

Požadavky pro talentové zkoušky do třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy - Testy obecných motorických a pohybových dovedností

A) Člunkový běh (vějířovitého typu)

Popis: úkolem je proběhnout správným způsobem a co nejrychleji vyznačenou trať. Vybíháme od startovní mety, doběhneme k první metě, dotkneme se a vracíme se ke startovní metě.

Od startovní mety běžíme k další metě, které se opět dotýkáme a vracíme se zpět ke startovní metě.

Postup je stejný u všech met – celkový počet met = 5.

Mety budou postaveny do vějíře.

Hodnocení: Výkon hodnotíme časem s přesností na desetinu sekundy

B) Sed – leh

Popis: úkolem je provést, co nejvíce sed – lehů ve stanoveném intervalu 30s

Hodnocení: počet dosažených sed – lehů

C) Skok z místa

Popis: úkolem je doskočit co nejdál pomocí skoku snožmo

Hodnocení: výkon hodnotíme s přesností na centimetry

D) Hod medicimbalem obouruč

Popis: ze stoje rozkročněho – čelem k odhodové čáře, od odhodové čáry hod obouruč horem

Hodnocení: výkon hodnotíme s přesností na centimetry

E) Ohebnost – předklon

Popis: ze sedu, chodidla opřená o lavičku, propnutá kolena, co nejhlubší předklon

Hodnocení: výkon hodnotíme s přesností na milimetry

F) Švihadlo

Popis: co nejvíce přeskoků snožmo popředu za 1 min. Při přerušení cvičící navazuje a počítá plynule dál.

Hodnocení: počet dosažených přeskoků

G) Cooperův test – běh na 12 minut

Popis: běh po vyznačené trase po dobu 12 minut

Hodnocení: dle uběhnuté vzdálenosti

BODOVÉ HODNOCENÍ

Dle uvedených tabulek