

Hodnotenie a klasifikácia v predmete telesná a športová výchova

V rámci kritérií hodnotenia v telesnej a športovej výchove sa prihliada na telesné dispozície žiaka, ktorý sa v rámci svojich dosiahnutých výsledkov má pri každom hodnotení zlepšiť.

Hodnotí sa takisto pozitívny vzťah žiaka k telesnej výchove, aktívna účasť na hodinách a v neposlednej miere aj reprezentácia školy.

VPV podľa súčtu bodov: chlapci a dievčatá

Hodnotenie úrovne	Celkový súčet bodov
nedostatočná	0 – 11
veľmi slabá	12 - 13
slabá	14 - 15
podpriemerná	16 - 18
priemerná	19 - 22
nadpriemerná	23 - 24
veľmi dobrá	25 - 27
výborná	28 - 29
vynikajúca	30 a viac

Zhyby - chlapci

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	12 a viac	12 a viac	12 a viac	12 a viac
2	9 – 11	9 – 11	9 – 11	9 – 11
3	8 - 5	8 - 5	8 - 5	8 – 5
4	4 - 2	4 - 2	4 - 2	4 – 2
5	1 a menej	1 a menej	1 a menej	1 a menej

Výdrž v zhybe dievčatá

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	38,0 a viac	38,0 a viac	38,0 a viac	38,0 a viac
2	30,0 – 37,0	30,0 – 37,0	30,0 – 37,0	30,0 – 37,0
3	29,0 – 20,0	29,0 – 20,0	29,0 – 20,0	29,0 – 20,0
4	19,0 – 10,0	19,0 – 10,0	19,0 – 10,0	19,0 – 10,0
5	9,0 a menej	9,0 a menej	9,0 a menej	9,0 a menej

Tabuľky výkonnosti – TŠV - CHLAPCI

Vytrvalostný beh 12 minút/ v metroch

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	do 1860	do 1890	do 1930	do 1960
2	1870 - 2040	1900 - 2090	1940 - 2120	1970 – 2130
3	2050 - 2230	2100 - 2280	21230 - 2310	2140 – 2320
4	2240 - 2430	2290 - 2480	2320 - 2500	2330 – 2520
5	2440 - 2610	2490 - 2680	2510 - 2690	2530 – 2700
6	2620 - 2800	2690 - 2870	2700 - 2880	2710 – 2890
7	2810 - 2990	2880 - 3060	2890 - 3070	2900 – 3080
8	3000 - 3180	3070 - 3210	3080 - 3220	3090 – 3230
9	3190 a viac	3220 a viac	3230 a viac	3240 a viac

Tabuľky výkonnosti – TŠV - DIEVČATÁ

Vytrvalostný beh 12 minút /v metroch

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	do 1540	do 1520	do 1530	do 1520
2	1550 - 1690	1530 - 1680	1540 - 1690	1530 – 1680
3	1700 - 1850	1690 - 1830	1700 - 1860	1690 – 1860
4	1860 - 2000	1840 - 1990	1870 - 2020	1870 – 1990
5	2010 - 2150	2000 - 2140	2030 - 2170	2000 – 2170
6	2160 - 2300	2150 - 2290	2180 - 2320	2160 – 2310
7	2310 - 2460	2300 - 2440	2330 - 2460	2320 – 2480
8	2470 - 2610	2450 - 2590	2470 - 2610	2490 - 2590
9	2620 a viac	2600 a viac	2620 a viac	2600 a viac

Tabuľky výkonnosti – TŠV - CHLAPCI

Hod plnou loptou 2kg/ v cm

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	1100 a viac	1100 a viac	1100 a viac	1100 a viac
2	1090 - 1000	1090 - 1000	1090 - 1000	1090 - 1000
3	990 - 950	990 - 950	990 - 950	990 - 950
4	940 – 900	940 – 900	940 – 900	940 – 900
5	890 – 850	890 – 850	890 – 850	890 – 850
6	840 – 800	840 – 800	840 – 800	840 – 800
7	790 – 750	790 – 750	790 – 750	790 – 750
8	740 – 700	740 – 700	740 – 700	740 – 700
9	690 a menej	690 a menej	690 a menej	690 a menej

