

Tvorba testových položek a jejich moderace, Liberec 12.10.2012

Pracovní list č. 1: Typy testovacích technik (výhody a nevýhody)

Testovací technika	Výhody	Nevýhody
Výběr ze 2 možností Pravda/nepravda		

Pracovní list č. 2: Příklad testové úlohy

Úloha 1

Přečtěte si text. Potom napište, jestli jsou věty 1–6 pravda (ANO), nebo nejsou pravda (NE). Číslo 0 je příklad. Řešení nakonec napište do záznamového archu.

6 bodů

Vyzkoušejte SONE+

- síťová jízdenka jen za 150 Kč
- platí celý den v sobotu, nebo neděli*
- je určena pro společnou cestu maximálně pěti cestujících ve 2. vozové třídě; nejvýše dva z nich mohou být starší 15 let
- neplatí v rychlicích a vlacích vyšší kvality IC, EC, SC
- v příhraničí můžete SONE+ navíc použít pro cesty do stanic na druhé straně státních hranic
- jako spolucestujícího na jízdenku SONE+ nelze uznat psa



(www.cd.cz)

Předprodej síťové jízdenky SONE+ jsou 2 měsíce. Je možné ji koupit ve všech pokladnách Českých drah (ČD) nebo u průvodčího ve vlaku.

*Platnost jízdenky končí vždy o půlnoci dne, pro který byla zakoupena.

0.	Jízdenka SONE+ stojí 150 korun.	ANO	NE
1.	Jízdenku SONE+ za 150 Kč může využít až 5 dospělých lidí.	ANO	NE
2.	Jízdenka SONE+ za 150 Kč je platná ve všech vlacích ČD.	ANO	NE
3.	Na jízdenku SONE+ můžete jet i za hranice.	ANO	NE
4.	Jízdenku SONE+ můžete využít také pro psa.	ANO	NE
5.	Jízdenku SONE+ je možné koupit 2 měsíce před cestou.	ANO	NE
6.	Jedna jízdenka SONE+ platí celý víkend.	ANO	NE

Pracovní list č. 3: Tvorba testových položek A

Název části	Úloha	Rozsah textu	Počet položek	Test. technika	Testujeme
Čtení	Úloha 2	300-330 slov	8	Výběr ze 4 alt.	Porozumění spec. inf.

Potřebujete pohyb? Zkuste Nordic Walking



Nordic Walking (doslovně přeloženo jako severská chůze) je chůze se speciálními hůlkami, které vypadají jako lyžařské hůlky. Tohoto nový sport se poprvé objevil ve Finsku. Odtud se dostal do Švédska, Norska a do celé Skandinávie a potom dále do střední a jižní Evropy.

Nordic Walking vznikl náhodou. V lednu 1987 připravovali organizátoři oblíbený závod v běhu na lyžích v Helsinkách. Objevily se ale nečekané komplikace. Velmi se oteplilo a na lyžařský závod nebylo dost sněhu. Organizátoři museli přijít s novým řešením. Nakonec vymysleli, že závodníci vyjdou na trať pěšky, pouze s hůlkami. A nový sport byl na světě!

Tento druh sportu se tedy vyvinul z lyžařského běhu. Běžci na lyžích ho dodnes využívají k letnímu tréninku, protože technika těchto sportů je stejná. Nordic Walking je sportovní aktivita, která není náročná na čas ani kondici. Výhodou také je, že k němu potřebujete minimální vybavení – pohodlné oblečení, vhodnou obuv a samozřejmě hůlky.

Podle lékařů má tento způsob chůze pozitivní vliv na zdraví. Na rozdíl od normální chůze, kdy člověk používá hlavně nohy, se při severské chůzi aktivně používá také horní polovina těla. Při Nordic Walkingu se posiluje 600 svalů, to je 90 procent všech svalů v celém těle. Severská chůze je méně náročná než běh, a přitom má stejný efekt. Pohyb více svalů znamená i spalování více kalorií. Při běžné chůzi je to 280 kalorií, zatímco u Nordic Walkingu je to až 400 kalorií. Nordic Walking zlepšuje pohyblivost páteře, posiluje srdce a dýchání.

Tento sport je ideální pro lidi, kteří se málo pohybují a mají problémy s nadváhou. Začít s tréninkem můžou ženy i muži v každém věku. Nordic Walking si mohou vybrat jak výborní sportovci, tak začátečníci, mladí lidé i lidé v pokročilém věku. Na začátku je potřeba zvítězit nad vlastní leností. Je důležité zvolit nízké tempo a lehký terén a postupně zvyšovat rychlost. Nordic Walking je příjemný druh pohybu, který můžete dělat celý rok, kdykoliv a kdekoliv a ještě se při něm můžete zbavit několika kil navíc.

Pracovní list č. 3: Tvorba testových položek B

Název části	Úloha	Rozsah textu	Počet položek	Test. technika	Testujeme
Čtení	Úloha 2	350-400 slov	5	Výběr ze 4 alt.	poroz.globální + spec. inf.

