



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace

Komenského 5, 680 11 Boskovice

IČO: 62073117

## PRAKTICKÁ MATURITNÍ ZKOUŠKA

### Maturitní téma – Tělesná výchova specializace

78 – 42 – M/03 Pedagogické lyceum

Školní rok 2021/2022

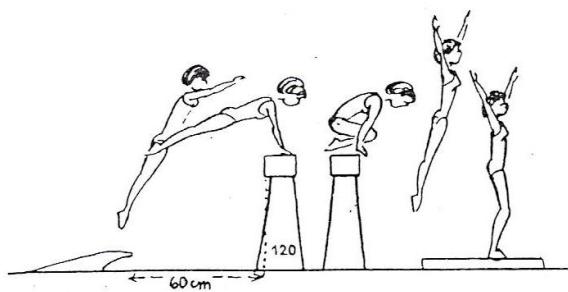
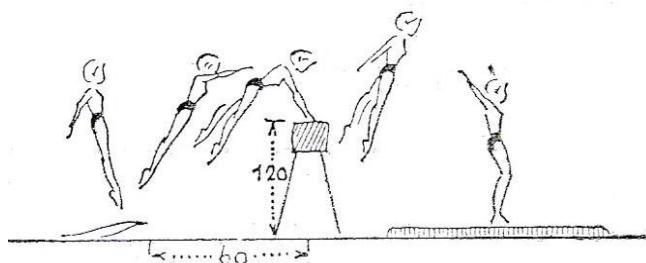
Třída: 4. C

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.



web: [www.spgs-bce.cz](http://www.spgs-bce.cz)

telefon: +420 516 802 544

email: [posta@spgs-bce.cz](mailto:posta@spgs-bce.cz)



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace  
Komenského 5, 680 11 Boskovice  
IČO: 62073117

## **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 střížný (**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 střížný (**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 stoj 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 spojní** – z rozběhu 2-3 skoků a z přemetového poskoku přemet stranou do stoj spatného, 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 střížný skrčmo (**čertík**), čelné kruhy dolů
3. výkrokem levé (pravé) **přemet stranou** vlevo (vpravo)



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace  
Komenského 5, 680 11 Boskovice  
IČO: 62073117

---

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 jízdmo
3. spád vzad a vzepření závěsem v podkolení zpět do vzporu jízdmo
4. přehmat do podhmatu, toč jízdmo vpřed
4. přešvihem únožmo pravou (levou) vzad vzpor vpředu
6. odkmihem seskok do stojí na zemi
7. odrazem jednonož podmet

Chlapci

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

### **4. 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)
-



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace  
Komenského 5, 680 11 Boskovice  
IČO: 62073117

---

#### 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 opakování
- E. Cvičební cyklus
- F. Skok daleká z místa
- G. Šplh

#### A. Cvičební sestava s tyčí

Provádíme ze stojí mírně rozkročného, 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 stojí mírně rozkročného. 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 znova. 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 stojí mírně rozkročného. Chodidla jsou od sebe vzdálena asi 10 cm. Úkolem je předklonit se zvolna co nejhouběji, 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 úrovni jsou označeny znaménkem plus (+), nad touto úrovni znaménkem mínus (-).

Pozn. Výkony jsou posuzovány podle tabulek schválených komisí TV.



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace  
Komenského 5, 680 11 Boskovice  
IČO: 62073117

---

### **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 nejníže, ve vzporu ležmo musí trup a nohy tvořit přímku. Snažíme se o co nejrychlejší provedení, ale rychlosť 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 nohami 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) – příhrávka o lavičku – střelba na cíl

---



Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace  
Komenského 5, 680 11 Boskovice  
IČO: 62073117

---

#### 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.

Praktická maturitní zkouška trvá nejdéle 300 minut.

Zpracovala: Mgr. Pavla Andrlíková .....

Předseda předmětové komise: Mgr. Pavel Martínek .....

Schváleno v předmětové komisi dne: 23. 8. 2021

Ředitelka školy Mgr. Leona Valterová .....