnosti

Stupeň 1

- úroveň celkového pohybového rozvoje a pohybové výkonnosti žáka je nadprůměrná
- žák zvládl celý rozsah učiva tak, že při pohybových činnostech projevoval nadprůměrnou až vynikající přesnost techniky pohybů, koordinace, estetičnosti.

  V hodinách TV je žák aktivní, cílevědomý, svědomitý, vytrvalý. Pod vedením učitele uvědoměle dodržuje zásady organizace práce, bezpečnost a hygienu.Samostatně využívá získané poznatky. Dodržuje pravidla . Má dobrý vztah ke kolektivu, k soupeři, spoluhráčům. Jedná čestně. Projevuje kladné postoje k tělesné výchově.

Stupeň 2

- úroveň celkového pohybového rozvoje a pohybové výkonnosti žáka je méně průměrná
- žák zvládl celý rozsah učiva tak, že při pohybových činnostech projevoval drobné chyby v technice pohybů, koordinace, rytmičnosti,estetičnosti, tvořivosti
- v hodinách TV je převážně aktivní, s pomocí učitele uvědoměle dodržuje zásady organizace práce, bezpečnost a hygienu. Za pomoci učitele využívá získané poznatky. Snaží se dodržovat pravidla, ale neuvědoměle se dopouští drobných chyb. Má dobrý vztah ke kolektivu,k soupeři,ke spoluhráčům.Je čestný. Projevuje kladné postoje k tělesné výchově

Stupeň 3

- úroveň celkového pohybového rozvoje a pohybové výkonnosti žáka nedosahuje průměrných hodnot
- žák nezvládl celý rozsah učiva, při pohybových činnostech se dopouští závažných chyb v technice pohybů, koordinaci, rytmičnosti, estetičnosti.
- jeho pohybové projevy nejsou tvořivé.
- v hodinách TV není aktivní. Vyžaduje individuální přístup učitele. Zásady organizace práce, bezpečnosti a hygieny dodržuje nedůsledně

poznatky a vědomosti si osvojil jen částečně, využívá je jen s pomocí učitele nebo spolužáků. Při hrách převážně nedodržuje pravidla. Má dobrý vztah ke kolektivu,k soupeři,spoluhráčům. Je čestný. K tělesné výchově neprojevuje kladný vztah.

Stupeň 4

- úroveň celkového pohybového rozvoje a pohybové výkonnosti žáka je podprůměrná.
- žák ani při zvýšené individuální péči učitele nezvládl učivo. Při pohybových činnostech není schopen osvojit si ani základní techniky pohybů, neboť

pohyby jsou nekoordinované, není schopen estetického pohybového projevu.

- v hodinách TV je převážně pasivní. I při větší míře individuálního přístupu učitele s obtížemi dodržuje zásady organizace, bezpečnosti a hygieny.

Poznatky a vědomosti si osvojil částečně, a to jen za předpokladu zvýšené péče učitele. Nemá dobrý vztah ke kolektivu. Při hrách projevuje občas k soupeři, ke spoluhráčům agresi. Není ctižádostivý ani vytrvalý. Školní povinnosti plní jen za zvýšené péče učitele. K tělesné výchově má negativní vztah.

Stupeň 5

- úroveň celkového pohybového rozvoje a všeobecné pohybové výkonnosti žáka je hluboce podprůměrná. Žák neprojevuje úsilí ani snahu zvládnout

alespoň částečně stanovené pohybové činnosti. V hodinách TV je pasivní. Stanovené zásady organizace práce, bezpečnosti a hygieny nedodržuje. Nemá dobrý vztah ke kolektivu. Při hrách se projevuje naprosto pasivně nebo agresivně.

- k tělesné výchově má naprosto negativní vztah.

Tělesná výchova – organizace,bezpečnost žáků

Žák se řídí pokyny vyučujícího,dodržuje bezpečnostní a hygienické požadavky.Před hodinou tělesné výchovy čeká na vymezeném místě.
Do tělocvičny ,bazénu .. vstupuje pouze s vyučujícím
Má-li být žák řádně klasifikován z tělesné výchovy musí odcvičit 70 % vyučovacích hodin a splnit požadavky předepsané osnovami pro ZŠ .(učitel Tv si vede přehled odcvičených hodin)
Žáka lze omluvit z výuky tělesné výchovy –řádně zápisem v žákovská knížce pouze z důvodu nemoci či úrazu,necvičí-li žák je na vyučovací hodině přítomen
Žák nosí vhodný cvičební úbor:bavlněné,jednobarevné tričko,tepláky,botasky nebo cvičky do tělocvičny,botasky na hřiště,plavky a mycí potřeby do bazénu.
Žáci se střídají na sportovištích –tělocvična, atletický stadion,hala,bazén případně zimní stadion dle rozpisu.Odcházejí od školy a přicházejí ke škole s vyučujícím.Končí-li tělesná výchova v rozvrhu poslední hodinu mohou žáci odcházet od haly, stadionu,bazénu sami jen s písemným souhlasem rodičů.
Je-li dítě částečně nebo úplně osvobozeno od tělesné výchovy musí toto doložit písemně od lékaře.
Používání školního hřiště se řídí provozním řádem hřiště a pokyny je třeba dodržovat

