



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní škola a Střední škola CREDO, o.p.s

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2963



ŠKOLNÍ TEST TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Výukový materiál č.: VY_32_INOVACE_142_Školní test tělesné zdatnosti

Vypracovala: Mgr. Miroslava Spurná

Určeno pro: 9. ročník, ZŠ praktická

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Tělesná výchova

Tématický okruh: Činnosti podporující pohybové učení – měření výkonů

Vytvořeno dne: 5.10.2012

Odpilotováno dne: 16.10.2012

Anotace: Výukový materiál slouží jako didaktická pomůcka v hodině tělesné výchovy, kterou navštěvují žáci s poruchou autistického spektra. Výukový materiál představuje jednoduchý testovací systém, pomocí kterého si žáci mohou změřit úroveň své tělesné zdatnosti. Test lze opakovat v průběhu školního roku (např. září, únor, červenec) a tím lze žáky motivovat ke zlepšení a udržení jejich tělesné kondice.

Použité zdroje:

MĚKOTA, Karel. *UNIFITTEST 6-60: Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-86317-18-8. Dostupné z: <http://www.kinantropologie.cz/documents/unifittest%286-60%29.pdf>

Použité obrázky:

<http://office.microsoft.com/cs-cz/images/?CTT=97>

Metodický pokyn k učebnímu materiálu:

1. Žákům předložíme jejich vlastní testovací karty (Příloha 1);
2. Žáky seznámíme s jednotlivými testovacími cviky (vysvětlení + ukázka) a se způsobem vyplnění karet;
3. Provedeme vlastní měření (při měření zohledňujeme individuální schopnosti a dovednosti žáka);
4. Zapišeme výsledky a hodnocení (žák s dopomocí učitele)

Pozn. Testy vycházejí ze známých testových baterií UNIFIT-TEST 6-60 a EUROFIT TEST. Způsob provedení a hodnocení našeho testu je upraven pro potřeby našich žáků a podmínky školy.

Popis, provedení a hodnocení testovaných cviků:

- a) SKOK DALEKÝ Z MÍSTA** (test dynamické, výbušné silové schopnosti dolních končetin).
 - rovná pevná plocha, měřící pásmo;
 - žák stojí před odrazovou čarou a provede skok z místa, co nejdále dovede;
 - hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů.
- b) LEH-SED** (test dynamické, silově vytrvalostní schopnosti břišního svalstva a bedrokyčelních flexorů).
 - žíněnka, stopky;
 - žák leží na zádech, nohy pokrčené v úhlu 90°, u země nohy fixuje pomocník (možná varianta s nohama opřenými o gymball). Žák z této pozice na povel začne provádět sedlehy s cílem dosáhnout jejich max. počet za stanovenou dobu;
 - hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cviků za 30 s.
- c) HLUBOKÝ PŘEDKLON** (test ohebnosti a svalové pružnosti).
 - rovná plocha, metr;
 - žák ze stoje provede hluboký předklon s nohama napnutými v kolenou se snahou dosáhnout konečky prstů ruky co nejbližší k podložce;
 - hodnotíme délku dosahu prostředních prstů (vzdálenost prstů od podložky) v centimetrech (cm)
- d) BĚH VE SLALOMU NA 20 m** (test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, a z části také obratnostních dispozic)









- rovný vyznačený terén (10m dlouhý) s kužely pro běh ve slalomu (vzdálenost od sebe cca 1m), stopky;
- po startovním povelu vybíhá žák na konec vyznačeného terénu (10m) a stejnou cestou zpět (10m), žák probíhá mezi kužely (běh ve slalomu);
- Hodnotí se čas, za který žák uběhne vyznačený terén v sekundách (s), zaznamenává se nejlepší ze dvou pokusů.

Příloha 1: Testovací karty

TEST TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Jméno žáka:

Test zdatnosti:

| | OBRÁZEK | VÝSLEDEK Datum: | HODNOCENÍ 1. | VÝSLEDEK Datum: | HODNOCENÍ 2. | VÝSLEDEK Datum: | HODNOCENÍ 3. |
|------------------------|--|--------------------|---|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| SKOK DALEKÝ z místa |  | |  | | | | |
| LEH-SED |  | |  | | | | |
| HLUBOKÝ PŘEDKLON |  | |  | | | | |
| BĚH VE SLALOMU 20m |  | |  | | | | |

Způsob hodnocení:



Zhoršení výkonu



stejný výsledek



zlepšení výkonu

Tělesné měření

| | Datum: | | Datum: | | Datum: | |
|------------------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|
| TĚLESNÁ VÝŠKA | | | | | | |
| TĚLESNÁ HMOTNOST | | | | | | |
| | | Hodnocení | | Hodnocení | | Hodnocení |
| BMI | | | | | | |

Způsob hodnocení BMI:



optimální váha



nadváha



obezita

