



Metodické pokyny pre testovanie Olympijského odznaku všestrannosti 2021/2022

SOŠV

Metodika testovania

- Pred realizáciou jednotlivých disciplín je potrebné vysvetliť a urobiť ukážku.
- Testovaniu predchádza bežné rozohriatie a rozcvičenie: rozbehanie, dynamický strečing, atletická abeceda, rovinky.

Pomôcky:

váha, antropometer/pásová miera, páska na označenie, žinenka, hrazda (alebo závesná hrazda), pásmo, kužele, stopky, software beep test, PC/tablet, reproduktory, medicinbal 2 kg, písacie potreby, záznamové hárky (ak bude software, nahradia sa mobilmi/tabletmi), písťalka.

1. Telesná výška a telesná hmotnosť

Pomôcky: váha, antropometer/pásová miera.

Popis:

Žiak stojí naboso chrbtom k antropometru, resp. k pásovej miere v maximálnom vystretí, v stoji spojnóm, päty spolu. Ak je pri stene, dotýka sa jej päťami, sedacími svalmi a chrbtom. Žiaka meriame v maximálnom nádychu v najvyššom bode na temene hlavy. Hodnota telesnej výšky sa zaznamenáva s presnosťou na 1 cm.

Žiak stojí naboso na plošine v strede váhy, je vzpriamený a uvoľnený. Hodnota telesnej hmotnosti sa zaznamenáva s presnosťou na 0,1 kg.

<https://www.youtube.com/watch?v=P7MUm-W9E-4&t=7s>

2. Skok do diaľky z miesta znožmo

Pomôcky: meracie pásmo, označená odrazová čiara.

Popis: Zo stoji rozkročného tesne pred odrazovou čiarou (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien, špičky chodidiel za odrazovou čiarou) vykoná testovaný žiak podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (so súčasným švihom paží vpred) skočí čo najďalej. Meria sa vzdialenosť od odrazovej čiary k poslednej stope doskoku. Odraz je z rovnej, nešmykľavej a neposuvnej podložky, ktorá je približne na rovnakej úrovni, ako je doskok. Žiaci majú tri pokusy, hodnotí sa najlepší z nich. Meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch. Presnosť záznamu na 1 cm. Zaznamenať do tabuľky napr. 199. Neplatný pokus: prešľap, medziskok, odraz z jednej dolnej končatiny.

Testovanie doma: V prípade, že sa budú deti testovať sami doma, vždy s pomocou rodiča alebo súrodenca. Nezabudnúť si pripraviť meracie pásmo, označiť odrazovú čiaru. Cvičenie sa vykonáva na nešmykľavej podložke a v pevnej obuvi.

<https://www.youtube.com/watch?v=DkLxt2Wyd8Y>

3. Ľah – sed za 30 s

Pomôcky: potrebujeme stopky, žinenku/podložku.

Popis: Základná poloha – ľah na chrbte pokrčmo, paže skrčiť vzpažmo zvnútra, ruky do tyla, zopnúť prsty, lakte sa dotýkajú podložky. Nohy sú v kolenách mierne pokrčené (do 120°), chodidlá 20 – 30 cm od seba, **v polohe na zemi ich fixuje ďalšia osoba**. Po výklade a ukážke si každý vyskúša správne vykonanie sám. Na povel testovaný žiak vykonáva ľah-sed a to tak, že v sede sa pravý lakeť dotýka ľavého kolena a naopak. Cvičenie sa opakuje so snahou o maximálny počet opakovaní v trvaní 30 sekúnd. Zmeny polohy sa vykonávajú plynule (nie odrazom pomocou laktov, nôh a pod.) **Po 15 sekundách sa odporúča hlásiť priebežný čas.** (počítanie nahlas - každý správne vykonaný sed - ľah) Hodnotí sa počet úplných a správnych opakovaní za 30 sekúnd. Presnosť záznamu na 1 opakovanie. Zaznamenať do tabuľky napr. 28.

Neplatný pokus: ak sa žiak nedotkne chrbtami rúk podložky, ak sa nedotkne lakťom kolena.

