

## Základná škola, Mierové námestie 255/27, Handlová

### **Prijímacie konanie do športovej triedy**

#### **s rozšíreným vyučovaním basketbalovej prípravy**

na základe kritérií stanovených riaditeľstvom školy, ŠBK Handlová a so súhlasom rodičia

Kritériá pre prijatie do triedy s rozšíreným vyučovaním športovej prípravy so zameraním na basketbal pre žiakov 4. ročníka ZŠ:

#### **I. Testovacia batéria pre identifikáciu pohybových predpokladov žiakov**

Telesná výška a telesná hmotnosť

1. Predklon v sede s dosahovaním.
2. Výdrž v zhybe nadhmatom.
3. Skok do diaľky z miesta.
4. Ľah-sed.
5. K3 lôpt.
6. Člnkový beh 4 x 10 m.
7. Vytrvalostný člnkový beh na 20 metrov.
8. Strelba po dvojtakte
9. Strelba zo 4 metrov
10. Driblingový slalom

#### **UPOZORNENIE:**

1. Testovanie by sa malo uskutočniť naraz v jeden deň s tým, že meranie výšky, hmotnosti a predklon v sede s dosahovaním je možné uskutočniť deň vopred (napr. aj v triede), aby sa znížila časová náročnosť.

\* Pre meranie hmotnosti je odporúčaná DISKRÉTNA ZÓNA z toho dôvodu, že informácia môže byť vnímaná meranou osobou ako citlivá.

2. Pred všetkými testami vysvetliť a urobiť ukážku pre každú jednotlivú skupinu.

## TELESNÁ VÝŠKA A TELESNÁ HMOTNOSŤ

Pomôcky: váha,

Popis: Telesná výška

Proband stojí naboso chrbtom k pásovej miere v maximálnom vystretí, v stojí spojnomo, päty spolu. Ak je pri stene, dotýka sa jej päťami, sedacími svalmi a chrbtom. Probanda meriame v maximálnom nádychu, nahmatáte vertex (najvyšší bod na temene hlavy), priložíte naň trojuholník a odčítate hodnotu telesnej výšky s presnosťou na 1 cm.

\* Telesná hmotnosť - pre meranie je odporúčaná DISKRÉTNÁ ZÓNA

Proband stojí naboso na plošine v strede váhy, je vzpriamený a uvoľnený. Na stupnici váhy diskkrétne odčítajte hodnotu telesnej hmotnosti s presnosťou na 0,1 kg.

## T1 - PREDKLON V SEDE S DOSAHOVANÍM

Pomôcky: testovací stolík alebo lavička, pravítko

Popis:

Test sa vykonáva v predklone v sede s predpažením, pričom testovaná osoba sa snaží čo najďalej dosahovať rukami. Je potrebný testovací stolík alebo lavička (výška zariadenia nesmie testovaného obmedzovať). V strede vrchnej dosky je vyznačená mierka (papierové pravítko, milimetrový papier s vyznačením plusových a mínusových hodnôt), kde nulový bod je na úrovni chodidiel.

Ak proband nedosiahne nulový bod (úroveň chodidiel), získava negatívne skóre, naopak v prípade presahu získava pozitívne skóre. Na hornej doske stolíka je vodorovne položené pravítko (drevený hranolček, aby prsty nepresiahli pravítko), ktoré testovaný posúva tlakom prstov.

Testovaná osoba urobí predklon v sede, chodidlá opreté o lavičku, vystreté ruky sa dotýkajú jej hornej hrany. Tlakom prstov posúva horizontálne umiestnené meradlo po stupnici. Predklon vykoná pomaly, plynulo, bez pokrčenia nôh v kolenách. V krajnej polohe je potrebná 2 sekundová výdrž.

Examinátor sa postaví vedľa testovaného a rukou kontroluje, aby mal proband neustále vystreté nohy v kolenách. Výsledkom testu je najväčší dosah stredných prstov rúk v predklone zaregistrovaný na mierke. Ak prsty oboch rúk nedosahujú do rovnakej vzdialenosti, výsledkom testu je priemer týchto vzdialeností.

Hodnotí sa lepší výsledok z dvoch pokusov s presnosťou na jeden centimeter. Výsledkom môže byť kladná aj záporná hodnota. Meranie sa vykonáva naboso.

Ak nie je k dispozícii testovací stolík, je možné použiť gymnastickú lavičku.