Tabuľky výkonnosti – TŠV - DIEVČATÁ

Hod plnou loptou 2kg/ v cm

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	960 a viac	960 a viac	960 a viac	960 a viac
2	955 - 900	955 - 900	955 - 900	955 - 900
3	895 - 800	895 - 800	895 - 800	895 - 800
4	795 - 750	795 - 750	795 - 750	795 - 750
5	745 - 700	745 - 700	745 - 700	745 - 700
6	695 - 650	695 - 650	695 - 650	695 - 650
7	645 - 600	645 - 600	645 - 600	645 - 600
8	595 - 550	595 - 550	595 - 550	595 - 550
9	545 a menej	545 a menej	545 a menej	545 a menej

Tabuľky výkonnosti – TŠV - CHLAPCI

Skok do diaľky z miesta /v cm/

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	do 174 cm	do 179 cm	do 180cm	do 183 cm
2	175 - 184	180 - 191	181 - 192	184 - 195
3	185 - 195	192 - 202	193 - 203	196 - 207
4	196 - 205	203 - 213	204 - 215	208 - 218
5	206 - 216	214 - 223	216 - 227	219 - 230
6	217 - 227	224 - 234	228 - 238	231 - 242
7	228 - 237	235 - 245	239 - 250	243 - 254
8	238 - 248	246 - 256	251 - 262	255 - 265
9	249 a viac	257 a viac	263a viac	266 a viac

Tabuľky výkonnosti – TŠV - DIEVČATÁ

Skok do diaľky z miesta/ v cm

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	do 141	do 144	do 150	do 152
2	142 - 152	145 - 154	151 - 159	153 – 162
3	153 - 163	155 - 164	160 - 168	163 – 171
4	164 - 172	165 - 174	169 - 178	172 – 179
5	173 - 182	175 - 184	179 - 187	180 - 187
6	183 - 192	185 - 194	188 - 196	188 – 196
7	193 - 202	195 - 204	197 - 206	197 – 206
8	203 - 213	205 - 214	207 - 215	207 - 215
9	214 a viac	215 a viac	216 a viac	216 a viac

Tabuľky výkonnosti – TŠV - CHLAPCI

Sed – Ťah za 1 min /počet opakovaní

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	do 28	do 29	do 31	do 33
2	29 - 32	30 - 33	32 - 35	34- 36
3	33 - 36	34 - 38	35 - 39	37 -39
4	37 - 40	39 - 42	39 - 43	40 – 43
5	41 - 44	43 - 46	43 - 47	44 – 48
6	45 - 48	47 - 50	48 - 50	49 – 51
7	49 - 52	51 - 54	51 - 55	52 – 54
8	53 - 57	55 - 58	56 - 59	55 – 59
9	58 a viac	59 a viac	60 a viac	60 a viac

Tabuľky výkonnosti – TŠV - DIEVČATÁ

Sed – Ťah za 1 min /počet opakovaní

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	do 20	do 21	do 22	do 23
2	21 - 25	22 - 25	23 - 26	24 – 27
3	26 - 29	26 - 29	27 - 30	28 – 31
4	30 - 33	30 - 34	31 - 34	32 – 34
5	34 - 37	35 - 38	35 - 38	35 – 38
6	38 - 41	39 - 43	39 - 42	39 – 42
7	42 - 45	44 - 47	43 - 46	43 – 46
8	46 - 50	48 - 51	47 - 50	47 – 50
9	51 a viac	52 a viac	51 a viac	51 a viac

