Výbornou známkou z tělesné výchovy

Bude klasifikován žák (žákyně), který splní tyto podmínky.

* Uplatňuje v hodinách tělesné výchovy vhodné a bezpečné chování
* Dodržuje pokyny vyučující.
* Při rozcvičení uplatňuje svůj fyzický fond.
* Usiluje o vlastní sebekázeň a disciplínu.
* Nosí cvičební úbor.
* Dodržuje pravidla daná ***řádem tělesné výchovy.***
* Splňuje předepsané výkonnostní limity, podává své maximální výkony.
* Výkonnostní limity pro známku ***výbornou***.( D= dívky, CH= chlapci).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Atletika*** | **6. třída** | **7. třída** | **8. třída** | **9. třída** |
| **60 m** | D 12,0 s.  CH 11,0 | D 11,6  CH 10,6 | D 11,2  CH 10,2 | D 11,0  CH 10,0 |
| **1000 m** | D 6:30  CH 5:40 | D 5:30  CH 5:20 | D 5:30  CH 5:00 | D 5:20  CH 4:40 |
| **8 min.běh** | D 1200 m  CH1250 m | D 1300 m  CH1350 m | D 1400 m  CH 1500m | D 1500 m  CH1600 m |
| **Skok daleký** | D 210 cm  CH 230cm | D 250 m  CH280 cm | D 300 cm  CH330cm | D 310 cm  CH350 cm |
| **Hod kriket.míčkem** | D 20 m  CH 22 m | D 22 m  CH 25 m | D 25 m  CH 30 m | D 28 m  CH 35 m |

* U 60 m každé 0,3 s posun o jeden stupeň v klasifikaci.
* U 1000 m každých 30 s posun o jeden stupeň v klasifikaci.
* U skoku dalekého každých 30 cm posun o jeden stupeň v klasifikaci.
* U hodu každých 5 m posun o jeden stupeň v klasifikaci.
* U 8 minutového běhu každých 100 m posun o jeden stupeň v klasifikaci.

**Gymnastika -** pro známku **výbornou.**

\* Umí stoj na rukou nebo na hlavě s dopomocí.

\* Umí roznožku, skrčku přes kozu, švédskou bednu.

\* Umí kotoul vpřed, vzad – jednotlivě i ve vazbách.

\* Umí přemet stranou (hvězdu).

\* Umí šplhat na tyči dle těchto kritérií:

6. třída – vyšplhá 4,5 m ( bez časového limitu).

7. třída - vyšplhá 4,5 m za 15 s.

8. třída – vyšplhá 4,5 m za 12 s.

9. třída – vyšplhá 4,5 m za 10 s.

\* Umí na kruzích vis vznesmo a vis střemhlav.

**Míčové hry –** pro známku **výbornou**.

**Vybíjená**

* Aktivně se zapojuje do nácviku herních činností.
* Zná a respektuje pravidla.
* Přehodí míčem hřiště.
* Umí chytit míč.

**Přehazovaná**

* Aktivně se zapojuje do nácviku herních činností.
* Zná a respektuje pravidla.
* Umí správně chytit míč.
* Umí podání.

**Volejbal**

* Aktivně se zapojuje do nácviku herních činností.
* Zná a respektuje pravidla.
* Umí odbití vrchní, spodní.
* Umí nahrát míč.
* Umí podání……Při podání úspěšnost: 8. třída 50%....9.třída70%...přes síť.

**Basketbal**

* Aktivně se zapojuje do nácviku herních činností
* Zná a respektuje pravidla
* Umí dribling na místě i v pohybu.
* Umí nahrávku.
* Umí střelbu na koš, dvojtakt.
* Střelba na koš 8.tř. a 9. tř….50% úspěšnost.

Při jakémkoliv zdravotním omezení je žák povinen toto doložit lékařským potvrzením.

Pro daný školní rok nejpozději do konce září, případně okamžitě při vzniku omezení.

Vyučující může při klasifikaci zohlednit fyzický vývoj žáka vzhledem k jeho věku.