## T2 - VÝDRŽ V ZHYBE NADHMATOM

Pomôcky: hrazda (závesná hrazda), stopky

Popis:

Testovaný zaujme s pomocou examinátora základnú polohu - zhyb na hrazde, držanie nadhmatom, brada nad hrazdou (brada sa nesmie opierať o hrazdu) a v tejto polohe sa snaží udržať čo najdlhšiu dobu. Základná poloha sa zaujíma s dopomocou (s použitím stoličky a pod.). Nohy sa nesmú dotýkať podložky. Test končí, ak brada klesne pod úroveň hrazdy. Meria sa čas v sekundách s presnosťou záznamu na 0,1 s.

## T3 - SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

Pomôcky: pásmo / pásová miera

Popis:

Zo stoja mierne rozkročeného tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien) vykoná testovaný podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (so súčasným švihom paží vpred) skočí čo najďalej.

Meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku. Odraz je z rovnej, nešmykľavej a neposuvnej podložky, ktorá je na rovnakej úrovni ako je doskok. Probandi majú 3 pokusy, hodnotí sa najlepší z nich. Meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch.

Presnosť záznamu na 1 cm.

## T4 - ĽAH-SED

Pomôcky: stopky, žinenka

### Popis:

Základná poloha – ľah na chrbte pokrčmo, paže skrčiť vzpažmo zvnútra, ruky v týl, zopnúť prsty, lakty sa dotýkajú podložky. Nohy sú v kolenách mierne pokrčené (do 120°), chodidlá sú položené na zemi 20 – 30 centimetrov od seba, v tejto polohe ich fixuje ďalšia osoba.

Na povel testovaný vykonáva opakovane sed-ľah tak, že v sede sa pravý lakeť dotýka ľavého kolena a naopak, v ľahu sa lopatky a chrbty rúk dotýkajú podložky. Cvičenie sa opakuje so snahou o maximálny počet opakovaní v trvaní 1 minúty. Po výklade a ukážke si každý vyskúša správne vykonanie sám.

Zmeny polohy sa vykonávajú plynule (nie odrazom pomocou lakt'ov, nôh a pod.) Po 15 sekundách sa odporúča hlásiť priebežný čas. Hodnotí sa počet úplných a správnych opakovaní za 1 minútu.

### T5 - KOTÚĽANIE 3 LÔPT

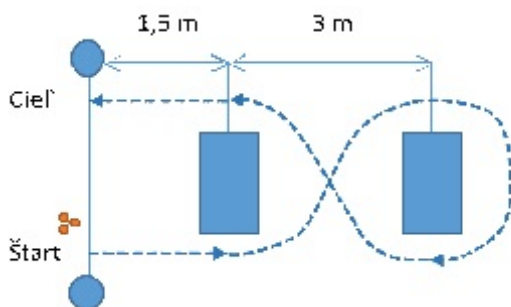
Pomôcky: stopky, 3 basketbalové lopty (veľkosť č. 7), vrch švédskej debny alebo kužeľa, lavičky (mantinely)

### Popis:

Dve méty rozmiestnime podľa nákresu, vyznačíme rovínu štartu a cieľa a na štartovú čiaru položíme 3 basketbalové lopty. Testovaný na signál začína lokomočný pohyb, pri ktorom vo vymedzenej slalomovej dráhe vedie (kotúľa po zemi) súčasne 3 lopty pomocou horných a dolných končatín.

Priestor by mal byť vymedzený stenou alebo lavičkami (mantinely), min. však 3 metre od mét. Šírka mét je v rozmere vrchnej časti švédskej debny cca 115 cm. Použijeme švédsku debnu alebo kužeľ. Meria sa čas, stopky sa zastavujú v okamihu, kedy testovaný telom pretne rovínu cieľa, ktorou predtým prešli všetky tri lopty.

Test sa opakuje dvakrát, výsledkom je čas lepšieho pokusu.



## T6 ČLNKOVÝ BEH 4 X 10 M

Pomôcky: stopky, kužele

Popis:

Proband zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel čo najrýchlejšie vybieha smerom k protiľahlej čiare, ktorú prekročí oboma nohami a beží späť. Test pokračuje bez prerušenia až do absolvovania štyroch cyklov. Proband prebehne cieľovou rovinou čo najrýchlejšie bez spomalenia.

Test sa vykonáva jedenkrát. Stopky sa zastavia v okamihu, keď proband pretne cieľovú rovinu. Meria sa čas v sekundách s presnosťou záznamu na 0,1 s.