Kritéra, metody a nástroje, pravidla

<table>
<tr><th colspan="2">Získávání podkladů pro hodnocení
Důležité je zaměřovat se na kladné vlastnosti, schopnosti a výsledky žáka. Je nutné přihlížet k podmínkám žáka.</th></tr>
<tr><td rowspan="3">➢ soustavným pozorováním žáka, plněním kritérií výchovně vzdělávacích cílů a kritérií pro dané činnosti
➢ soustavným sledováním výkonů žáka
➢ kontrolou jeho tělesné výšky a zjišťováním tělesné hmotnosti, hodnocením biologického vývoje, odhadem somatotypu a sledováním zdravotního stavu
➢ kontrolními pohybovými činnostmi
➢ zájmem o pohyb, sport, předmět</td><td>➢ učitel je povinen vést si soustavnou evidenci o výkonech žáka a o klasifikaci, docházce žáka na TV nemocech, úrazech a všech překážkách, které mu brání v účasti ve výuce.
➢ z hlediska utváření klíčových kompetencí žáka v tělesné výchově je, jaké výsledky prokázal žák v rozvoji motorických schopností a dovedností a k jakému došlo zlepšení
➢ žákům mimořádně znevýhodněným učitel stanoví přiměřeně nižší, individuální cíle
➢ žákům zdravotně oslabeným vymezí učitel podle pokynů lékaře obsah učiva podle druhu a rozsahu oslabení individuální cíle v těch okruzích učiva, které je pro ně přiměřené.
➢ pohybová činnost se hodnotí: kvalitativně-stupeň rozvoje pohybových schopností a dovedností, správnost techniky osvojovaných pohybových činností, jejich přesnost, plynulost, účelnost, rytmičnost, tempo, orientace v prostoru, estetičnost,rozsah pohybu a držení těla, rozsah poskytované dopomoci a záchrany
kvantitativně-výkony, které jsou určovány
časem, vzdáleností, výškou, počtem opakování</td></tr>
<tr><td>Kdy provádíme hodnocení, jak provádíme hodnocení</td></tr>
<tr><td>Kdy
➢ v každé hodině (průpravná cvičení, pořadová cvičení)
➢ po ukončení nácviku (výkony v atletice, sestavy z gymnastiky, herní činnosti ve sportovních hrách)- známka
Jak
➢ známkou – za předem určené a nacvičené kontrolní sestavy, atletické výkony, pořadová cvičení, vedení rozcvičky(viz kvalita žákova výkonu - kritéria)
➢ zápisem do žákovské – slovní hodnocení (výkon, hodnota</td></tr>
</table>

	výkonu podle tabulky výkonů),pochvala za učast ve sport.soutěžích

Sady kritérií s indikátory pro hodnocení žáků v tělesné výchově z hlediska:

