

## MATURITNÍ ZKOUŠKA – 2019/20

75-31-M/01 Předškolní a mimoškolní ped. - čtyřleté denní studium

# TĚLESNÁ VÝCHOVA S METODIKOU

---

### A. TÉMATA ÚSTNÍ ČÁSTI

#### 1. Počátky tělesné výchovy ve světě

- a) Počátky lidské civilizace (pravěk).
- b) Tělesná výchova v Číně, Indii, Japonsku, Řecku a Římě.
- c) Rytířská výchova, TV ve 14. – 15. stol., Filantropismus.
- d) Anglický sportovní systém, německý tělocvik, severský gymnastický systém.

#### 2. Systém tělesné výchova a sportu v ČR

- a) Jan Ámos Komenský a jeho přínos tělesné kultuře.
- b) Tělovýchovná hnutí - Sokol (myšlenka, zakladatelé, všesokolské slety), turistika.
- c) Počátky výuky TV ve školách.

#### 3. Olympijské hry

- a) Antické OH – jejich počátky, disciplíny, pravidla, oslava vítězů, přesah do současnosti.
- b) Novodobé OH – zakladatel novodobé myšlenky, olympijské symboly, letní a zimní OH.
- c) Úspěšní čeští olympionici.

#### 4. Psychomotorický vývoj dítěte 0 – 3

- a) Psychomotorický vývoj novorozence, kojence a batolete
- b) Vývoj hrubé a jemné motoriky v daných obdobích.
- c) Rizika pohybu ve vztahu k růstu předškolních dětí.

#### 5. Psychomotorický vývoj 3 – 14

- a) Psychomotorický vývoj dětí v předškolním, mladším a starším školním věku.
- b) Vývoj hrubé a jemné motoriky v daných obdobích.
- c) Význam a průběh ranního cvičení.

#### 6. Vývojové zákonitosti dětí

- a) Kosterní a pohybová soustava (vnitřní a vnější stavba kostí, jejich tvar, osifikace, páteř, stavba kosterního svalu, svalový stah, základní svaly lidského těla).
- b) Dýchací soustava (typy dýchání, horní a dolní dýchací cesty, plíce, onemocnění dýchací soustavy).
- c) Oběhová soustava – srdce, jeho uložení a stavba, krevní cévy, onemocnění oběhové soustavy.

#### 7. Názvosloví tělesných cvičení – polohy a pohyby celého těla a jeho částí

- a) Význam a využití názvosloví tělesných cvičení, jeho počátky.
- b) Polohy a pohyby celého těla a jeho částí.
- c) Správné názvoslovné pojmenování obrázků.

#### 8. Tělesná výchova, didaktika tělesné výchovy

- a) Tělesná výchova, didaktika TV, jejich cíle.
- b) Prvky didaktického procesu, vnější a vnitřní činitelé.
- c) Negativní trendy a nevhodná cvičení v TV.

## **9. Formy tělesné výchovy**

- a) Jejich rozdělení a základní charakteristika.
- b) Kruhový provoz (realizace, typy cvičení, délka trvání, kontrola, zvýšení účinku).

## **10. Tělovýchovný proces**

- a) Organizační formy tělovýchovného procesu v MŠ, ZŠ a školní družině.
- b) Řízená činnost v MŠ – její části, obsah, příklady.
- c) Význam pohybové aktivity před vyučováním.

## **11. Vyučovací jednotka jako základní forma tělesné výchovy**

- a) Obsah a význam vyučovací jednotky, dělení VJ TV podle různých hledisek.
- b) Struktura hodiny, úkol a obsah jednotlivých částí.
- c) Příprava a realizace hodiny TV, vlastní portfolio.

## **12. Didaktické zásady a styly**

- a) Pedagogické zásady při pedagogickém procesu (rozdělení a stručná charakteristika).
- b) Didaktické řídicí styly (druhy stylů, stručná charakteristika doplněná příkladem).

## **13. Didaktické metody a postupy**

- a) Výklad pojmu didaktická metoda, charakteristika základních metod a jejich dělení podle fází vyučovacího procesu.
- b) Rozdělení základních didaktických postupů a jejich uplatnění.

## **14. Zařízení a pomůcky pro TV**

- a) Tělocvična, hřiště, zahrady.
- b) Náčiní, improvizované pomůcky (zkušenosti z vlastní praxe).

## **15. Pedagogické dokumenty při výuce TV, osobnost pedagoga**

- a) RVP, ŠVP, TP ve výuce TV
- b) Diagnostika, komunikace v TV, osobnost pedagoga

## **16. Motorické učení**

- a) Charakteristika, druhy a fáze motorického učení
- b) Pohybové schopnosti a jejich rozvoj - rychlost, síla

## **17. Gymnastika**

- a) Význam a rozdělení gymnastiky, základní gymnastika, osobnosti
- b) Význam dopomoci a záchrany
- c) Pohyb s hudbou a se zpěvem, rozcvička s hudbou, zásady při práci s dětmi

## **18. Hry**

- a) Hra jako forma tělesné výchovy
- b) Drobné pohybové hry, jejich význam vedení a výběr pro různé věkové skupiny
- c) Seznamovací a rozechřívací hry, štafetové hry

## **19. Sportovní hry**

- a) Charakteristika hry, základní pravidla volejbalu.
- b) Herní činnosti jednotlivce, technika a metodika nácviku volejbalu.
- c) Základní pravidla basketbalu, herní činnost, technika a metodika.

