
PRAKTICKÁ MATURITNÍ ZKOUŠKA

Maturitní témata – Tělesná výchova s metodikou

75 – 31 – M/01 Předškolní a mimoškolní pedagogika

Školní rok 2023/2024

Třída: 4. A

Maturitní zkouška z tělesné výchovy se skládá z 5. částí. Pro úspěšné absolvování praktické maturitní zkoušky nesmí být žák/yně hodnocen z žádné části nedostatečně. Jsou to:

1. Sportovní gymnastika (hrazda, přeskok, prostná)
2. Motorické testy
3. Metodický výstup
4. Základy sportovních her
5. Volná sestava

1. Sportovní gymnastika

a) Hrazda

1. ze shybu stojmo odrazem jednožvýmyk do vzporu
2. přešvih pravou (levou) do vzporu jízdmo
3. spád vzad a vzepření závěsem v podkolení zpět do vzporu jízdmo
4. přešvihem únožmo pravou (levou) vzad vzpor vpředu
6. odkmihem seskok do stoje na zemi
7. odrazem jednožvýpodmet

b) Přeskok

Koza našíř, 120 cm, můstek libovolně oddálený, nejméně 60cm – ROZNOŽKA

Koza nadél, 120 cm, můstek libovolně oddálený, nejméně 60 cm – ROZNOŽKA

c) Prostná

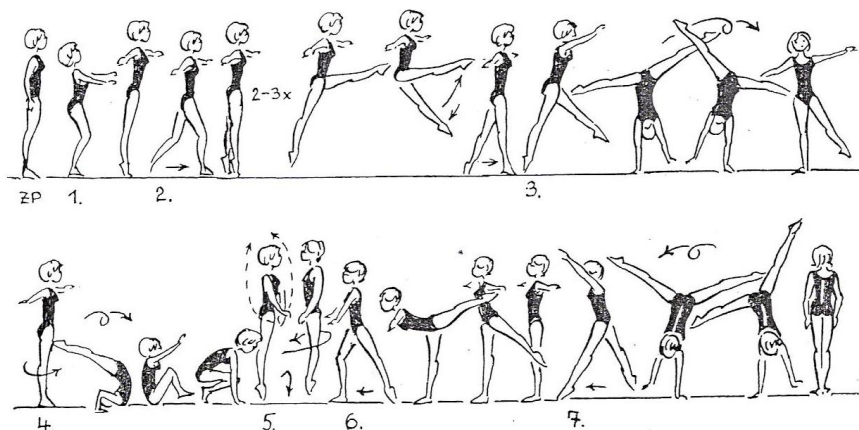
Žák/yně si vybere jednu z variant, kterou následně předvede.

I. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný, připažit

1. podřep, předpažit, mírný záklon hlavy – výpon, upažit – vzpřim hlavy
 2. výkrokem pravé (levé) 2-3 přísunné kroky – odrazem pravé (levé) skok přednožmo střížný (núžkový)
 3. předpažit vzhůru – přemet stranou (vlevo - pravo)
 4. půlobratem vlevo (vpravo) přinožit – kotoul vpřed do vzporu dřepmo
-

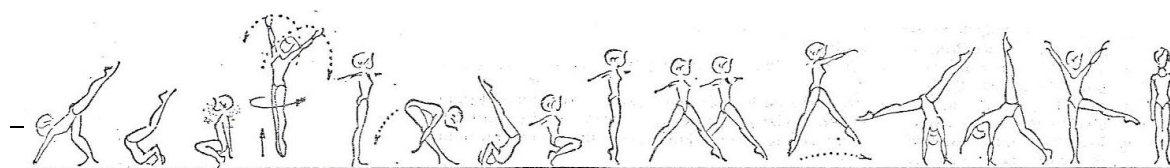
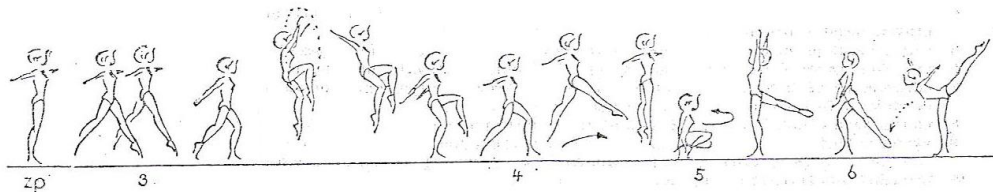
5. výskokem celý obrat vlevo (vpravo) – čelné kruhy dovnitř
6. výkrokem pravou (levou) vpřed váha předklonmo – předpažením upažit – vzpřim, stoj spatný
7. výkrokem levé (pravé) vpřed přemet stranou – stoj spatný, připažit



II. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný upažit.