Výchovně vzdělávacích cílů			
Tematický okruh: Činnosti ovlivňující zdraví			
Kritérium	Indikátor pro kvalitu 1	Indikátor pro kvalitu 3	Indikátor pro kvalitu 5
Žák aktivně vstupuje do organizace pohybového režimu, usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti	Žák pravidelně dochází do hodin tělesné výchovy; zajímá se o pohybové aktivity, aktivně se zapojuje do pohybového režimu, usiluje o zvýšení tělesné zdatnosti	Žák nepravidelně dochází na hodiny tělesné výchovy; je pasivní, pohybové aktivity nezapojuje do svého pohybového režimu k rozvoji tělesné zdatnosti přistupuje velmi pasívně	Žák na hodiny tělesné výchovy nedochází je velmi pasivní, nechce rozvíjet svou tělesnou zdatnost
Žák uplatňuje vhodné a bezpečné chování, předvídá možnost úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Žák samostatně se vyhýbá nebezpečnému chování v tělesné výchově, sám předchází úrazům	Žák porušuje zásady bezpečného chování.Nezabývá se možností vzniku úrazu, potřebuje neustálý dohled	Žák neplní zásady bezpečného chování, poškozuje svým chováním i ostatní spolužáky
Tematický okruh: Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností			
Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži	Žák má velkou snahu samostatně zvládnout všechny dovednosti. Samostatně dovednosti aplikuje	Žák neprojevuje snahu o zvládnutí základních pohybových dovedností.Ve hře soutěži se příliš neprojevuje, dovednosti aplikuje jen s pomocí	Žák nezvládá žádné osvojované dovednosti. Neprojevuje zájem o osvojení žádné pohybové dovednosti.
Žák posoudí provedení osvojované pohybové činnosti. Označí zjevné nedostatky a příčiny	Žák dokáže posoudit provedení základních pohybových činností spojeným se základním názvoslovím tělesných cvičení, označí zjevné nedostatky a jejich příčiny	Žák posoudí jen některé základní pohybové činnosti a nápovědou. Odhalí jen malou část nedostatků a jejich příčin. Málo rozumí názvosloví.	Neposoudí provedení žádné osvojované pohybové činnosti.Neodhalí nedostatky a jejich příčiny. Nezná názvosloví.
Tematický okruh: Činnosti podporující pohybové učení			
Žák užívá osvojené tělocvičné názvosloví	Žák zná a užívá základní tělocvičné názvosloví	Žák zná jen některé prvky základního názvosloví, cvičení provádí s velkou nápovědou	Žák nezná a neužívá žádné tělocvičné názvosloví. Necvičí ani podle nápovědy
Žák se dohodne na spolupráci a taktice	Žák zná a užívá prvky taktiky v	Žák nezná prvky taktiky, nevede	Žák se do hry vůbec nezapojuje, nezná

vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji	jednotlivých sportovních hrách a má velikou snahu docílit úspěch družstva. Dodržuje pravidla týmové spolupráce	družstvo k vítězství, nedodržuje pravidla týmové spolupráce	pojem taktika a týmová spolupráce
Žák sleduje určené prvky pohybových činností, výkony; eviduje je vyhodnotí	Žák umí zaznamenávat a evidovat a vyhodnocovat provedení výkonu, zná pomůcky měření a evidování výkonů (pásmo, stopky, startovní listiny)	Žák má problém samostatně výkony evidovat, vyhodnocovat a zaznamenávat. Vše provádí s nápovědou. Projevuje malou snahu o zvládnutí těchto úkonů	Žák nesplní zadaný úkol ani s nápovědou a dopomocí
Žák umí zvolit vhodný cvičební úbor, výstroj a výzbroj a ví jak o něj pečovat	Žák samostatně zvolí vhodný cvičební úbor, výstroj a výzbroj. Pečlivě o něj pečuje. Pravidelně vhodný cvičební úbor používá(vždy)	Žák nezvolí vhodný cvičební úbor ani výstroj a výzbroj. Musí být upozorněn.Často nemá cvičební úbor	Žák nenosí cvičební úbor, vhodnou výstroj a výzbroj, ani se nesnaží vhodný úbor, výstroj a výzbroj zvolit
Kompetenčních cílů:			
Kompetence k učení Organizace pohybového režimu, poznání smyslu tělesných cvičení	Žák je schopný organizovat svůj pohybový režim	Žák si sám neumí zorganizovat svůj pohybový režim, potřebuje povzbuzení	Žák si neorganizuje svůj pohybový režim, nedonutí jej ani povzbuzování
	Žák pozná smysl tělesných cvičení	Žák pozná smysl tělovýchovných cvičení po opakovaném vysvětlování	Žák nepozná smysl tělovýchovných cvičení.Ani vysvětlování nemá pro takového žáky žádný efekt
Kompetence k řešení problémů Aktivní zapojení do tělesných cvičení, překonávání negativních tělesných aduševních stavů	Žák se aktivně zapojuje do tělovýchovných cvičení	Žák k zapojení do tělovýchovných cvičení potřebuje neustále povzbuzovat	U žáka nepomáhá žádné povzbuzování
	Žák překonává negativní tělesné i duševní stavy jako předpoklad vztahu k pohybu	Žák nemá vztah k pohybu, proto těžko překonává negativní tělesné i duševní stavy a potřebuje povzbuzení	Žák neumí a nechce překonávat negativní stavy,nemá vztah k pohybu
Kompetence komunikativní Zvládání rolí v tělovýchovném procesu(povelová technika, rozhodčí, vedení rozcvičky)	Žák ovládá různé role v tělovýchovném procesu	Žák ovládá jen některé role a to ještě s podporou učitele	Žák neovládá žádné role v tělovýchovném procesu.Pomoc odmítá
Kompetence sociálně – personální	Žák se orientuje ve světě sportu. Je	Žák se ve světě sportu téměř	Žák se ve světě sportu vůbec

