

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 nulové hodnocení. 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 libovolné pořadí:

1. BASKETBAL

Student/studentka vykonává níže uvedené situace.

Maximální možný počet: 10 bodů	
<ul style="list-style-type: none"> • Driblink (max. 2 body) 	<ul style="list-style-type: none"> • žák předvede v běhu driblink vpřed (na vzdálenost 10 m) a zpět („couváním“) + žák provede slalomovou řadu - driblink pravou rukou tam (vzdálenost 10 m) a driblink levou rukou zpět (2pokusy) • hodnotí se správná technika driblinku, odpovídající výška odrazu míče, provedení změny směru, plynulost provedení • neúspěšné zvládnutí přímočarého driblinku vpřed nebo driblinku vzad („couváním“) -1 bod • neúspěšné zvládnutí slalomové řady driblinku pravou nebo levou rukou -1 bod
<ul style="list-style-type: none"> • Střelba na koš za 3 body (max. 3 body) 	<ul style="list-style-type: none"> • hodnotí se počet úspěšných střel zpoza útočného trojkového půlkruhu (5 pokusů): <ul style="list-style-type: none"> • 3 a více proměněných střel = 3 body • 2 proměněné střely = 2 body • 1 proměněná střela = 1 bod
<ul style="list-style-type: none"> • Dvojtakt zakončený střelbou na koš (max. 5 bodů) 	<ul style="list-style-type: none"> • hodnotí se správné provedení dvoudobého rytmu a techniky střelby včetně zakončení do koše (z 5 pokusů): <ul style="list-style-type: none"> • 3 a více správně provedených technik = 5 bodů • 2 správně provedené techniky = 3 body • 1 správně provedená technika = 1 bod

2. VOLEJBAL

Student/studentka vykonává níže uvedené situace.

Maximální možný počet: 10 bodů	
<ul style="list-style-type: none"> 30 opakování odbití obouruč vrchem o stěnu bez přerušení (3 body) 5 bezchybných podání (3 body) Herní odbití (max. 4 body) Cvičení ve dvojici (podávající se nehodnotí) Po podání/nahození přes síť: <ul style="list-style-type: none"> student/ka nejdříve přijme míč odbitím spodem (bagrem), následně si míč nahraje vrchním odbitím (prsty), a zakončí útočným úderem ve výskoku přes síť do vymezeného území (hřiště) 	<ul style="list-style-type: none"> hodnotí se čistota provedení úderu (pouze horní odbití) a vzdálenost provedení od stěny nezvládnutí stanoveného počtu odbití -3 body student/ka má k dispozici 2 pokusy na zvládnutí úkolu
	<ul style="list-style-type: none"> hodnotí se správné provedení úderu do vymezeného prostoru nezvládnutí stanoveného počtu správných podání -3 body student/ka má k dispozici 2 pokusy na zvládnutí úkolu
	<ul style="list-style-type: none"> hodnotí se správný postup odbití a útočný úder ve výskoku přes síť. za správné provedení dvou a více cyklů herního odbití = 4 body za správné provedení jednoho cyklu herního odbití = 2 body student/ka má k dispozici 4 pokusy na zvládnutí úkolu

3. GYMNASTIKA

Sestava s povinnými prvky

Student/studentka vykoná libovolnou sestavu, která zahrnuje povinné prvky:

- **Základní/výchozí sestava** (tedy s přemetem stranou) → **8 bodů**
- **Sestava s prvkem „rondát“** (bez přemetu stranou) → **9 bodů**
- **Estetická stránka cvičení** (za zpracování pohybové estetiky, plynulost a koordinaci) → **1 bod**

Celkové hodnocení:

- Celkem je možno získat **9/10 bodů**.

Povinné prvky:

Povinné prvky	
Studentka	Student
<ul style="list-style-type: none">- Přemet stranou/rondát- Stoj na rukou do kotoulu- Vazba: kotoulu vzad skrčmo navázaný do kotoulu vzad roznožmo do širokého stoje rozkročného- Váha předklonmo- Pád vzad do kolíčky a stoj jednož- Vazba: pád do vzporu ležmo – klik – vzpor dřepmo	<ul style="list-style-type: none">- Přemet stranou/rondát- Stoj na rukou do kotoulu- Vazba: kotoul vzad do zášvihu do vzporu ležmo – klik – vzpor dřepmo- Váha předklonmo- Kotoul letmo- Pád vzad do kolíčky a stoj jednož

- Sestava může být napojena i mezikroky či jinými prvky.

Bodové hodnocení:

Hodnotí se technika provedení, gymnastické držení těla, doskok. Za neprovedený cvik nebo poskytnutou pomoc se sráží celá hodnota cviku.	
Rozběh, přemetový poskok, přemet stranou/rondát	1 bod/2 body
Stoj na ruku do kotoulu	2 body
Vazba: kotoulu vzad skrčmo navázaný do kotoulu vzad roznožmo do širokého stoji rozkročného	2 body
Váha předklonmo	1 bod
Pád vzad do kolíčky a stoj jednož	1 bod
Vazba: kotoul vzad do zášvihu do vzporu ležmo – klik – vzpor dřepmo	1 bod
Kotoul letmo	2 body
Vazba: pád do vzporu ležmo – klik – vzpor dřepmo	1 bod

4. ATLETIKA

Běh 1500 m

Start je skupinový, provedení podle pravidel atletiky.

1500 m	BODY	
	Muži	Ženy
8:00,1 a horší	0	0
7:21,1 – 8:00,0	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 lepší	10	10

Skok daleký

Student/studentka má pro dosažení nejlepšího výkonu 3 pokusy.

ŽENY		MUŽI	
Výkon	Body	Výkon	Body
380 cm a více	10 bodů	470 cm a více	10 bodů
360 – 379 cm	9 bodů	450 – 469 cm	9 bodů
340 – 369 cm	8 bodů	430 – 449 cm	8 bodů
320 – 339 cm	7 bodů	410 – 429 cm	7 bodů
300 – 319 cm	6 bodů	390 – 409 cm	6 bodů
280 – 299 cm	5 bodů	370 – 389 cm	5 bodů
260 – 279 cm	4 body	350 – 369 cm	4 body
240 – 259 cm	3 body	330 – 349 cm	3 body
220 – 239 cm	2 body	310 – 329 cm	2 body
200 – 219 cm	1 bod	290 – 309 cm	1 bod
199 cm a méně	0 bodů	289 cm a méně	0 bodů

HODNOCENÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

40 b. – 50 b.	Výborný
30 b. – 39 b.	Chvalitebný
20 b. – 29 b.	Dobrý
10 b. – 19 b.	Dostatečný
0 b. – 9 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 – otázky pro teoretickou část

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 svalstvo, 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 a jejich měření a testování
10. Rychlostní schopnosti, silové schopnosti a jejich měření a testování
11. Kosterní soustava
12. Oběhová a dýchací soustava a jejich změny při tělesné zátěži
13. Svalová soustava
14. Posilování a kondiční kulturistika
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. Turistika, cykloturistika, vodní turistika, vysokohorská turistika, horolezectví
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