

TĚLESNÁ VÝCHOVA - SPECIALIZACE

A. TÉMATA ÚSTNÍ ČÁSTI

1. Počátky tělesné výchovy ve světě

- Počátky lidské civilizace.
- Tělesná výchova v Číně, Indii, Egyptě, Mezopotámii a na Krétě.
- Tělesná kultura Mykénská a Mínojská.

2. Tělesná kultura antického Řecka a Říma

- Rozvoj tělesné kultury v Řecku.
- Rozvoj tělesné kultury v Římě.
- Srovnání Řecké a Římské tělesné kultury, přesah do současnosti...

3. Antické olympijské hry

- Počátky antických OH, předchůdci antických OH (slavnosti).
- Kult těla a ducha, disciplíny antických OH.
- Pravidla antických OH, oslavování vítězů, přesah do současnosti...

4. Novodobé olympijské hry

- Zakladatel novodobé olympijské myšlenky, novodobá olympijská myšlenka.
- Olympijské symboly, rozdělení OH, olympijské disciplíny.
- Milníky novodobých OH, úspěch českých sportovců na OH.

5. Organizace sportu a tělesné výchovy ve světě

- Rytířská výchova, TV ve 14. – 15. stol., Filantropismus.
- Anglický sportovní systém, německý tělocvik, severský gymnastický systém.
- Tělovýchovná hnutí – Skauting, Junák, Tramping, Woodcraft.

6. Systém tělesné výchovy a sportu v ČR

- Tělesná kultura ze Sámovy říše, Velkomoravská říše, v období Přemyslovců, v období husitských válek.
- Jan Ámos Komenský a jeho přínos tělesné kultuře.
- Tělovýchovná hnutí – Sokol, DTJ, Orel.

7. Psychomotorický vývoj dítěte 0 – 6 let

- Psychomotorický vývoj dítěte 0 – 1 rok.
- Psychomotorický vývoj dítěte 1 – 3 roky.
- Psychomotorický vývoj dítěte 3 – 6 let.

8. Psychomotorický vývoj dítěte 6 – 15 let

- Psychomotorický vývoj dítěte v mladším školním věku.
- Psychomotorický vývoj dítěte ve starším školním věku.
- Psychomotorický vývoj dítěte v období pubescence.

9. Kostí lidského těla

- Složení kostí, tvar kostí, růst a přestavba kostí, zajímavosti o kostech.
- Kostí horní poloviny těla.
- Kostí dolní poloviny těla.

10. Svaly lidského těla

- Typy svalů, stavba kosterního svalu, svalový stah, názvosloví svalů, šlachy.
- Svaly horní poloviny těla.
- Svaly dolní poloviny těla.

11. Únava

- Druhy únavy, dělení únavy podle intenzity zátěže, projevy únavy.
- Aerobní a anaerobní únava.
- Syndrom přetrénování.

12. Zotavení a regenerace

- Únava a zotavné procesy.
- Aktivní a pasivní odpočinek.
- Možnosti zotavovacích a regeneračních procesů – vodní procedury, masáže, elektroprocedury, psychologické postupy, hudba, dechová cvičení.

13. Zdravotní tělesná výchova a zdravý životní styl

- Význam zdravotní TV, historie zdravotní TV.
- Systém zdravotní TV, úkoly zdravotní TV, cvičení zdravotní TV.
- Rozdělení zdravotních skupin, zdravý životní styl.

14. Východní filozofie a její využití ve sportu

- Vysvětlení pojmu a základní principy východní filozofie.
- Rozdíly mezi východním a západním přístupem ke zdraví člověka.
- Možnosti využití východních principů u sportovců – jóga, tai - chi, dechová cvičení, akupresura, akupunktura, meditace.

15. Výživa a pitný režim ve sportu

- Objasnění důležitosti správných stravovacích návyků u sportovců.
- Složky výživy, výživa před, během a po sportovním výkonu.
- Pitný režim, druhy nápojů pro sportovce.

16. Základy sportovního tréninku - kruhový trénink

- Cíle sportovního tréninku, úkoly sportovního tréninku, faktory ovlivňující sportovní výkon.
- Zásady ST, metody ST, prostředky ST.
- Tréninkové zatížení, tréninková jednotka, kruhový trénink.

17. Obsahové složky sportovního tréninku

- Kondiční příprava.
- Technická a taktická příprava.
- Psychologická příprava.

18. Sportovní trénink – pohybové schopnosti

- Síla.
- Rychlost a vytrvalost.
- Koordinační schopnosti a pohyblivost.

19. Sportovní trénink dětí a mládeže

- Tréninkové zatížení, povinnosti a kompetence trenéra dětí a mládeže.
- Sportovní trénink v období 6-10 let, 11-15 let, 16-18 let.
- Kondiční trénink dětí a mládeže, nejčastější důvody, proč děti a mládež končí se sportem.

20. Gymnastika a plavání

- Historie, teorie a pravidla gymnastiky, významní gymnasté.
- Historie, teorie a pravidla plavání, významní plavci.
- Základní didaktické postupy při výuce gymnastiky a plavání.

21. Sportovní hry – volejbal a basketbal

- Historie, teorie a pravidla volejbalu, významní volejbalisté.
- Historie, teorie a pravidla basketbalu, významní basketbalisté.
- Základní didaktické postupy při výuce volejbalu a basketbalu.

22. Atletika

- Historie, teorie a pravidla atletiky, významní atleti.
- Rozdělení atletických disciplín.
- Základní didaktické postupy při výuce atletiky – běh 100 m, běh 1500 m.