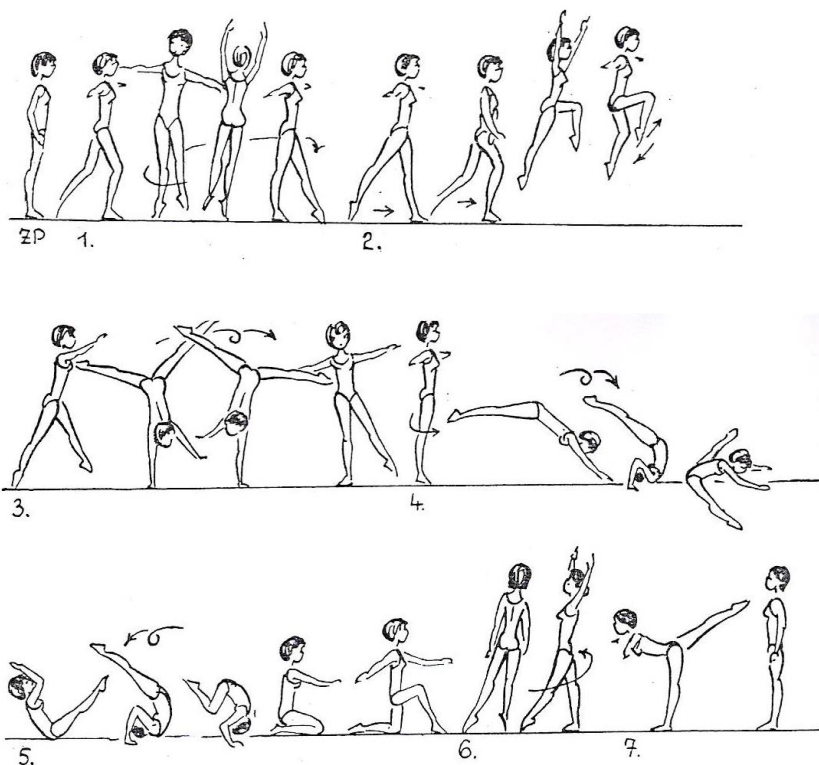
1. z rozběhu 2-3 skoků odrazem levé (pravé) skok přednožmo skrčmo střižný (čertík), čelné kruhy dolů
2. krokem a odrazem levé (pravé) a přednožením pravé (levé) skok vpřed do dřepu měrného pravou (levou) vpřed, připažit
3. celým obratem vlevo (vpravo) stoj na levé (pravé) – zanožit pravou (levou) – upažením vzpažit
4. výkrokem pravé (levé) váha předklonmo na pravé (levé) – oblouky dovnitř upažit
5. odrazem pravé (levé) kotoul do dřepu – připažit a skok s celým obratem vlevo (vpravo) do stoji spatného – oblouky dovnitř upažit
6. pádem vzad o nohou napjatých kotoul vzad do dřepu spojného – upažit
7. výpon spojný – z rozběhu 2-3 skoků a z přemetového poskoku přemet stranou do stoji rozkročného, přinožit, připažit



III. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný, připážit

1. výkrokem pravé (levé) dvojný obrat vpravo (vlevo) (o 360°) ve výponu na pravé (levé), upažením vzpažit - stoj přednožný levou (pravou), upažit
2. výkrok levou (pravou) – odrazem pravé (levé) skok střížný skrčmo (čertík), čelné kruhy dolů
3. výkrokem levé (pravé) přemet stranou vlevo (vpravo)
4. půlobratem vlevo (vpravo) přinožit – odrazem snožmo kotoul do sedu roznožného – vzpažit, hluboký předklon
5. kotoul vzad do kleku sedmo – výkrokem pravé (levé) klek na levé (pravé) pokrčmo přednožný pravou (levou) – předpažit levou (pravou), zapažit pravou (levou)
6. celým obratem vlevo (vpravo) stoj přednožný levou (pravou), bočnými oblouky dolů vzpažit
7. váha předklonmo na levé (pravé), upažit – vzpřim, připážit, přinožit



2. MOTORICKÉ TESTY

- A. Cvičební sestava s tyčí
- B. Hluboký předklon
- C. Výdrž ve shybu (ženy)/shyby (muži)
- D. Leh-sed opakovaně
- E. Cvičební cyklus
- F. Skok daleká z místa
- G. Šplh

A. Cvičební sestava s tyčí

Provádíme ze stoje mírně rozkročeného, tyč držíme v šíři ramen vzadu dole za tělem. Z této polohy překročíme tyč levou a pravou nohou, plynule přejdeme do lehu na zádech se skrčenými nohama. V lehu provlečeme obě nohy nad tyč a sedem se opět dostaneme do stoje mírně rozkročeného. Sestavu opakujeme plynule celkem pětkrát a to co nejrychleji a bez přerušení. Výkon se hodnotí časem v sekundách. Jestliže tyč při cvičení jednou rukou pustíme, je třeba celý pokus opakovat znovu. Dbáme na to, abychom každý cvičební cyklus zahájili a ukončili vzpřímeným postojem.

Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.

B. Hluboký předklon

Provádíme na zvýšené podložce, např. lavičce, ze stoje mírně rozkročeného. Chodidla jsou od sebe vzdálena asi 10 cm. Úkolem je předklonit se zvolna co nejhlouběji, v předklonu vydržet 3 sekundy a přitom nekrčit nohy v kolenou. Výkon se hodnotí v centimetrech. Nulová hodnota je na úrovni podložky. Centimetry pod touto úrovní jsou označeny znaménkem plus (+), nad touto úrovní znaménkem mínus (-). Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.

C. Shyby (muži)/Výdrž ve shybu (ženy)

Shyby provádíme na hrazdě, úchop na šíři ramen nadhmatem. Každý shyb začíná ze svisu a končí bradou nad úrovní hrazdy.

Výdrž ve shybu provádíme na hrazdě. Úchop je v šířce ramen, nadhmatem. U žen hodnotíme výdrž ve shybu v sekundách. Po celou dobu je třeba mít bradu nad hrazdou.

Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.

D. Leh – sed

Základní polohou je leh roznožmo pokrčmo. Nohy jsou v úhlu asi 90°, ruce v týl, lokty se dotýkají země. Chodidla jsou od sebe vzdáleny 20 – 30cm. Spolucvičenec tlakem na kotníky přidrží nohy na podložce. Zvedáme se do sedu. V sedu se vždy střídavě dotkneme pravým loktem levého kolena a opačně. Cvičí se po dobu 1. minuty.

Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.

E. Cvičební cyklus

Ze stoje – vzpor dřepmo – vzpor ležmo – vzpor dřepmo a zpět do stoje. Je nezbytné, aby

všechny polohy byly přesně dodrženy. Při vzporu dřepmo je pánev co nejnižší, ve vzporu ležmo musí trup a nohy tvořit přímku. Snažíme se o co nejrychlejší provedení, ale rychlost nesmí být na úkor přesnosti. Celý cvičební cyklus opakujeme dvacetkrát, výkon měříme v sekundách. Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.

F. Skok daleký z místa

Provádíme z podřepu mírně rozkročného. Před odrazem se lehce předkloníme a švihem paží vpřed při současném odrazu oběma nohama se snažíme doskočit co nejdále. Délku skoku měříme v centimetrech, od odrazové čáry k místu posledního dotyku jedné z nohou.

Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.

G. Šplh

Bude prováděn na tyči (4m) s přírazem. Studentka stojí u tyče, které se nedotýká. Na povel vedoucího se odráží, má se dotknout alespoň jednou rukou značky. V tomto okamžiku se zastaví stopky. Výkon se hodnotí na základě dosaženého času a techniky podle tabulek schválených komisí TV.

3. METODICKÉ VÝSTUPY

1. Úvodní a průpravná část vyučovací jednotky
2. Cvičení na rozvoj obratnosti
3. Cvičení na rozvoj rychlosti
4. Cvičení na rozvoj síly
5. Zpevňovací gymnastická průprava
6. Odrazová gymnastická průprava
7. Cvičení na zlepšení techniky běhu
8. Manipulační cvičení – házení, chytání
9. Závěrečná část vyučovací jednotky

4. ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI ZE SPORTOVNÍCH HER

FLORBAL

Slalomová dráha (vedení míčku) – přihrávka o lavičku – střelba na cíl

BASKETBAL

Slalomová dráha (vedení míče) – střelba z dvojtaktu – střelba z místa

VOLEJBAL

Odbití spodem – odbití vrchem – podání

Hodnotí se úroveň zvládnutí jednotlivých dovedností a správná technika.

5. Volná sestava

Pohybová skladba vlastní tvorby s hudbou. Maturant může cvičit sám nebo s jinými cvičenci, v jakémkoliv počtu. Délka trvání je 1 minuta pro jednotlivce. Pro skupinu cvičenců se čas úměrně prodlužuje podle počtu cvičenců. Doprovodná hudba může být volena z oblasti klasické, moderní i lidové, může být orchestrální, klavírní i s textem. Podle zaměření skladby se volí tempo hudby, je dobré i střídání tempa. Cvičenec může cvičit bez náčiní i s náčiním. Skladba může mít jakýkoliv charakter, žák tak může předvést svůj zájem a zaměření.

Praktická maturitní zkouška trvá nejdéle 360 minut.

Zpracovala: Mgr. Pavel Martínek

Předseda předmětové komise: Mgr. Pavel Martínek

Schváleno v předmětové komisi dne: 11. 9.2023

Ředitelka školy Mgr. Leona Valterová