



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 POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Výukový materiál č.: VY_32_INOVACE_143_Školní test pohybových dovedností

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 – posuzování pohybových dovedností

Vytvořeno dne: 5.10.2012

Odpilotováno dne: 17.10.2012

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 mohou žáci posoudit své pohybové dovednosti. Test lze opakovat v průběhu školního roku (např. září, únor, červenec) a tím lze žáky motivovat k rozvoji pohybových dovedností základních sportovních odvětví.

Použité zdroje:

Vlastní tvorba autora

Metodický pokyn k učebnímu materiálu:

1. Žákům předložíme jejich vlastní testovací karty (Příloha 1);
2. Žáky seznámíme s jednotlivými pohybovými úkoly (vysvětlení + ukázka) a se způsobem vyplnění karet;
3. Provedeme testování (při hodnocení dovedností zohledňujeme individuální předpoklady žáka);
4. Zapišeme výsledky a hodnocení testu (žák s dopomocí učitele)

Popis, provedení a hodnocení testovaných cviků:

A) TEST OBECNÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Pohybové dovednosti v této skupině hodnotíme pomocí výrazových obrázků:



Ano; Pohybový úkol zvládne bezchybně, bez dopomoci jiné osoby



Skoro ano; Pohybový úkol zvládne s drobnými chybami, s dopomoci jiné osoby



Ne; Pohybový úkol nezvládne

B) TEST SPECIFICKÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

1) Střelba na koš:

Házení míče na basketbalový koš z předem stanovené vzdálenosti. Hodnotíme počet úspěšných košů ze čtyř pokusů.



4-3 koše






2-1 koš



0 - žádný koš




2) Dribling:

Driblování s míčem na místě. Hodnotí se způsob provedení driblingu.

 zvládne driblování  odbítí míče (alespoň 2x)  nezvládne driblování



3) Střelba na bránu:


Střelba florbalového míčku hokejkou na bránu z předem stanovené vzdálenosti. Hodnotíme počet úspěšných střel ze čtyř pokusů.

 4-3 branky  2-1 branka  žádná branky

4) Vedení míče hokejkou:



Vedení florbalového (případně jiného) míčku hokejkou na předem daném terénu (např. slalom mezi kužely) o předem stanovené vzdálenosti. Hodnotí se způsob provedení.

 Zvládne vedení i s drobnými chybami  zvládne vedení s většími chybami

 Nezvládne vedení míčku

5) Přeskok překážky:




Přeskočení překážky vysoké 50 cm předem stanoveným způsobem. Hodnotí se způsob provedení.

 Přeskočí překážku  přeskočí překážku s chybami, s dopomocí jiné osoby

 Nepřeskočí překážku

6) Plazení:

Plazení se po břiše na předem vymezenou vzdálenost. Hodnotí se způsob provedení.

 zvládá plazení  plazí se s drobnými chybami  nezvládá plazit se

Příloha 1: Testovací karty

TEST POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Jméno žáka:

A) Test obecných pohybových dovedností:

	VÝSLEDKY Datum:	HODNOCENÍ	POZNÁMKY	VÝSLEDKY Datum:	HODNOCENÍ	POZNÁMKY
CHYTÁNÍ MÍČE						
HOD OBOURUČ						
HOD JEDNORUČ						
SKÁKÁNÍ PO JEDNÉ NOZE						
PŘESKOK PŘEKÁŽKY						
PLAZENÍ						

B) Test specifických pohybových dovedností:

	VÝSLEDKY Datum:	HODNOCENÍ	POZNÁMKY	VÝSLEDKY Datum:	HODNOCENÍ	POZNÁMKY
STŘELBA NA KOŠ						
DRIBLING						
STŘELBA NA BRÁNU						
VEDENÍ MÍČE HOKEJKOU						
CHYTÁNÍ A HÁZENÍ FRISBEE						
JÍZDA NA KOLE						