Orientace ve světě sportu, fair-play	schopný jednat fair - play.	neorintuje.Fair- play jedná velmi obtížně	neorientuje.Nejedná fair - pay
Kompetence občanská Vůle překonávat stres, postoj k životním hodnotám	Žák má vůli překonávat stres, má pozitivní vztah k životním hodnotám, dodržuje zásady osobní hygieny, vnímá úspěchy spolužáků	Žák nemá vůli překonávat stres. Potřebuje povzbuzení.Postoj k životním hodnotám je neutrální, zásady osobní hygieny občas porušuje, úspěchy spolužáků vnímá jen někdy	Žák odmítá povzbuzení. Nemá vůli překonávat stres.Má negativní postoj k životním hodnotám, nedodržuje zásady osobní hygieny, nevnímá úspěchy spolužáků
Kompetence pracovní Využití volného času, bezpečnost při sportu, hygiena	Žák aktivně využívá volný čas, dodržuje zásady bezpečnosti své i druhých, dbá na hygienu	Žák aktivně nevyužívá volný čas, do aktivit se zapojuje na požádání zásady bezpečnosti své i druhých porušuje, na hygienu dbá velmi málo	Žák se nikdy do aktivního využití volného času nezapojuje.Hrubě porušuje zásady bezpečnosti, nedbá na hygienu

Sady kritérií pro jednotlivé činnosti prováděné v jednotlivých tematických okruzích tělesné výchovy

Pořadová cvičení			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Úroveň pořadového vystupování	Žák vystupuje přesně podle pravidel pořadového vystupování	Žák ve vystupování má časté nedostatky, pravidla dodržuje jen s upozorněním	Úroveň pořadového vystupování žáka není žádná, ani se nesnaží
Osvojení základních pojmů	Žák zná a samostatně používá povelové pojmy	Žák s dopomocí učitele užívá povelové pojmy	Žák nezná povelové pojmy, nechce přijmout pomoc
Schopnost velet svěřené jednotce	Žák samostatně velí svěřené jednotce, cvičenci jej respektují	Žák velí jednotce s nápovědou, cvičenci jej respektují málo	Žák ani s nápovědou není schopen velet jednotce. Neprojevuje zájem. Cvičenci jej nerespektují
Zásady správné povelové techniky	Žák aktivně vydává povely, dodržuje správný postup	Žák vydávání povelů pouze napodobuje	Žák není schopen a nechce ani napodobovat vydávání povelů
Průpravná cvičení			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Úroveň pohyblivosti, ohebnosti, koordinace pohybů	Žák má velmi vysokou úroveň pohyblivosti, ohebnosti, pohyby velmi dobře koordinuje	Úroveň pohyblivosti, ohebnosti u žáka je průměrná, občas pohyby správně nekoordinuje	Žák má velmi nízkou ohebnost a pohyblivost.Koordinace pohybů je žádná
Úroveň osvojené techniky cvičení	Žák cvičení provádí správně, dodržuje techniku cvičení	Žák cvičení provádí nedbale, dodržuje techniku pouze s upozorněním	Žák cvičení provádí silně nedbale, nedodržuje vůbec techniku
Rytmické cítění, estetičnost	Žák cvičí do rytmu a cvičení je velmi estetické	Žák občas vychází z rytmu, nepůsobí při cvičení příliš esteticky	Žák nedodržuje správný rytmus cvičení.Při cvičení působí neesteticky
Pohybové hry			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Osvojení teoretických poznatků	Žák uplatňuje osvojené teoretické poznatky	Žák částečně používá osvojené teoretické	Žák nezná teoretické poznatky