Testovanie doma: V prípade, že sa budú deti testovať sami doma, vždy s pomocou rodiča alebo súrodenca. Nezabudnúť si pripraviť podložku a stopky. Pozrieť si viackrát metodické video, ako správne cvik vykonávať.

<https://www.youtube.com/watch?v=R9ELzENVhuo>

4. Vytrvalostný člnkový beh

Pomôcky: meracie pásmo, beep test (ktorý si stiahnete na stránke Odznaku všestrannosti), páska na vyznačenie vzdialenosti, kužeľe.

Popis: Testovaný opakovane prekonáva vyznačenú vzdialenosť 20 m (od jednej vyznačenej čiary k druhej) stupňovaného zvyšovania intenzity po 1 minúte do maxima. Počiatočná rýchlosť je 8 km/h, ktorá sa po každej minúte zvyšuje o 0,5 km/h do maxima (v 20. minúte sa behá rýchlosťou 18 km/h). Na každý zvukový signál je nutné dosiahnuť na jednu z vyznačených čiar, kužeľov.

Test pre dieťa sa končí, ak nie je schopné dvakrát po sebe dosiahnuť úroveň čiary v danom časovom limite. Povolený je maximálne rozdiel dvoch krokov. Meria sa počet odbehnutých úsekov. Zaznamenať do tabuľky napr. 49.

<https://www.youtube.com/watch?v=TB23nPUIVno>

5. Hod 2 kg plnou loptou vpred (medicinbalom)

Pomôcky: plná lopta (medicinbal) 2 kg, meracie pásmo, vyznačená čiara odhodu.

Popis: Žiak zaujme stoj mierne rozkročný (vedľa meracieho pásma) – asi na šírku ramien; obe špičky chodidiel sú tesne pred čiaru hodu, chodidlá sú vedľa seba, zakročenie ani vykročenie pred, v priebehu, ani po vykonaní hodu nie je dovolené. Žiak pevne uchopí plnú loptu (medicinbal), vzpaží, zakloní sa (pozor na stratu rovnováhy) a hodí plnú loptu (medicinbal) „autovým vhadzovaním“ šikmo hore vpred tak, aby dosiahol, čo najlepší výkon. Po hode nesmie stratiť rovnováhu, nesmie prepadnúť vpred (prešľap) a dotknúť sa akoukoľvek časťou tela priestoru, kde sa vykonávalo meranie. Vykonávajú sa 3 pokusy, ihneď po sebe. Zaznamenať do tabuľky miesto dopadu najdlhšieho hodu z nich v centimetroch s presnosťou 10 cm. Zaznamenať do tabuľky napr. 470.

6. Výdrž v zhybe nadhmatom

Pomôcky: potrebujeme stopky, pomoc pri zaujatí polohy, hrazdu.

Popis: Testovaný žiak zaujme základnú polohu – zhyb na hrazde. Držanie nadhmatom, palec zdola, brada nad hrazdou a v tejto polohe sa snaží udržať žiak čo najdlhšiu dobu. Základná poloha sa zaujíma s pomocou (s použitím stoličky a učiteľa a pod.). Nohy sa pri vykonaní nesmú dotýkať podložky. Test sa končí, ak brada klesne pod úroveň hrazdy. Meria sa čas v sekundách. Presnosť záznamu na 0,1 s.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bg-1MMEx-Gc>

7. Člnkový beh 10x5 m

Pomôcky: potrebujeme stopky, meracie pásmo, pásku na vyznačenie vzdialenosti.

Popis: Testovaný žiak na štartový povel z polovysokého štartu vybieha od štartovacej čiary k 5 m vzdialenej protiľahlej čiare tak, že ju oboma chodidlami prekračuje. Test pokračuje bez prerušenia a končí po absolvovaní všetkých 10 úsekov dobehnutím na štartovaciu čiaru. Pred dobehnutím do cieľa sa nespomaľuje. Test sa vykonáva 1 x. Meria sa najrýchlejší čas v sekundách. Presnosť záznamu na 0,1 s. Zaznamenať do tabuľky napr. 14,7. Neplatný pokus: Ak žiak neprekročí čiaru oboma chodidlami.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Awg9SZ6ZGQ>