## **20. Lehká atletika**

- a) Rozdělení atletiky a jejich disciplíny.
- b) Popsat jednu disciplínu, její techniku a metodiku nácviku.
- c) Speciální průpravná cvičení v lehké atletice.

## **21. Plavání**

- a) Význam plavání, plavecké sporty.
- b) Plavecké způsoby, technika a metodika
- c) Organizace plaveckého výcviku, saunování a otužování.

## 22. Zimní sezónní činnosti

- a) Zimní sezónní činnosti s dětmi.
- b) Metodika sjíždění a zatáčení.
- c) Vybavení, příprava a organizace lyžařského kurzu.

## 23. Sportovní trénink

- a) Složky sportovního tréninku
- b) Pohybové schopnosti a jejich rozvoj – vytrvalost, koordinace a flexibilita.
- c) Předstartovní stavy, sportovní trénink mládeže.

## 24. Zdravotní tělesná výchova a zdravý životní styl

- a) Význam zdravotní TV.
- b) Rozdělení zdravotních skupin a jejich stručná charakteristika
- c) Základní druhy oslabení.
- d) Struktura vyučovací jednotky zdravotní tělesné výchovy.

## 25. Výchova ke správnému držení těla

- a) Význam správného držení těla a důsledky vadného držení.
- b) Znaky správného držení těla a příčiny vadného držení.
- c) Pedagog a správné držení těla, cviky pro přímé držení těla.

## B. OBSAH A KRITÉRIA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Praktická zkouška z tělesné výchovy se skládá ze dvou povinných částí:

1) výkonnostní

2) metodického výstupu.

### 1. VÝKONNOSTNÍ ČÁST - CELKEM 20 BODŮ

Žáci si volí mezi sportovní gymnastikou a míčovými hrami. K úspěšnému zvládnutí zkoušky je třeba splnit všechny předepsané požadavky, viz. níže.

#### GYMNASTIKA (20 BODŮ)

- akrobatická sestava s povinnými prvky.

1. řada: vzpor dřepmo spojný – vztyk – vzpažit – váha předklonmo – vzpřim, upažit – přemetový poskok – přemet stranou do stoje rozkročného – přísunem 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 zášvihu – 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.

#### MÍČOVÉ HRY

##### VOLEJBAL (10 bodů)

1. ve dvojicích odbíjení obouruč vrchem

2. ve dvojicích odbíjení obouruč spodem
3. jednotlivě vrchní podání

Hodnotí se technika provedení.

## **BASKETBAL (10 bodů)**

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.

## **2. ČÁST – METODICKÝ VÝSTUP (10 BODŮ)**

Poznámka: Z důvodu epidemiologických opatření není pro letošní rok přítomnost dětí z Mateřské školy Kostka možná a jejich roli figurantek převezmou maturující spolužačky zkoušené žákyně.

### **SEZNAM PRAKTICKÝCH ÚKOLŮ S DĚTMI:**

- 1) Vysvětlí a předved' s dětmi seznamovací pohybovou hru
- 2) Vysvětlí a předved' s dětmi štafetovou hru
- 3) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou hru se zpěvem
- 4) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou hru pro rušnou část cvičební jednotky
- 5) Vysvětlí a předved' s dětmi hru pro závěrečnou část cvičební jednotky
- 6) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou hru s padákem
- 7) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou hru s reakcí na signál
- 8) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou rozcvičku s hudbou
- 9) Vysvětlí a předved' s dětmi průpravnou část
- 10) Vysvětlí a předved' s dětmi průpravnou část se švihadlem
- 11) Vysvětlí a předved' s dětmi průpravnou část za pohybu
- 12) Vysvětlí a předved' s dětmi průpravnou část s využitím laviček
- 13) Vysvětlí a předved' s dětmi relaxační cvičení s padákem
- 14) Vysvětlí a předved' s dětmi relaxační cvičení
- 15) Vysvětlí a předved' s dětmi nácvik házení a chytání
- 16) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou hru pro zdokonalování nácviku házení a chytání
- 17) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybovou hru s hodem na cíl
- 18) Vysvětlí a předved' s dětmi ukázkou dětské jógy
- 19) Vysvětlí a předved' s dětmi cvičení pro podporu důvěry
- 20) Vysvětlí a předved' s dětmi pohybové činnosti s lanem

### **PODROBNÝ PRŮBĚH PRAKTICKÉ ČÁSTI S DĚTMI:**

- Po vylosování otázky, má žákyně čas 15 minut pro vytvoření přípravy
- Názorná ukázka práce s dětmi:
  - Organizace dětí
  - Motivace
  - Vysvětlení pravidel a názorná ukázka
  - Samotná realizace
  - Zhodnocení
- Čas na realizaci je 5–7 minut

## KLASIFIKACE

- U praktické zkoušky se každá z disciplín boduje podle výše uvedených tabulek. Za každou z disciplín je možné získat viz. výše. Maximální počet bodů v dílčí zkoušce je tedy 30.
- Pokud žák nějakou disciplínu **nedokončil nebo zcela** nezvládl předepsané zadání, započítá se mu do celkového hodnocení 0 bodů.
- Pokud žák dosáhl 0–2 bodů **ve výkonnostní disciplíně** nebo metodickém výstupu, pak u praktické zkoušky neuspěl a bude hodnocen jako „nedostatečný“.

Získaný součet se převádí na dílčí známku takto:

30 – 26 bodů .....	výborný
25 – 21 bodů .....	chvalitebný
20 – 16 bodů .....	dobrý
15 – 12 bodů .....	dostatečný
11 – 0 bodů .....	nedostatečný

*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: \_\_\_\_\_