

Kritéria maturitní zkoušky z předmětu tělesná výchova

Maturitní zkouška je složena ze dvou částí – praktické a teoretické

- A. Praktická část – tvoří 1/3 celkového hodnocení, žák musí absolvovat všechny disciplíny, přičemž z žádné z nich nesmí mít nulový počet bodů. Pokud je žák z praktické části MZ celkově hodnocen známkou nedostatečný, pak je celá maturitní zkouška hodnocena známkou nedostatečný. Žák již nepokračuje teoretickou zkouškou. Jednotlivé disciplíny proběhnou v libovolném pořadí:

1. BASKETBAL + VOLEJBAL / muži / ženy

Uchazeč vykoná níže uvedené situace.

Maximální možný počet: 10 bodů	
BASKETBAL slalomová řada driblinku zakončená dvojtaktem z vybrané strany - tři pokusy, hodnotí se dva nejlepší (max. 5 bodů)	nezvládnutí driblinku - 1 b
	nezvládnutí techniky změny směru při vedení míče, problémy s výškou driblinku, nedostatečný přehled o situaci na hřišti - 2 b
	nezvládnutí dvoudobého rytmu při provedení dvojtaktu - 1 b
VOLEJBAL 30 opakování odbítí o stěnu bez přerušení – 2 pokusy; 5 bezchybných podání – 2 pokusy; provedení 2 x útočný úder (jednoruč ve výskoku) po nahrávce na síť – 2 pokusy (max. 5 bodů)	nezvládnutí stanoveného počtu odbítí o stěnu - 2 b
	nezvládnutí stanoveného počtu správných podání - 2 b
	nezvládnutí správného provedení 2 útočných úderů - 1 b

2. GYMNASTIKA / muži / ženy

Uchazeč vykoná níže uvedenou sestavu. (max. 10 b)

Hodnotí se technika provedení, gymnastické držení těla, doskok. Za neprovedený cvik nebo poskytnutou pomoc se sráží celá hodnota cviku. Poznámka: pohyby a polohy paží lze dotvořit libovolně	
AKROBACIE MUŽI / ŽENY	
Přemetový poskok – přemet stranou, čtvrtobrat	2 body
Pádem klik - vzpor ležmo	1 bod
Celým obratem vzpor ležmo vzadu, celým obratem vzpor ležmo	1 bod

Odragem vzpor dřepmo, výskokem s celým obratem stoj spatný, výkrokem stoj na rukou a kotoul – do dřepu	2 body
M: Kotoul vzad do zášvihu – vztyk, celý obrat Ž: Kotoul vzad do dřepu, výskok s celým obratem	1 bod
Výkrokem váha předklonmo, vzpřim, celý obrat	1 bod
Rozběh, kotoul letmo do dřepu, stoj	2 body

3. ATLETIKA / muži / ženy

Běh 1500 m na čas. Start je skupinový, provedení podle pravidel atletiky.

1500 m	Body	
	Muži	Ženy
8:00,1 a horší	0	0
7:33,1 – 8:00	0	1
7:21,1- 7:33,0	0	1
7:09,1- 7:21,0	0	2
6:57,1- 7:09,0	0	3
6:45,1- 6:57,0	0	4
6:33,1- 6:45,0	1	5
6:21,1- 6:33,0	1	6
6:09,1- 6:21,0	2	7
5:57,1- 6:09,0	3	8
5:45,1- 5:57,0	4	9
5:33,1- 5:45,0	5	10
5:21,1- 5:33,0	6	10
5:09,1- 5:21,0	7	10
4:57,1- 5:09,0	8	10
4:45,1- 4:57,0	9	10
4:45,0 a menší	10	10

HODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

26 b – 30 b	výborný
21 b – 25 b	chvalitebný
15 b – 20 b	dobrý
9 b - 14 b	dostatečný
0 b – 8 b	nedostatečný

- B. Teoretická část – tvoří 2/3 celkového hodnocení (podmínkou pro přistoupení k teoretické zkoušce je úspěšné zakončení praktické části – hodnocení nejhůře dostatečný, žádná disciplína není s nulovým ziskem bodů)

Žák si losuje jednu z otázek (15 min příprava, 15 min vlastní zkoušení)

Tělesná výchova - maturitní otázky

1. Tělesná kultura - základní pojmy a jejich význam
2. Olympijské hry
3. Historie tělesné kultury a sportu do roku 1938
4. Ontogenetický a psychomotorický vývoj člověka
5. Správné držení těla, posturální a fázické funkce svalů, svalová dysbalance
6. Rozcvičení a relaxace, uvolňovací a protahovací metody
7. Sportovní příprava, trénink - zatížení, zotavení
8. Sportovní trénink - zóny energetického krytí, energetický metabolismus
9. Obratnost a pohyblivost, vytrvalostní schopnosti, vysokohorská turistika, horolezectví
10. Rychlostní schopnosti, silové schopnosti, posilování, kondiční kulturistika
11. Měření a testování pohybových schopností
12. Kosterní soustava
13. Oběhová a dýchací soustava
14. Svalová soustava
15. Výživa a pitný režim sportovce
16. Doping - historie, rozdělení zakázaných látek, negativní účinky
17. Zdravý životní styl - význam sportu v boji proti civilizačním chorobám
18. Organizace sportu, turistika, cykloturistika, vodní turistika
19. BOZP a úrazy ve sportu, první pomoc - bezvědomí, zlomeniny, krvácení
20. Fotbal, volejbal
21. Gymnastika
22. Atletika
23. Lední hokej, basketbal
24. Lyžování (běžecké, sjezdové, skoky, biatlon, ...)
25. Plavání, vodní sporty