

Fyzické testy – licence

Podmínky k udělování licence:

Fyzická úroveň:

Žák musí pravidelně prokazovat svoji fyzickou úroveň aktivní prací v hodinách tělesné výchovy. Pro splnění podmínek k udělení licence musí získat v celkovém součtu minimálně 80 bodů ze 4 sportovních sekcí. (Př. atletika 25 b., síla 20 b., gymnastika 20b., pohybový projev 15 b.)

Aktivní práce při hodinách TV

- žák má cvičební úbor
- v hodině aktivně cvičí
 - zde žák **získává body** dle rozhodnutí učitele TV

Kodex tělesné výchovy

- Porušování řádu sportovních hal a školního řádu
- Fair play
- Úmyslné poškození tělocvičných pomůcek (úhrada)
- Pozdní příchod na hodinu
 - zde žák **ztrácí body** dle rozhodnutí učitele TV

ATLETICKÉ DISCIPLÍNY

Atletické disciplíny se skládají z běhů, skoků a hodů/vrhů. Žáci se mohou pokusit získat body v celkem 14 disciplínách. Limity dle věku a pohlaví se můžete dozvědět z tabulek v příloze.

Běh:

Žák si může vybrat právě jednu disciplínu z každého indexu (doporučují se minimálně dvě). U disciplín s indexem ¹ a ² se započítává **0b** pokud žák neuběhne danou vzdálenost a přejde do chůze. U disciplín s indexem ³ nesmí žák jít chůzí více, jak 20% tratě jinak bude hodnocen **0b**.

Vytrvalostní běh na 3000m je nutné splnit alespoň jednou v testovaném období (od září do března).

- ¹Sprint 60m (0-10b.)
- ¹Sprint 100m (0-10b.)
- ²Běh 400m (0-10b.)
- ²Běh 800m (0-10b.)
- ³Vytrvalost 1000m (0-10b.)
- ³Vytrvalost 2000m (0-10b.)
- ³Vytrvalost 3000m (2-12b.)
- ³Vytrvalost 5000m (9-18b.)
- ⁴Člunkový běh 10m x 4 (0-10b.)
- ⁴Illinois Agility test (0-10b.)

Skoky:

- Skok z místa, snožmo (0-10b)
- Trojskok, snožmo (0-10b)

Hod/vrh

- Medicinbal (0-10b.)
- Vrh kriketovým míčkem (0-10b.)

¹ žák si může vybrat pouze jednu z daných 2 disciplín, která bude bodově hodnocena.

² žák si může vybrat pouze jednu z daných 2 disciplín, která bude bodově hodnocena.

³ žák si může vybrat pouze jednu z daných 4 disciplín, která bude bodově hodnocena.

⁴ žák si může vybrat obě disciplíny, které budou bodově hodnoceny. Běhy se mohou provádět i v tělocvičně.

POSILOVACÍ A SILOVÉ DISCIPLÍNY

Cviky silového charakteru:

- Břišní svalstvo:
 - Leh sed (počet za 2 min.) (0-10b.)
 - Sklapovačky (počet za 1 min.) (0-10b.)
 - Cviky na žebřinách – přednožování DK, přednosy (0-10b.)
- Horní končetiny:
 - ⁵Kliky (počet za 1 min.) (0-10b.)
 - Shyby nadhmatem (dosažený počet) (jeden shyb 2b.)
 - Výdrž ve shybu (setrvání co nejdelší dobu) (0-10b.)
- Dolní končetiny:
 - Dřepy (10dřepů – 1 b.; max. 100 dřepů) bez pauzy, dřepy do sedu
 - Výstupy na vyvýšenou plochu (počet za 1 min.) min. počet výstupů 30 (1-10b.)
 - Odrazy snožmo na lavičku (počet za 1 min.) min. počet odrazů 20 (1-10b.)
- Celkové posílení těla
 - ⁶„angličáky“ (počet za 1 min.) min. počet 10 (1-10b.)
 - Core cvičení – posílení středu těla – výdrž v planku (1-10b.)
 - ⁷Celomotorický test CMT – maximální počet opakování předepsaným způsobem po dobu 2 min. (1-10b.)

⁵ Dívky provádějí dívčí variantu kliku.

⁶ ZP základní postavení stoj spojný, ze stoje spojného → dřep → vzpor = klik → zpět dřep → výskok → ZP

⁷ Ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep na záda (lopatky se musí dotknout podložky) a zpět do stoje spatného, za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

ZÁKLADNÍ A SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Gymnastické disciplíny se skládají ze všech dostupných disciplín, které je možné ve škole využívat. Jedná se o cviky pohyblivosti, s náčiním a na nářadí.

Učitel hodnotí správnou techniku, celkový estetický dojem.

Akrobacie

- Kotoul vpřed, vzad (0-10b.)
- Kotoul letmo, parakotoul (0-10b.)
- Stoj na ruce, výdrž (0-10b.)
- Přemet stranou, rondát (0-12b.)

Hrazda

- Výmyk (na hrazdě po čelo provádí výmyk nadhmatem (odrazem jednož) a odkmihem se vrací do svisu stojmo, podmínkou je plynulé provedení) (0-10b.)
- Toč jízmo (0-10b.)

Kruhy

- Vis střemhlav (0-10b.)
- Kotoul vzad (0-10b.)

Kladina

- Přejít po kladině s rovnovážnými cviky

Cviky se švihadlem

- Přeskoky švihadla - žák přeskakuje po dobu 1' a 2' snožmo (možno 1 chyby, resp. 2 chyby) (0-20b.)

POHYBOVÝ PROJEV

Cviky pohyblivosti

Cviky jsou zaměřené na pohyblivost v horních a dolních končetin a trupu

- Hluboký předklon (0-10b.)
- Výkrut s tyčí (0-7b.)
- Zítkův test (0-7b.)
- Sed roznožný – předklon (0-10b.)
- Sed – vzpažit (0-7b.)

Cviky nervosvalové koordinace

Cviky při kterých kombinujeme různé pohyby levé a pravé paže v různých pohybových rozsazích (otáčení, kroužení, napínání, krčení paží...)

Cviky rovnováhy

Cviky jsou zaměřené na výdrž v labilních pozicích: v postojích na jedné noze, v sedu bez opory paží