

Vážení zájemci,
rádi bychom Vám představili systém přijímacích testů do sportovních tříd na naší škole. Cílem testování je zjistit pohybové předpoklady dětí a jejich připravenost pro sportovní zaměření výuky.

CO TESTY SLEDUJÍ

Testy jsou zaměřeny na rozvoj a posouzení těchto schopností:

- obratnost
- vytrvalost
- rychlost
- koordinace
- síla
- dynamika

JAKÉ DISCIPLÍNY ŽÁKY ČEKAJÍ

Děti absolvují tyto pohybové úkoly:

- trojskok snožmo z místa
- „T“ běh (obratnostní běh)
- hod medicinbalem (2 kg) přes hlavu
- shyby na šikmé lavičce (2 minuty)
- sprint na 50 metrů
- vytrvalostní běh (12 minut)
- míčová hra – zaměřená na chytání, házení a obratnost

JAK TESTOVÁNÍ PROBÍHÁ

- testy jsou vedeny kvalifikovanými pedagogy
- děti jsou před každou disciplínou seznámeny s jejím průběhem
- důraz je kladen nejen na výkon, ale také na snahu a celkový přístup
- testování probíhá v přátelské atmosféře

DOPORUČENÍ PRO ŽÁKY

- přijít ve sportovním oblečení a obuvi
- nezapomenout na pití
- nebát se podat co nejlepší výkon

JAK SE PŘIPRAVIT NA SPORTOVNÍ TESTY

Seznamte se s jednotlivými disciplínami a jejich správným provedením. Pomocí instruktážních videí a QR kódů si můžete vše jednoduše prohlédnout a vyzkoušet i doma.

TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

Instruktážní video

https://www.youtube.com/watch?v=ce_06rEGHC8



Provedení

- z mírného podřepu proveďte 3 napojované skoky s odrazem snožmo
- ruce se nesmějí při dopadu dotknout země

“T” BĚH

Instruktážní video

https://www.youtube.com/watch?v=1gM_KdsqE48



HOD MEDICINBALEM PŘES HLAVU

Instruktážní video

<https://www.youtube.com/watch?v=e-iLDyoKnQg>



SHYBY NA ŠIKMÉ LAVIČCE

Instruktážní video

<https://www.youtube.com/watch?v=Op0C0rwktB8>



V případě dotazů se na nás neváhejte obrátit.

telefon: 731 167 465

e-mail: zsplhov@zsplhov.cz

www.zsplhov.cz

Vyzkoušej „školu se srdcem“ 