## T7 - VIACSTUPŇOVÝ VYTRVALOSTNÝ ČLNKOVÝ BEH NA 20 METROV

Pomôcky: kužele, software + PC/tablet/smartfón, reproduktory, (lano)

Popis:

Testovaný opakovane prekonáva vzdialenosť 20 metrov (od jednej vyznačenej čiary k druhej), pričom časové intervaly na prebehnutie vyznačenej vzdialenosti sa postupne skracujú. Dieťa musí oboma nohami prejsť za métu 20 m na oboch stranách. Na každý zvukový signál je nutné dobehnúť daný úsek.

Test pre dieťa končí, ak nie je schopné dva razy po sebe dosiahnuť úroveň čiary v danom časovom limite. Pri dobehnutí je povolený rozdiel maximálne dvoch krokov. Odporúča sa, aby prvé úseky absolvoval s deťmi učiteľ (asistent) a určil správne tempo. Optimálne je vhodné použiť 2 asistentov, ktorí držia pred deťmi natiiahnuté lano ako prekážku, aby deti udržiavali správne tempo, resp. aby nebežali rýchlejšie, než je potrebné. Zvukový signál je možné púšťať cez ozvučenie telocvične, resp. cez mobilné ozvučenie tak, aby ho deti boli schopné jednoznačne identifikovať.

V prípade nedostatočného vybavenia môže učiteľ použiť píšťalku, pomocou ktorej zvýrazňuje signály softvéru. Počet súčasne bežiacich detí nie je obmedzený (odporúčanie 10 – 15) s tým, že nesmie narušiť plynulú a bezpečnú organizáciu testovania.

Deti končia test postupne podľa svojich individuálnych schopností a zapisovateľ priebežne zaznamenáva výsledky. Zaznamenáva sa počet prebehnutých úsekov. Započítavajú sa aj posledné 2 nedobehnuté úseky. 1,5 m 3 m Cieľ Štart

## T8 – Streľba po dvojtakte

Pomôcky: Kužele, lopty, stopky

Popis:

Testovaný opakovane vykonáva dvojtakt pri čom si po každom pokuse doskakuje svoju vlastnú loptu a driblingom sa dostáva do základnej pozície nad kužel ktorý je umiestnený na trojkovom oblúku v uhle 45° od basketbalového koša. Testovaný vykonáva dvojtakty po dobu 40 sekúnd a zaznamenáva sa počet úspešných pokusov.

Každý žiak má k dispozícii dva pokusy pri čom sa zaznamenáva lepší výsledok.

## T9 - Streľba zo 4 metrov

Pomôcky: Lopty, stopky

Popis:

Testovaný žiak má 6 pokusov na strelu zo vzdialenosti 4-roch metrov. V tomto teste nieje žiadny časový limit. To znamená že každý má čas na prípravu svojej strely.

Žiak má dva pokusy na daný test, zaznamenáva sa pokus v ktorom sa mu podarí premeniť viac košov.

## T10- Driblingový slalom

Pomôcky: Lopty, kužele, pásmo, stopky

Popis:

Kužele sú rozmiestnené v priemke dlhej 10 metrov. Prvý kužel je na bude 0 druhý vo vzdialenosti 2 metre tretí vo vzdialenosti 4 metre atd...

Žiak na pokyn štart vykonáva driblingový slalom pri čom vymieňa driblujúcu ruku správnym spôsobom. Hráč vykonáva slalom od prvého kužela až po posledný okolo ktorého sa otočí a slalomom sa vracia na štartovaciu pozíciu.

Každý má dva pokusy a zaznamenáva sa najlepší čas z dvoch pokusov.

## **II. Doplnkové kritérium – školský prospech**

- prospech nepresahujúci priemer 1,5

## **III. Žiak musí splniť vzdelávací štandard z TSV pre 1. stupeň**

U žiakov sa zisťuje ich fyzická kondícia, pohybové schopnosti a zručnosti na hodinách telesnej a športovej výchovy pre 1. stupeň.

Prihlášku do športovej triedy, ktorá je zverejnená aj na webovej stránke školy, odovzdá záujemca do konca apríla.

Výkonové testy a rozhodnutie o prijatí do športovej triedy prebieha v mesiaci máj. O možnosti navštevovať triedu s rozšíreným vyučovaním športovej prípravy so zameraním na basketbal vyjadrí pediater.