23. Management a marketing ve sportu

- Vysvětlení pojmu management ve sportu.
- Vysvětlení pojmu marketing ve sportu.
- Zajištění sportovní akce z pohledu managementu a marketingu.

24. Sportovní kurz zimní a letní

- Organizace a náplň zimního sportovního kurzu a letního sportovního kurzu.
- Bezpečnostní zásady v průběhu zimního a letního sportovního kurzu.
- Základní didaktické postupy při výuce lyžování, netradiční sporty.

25. Bezpečnost a ochrana zdraví v tělesné výchově a sportu

- Zásady dodržování bezpečnosti při pořádání sportovních akcí.
- Zásady dodržování bezpečnosti v prostorách tělocvičny a sportovní haly.
- Základy první pomoci.

B. OBSAH A KRITÉRIA PRAKTICKÉ ČÁSTI

- Praktická zkouška z tělesné výchovy se skládá ze **čtyř sportovních odvětví** (gymnastika, basketbal, volejbal a atletika), které je žák povinen absolvovat v pořadí, jenž dopředu určí hlavní zkoušející předmětu.
- U praktické zkoušky se každé odvětví boduje podle níže uvedených tabulek, za každé je možné získat maximálně 5 bodů. Maximální počet bodů je tedy 20.
- Pokud žák nějakou disciplínu **nedokončil nebo zcela** nezvládl předepsané zadání, započítá se mu do celkového hodnocení 0 bodů.
- Pokud žák dosáhl 0 bodů v některém ze sportovních odvětví, pak u praktické zkoušky neuspěl a bude hodnocen jako „nedostatečný“.

PŘEDEPSANÉ POŽADAVKY A KRITÉRIA HODNOCENÍ

GYMNASTIKA

- akrobatická sestava s povinnými prvky.

1. řada: vzpor dřepmo spojný – vztyk – vzpažit – váha předklonmo – vzpřim, upažit – přemetový poskok – přemet stranou do stoje rozkročného – přisunem půlobrat vpravo (vlevo) – připažit
2. řada: upažit – krok-sun-krok – skok dle výběru (nůžky, čertík atd.)
3. řada: výpon, vzpažit – pádem vzad vysazeně kotoul vzad do zášvihů – vztyk – úkrokem vlevo úklon, levá v bok, pravá vzpažit – to samé vpravo – upažit
4. řada: vzpažit – stoj na rukou (výdrž 1 s) do kotoulu – výskokem s čelnými kruhy celý obrat – z upažení vzpažit a výpon – pádem vzad kotoul vzad do vzporu rozkročného – seskokem vzpor dřepmo – vztyk – připažit

Hodnotí se technika provedení.

BASKETBAL

1. slalomová řada driblinku zakončená dvojtaktem z vybrané strany (silnější rukou)
2. situace hod' a běh zakončená jednoúderovým nebo dvojúderovým driblinkem

Hodnotí se technika provedení.

VOLEJBAL

1. ve dvojicích odbíjení obouruč vrchem
2. ve dvojicích odbíjení obouruč spodem

Hodnotí se technika provedení.

ATLETIKA

- běh na 100 m a 1 500 m, běží se na atletické dráze, tretry jsou povoleny.

Hodnotí se dosažený čas.

	body	100 m	body	1 500 m
ženy	2,5	– 14,4	2,5	– 6:01
	2	14,5 – 15,1	2	6:01,1 – 6:28
	1,5	15,2 – 16,1	1,5	6:28,1 – 7:04
	1	16,2 – 17,1	1	7:04,1 – 7:40
	0	17,2 –	0	7:40,1 –

	body	100 m	body	1 500 m
muži	2,5	– 12,4	2,5	– 4:54
	2	12,5 – 12,8	2	4:54,1 – 5:12
	1,5	12,9 – 13,4	1,5	5:12,1 – 5:36
	1	13,5 – 14,0	1	5:36,1 – 6:00
	0	14,1 –	0	6:00,1 –

C. KRITÉRIA CELKOVÉHO HODNOCENÍ ZKOUŠKY

Profilová zkouška z předmětu studijního zaměření je hodnocena jednou výslednou známkou, uvedenou na maturitním vysvědčení. Tato známka je výslednou známkou určenou z klasifikace obou dílčích částí. V případě, že žák z jedné dílčí zkoušky (praktické nebo ústní části) neprospěl, neprospěl z kombinované zkoušky jako takové.

Kritéria klasifikace dílčí zkoušky (praktická část)

20 - 17 bodů	výborný
16 - 14 bodů	chvalitebný
13 - 11 bodů	dobrý
10 - 8 bodů	dostatečný
7 - 0 bodů	nedostatečný

Kritéria celkové klasifikace z předmětu

ÚSTNÍ ZKOUŠKA	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
PRAKTICKÁ ZKOUŠKA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
VÝSLEDNÉ HODNOCENÍ	1	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4

Výše uvedená maturitní témata i obsah a kritéria hodnocení byla navržena předmětovou komisí tělesné výchovy a schválena ředitelem Střední školy Kostka.

Vsetín, 10. 5. 2020

Mgr. Pavel Psík

předseda předmětové komise

PaedDr. Karel Kostka, MBA, Ph.D.

ředitel školy

Podpisová doložka o seznámení předsedy maturitní komise, zkoušejících a přísedících s tématy

a kritérii hodnocení ve třídě (komisi): _____

Datum, jméno a podpis předsedy: _____

Datum, jméno a podpisy zkoušejících: _____

Datum, jméno a podpisy přísedících: _____