Jak zdravě a kvalitně spát

Podle posledních výzkumů potřebuje dospělý člověk spát sedm až osm hodin denně. Že jste prospali osm hodin v kuse, ale ještě neznamená, že máte vyhráno: po kvalitním spánku byste se měli cítit svěží a odpočatí. Ke zdravému spánku by vám mohlo pomoci následujících pár tipů.

Mějte na paměti, že před spaním se nevyplácí konzumovat těžká jídla. Pokud si dvě hodiny před spánkem dopřejete kachničku s knedlíky, můžete se připravit na to, že vašemu žaludku se to líbit nebude a odvděčí se vám bezesnou nocí.

Také konzumace alkoholu před spaním není to pravé ořechové – po panáčku na dobrou noc sice usnete rychleji, alkohol však značně zhoršuje kvalitu spánku. Čtyři hodiny před plánovaným ulehnutím do postele byste měli zapomenout také na kávu a energetické či jiné nápoje, které obsahují kofein. Naopak vhodný je čaj, ovšem ne zelený nebo černý. Pokud kouříte, tak si raději odepřete cigaretu před spaním – nikotin totiž tělo naopak povzbuzuje.

Dbejte na to, aby postel byla místem pouze pro spánek. Jestliže v ní i jíte, díváte se na televizi či pracujete, tak si o problémy s usínáním přímo koledujete.

V ložnici by nemělo být přetopeno (ideální je teplota mezi sedmnácti a dvaceti stupni Celsia), měla by zde být tma a klid. Ke zdravému spánku vám pomůže i pravidelný režim: snažte se uléhat a vstávat vždy ve stejnou dobu a nikdy nespěte přes den!

Pokud se vám nedaří usnout déle než dvacet minut, tak se netrapte, projděte se po bytě, případně si na chvilku čtete něco uklidňujícího při slabším osvětlení. Na televizi zapomeňte a raději dejte přednost pomalé hudbě.

Také je dobré odstranit hodiny ze zorného pole; tím, že budete každých pět minut sledovat displej a počítat, za kolik hodin zazvoní budík, si ke spánku nepomůžete.

Pokud se již delší dobu v posteli přealujete a nemůžete usnout, je na čase zamyslet se, v čem je problém. Jestliže máte stres v zaměstnání či problémy s partnerem, spánek se pravděpodobně upraví, až potíže pominou, nespavost je totiž poměrně běžnou reakcí těla na stres. Na takový dočasný problém většinou zaberou i hypnotika.

Jestliže ale nespavost přetrvává déle než dva týdny, je už určitě na čase navštívit lékaře.

Úloha 4 - Rozhovor

Název části	Úloha	Rozsah textu	Počet položek	Test. technika	Testujeme
Poslech	Úloha 4	interview 210-240 slov	5	Otevřené otázky	Porozumění specif. inf.

Text:

Rozhovor s marketingovou koordinátorkou jediného trojrozměrného kina v Praze

muž: Jak dlouho trojrozměrné kino v Praze existuje?

žena: Kino IMAX bylo v Praze otevřeno 20. března 2003.

muž: Čím se toto kino liší od klasických biografů?

žena: Hlavními přednostmi kina IMAX je projekce dvoj- a trojrozměrných filmů za použití speciálních brýlí, obří plátno 20x25 metrů, které je desetkrát větší, než jaké známe z ostatních kin, zvukový systém o výkonu neuvěřitelných 15 000 kW a mnoho dalšího. Návštěvníci jsou vtaženi do děje filmu, který se jim před očima odehrává.

muž: Jste s trojrozměrnou projekcí jediní v Praze?

žena: Ano. A nejen v Praze, jsme jediní v celé České republice.

muž: Jak velký je zájem o tyto filmy?

žena: Zájem o uváděné snímky je velký. Svědčí o tom také pravidelné návštěvy škol. Vzdělávací filmy pro školy uvádíme pod záštitou ministerstva školství.

muž: Kolik filmů máte? Budete jejich nabídku dále rozšiřovat?

žena: Nyní v programu nabízíme deset snímků. Nabídka filmů se stále obměňuje a přibývají nové a nové. Od otevření našeho kina už bylo uvedeno 26 titulů, ať už vzdělávacích dokumentů či celovečerních filmů.

muž: Kdo s tímto nápadem přišel jako první, kde tato kina původně vznikla?

žena: První trojrozměrný film byl uveden před více než sto lety, v roce 1903 v Anglii.

muž: Děkuji vám za rozhovor.

Tvorba testových položek a jejich moderace, Liberec 12.10.2012

Pracovní list č. 5: Gramaticko – lexikální část testu

Specifikační tabulka:

Testová úloha	Charakter testové úlohy	Počet položek	Typ testové úlohy	Počet bodů		Testovaná dílčí dovednost
				za celou úlohu	za jednu položku	

Příklady položek:

0. Co je Nordic Walking?

- A) Chůze s hůlkami.
- B) Chůze na sněhu.
- C) Lyžování na severu.
- D) Lyžování s hůlkami.