Užívaní taktiky, organizace, rozhodování	Žák uplatňuje taktiku hry, zorganizuje samostatně pohybovou hru a samostatně hru rozhoduje	Žák používá taktiku hry s dopomocí, zorganizuje hru, a částečně rozhoduje	Žák neužívá žádnou taktiku hry, neumí zorganizovat ani rozhodovat hru
Gymnastika			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Dopomoc a záchrana	Žák bezpečně zvládá dopomoc a záchranu jednotlivých disciplín sportovní gymnastiky	Žák bezpečně nezvládá poskytování dopomoci a záchrany spolužákům, nelze se na něj spolehnout.	Žák není schopen poskytnot spolužáků bezpečnou dopomoc a záchranu
Užívání základního názvosloví sportovní gymnastiky	Žák zná a umí užívat základní názvosloví ve sportovní gymnastice	Žák k užívání základního názvosloví ve sportovní gymnastice potřebuje častou nápovědu	Žák nezná základní gymnastické názvosloví. Ani s nápovědou jej nepoužívá
Akrobacie - sestavy	Žák předepsaná akrobatická cvičení zacvičí v sestavě bez dopomoci, rytmicky, technicky přesně	Žák předepsaná akrobatická cvičení zacvičí s dopomocí. Nedodržuje rytmus. Dopouští se chyb v technice provedení	Žák nezacvičí ani s dopomocí samostatné prvky sestav.Nedodržuje rytmus. Provádí cvičení techniky špatně
Přeskok	Žák dodržuje techniku všech fází přeskoku, provádí přeskok technicky správně bez dopomoci	Žák některé fáze přeskoku provádí technicky nedokonale, potřebuje dopomoc	Žák neovládá ani jednu fázi přeskoku, nzvládne ani s dopomocí
Cvičení na nářadí	Žák na nářadí cvičí technicky správně, dodržuje přesnost poloh při cvičení na nářadí.Koordinuje pohyb jednotlivých částí těla	Žák v technice cvičení se dopouští chyb, polohy při cvičení jsou nepřesné.Koordinace pohybů je malá	Cvičení provádí s dopomocí.Polohy ani koordinace nejsou patrné
Rytmická gymnastika			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Technika cvičení	Žák zvládá techniku cvičení, dodržuje správné držení těla, uplatňuje rozmanité vazby, koordinuje pohyby	Žák zvládá techniku cvičení jen částečně, nedbá na správné držení těla, pohyby celého těla má nekoordinované	Žák nezvládá techniku cvičení, nedbá na správné držení těla

Cvičení bez náčiní	Žák umí vyjádřit pohybem hudbu, pohyb je estetický, rytmický, rozmanitý	Žák vyjadřuje pohybem hudbu jen částečně, pohyby se neustále opakují, pohyb je neestetický, není dodržen rytmus	Žák neumí vyjádřit hudbu pohybem, ani nesnaží cvičení provést
Cvičení s náčiním	Žák provádí cvičení v přesném časovém členění, dynamicky, technicky správně, pohyb je kultivovaný	Žák neprovádí cvičení úplně technicky správně.Časově ho nečlení, cvičení není dynamické ani kultivované	Žák nezná techniku provedení cvičení.Cvičí nekultivovaně, nebo cvičení vůbec nezacvičí.
Tanec	Žák zná základní taneční kroky polky a valčíku a zatančí dva jednoduché lidové tance	Žák zná základní taneční kroky pouze jednoho tance, zatančí pouze jeden lidový tanec	Žák nezná žádné taneční kroky a nezazančí žádný lidový tanec
	Žák zná více tanečních stylů dnešní doby a zatančí jejich základní prvky	Žák zná pouze jediný taneční styl dnešní doby a pokusí o jeho taneční provedení	Žák nezná žádný taneční styl dnešní doby a nesnaží se jej ani zatancovat
Sportovní hry			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Pravidla	Žák rozumí pravidlům jednotlivých sportovních her(házená, volejbal, košíková, fotbal)ovládá základy rozhodování	Žák rozhoduje sportovní hry jen s dopomocí, pravidla zná jen části	Žák nezná pravidla sportovních her, nerozhoduje
Technika	Žák zvládá základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace a uplatňuje je ve hře	Žák zvládá částečně základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace, ve hře je neuplatňuje	Žák neumí základní herní činnosti jednotlivce a herní kombinace ani se je nechce naučit
Taktika	Žák sám zvolí taktiku hry, dodržuje ji, při hře chápe různé role, dodržuje fair-play	Žák nedokáže sám zvolit taktiku hry, ale je schopen ji dodržovat.Při hře chápe jen některé role.Často se dopučtí přestupků proti fair-play	Žák nezná taktiku,ani se ji nesnaží dodržovat.Neumí zastávat žádnou roli.Jedná proti pravidlům fair-play
Plavání			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Základní plavecké činnosti způsoby a	Žák uplave 50 m jedním způsobem	Žák uplave 10-12 m jedním způsobem,	Žák nesplní indikátor 1 a 3

