
PRAKTICKÁ MATURITNÍ ZKOUŠKA

Maturitní témata – Název maturitního předmětu

75 – 31 – M/01 Předškolní a mimoškolní pedagogika

Školní rok 2025/2026

Třída: 4. A

Maturitní zkouška z tělesné výchovy se skládá ze 4. částí. Pro úspěšné absolvování praktické maturitní zkoušky nesmí být žák/yně hodnocen/a z žádné části nedostatečně. Jsou to:

1. Sportovní gymnastika (hrazda, prosná)
2. Motorické testy
3. Metodický výstup
4. Volná sestava

1. SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

a) Hrazda

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

b) Prosná

Základní poloha: stoj spatný, připažit

1. Výkrokem pravé/levé stoj na rukou, kotoul vpřed, dřep
2. Kotoul vpřed do sedu roznožného, hluboký předklon
3. Stoj na lopatkách – dřep. Stoj spatný připažit.
4. Výkrokem pravé (levé) 2-3 přísunné kroky – odrazem pravé (levé) skok přednožmo střižný (nůžkový)
5. Předpažit vzhůru – přemet stranou (vlevo - pravo)
6. Půlobratem vlevo (vpravo) přinožit – kotoul vzad spádem do kleku sedmo, výkrokem pravé/levé klek na levé/pravé pokrčmo přednožný pravou/levou – předpažit levou/pravou, zapažit pravou/levou
7. Půl obratem vlevo/vpravo stoj přednožný levou/pravou, bočnými oblouky dolů vzpažit
8. Váha předklonmo – předpažením upažit – kotoul vpřed – stoj spatný, připažit.

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 nehlouběji, 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. 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 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. METODICKÉ VÝSTUPY

Žáci provedou metodický výstup s figuranty na jedno z vylosovaných témat.

Témata:

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. Manipulační cvičení – ovládání předmětu jiným předmětem
10. Závěrečná část vyučovací jednotky

4. VOLNÁ SESTAVA

Pohybová skladba vlastní tvorby s hudbou. Maturant musí cvičit minimálně ve dvojici s jiným cvičencem. Délka trvání je 2 minuty pro pár. Pro skupinu cvičenců se čas úměrně prodlužuje podle počtu cvičenců (cvičenec = 1 minuta). 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.

Zpracoval/a: Mgr. Pavel Martínek

Předseda předmětové komise: Mgr. Daniela Sedláková

Schváleno v předmětové komisi dne:

Ředitelka školy Mgr. Leona Valterová