Tabuľky výkonnosti – TŠV - CHLAPCI

Člnkový beh 4x10 m/v sekundách

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	13,4 a viac	13,3 a viac	13,2 a viac	13,1 a viac
2	13,3 – 13,0	13,2 – 12,9	13,1 – 12,8	13,0 – 12,7
3	12,9 – 12,5	12,8 – 12,4	12,7 – 12,4	12,6 – 12,3
4	12,4 – 12,1	12,3 – 12,0	12,3 – 11,9	12,2 – 11,8
5	12,0 – 11,5	11,9 – 11,4	11,8 – 11,4	11,7 – 11,3
6	11,4 – 11,0	11,3 – 11,0	11,3 – 10,9	11,2 – 10,9
7	10,9 – 10,6	10,9 – 10,5	10,8 – 10,5	10,8 – 10,5
8	10,5 – 10,2	10,4 – 10,1	10,4 – 10,0	10,4 – 10,0
9	do 10,1	do 10,0	do 9,9	do 9,9

Tabuľky výkonnosti – TŠV - DIEVČATÁ

Člnkový beh 4x10m/ v sekundách

vek/ staniny	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	14,4 a viac	14,4 a viac	14,4 a viac	14,4 a viac
2	14,3 – 13,9	14,3 – 13,9	14,3 – 13,9	14,3 – 13,9
3	13,8 – 13,4	13,8 – 13,4	13,8 – 13,4	13,8 – 13,4
4	13,3 – 12,9	13,3 – 12,9	13,3 – 12,9	13,3 – 12,9
5	12,8 – 12,3	12,8 – 12,3	12,8 – 12,3	12,8 – 12,3
6	12,2 – 11,8	12,8 – 12,3	12,8 – 12,3	12,8 – 12,3
7	11,7 – 11,3	11,7 – 11,3	11,7 – 11,3	11,7 – 11,3
8	11,2 – 10,8	11,2 – 10,8	11,2 – 10,8	11,2 – 10,8
9	do 10,7	do 10,7	do 10,7	do 10,7

Beh chlapcov na 100 m

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	13,5 a menej	13,5 a menej	13,6 a menej	13,6 a menej
2	13,6 – 14,0	13,6 – 14,0	13,7 – 14,2	13,7 – 14,2
3	14,1 – 14,5	14,1 – 14,5	14,3 – 14,7	14,3 – 14,7
4	14,6 – 15,0	14,6 – 15,0	14,8 – 15,2	14,8 – 15,2
5	15,1 a viac	15,1 a viac	15,3 a viac	15,3 a viac

Beh dievčat na 100 m

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	14,5 a menej	14,5 a menej	14,7 a menej	14,7 a menej
2	14,6 – 15,0	14,6 – 15,0	14,8 – 15,2	14,8 – 15,2
3	15,1 – 15,5	15,1 – 15,5	15,3 – 15,7	15,3 – 15,7
4	15,6 – 16,0	15,6 – 16,0	15,8 – 16,2	15,8 – 16,2
5	16,1 a viac	16,1 a viac	16,3 a viac	16,3 a viac

Beh chlapcov na 1500 m

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	5:30 a menej	5:30 a menej	5:40 a menej	5:40 a menej
2	5:31 – 5:50	5:31 – 5:50	5:41: 6:00	5:41: 6:00
3	5:51 – 6:10	5:51 – 6:10	6:01 – 6:20	6:01 – 6:20
4	6:11 – 6:30	6:11 – 6:30	6:21 – 6:40	6:21 – 6:40
5	6:31 – 6:50	6:31 – 6:50	6:41 – 7:00	6:41 – 7:00

Beh dievčat na 800 m

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	3:30 a menej	3:30 a menej	3:40 a menej	3:40 a menej
2	3:31 – 3:45	3:31 – 3:45	3:41 – 3:55	3:41 – 3:55
3	3:46 – 4:00	3:46 – 4:00	3:56 – 4:10	3:56 – 4:10
4	4:01 – 4:15	4:01 – 4:15	4:11 – 4:25	4:11 – 4:25
5	4:16 a viac	4:16 a viac	4:26 a viac	4:26 a viac