skoky	25 m druhým způsobem, provede startovní skok, kraulovou obrátku (technicky správně)	provede skok po hlavě splývá	
Atletika			
Kritérium	**Indikátor pro kvalitu 1**	**Indikátor pro kvalitu 3**	**Indikátor pro kvalitu 5**
Atletická odborná terminologie	Žák zná a užívá odbornou atletickou terminologii	Žák atletické terminologii rozumí, ale neužívá ji	Žák nezná ani neužívá atletickou terminologi
Technika atletických disciplin	Žák zvládá techniku běhů, hodu, vrhu koulí, skoku dalekého, skoku vysokého. Dosahuje vysoké až nadprůměrné hodnoty výkonů	Žák projevuje snahu zvládat techniku atletických disciplin, techniku však zvládá jen částečně. Dosahuje průměrné až podrůměrné hodnoty výkonů	Žák se nesnaží zvládat techniku atletických disciplin, neovládá ji. Dosahuje podprůměrné až nízké hodnoty výkonů

Kontrolní sestavy, činnosti které jsou předmětem hodnocení

➢ *4. akrobacie*	➢ *6.tř.chlapci i dívky* ze stoje spatného upažit:kotoul vpřed do sedu, hluboký předklon, vzpažit a hmit – kotoul vzad do vzporu stojmo-stoj spatný-upažit a připažit ➢ *7.tř.chlapci i dívky* ze stoje spatného, připažit:skok s prohnutím, vzpažit zevnitř-dřepem kotoul vpřed do dřepu-skok s celým obratem a čelnými oblouky dovnitř-podřep spojný, upažit-dřepem kotoul vzad do vzporu dřepmo spojného-vztyk, upažit a připažit ➢ *8.tř.chlapci* z přemetového poskoku-přemet stranou do stoje rozkročného-upažit ➢ *dívky* spoj spatný, upažit:přísunný poskok a výkrokem čertík, čelné kruhy dolů-výkrokem váha předklonmo-vzpřim a přinožením celý obrat ve výponu a pokrčením vzpažmo dovnitř upažit-*z rozběhu* 1-2 klusových skoků přemetový poskok a přemet stranou-stoj spatný,upažit a připažit ➢ *9.tř.chlapci* přemet stranou ve vazbě nejméně dvou dalších osvojených tvarů *dívky* obměna sestavy z 8. ročníku s přidáním 1–2 osvojených cvičebních tvarů
➢ *5. přeskoky*	➢ roznožka přes kozu našíř (*chlapci i dívky)* ➢ skrčka přes kozu našíř(*dívky)* ➢ výskok do vzporu dřepmo na bedně a spojitě seskok prohnutě (*dívky i chlapci)* ➢ skrčka přes švédskou bednu našíř(*chlapci)*
➢ *6. hrazda*	➢ hrazda po čelo:náskok do vzporu-sešin vpřed do shybu stojmo(*6.tř)*

	➢ hrazda po ramena: výmyk(*7.tř.8.tř.9.tř)* ➢ hrazda po ramena:odrazem snožmo podmet *(8.tř.,9.tř)*
➢ *7. kladina*	➢ *dívky 6.tř* náskok do vzporu dřepmo únožného pravou-půlobratem vzpor klečmo na levé zanožit pravou-stoj-chůze s doprovodnými pohyby paží-půlobrat-seskok prohnutě ➢ *dívky 7.tř.*náskok přešvihem únožmo s půlobratem do vzporu vzadu sedmo, přednožit povýš-dřepem na levé vztyk do stoje na levé,zanožit pravou,upažit-přeměnná chůze-celý obrat ve výponu-2-3 klusové skoky a půlobratem vlevo stoj spatný, upažit-kmitem podřepmo zapažit a seskok prohnutě ➢ *dívky 8.tř,9.tř* náskok do vzporu dřepmo-půlobratem vlevo výpon,upažit-přísunný poskok levou-celý obrat v podřepu-stoj, připažit-výkrokem pravé váha předklonmo,vzpažit zevnitř-vzpřim-2 klusové skoky-půlobrat a seskok prohnutě
➢ *8. rytmická gymnastika*	➢ *dívky 6.-9. třída sestava se švihadlem* ➢ Z. p. stoj spatný-upažit dolů, rozložené švihadlo za tělem Předehra I. hmitem podřepmo výpon-nápřah švihadla vzhůru do vzpažení I. výkrokem a odrazem levé skok, zanožit dolů pravou-bočný kruh složeným švihadlem vpřed po levé straně těla II. =I. ale opačně (v závěru protažení rozloženého švihadla do vzpažení) III.-IV. 4. přeskoky švihadla vpřed s pokračováním přednožmo střídavě levou a pravou, začíná levá V.-VIII.=I.-IV. IX.-X. 2 přeskoky švihadla snožmo s meziskoky XI.-XII. 4 přeskoky švihadla snožmo XIII.-XIV.=IX.-X. XV.1.výkrok levou-bočný kruh složeným švihadlem vpřed po levé straně těla 2.výkrok pravou -bočný kruh složeným švihadlem vpřed po pravé straně těla XVI. 1. přinožením levé podřep spatný-připažit mírně vpřed, uchopit složené švihadlo levou těsně vedle pravé (nadhmatem)-mírný předklon 2. vzpřim-sklouznutím levé po složeném švihadle spojitě vzpažit zevnitř, švihadlo nad hlavu rovně-stoj-hrudní záklon
➢ *9. atletika*	➢ běh 60 m,běh na 1500m, běh na 12 min, skok do dálky,skok do výšky,hod kriketovým míčkem(6.7.tř.dívky i chlapci,8.9.tř jen dívky)hod granátem (8.9.tř.chlapci),vrh koulí(8.9.t
➢ *10. sportovní hry*	*házená* ➢ osvojené teoretické poznatky-ve funkci rozhodčího, organizátora v souladu s pravidly ➢ technika vrchního chycení míče obouruč v pohybu a vrchní přihrávky jednoruč po uvolnění dvěma až třemi kroky ➢ technika uvolnění dvěma až třemi kroky a vrchní střelba jednoruč ze země

