**Poučení o bezpečnosti a kritéria hodnocení v tělesné výchově**

***Do každé hodiny nosí žáci žákovský diář!***

**1)** Žák vchází do areálu tělocvičny 5 minut před zahájením hodiny TV a jde se převléknout do šatny.

**2)** Cvičební úbor se skládá z trika, tepláků (kraťasů, legín) mikiny, sportovní obuvi.

**3)** Před cvičením se vhodně upraví (nejsou přípustné rozpuštěné dlouhé vlasy, které zamezují vidění a orientaci, nadměrně dlouhé nehty a piersing na odkrytých částech těla je přelepen nebo odstraněn).

**4)** Na oděvu nejsou žádné zipy, knoflíky a jiné ozdoby, které by ohrozily bezpečnost žáků při cvičení.

**5)** Ostatní ozdoby, náramky, šperky, velké náušnice a jiné cennosti (např. mobily, tablety…) zůstávají v šatně na vlastní zodpovědnost.

***6) Zapomene-li žák cvičební úbor, zapíše si před hodinou zapomenutí do zapomínání v žákovském diáři a předloží u nástupu.***

***7)*** V každém pololetí jsou tolerována 3 zapomenutí cvičebního úboru **– připravenost k hodině.**

**8)** V šatnách je zakázáno otevírání velkých oken.

**9)** Důležité instrukce k hodině si žáci přečtou na dveřích kabinetu TV.

**10) Vstup do tělocvičny a na školní hřiště bez vyučujícího TV je přísně zakázán.**

**11)** Po výzvě učitele žáci vchází do tělocvičny a ihned se postaví do nástupu.

**12)** Necvičící u nástupu předkládají omluvenky napsané rodiči v žákovském diáři.

**13)** Do tělocvičny žáci vstupují jen v naprosto čisté obuvi.

**14)** V hodině žáci plní pokyny učitele, nikdo nesmí opustit tělocvičnu nebo hřiště bez souhlasu učitele.

**15)** Změřené výkony si žáci zapisují sami do tabulky v žákovském diáři.

**16) Každý úraz žáci ihned hlásí vyučujícímu TV.**

**17) *Žáci celoročně uvolněni, s částečným omezením nebo se změnou zdravotního stavu musí předložit lékařské potvrzení do konce září vyučujícímu TV.***

***Rodič může omluvit 1 hodinu TV ze zdravotních důvodů. Při delší zdravotní indispozici může škola požadovat v odůvodněných případech lékařské vyjádření o neschopnosti cvičit.***

**18)** Žáci dodržují zásady hygieny a bezpečnosti při hodinách TV tak, aby neohrozili zdraví své i spolužáků.

**19)** Tato pravidla platí i při výuce na školním hřišti nebo v lesoparku.

**20)** Necvičící se při výuce mimo tělocvičnu před hodinou o přestávce přezují do venkovní obuvi.

**21)** Při úmyslném poškození majetku školy bude postupováno dle školního řádu.

**22)** Po hodině se žáci převléknou v šatně a odchází podle pokynů učitele.

**23)** Necvičící nesmí používat mobilní telefony!

**Hodnocení TV:**

Hodnocení probíhá s ohledem na zdr. stav žáků. Žáci jsou hodnoceni pomocí těchto kritérií:

**1. Snaha v hodinách TV, chování.**

**2. Výkony dle výkonnostních tabulek, míč. hry, gymnastika, posilování.**

**3. Připravenost k hodinám TV, vedení nástupu, rozcvička.**

**4. Správný zápis výkonů v žákovském diáři, pomoc při rozhodování a měření výkonů.**

**5. Aktivní účast v TV, účast ve sportovních kroužcích a soutěžích.**

*Při delší pasivní účasti v hodinách TV musí žák splnit zvláštní kritéria hodnocení, která jsou k dispozici u vyučujících TV.*

*Školní rok 2023/24*

Podpis žáka…………………………………………….

Podpis rodičů…………………………………………..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Disciplína/ Výkon | 1. pololetí | 2. pololetí |
| Běh na 60 m |  |  |
| Běh na 600/800/1000/1500 m |  |  |
| Skok do dálky |  |  |
| Skok do výšky |  |  |
| Hod kriketovým míčkem |  |  |
| Vrh koulí |  |  |
| Šplh |  |  |
| Skok z místa |  |  |
| Leh-sed  1 min |  |  |
| Švihadlo  3 min |  |  |