7. Odkud tento nový sport pochází?

- A) Z Finska.
- B) Z Norska.
- C) Ze Švédska.
- D) Z jižní Evropy.

8. Co zkomplikovalo připravovaný závod v Helsinkách?

- A) Zhoršilo se počasí a napadlo příliš sněhu.
- B) V den závodu bylo velké teplo a nesněžilo.
- C) Teploty stouply a na závod bylo málo sněhu.
- D) Celou zimu málo sněžilo a bylo špatné počasí.

9. Jak organizátoři vyřešili komplikace?

- A) Závod byl zrušen.
- B) Sportovci vyšli bez lyží.
- C) Sportovci dostali nové hůlky.
- D) Lyžaři vyjeli na trať i v horším počasí.

10. Proč je Nordic Walking vhodný pro trénink běžců na lyžích?

- A) Protože na něj stačí jen málo sněhu.
- B) Protože na něj není potřeba mnoho času.
- C) Protože se při něm nepoužívají lyže a hůlky.
- D) Protože má stejnou techniku jako běh na lyžích.

11. Co je potřeba pro Nordic Walking?

- A) Hůlky a vhodné boty.
- B) Dobrá kondice a běžky.
- C) Speciální oblečení a trénink.
- D) Hodně času a běžkařské hůlky.

12. Proč je Nordic Walking jiný než normální chůze?

- A) Protože není tak náročný.
- B) Protože se při něm spálí méně kalorií.
- C) Protože se při něm používá dolní i horní část těla.
- D) Protože se při něm používá zhruba devadesát svalů v těle.

13. Může Nordic Walking pomáhat při hubnutí?

- A) Ano, protože posiluje srdce.
- B) Ne, protože není tak náročný jako běh.
- C) Ne, protože není bezpečný pro lidi s nadváhou.
- D) Ano, protože se při něm používá většina svalů v těle.

14. Co nesmíte udělat, když začínáte s Nordic Walkingem?

- A) Zůstat líný.
- B) Začít v zimě.
- C) Měnit tempo chůze.
- D) Vybrat si lehký terén.

0. O jaký typ textu se jedná?

- A) O návod na kvalitní spánek.
- B) O reklamu na nové postele.
- C) O odborný lékařský článek o stresu.
- D) O varování před nebezpečím nikotinu.

6. Které tvrzení nejlépe vystihuje obsah výchozího textu?

- A) Kvalitu spánku více ovlivňuje vnější prostředí.
- B) Každý člověk by měl spát sedm až osm hodin denně.
- C) I když spíte osm hodin denně, nemusíte se cítit odpočatí.
- D) Nezáleží pouze na délce spánku, ale hlavně na jeho kvalitě.

7. Která večeře může pomoci ke kvalitnímu spánku?

- A) Energeticky chudší jídlo, slabá káva.
- B) Energeticky chudší jídlo, ovocný čaj.
- C) Energeticky vydatnější jídlo, zelený čaj.
- D) Energeticky vydatnější jídlo, limonáda bez cukru.

8. Jaká by měla být správná ložnice?

- A) Nemělo by tam být moc světla, klidu a tepla.
- B) Teplota v ní by neměla přesáhnout 17 stupňů Celsia.
- C) Měla by tam být tma a klid a nesmí v ní být příliš teplo.
- D) Měla by tam být hlavně tma a ticho, na teplotě nezáleží.

9. Co se v textu doporučuje dělat, když nemůžete usnout?

- A) Dívat se na televizi.
- B) Vypít šálek zeleného čaje.
- C) Poslouchat uklidňující muziku.
- D) Napít se velmi malého množství alkoholu.

10. Jak je v textu definována nespavost?

- A)** Je častou reakcí organismu na psychickou zátěž.
- B)** Je běžnou reakcí člověka na zvýšenou fyzickou zátěž.
- C)** Je obvyklou reakcí těla na stres, která trvá déle než 14 dní.
- D)** Je nejméně dvoutýdenní tělesnou reakcí na problémy v práci a s partnerem.

Úloha 4 – Rozhovor

Uslýšíte rozhovor. Krátce odpovzte na úkoly 16–20. Rozhovor uslyšíte dvakrát. Teď si přečtete úkoly 16–20.

5 bodů

0.	<i>Kdo odpovídá na otázky?</i>	<i>marketingová koordinátorka</i>
16.	Kdy bylo v Praze otevřeno kino IMAX?	
17.	Kolikrát je plátno v klasických kinech menší než v IMAXu?	
18.	Kolik filmů v současné době nabízí kino IMAX?	
19.	Co promítá IMAX kromě celovečerních filmů?	
20.	Jak se jmenuje země, ve které byl poprvé uveden trojrozměrný film?)	