

Doklasifikace v tělesné výchově

1. část: Teoretická

Úkol: Vytvoření tréninkových kartiček

Vaším úkolem je zakreslit a popsat 10 cviků, na každé kartičce budou minimálně dvě polohy, které znázorňují fáze cviku. Pouze u statických cviků bez změny polohy (cviky na výdrž např. Prkno) bude zakreslena pouze jedna pozice.

- **Minimální velikost kartičky 10x7 cm.**
- **Karty budou vytvořeny z pevného papíru**
- **Velikost a tělesné proporce zakreslených postav musí odpovídat proporcím lidského těla.**
- **Na každé kartičce bude uveden název cviku**
- **Z druhé strany karty popište celé cvičení**
- **Z hlediska schématického nákresu cviků, je přijatelnou kresbou také varianta proporčně odpovídající „Stick“ kresby, ukázka číslo 2**

- U těchto cviků budou následně ověřeny Vaše teoretické poznatky, jako je informace: název cviku, zda jde např. o protahovací nebo posilovací, jaké svalové partii se věnuje případně jakému svalu. **Tyto informace budou zapsány na druhé straně obrázku.**
- Mohou vám být určeny tři cviky, které předvedete se správně provedenou technikou.

2. část: Praktická zkouška motorických schopností

a) Skok přes švihadlo

V čase 1 minuty provést co nejvíce přeskoků snožmo. Při přerušení můžete stále pokračovat v testu.

Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu	
1	80 +
2	79 – 70
3	69 – 55
4	54 – 40
5	39 –

b) Skok z místa snožmo

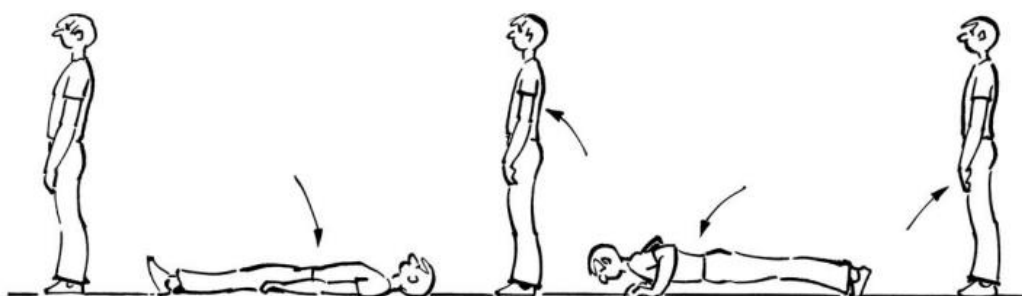
Provedete 3 po sobě jdoucí pokusy. Nejlepší pokus je hodnocen.

Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu		
	Dívky	Chlapci
1	180 +	210 +
2	179 – 170	209 – 200
3	169 – 155	199 – 190
4	154 – 140	179 – 170
5	139 –	169 –

c) Jacíkův test

Celostní motorický test (tzv. Jacíkův) je založen na opakování následujícího pohybového cyklu: výchozí pozice ve stoji spatném – leh na břiše – stoj spatný – leh na zádech – znovu stoj spatný.



Tuto sestavu opakujte po dobu 1 minuty. Snažte se o co nejrychlejší provedení, nikoli však na úkor přesnosti. Je důležité, aby byly všechny polohy přesně dodrženy, tedy aby byl ve stoji váš trup vzpřímený a kolena propnutá, vleže se lopatky a paty dotýkají podložky. Za každou dosaženou polohu si započítejte 1 bod a následně body sečtěte.

Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu	
1	40 +
2	39 – 35
3	34 – 29
4	28 – 20
5	19 –

d) Člunkový běh

Po dobu 1 minuty běháte mezi kužely na vzdálenost 6 m. Započítává se každý dotek kužele.

Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu		
	Dívky	Chlapci
1	25 +	28 +
2	24 – 22	27 – 25
3	21 – 19	24 – 21
4	18 – 15	20 – 18
5	14 –	17 –

e) Výdrž PLANK „PRKNO“

Nejprve si lehněte na břicho. Následně tělo zvedněte podobně jako když chcete udělat klik, jenom s tím rozdílem, že se zvednete nikoli tak, abyste se země dotýkali dlaněmi, ale celým předloktím (viz. obrázek). Smyslem je dostat váš trup, hlavu a dolní končetiny do jedné roviny (jako kdyby tvořily prkno).

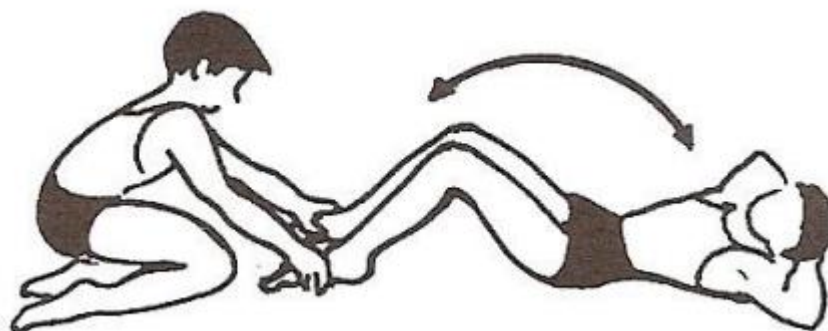
Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu	
1	60 +
2	59 – 45
3	44 – 30
4	29 – 20
5	20 –



f) Sed – leh

Proband si lehne na záda s rukama spojenýma za hlavou tak, aby se lokty dotýkaly podložky. Nohy pokrčí v kolenou tak, aby mezi stehny a bérce byl pravý úhel, jsou mírně rozkročené (zhruba 30 cm od sebe) s chodidly na podložce. Chodidla jsou fixována pomocníkem pevně k zemi (Obrázek 5). Proband provádí sed (lokty se dotýkají kolen) a znovu leh (záda a hřbety rukou se dotýkají podložky). Cílem cvičení je co nejrychlejším způsobem dosáhnout maximálního počtu cyklů po dobu 60 sekund. Pomocník počítá dotyky kolen lokty a kontroluje správnost provedení cviku.



Hodnocení disciplíny:

Hodnocení motorického testu		
	Dívky	Chlapci
1	37 +	41 +
2	36 – 31	40 – 35
3	30 – 24	34 – 27
4	23 – 19	26 – 22
5	18 –	21 –

Ukázky k zpracování teoretické části:

Tréninkové kartičky

1)



„Stick kresba“

2)

