

PRAKTICKÁ MATURITNÍ ZKOUŠKA

Maturitní témata – Tělesná výchova specializace

78 – 42 – M/03 Pedagogické lyceum

Školní rok 2022/2023

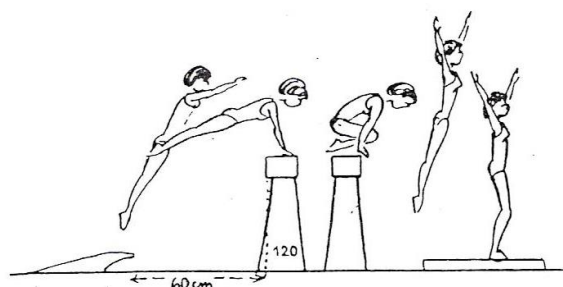
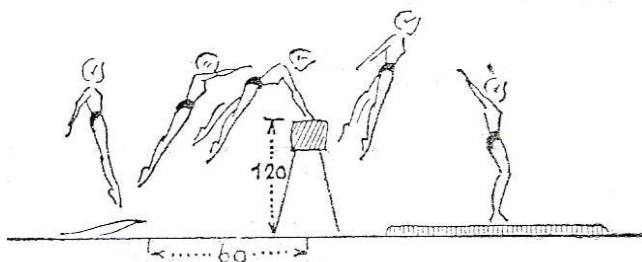
Třída: 4. C

Maturitní zkouška z tělesné výchovy specializace se skládá ze sedmi částí. Pro úspěšné absolvování praktické maturitní zkoušky nesmí být žák/žákyně z žádné části hodnocen/a nedostatečně. Jsou to:

1. Gymnastika
 - a. Přeskok
 - b. Prostná
 - c. Hrazda
2. Atletika
3. Motorické testy
4. Základy sportovních her
5. Volná sestava

1. a. PŘESKOK (ROZNOŽKA, SKRČKA)

Koza našíř, 120 cm, můstek libovolně oddálený nejméně 60cm.



1. b. PROSTNÁ

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

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 střižný (**nůžkový**)
3. předpažit vzhůru – **přemet stranou** (vlevo - pravo)
4. půlobratem vlevo (vpravo) přinožit – **kotoul vpřed do roznožení navazovaně 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 stoje spatného – oblouky dovnitř upažit
6. **pádem vzad** o nohou napjatých kotoul vzad do dřepu spojného – podřep – předpažit, **kotoul vpřed letmo** do vzporu dřepmo
7. **výpon spojný** – z rozběhu 2-3 skoků a z přemetového poskoku přemet stranou do stoje rozkročného, přinožit, připažit

III. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný, připažit

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 střižný 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, **stoj na lopatkách**, dřep
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), bočními oblouky dolů vzpažit
7. ze **stoje na rukou kotoul do dřepu**, upažit – vzpřim, připažit.

1. c. HRAZDA

Dívky

1. ze shybu stojmo odrazem jednonož výmyk do vzporu
2. přešvih pravou (levou) do vzporu jízmo
3. spád vzad a vzepření závěsem v podkolení zpět do vzporu jízmo
4. přehmat do podhmatu, toč jízmo vpřed
4. přešvihem únožmo pravou (levou) vzad vzpor vpředu
6. odkmihem seskok do stoje na zemi
7. odrazem jednonož podmet

Chlapci

1. ze shybu stojmo výmyk tahem do vzporu
2. přešvih pravou (levou) do vzporu jízmo
3. spád vzad a vzepření závěsem v podkolení zpět do vzporu jízmo
4. přehmat do podhmatu, toč jízmo vpřed
5. přešvihem únožmo pravou (levou) vzad vzpor vpředu
6. zákmi, toč vzad
7. odkmihem seskok do stoje na zemi
8. odrazem jednonož podmet

4. ATLETIKA

Atletika proběhne na atletickém hřišti ZŠ Slovákova, bude se řídit pravidly atletiky.

A. 60 m

- hladký běh, bez startovních bloků, ruční měření
- hodnoceno dle tabulek schválených v komisi TV

B. Skok daleký

- měřené budou 3 pokusy každého žáka, hodnotí se nejlepší výkon
- čas na přípravu 10-15 minut (změření rozběhu, neměřené pokusy)

C. Vrh koulí

- měřené budou 3 pokusy každého žáka, hodnotí se nejlepší výkon
- technika vrhu koulí z bočního postavení nebo sunem

D. 1000 m – dívky, 1500 m – chlapci

- vytrvalostní běh dle pravidel atletiky
- chlapci i dívky běží v jednom rozběhu, ruční měření

5. 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 skrčenýma 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 přidržuje nohy na podložce. Zvedáme se do sedu. V sedu se vždy střídavě dotkneme pravým loktem levého kolena a opačně.

Cvičíme 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.

6. ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI ZE SPORTOVNÍCH HER

A. FLORBAL

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

B. FOTBAL

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

C. BASKETBAL

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

D. VOLEJBAL

Odbití spodem – odbití vrchem – podání

Hodnotí se úroveň zvládnutí jednotlivých dovedností a správná technika.

7. 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.



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace

Komenského 343/5, 680 11 Boskovice

IČO: 62073117

Praktická maturitní zkouška trvá nejdéle 360 minut.

Zpracovala: Mgr. Pavla Andrlíková

.....

Předseda předmětové komise: Mgr. Pavel Martínek

.....

Schváleno v předmětové komisi dne:

23. 8. 2022

Ředitelka školy Mgr. Leona Valterová

.....