

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 1.	Třída:	Školní rok:
-------------------	---------------	--------------------

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
1. pololetí				
Poznám vhodné oblečení a obuv na sport				
Chytím míč do košíku a odhodím míč jednou rukou				
Přehodím hřiště přihrávkou jednou rukou				
Správně rytmyzuji při tanečním cvičení				
Spolupracuji se spoluhráči				
Pod vedením učitele přesně opakuji cviky				
Zatancuji mazurku				
Po předvedení opakuji kroky - přísunný, poskočný, přeměnný, cval, polkový				
Předvedu rozběh a odraz snožmo na můstku				

2. pololetí				
Poslouchám pokyny učitele				
Manipuluji s míčem				
Zvládám střídání cviků				
Spolupracuji v týmu				
Znám relaxační a posilovací cviky				
Přejdu kladinu bez dopomoci				
Hraji fair play				
Ohodnotím svůj výkon				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnot' známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

1. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 2.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
1. pololetí				
Poznám vhodné oblečení a obuv na sport				
Znám zásady fair play				
Znám herní disciplíny				
Umím kontrolovat svoji výbušnost u hry				
Znám herní činnosti i kombinace				
Pod vedením učitele dokážu přesně zopakovat požadovaný cvik				
Dodržuji bezpečnostní pokyny učitele				
Dodržuji bezpečnost při zimních hrách				
Respektuji pokyny vyučujícího				
2. pololetí				
Správně manipulují s míčem				
Reaguji na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti				
Při pohybu respektuji ostatní žáky				
Zhodnotím svůj pohybový výkon				
Znám atletickou abecedu				
Snažím se o zvládnutí všech cviků v rámci svých možností				
Dodržuji zásady bezpečnosti				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnoť známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

1. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 3.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
1. pololetí				
Hygiena, bezpečnost - základy Tv				
Atletika - skok do dálky, běh				
Turistika - pochopí význam pobytu v přírodě				
Házení a chytání míče				
Gymnastika - kotoul				
Vybíjená - pravidla a				
Vybíjená a fotbal - pravidla				
Házení a chytání míče				
Aerobik - cvičení na hudbu				
Zimní turistika - chápeme význam pobytu venku				

2. pololetí				
Atletika - běh, skok				
Dribling - zvládá práci s míčem				
Běžecská abeceda				
Sprint, skok daleký				
Gymnastika - lavičky, švihadlo				
Běh na 50 m				
Turistika - pohyb v přírodě				
Florbal, fotbal - zná pravidla a umí hrát				
Sportovní hry - soutěže				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnoť známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

1. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 4.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
1. pololetí				
Dokáže nastoupit do řadu, zástupu				
Pozná vhodný oděv na TV				
Vymyslí 3 cviky na posilování				
Dodržuje techniku běhu				
Umí manipulovat s míčem				
Zná pravidla vybíjené				
Zná techniku skoku				
Přihrává jednou rukou				
Opakuje cviky po předvedení				
Přejde po kladince				
Skáče přes švihadlo				
Cvičí na lavičkách, žebřinách				
Vymyslí 3 cviky na protahování				
Zná základy přehazované				
Hraje kolektivně				
Dodržuje pravidla fair play				
Dribluje s míčem				
2. pololetí				
Účastní se pohybových her na sněhu				
Vymyslí 2 cviky na posilování horních končetin				
Umí posilovat břišní a zádové svaly				
Ovládá pravidla fotbalu				
Přihrává vnitřní stranou nohy				
Přihrávku zpracuje a odehraje				
Vnímá rytmus (taneční průprava)				
Vymyslí 2 cviky na posilování dolních končetin				
Umí základy basketbalu				
Hází míčkem ze správného postoje				
Dokáže uběhnout různé vzdálenosti				
Účastní se skupinových soutěží a pohybových her				
Zvládá delší turistické trasy				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnot' známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

1. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 5.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
1. pololetí				
Ovládám míčové hry vybíjená a přehazovaná				
Hraji fair play, umím dodržovat pravidla a chovat se slušně na sportovišti				
Ovládám cvičení se švihadlem				
Pod vedením učitele přesně opakuji cviky				
Zatancuji mazurku				
Umím skákat do dálky, uběhnu 100 m, umím házet kriketovým míčkem				
Provedu správně kotoul vpřed				
Provedu výmyk				
Naučil jsem se volejbalovou přihrávkou				
2. pololetí				
Zvládám gymnastické prvky a posilovací cviky				
Znám pohybové hry a vlastní umím vytvořit				
Sám připravím a předvedu rozcvičku				
Pohybují se v rytmu, ovládám tanec v páru, tanec jednotlivce, skupinové tance				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnoť známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

1. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):