	➢ technika uvolnění dvěma až třemi kroky,víceúderovým driblinkem, dvěma až třemi kroky ve spojení s vrchní střelbou jednoruč v náskoku. ➢ k*opaná* ➢ osvojené teoretické poznatky-ve funkci rozhodčího, organizátora v souladu s pravidly ➢ technika přihrávky na krátkou vzdálenost po zemi a ztlumení nebo stažení míče jedním způsobem ➢ technika střelby z místa ze vzdálenosti 16 m *košíková* ➢ osvojené teoretické poznatky-ve funkci rozhodčího, organizátora v souladu s pravidly ➢ technika zastavení dvojtaktem po chycení míče v pohybu, po ukončení driblink ➢ technika zahájení driblinku z místa ➢ technika pohybu zápěstí při přihrávce, střelbě, driblinku, ➢ technika obranného postoje a pohybu *odbíjená* ➢ osvojené teoretické poznatky-ve funkci rozhodčího, organizátora v souladu s pravidly ➢ technika odbití obouruč vrchem a spodem na místě ➢ technika spodního podání na hřišti o rozměrech 9x18m
➢ *11. plavání*	➢ jeden plavecký způsob (libovolná technika 200 m) ➢ jeden plavecký způsob výkon (libovolná technika 25 m) ➢ tažení tonoucího 25 m ➢ vylovení předmětu z hloubky 2m
➢ *12. bruslení*	➢ technika jízdy vpřed ➢ překládání vzad ➢ jízda na rychlost(30-60m) ➢ jízda na vytrvalost 12 min.

Věk	**Orientační ukazatele pohybové výkonnosti**
Disciplína	**Hodnota dosaženého výkonu**

12 let (6.třída)	**vysoká**	**nadprůměrná**	**průměrná**	**podprůměrná**	**nízká**
6O m dívky chlapci	 11,0 a lepší 10,8 a lepší	 11,1 – 11,9 10,9 - 11,6	 12,0 -12,8 11,7 -12,4	 12,9 – 13,3 12,5 - 12,8	 13,4 a horší 12,9 a horší
Skok do dálky dívky chlapci	 300 a lepší 315 a lepší	 299 – 262 314 - 280	 261 – 223 279 - 245	 222 -203 244 -229	 202 a horší 228 a horší
Hod míčkem dívky chlapci	 20 a lepší 29 a lepší	 19,90 -14,60 28,90 -23,40	 14,50 - 9,2 23,30 -17,8	 9,1 - 6,4 17,7 -15,0	 6,3 a horší 14,9 a horší
1500 m dívky chlapci	 8:00 a lepší 7:14 a lepší	 8:01-9:02 7:15 -8:13	 9: 03-10:04 8: 14 - 9:11	 10:05 -10:35 9:12 - 9:51	 10:36 a horší 9:52 a horší
400 m dívky	 1:45 a lepší	 1:46 – 2:05	 2:06 – 2:15	 2:16-2:30	 2:31 a horší
Běh na 12 min dívky chlapci	 2293 a více 2511 a více	 2292 -2042 2510 -2251	 2041 -1790 2250 -1991	 1789 -1664 1990 -1861	 1663 a méně 1860 a méně

