

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 6.	Třída:	Školní rok:
------------	--------	-------------

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
1. pololetí				
Znám zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech				
Rozumím základnímu tělocvičnému názvosloví				
Orientuji se v atletických disciplínách				
Umím správný odraz ve skoku dalekém				
Znám základní techniky pro hod s míčem a medicinbalem				
Znám pravidla míčových her - vybíjená, fotbal				
Zvládám základní gymnastické prvky - akrobacie				
Zvládám základní cvičení na náradí - hrazda, koza, trampolína				
Zvládnu jednoduchou gymnastickou sestavu				

2. pololetí				
Znám cviky na prevenci jednostranného zatížení				
Orientuji se v základních úpolových cvičení				
Znám pravidla míčových her - přehazovaná, florbal				
Umím hrát v duchu fair play				
Zvládám základní aerobní cvičení s hudbou				
Cvičím do rytmu hudby				
Znám provedení základních posilovacích cviků - kliky, leh-sed, dřepy, aj.				
Znám základní techniky pro hod kriketovým míčkem				
Plním zodpovědně pokyny učitele				

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 mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 7.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)	
1. pololetí					
Rozumím základnímu tělocvičnému názvosloví					
Orientuji se v atletických disciplínách					
Znám pravidla míčových her - přehazovaná					
Zvládám základní gymnastické prvky - kotoul vpřed, kotoul letmo, svíčka, hvězda					
Dovedu z osvojených cviků vytvořit krátkou sestavu a zacvičit ji					
Zvládám techniku odrazu a přeskočku přes švédskou bednu					
Zvládám základní přeskoky přes švihadlo					
Dovedu cvičit podle hudby - osvojený rytmus					
Dodržuji zásady bezpečnosti					
2. pololetí					
Orientuji se v základních úpolových cvičení					
Umím připravit a vést hodinu TV					
Dokážu používat jednotlivé části běžecké abecedy					
Umím hrát v duchu fair play					
Znám základní techniky pro hod medicinbalem					
Znám pravidla míčových her - vybíjená, házená					
Plním zodpovědně pokyny učitele					
Umím správný odraz ve skoku dalekém					
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 mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 8.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)	
1. pololetí					
Orientuji se v atletických disciplínách					
Znám pravidla míčových her - házená, volejbal					
Zvládám základní gymnastické prvky - kotoul vpřed, kotoul letmo, svíčka, hvězda					
Dovedu z osvojených cviků vytvořit krátkou sestavu a zacvičit ji					
Zvládám techniku odrazu a přeskočku přes švédskou bednu a kozu					
Zvládám pokročilejší přeskoky přes švihadlo					
Zvládám základní kroky společenských tanců - polka, valčík					
Dovedu cvičit podle hudby - osvojený rytmus					
Dodržuji zásady bezpečnosti					
2. pololetí					
Orientuji se v základních úpolových cvičení					
Zvládám základní postoje, úchopy					
Orientuji se v historii sportu					
Umím měřit výkony a evidovat je					
Dokážu používat konkrétní pravidla hry v praxi					
Umím se rozcvičit a získané dovednosti umím předvést					
Používám hru fair play.					
Zvládám různé atletické disciplíny					
Dovedu připravit nářadí a náčiní k různým druhům sportu a vím, k čemu se používají.					
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 mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

SEBEHODNOCENÍ

Tělesná výchova

Příjmení a jméno:

Ročník: 9.

Třída:

Školní rok:

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)	
1. pololetí					
Orientuji se v atletických disciplínách					
Znám pravidla míčových her - házená, volejbal					
Zvládám základní gymnastické prvky - kotoul vpřed, kotoul letmo, svíčka, hvězda					
Dovedu z osvojených cviků vytvořit krátkou sestavu a zacvičit ji					
Zvládám techniku odrazu a přeskočku přes švédskou bednu a kozu					
Zvládám pokročilejší přeskoky přes švihadlo					
Zvládám základní kroky společenských tanců - polka, valčík					
Dovedu cvičit podle hudby - osvojený rytmus					
Dodržuji zásady bezpečnosti					
2. pololetí					
Orientuji se v základních úpolových cvičení					
Zvládám základní postoje, úchopy					
Orientuji se v historii sportu					
Umím měřit výkony a evidovat je					
Dokážu používat konkrétní pravidla hry v praxi					
Umím se rozcvičit a získané dovednosti umím předvést					
Používám hru fair play.					
Zvládám různé atletické disciplíny					
Dovedu připravit nářadí a náčiní k různým druhům sportu a vím, k čemu se používají.					
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 mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

2. pololetí

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):