**PMŠ - pomaturitné kvalifikačné štúdium**

**TALENTOVÉ SKÚŠKY - telesná a športová výchova**

Talentové skúšky z telesnej a športovej výchovy **na PMŠ nehodnotia VÝKON !!!,** ale mieru predpokladov na rozvoj pohybovej pamäti, rytmiky a osvojovanie si jednoduchých pohybových zručností.

***Poznámka:*** *pohybová ukážka je napísaná v odbornej terminológii - po jej „vyskúšaní“ zistíte, že ide o jednoduché pohyby, ktoré zvládnu aj menej zdatní jednotlivci*

**1. Rytmická gymnastika** – cieľom je overenie schopnosti pohybovej pamäti a rytmiky:

Uchádzač  **má byť schopný zopakovať pohybovú ukážku,** ktorá mu bude predvedená, s možnosťou „vyskúšania“ pred samotným hodnotením:

1. 4x kroky v 3/4 rytme - paže v upažení, prípadne sprievodný pohyb paží

2. Obrat o 180° vo výpone na špičkách - paže vo vzpažení



3. 4x kroky v 2/4 rytme, upažiť pokrčmo dole („ruky v bok“)

4. Drep - obrat v drepe o 180°, upažiť pokrčmo dole („ruky v bok“)



5. Podpor kľačmo, zanožiť (pravou, ľavou podľa vlastnej voľby) - rovnovážna poloha



6. Cez kľak na jednej nohe vztyk do stoja spojného



*Povedané v laickej reči:*

*1. Jedná sa o jednoduchý valčíkový krok – raz, dva, tri, raz, dva tri..., valčíkový krok môže byť*

 *doplnený pohybmi rúk vo valčíkovom rytme.*

*2. Otočenie okolo vlastnej osi na špičkách, ruky pri obrate zdvihneme „hore“.*

*3. Polkový krok – raz a dva, raz a dva..., ruky v bok.*

*4. Otočenie v drepe okolo vlastnej osy, ruky v bok.*

*5. Kľaknúť na kolená, podopierať sa rukami – „vystrieť dozadu“ jednu nohu a urobiť váhu –*

 *rukami sa stále pridržiavame zeme.*

*6. Nohu, ktorú sme mali „vystretú dozadu“ presunieme pred telo a postavíme sa do stoja.*

**2. Loptové hry -** cieľom je overenie schopnosti osvojiť si jednoduché pohybové zručnosti:

Uchádzač **má byť schopný vykonať ukážky jednoduchých herných činností** jednotlivca v loptovej hre podľa vlastného výberu**:**

* **volejbal:**
* odbíjanie obojruč zhora (prstami)
* odbíjanie obojruč zdola („báger“)
* **basketbal:**
* pohyb s loptou (dribling)
* streľba na kôš

**Kritériá hodnotenia**

**1.** **Pohybová pamäť a rytmika:**

**hodnotenie 1 (výborný) -** uchádzač zopakoval pohybovú ukážku v plnom rozsahu a správnom

technickom prevedení, dodržal predpísanú rytmiku krokov

**hodnotenie 2 (chválitebný) -** uchádzač zopakoval pohybovú ukážku v plnom rozsahu s menšími chybami v technickom prevedení, dodržal predpísanú rytmiku krokov
**hodnotenie 3 (dobrý) -** uchádzač zopakoval pohybovú ukážku v plnom rozsahu s menšími chybami v technickom prevedení, menšie chyby v dodržaní predpísanej rytmiky krokov
**hodnotenie 4 (dostatočný) -** uchádzač nezopakoval pohybovú ukážku v plnom rozsahu, menšie chyby v dodržaní predpísanej rytmiky krokov

**hodnotenie 1 (výborný) známka 5** = uchádzač nezopakoval pohybovú ukážku v plnom rozsahu, nedodržal predpísanú rytmiku krokov

**2. Loptové hry:**

* Loptové hry sa hodnotia známkou od 1-5 podľa miery zvládnutia herných činností jednotlivca a preukázaných predpokladov pre zvládnutie základných pohybových činností.
* Kritériom hodnotenia nie je **úspešnosť streľby v basketbale, ale technika streľby.**

**Celkové hodnotenie:**

**Výkon sa hodnotí známkou (1-5) v každej disciplíne, ktorá sa prepočítava na body podľa tabuliek pre prijímacie skúšky.**

**Bodové hodnotenie**

vychádza zo všeobecných kritérií hodnotenia pre talentové skúšky, v súlade so ŠVP ISCED 3A v skupine študijných odborov 76 učiteľstvo.

|  |  |
| --- | --- |
| **RYTMICKÁ GYMNASTIKA** | **LOPTOVÉ HRY** |
| **Známka** | **body** | **známka** | **body** |
| **1** | **7,5** | **1** | **7,5** |
| **2** | **5** | **2** | **5** |
| **3** | **3** | **3** | **3** |
| **4** | **2** | **4** | **2** |
| **5** | **0** | **5** | **0** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Počet bodov spolu** | **Hodnotenie** | **CELKOVÉ HODNOTENIE** |
| **15** | **1 (výborný)** | **15** |
| **14** | **1 (výborný)** | **15** |
| **13** | **1 (výborný)** | **14** |
| **12** | **2 (chválitebný)** | **14** |
| **11** | **2 (chválitebný)** | **13** |
| **10** | **2 (chválitebný)** | **13** |
| **9** | **3 (dobrý)** | **13** |
| **8** | **3 (dobrý)** | **12** |
| **7** | **3 (dobrý)** | **12** |
| **6** | **3 (dobrý)** | **12** |
| **5** | **4 (dostatočný)** | **11** |
| **4** | **4 (dostatočný)** | **11** |
| **3** | **5 (nedostatočný)** | **10** |
| **2** | **5 (nedostatočný)** | **10** |

**Uchádzač uspel na talentovej skúške ak v celkovom hodnotení získal minimálne 11 bodov.**