13 let (7.třída)	**vysoká**	**nadprůměrná**	**průměrná**	**podprůměrná**	**nízká**
60m dívky chlapci	 10,6 a lepší 10,4 a lepší	 10,7-11,5 10,5-11,3	 11,6-12,4 11,4-12,2	 12,5-12,8 12,3-12,6	 12,9 a horší 12,7 a horší
Skok do dálky dívky chlapci	 317 a více 326 a více	 316-268 325-282	 267-218 281-239	 217-193 238-217	 193 a méně 216 a méně
Hod míčkem dívky chlapci	 23,8 a lepší 31,3 a lepší	 23,7-16,8 32,2-24,2	 16,7- 9,9 24,1-17,1	 9,8- 6,5 17,0-13,6	 6,4 a méně 13,5 a méně
1500m dívky chlapci	 7:35 a lepší 6:50 a lepší	 7:36-8:34 6:51-7:41	 8:35-9:34 7:42-8:31	 9:35-10:04 8:32- 8:58	 10:05 a horší 8:59 a horší
600 m dívky	 2:50 a lepší	 2:51 -3:15	 3:16-3:30	 3:31-3:50	 3:51 a horší
Běh na 12 min dívky chlapci	 2316 a více 2567 a více	 2315-2128 2566-2324	 2127-1941 2323-2082	 1940-1847 2081-1961	 1846 a méně 1960 a méně

14 let (8.třída)	**vysoká**	**nadprůměrná**	**průměrná**	**podprůměrná**	**nízká**
60 m dívky chlapci	 10,2 a lepší 10,2 a lepší	 10,3-11,1 10,3-11,0	 11,2-11,9 11,1-11,8	 12,0-12,4 11,9-12,2	 12,5 a více 12,3 a více
Skok do dálky dívky chlapci	 336 a lepší 343 a lepší	 335-285 342-298	 284-235 297-252	 234-235 251-230	 209 a horší 229 a horší
Hod míčkem dívky	27 a lepší	26,90-20,60	20,50-14,20	14,10-11,00	10,9 a horší
Hod granátem Chlapci	28,3 a lepší	28,2-22,6	22,5-16,8	16,7-14,00	13,9 a horší
Vrh koulí Dívky , chlapci	6,50m a lepší	6,49 – 6,00	5,99 – 5,20	5,19 -4,90	4,89 a horší
1500 m dívky chlapci	 7:29 a lepší 6:33 a lepší	 7:30-8:35 6:34-7:14	 8:36-9:41 7:15-7:56	 9:42-10:14 7:57- 8:16	 10:15 a horší 8:17 a horší
Běh 800 m dívky	3:40 a lepší	3:41 – 4:20	4:21 – 4:40	4:41 -5:20	5:21 a horší
Běh na 12 min dívky chlapci	 2335 a více 2604 a více	 2334-2081 2603-2313	 2080-1827 2312-2022	 1826-1699 2021-1876	 1698 a méně 1875 a méně

15 let (9.třída)	**vysoká**	**nadprůměrná**	**průměrná**	**podprůměrná**	**nízká**
60m dívky chlapci	 9,9 a lepší 9,6 a lepší	 10,0-10,8 9,7-10,5	 10,9-11,7 10,6-11,4	 11,8-12,1 11,5-11,8	 12,2 a více 11,9 a více
Skok do dálky dívky chlapci	 357 a více 381 a více	 356-305 380-333	 304-253 332-284	 252-227 283-260	 226 a méně 259 a méně
Hod míčkem dívky	 27,10 a více	 27,0-21,0	 20,90-15,0	 14,90-11,90	 11,8 a méně
Hod granátem chlapci	 31,60 a více	 31,50-25,10	 25,0-18,70	 18,60-15,50	 15,4 a méně
Vrh koulí Dívky , chlapci	6,50m a lepší	6,49 – 6,00	5,99 – 5,20	5,19 -4,90	4,89 a horší
1500m dívky chlapci	 7:32 a lepší 6:23 a lepší	 7:33-8:32 6:24-7:02	 8:33-9:32 7:03-7:41	 9:33-10:03 7:42- 8:01	 10:04 a více 8:02 a více
Běh 800 m dívky	3:40 a lepší	3:41 – 4:20	4:21 – 4:40	4:41 -5:20	5:21 a horší
Běh na 12 min dívky chlapci	 2281 a více 2695 a více	 2280-2005 2694-2398	 2004-1729 2397-2101	 1728-1590 2100-1953	 1589 a méně 1952 méně