Skok do diaľky chlapci – v cm

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	500 a viac	500 a viac	500 a viac	500 a viac
2	460 - 499	460 - 499	460 - 499	460 – 499
3	459 – 420	459 – 420	459 – 420	459 – 420
4	419 – 380	419 – 380	419 – 380	419 – 380
5	379 a menej	379 a menej	379 a menej	379 a menej

Skok do diaľky dievčatá – v cm

	15 rokov	16 rokov	17 rokov	18 rokov
1	420 a viac	420 a viac	420 a viac	420 a viac
2	419 – 390	419 – 390	419 – 390	419 – 390
3	389 – 360	389 – 360	389 – 360	389 – 360
4	359 – 330	359 – 330	359 – 330	359 – 330
5	329 a menej	329 a menej	329 a menej	329 a menej

Kritéria hodnotenia pohybových zručností v basketbale:

1. Dvojtakt

hodnotenie - výborný: zvládnutie technicky správne celý dvojtakt po driblingu, bez podbehnutia pod kôš, odhod lopty cez vystretú pažu, prsty /spätná rotácia lopty/, odraz z ľavej /u ľavákov z pravej/ nohy, max. odraz a dopad na obidve nohy, kolená po odraze nekrčiť

hodnotenie - chváľitebný: zvládnutý správny rytmus dvojtaktu po driblingu s malými chybičkami /po odhode nevystretá paža, al. nie je udelená spätná rotácia lopty, al. pokrčené kolená o odraze, al. dopad na jednu nohu, al. odhod dvomi rukami, podbehnutie pod kôš... môže sa vyskytnúť iba jedna chybička z vyššie uvedených

hodnotenie – dobrý: dvojtakt uskutočnený z miesta, bez driblingu a s chybami ako pri hodnotení **chváľitebný**

hodnotenie - dostatočný: dvojtakt z driblingom, ale s nezvládnutím viacerých činností sledovaných pri dvojtakte ako pri stupni hodnotenia „chváľitebný“

hodnotenie - nedostatočný: nezvládnutie krokového rytmu ani po driblingu, ani z miesta

Poznámka: nehodnotí sa počet trafených košov, ale technika prevedenia !!!

2. Trestné hody

- **hodnotí sa správna technika odhodu** – súhlasná noha / s odhodovou pažou/ je vpredu, mierne pokrčená v kolene, lopta je držaná v celej dlani, prsty sú vejárovite rozťahnuté, po odhode lopta je vypustená cez prsty, je jej udelená spätná rotácia, po odhode sa vystiera aj odhodová paža aj koleno
- **počet zásahov z 10 pokusov a hodnotenie**

10 - 8	výborný
7 - 5	chváľitebný
4 - 3	dobrý
2 - 1	dostatočný
0	nedostatočný

Vypracovala: Mgr. Šoltisová Alžbeta

Kritéria hodnotenia pohybových zručností vo volejbale:

1. Odbíjanie obojruč zhora – hodnotí sa počet odbití o stenu vo vzdialenosti min. 3m od steny do výšky min. 2m /žiak má 2 pokusy/

25 a viac odbití	hodnotenie -	výborný
20 - 24	-	chválitebný
15 - 19	-	dobry
10 - 14	-	dostatočný
menej ako 10	-	nedostatočný

2. Odbíjanie obojruč zdola – ako pri odbíjaní obojruč zhora, ale medzi jednotlivými odbitiami môže lopta spadnúť na zem a žiak ju môže odbiť po odraze od zeme

20 a viac odbití	hodnotenie -	výborný
15 - 19	-	chválitebný
10 - 14	-	dobry
5 - 9	-	dostatočný
menej ako 5	-	nedostatočný

3. Podanie ľubovoľnou technikou cez sieť vo výške 224 cm – žiak má 2 pokusy

10 - 9 podaní	hodnotenie -	výborný
8 - 7	-	chválitebný
6 - 5	-	dobry
4 - 3	-	dostatočný
2 a menej	-	nedostatočný

Vypracovala : Mgr. Šoltisová Alžbeta