

PRAKTICKÁ MATURITNÍ ZKOUŠKA

Maturitní témata – Název maturitního předmětu

78 – 42 – M/03 Pedagogické lyceum

Školní rok 2024/25

Třída: 4. C

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

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

1. a. PROSTNÁ

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

I. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný, připažit

1. výkrok levou (pravou) – odrazem pravé (levé) skok střížný skrčmo (**čertík**), čelné kruhy dolů
2. výkrokem levé (pravé) **přemet stranou** vlevo (vpravo)
3. půlobratem vlevo (vpravo) přinožit – odrazem snožmo **kotoul do sedu roznožného** – vzpažit, hluboký předklon - **stoj na lopatkách** - dřep
4. **kotoul vzad do kleku sedmo** – výkrokem pravé (levé) klek na levé (pravé) pokrčmo přednožný pravou (levou) – předpažit levou (pravou), zapažit pravou (levou)
5. celým obratem vlevo (vpravo) stoj přednožný levou (pravou), bočními oblouky dolů vzpažit
6. ze **stoj na rukou kotoul do dřepu**, upažit – vzpřim, připažit.

II. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný, připažit

1. výkrokem pravé (levé) 2-3 přísunné kroky – odrazem pravé (levé) skok přednožmo střížný (**nůžkový**)
 2. předpažit vzhůru – **přemet stranou** (vlevo - pravo)
-

3. půlobratem vlevo (vpravo) přinožit – **kotoul vpřed letmo do roznožení navazovaně kotoul vpřed** do vzporu dřepmo
4. výskokem celý obrat vlevo (vpravo) – čelné kruhy dovnitř
5. výkrokem pravou (levou) vpřed **váha předklonmo** – předpažením upažit – vzpřim, stoj spatný
6. výkrokem levé (pravé) **stoj na rukou** – **kotoul do dřepu**, upažit – vzpřim, připažit.

III. VARIANTA

Základní poloha: stoj spatný upažit.

1. z rozběhu 2-3 skoků odrazem levé (pravé) skok přednožmo skrčmo střižný (**čertík**), čelné kruhy dolů
2. výkrokem levé (pravé) **přemet stranou** vlevo (vpravo)
3. půlobratem vpravo (vlevo) přinožit, **pádem vzad** o nohou napjatých **kotoul vzad do roznožení, navazovaně kotoul vzad** do vzporu ležmo - dřep
4. **výskokem dvojný obrat** vlevo (vpravo) (o 360°) připažit
5. výkrokem pravé (levé) **váha předklonmo** na pravé (levé) – vzpřim
6. výkrokem levé (pravé) **stoj na rukou** – **kotoul do dřepu**, upažit – vzpřim, připažit.

1. b. HRAZDA

Dívky

1. ze shybu stojmo odrazem jednož 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 jednož 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 jednož podmet

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

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 nejlouběji, 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 rozkročeného. 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.

3. ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI ZE SPORTOVNÍCH HER

A. BASKETBAL

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

B. VOLEJBAL

Odbití spodem – odbití vrchem – podání

Hodnotí se úroveň zvládnutí jednotlivých dovedností a správná technika.

4. VOLNÁ SESTAVA

Pohybová skladba vlastní tvorby s hudbou. Maturant cvičí s jinými cvičenci v jakémkoliv počtu (min 2). 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.

5. ATLETIKA

Atletika proběhne na atletickém hřišti ZŠ Slováková, 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

Zpracovala: Mgr. Pavla Andrlíková

.....

Předseda předmětové komise: Mgr. Renata Palová

.....

Schváleno v předmětové komisi dne:

.....

Ředitelka školy Mgr. Leona Valterová

.....