

Tělesná výchova – DS PMP / praktická maturitní zkouška

Záměr: praktická maturitní zkouška z TV prověřuje u uchazečů s vybranou specializací TV:

- a) úroveň hudebně pohybových schopností – pohybová skladba
- b) základní úroveň didaktických schopností – metodický výstup

ad a) Pohybová skladba

Je tvořena výběrem prvků a vazeb moderní gymnastiky nebo aerobiku nebo výrazového tance v rozsahu 90 sekund. Hodnotí se podle celkové kompozice choreografie, využití prostoru, soulad pohybu s hudbou, náročnost provedených prvků, pohybový rozsah, pestrost, technika ovládnutí náčiní a estetika oblečení.

ad b) Metodický výstup

(předvedení, popis, vedení i varianty) jednoho z vylosovaných tematických celků:

1. Průpravná cvičení pro **ovládání míče** (cvičení jednotlivců, dvojic, v kruhu, štafetové závody, chytání, házení)
2. Využití **švédské bedny** složené i rozložené (prolézání, přelézání, vylézání, seskoky, proskoky) i soutěživou formou
3. Využití **krátkého a dlouhého švihadla** (protahovací cvičení, přeskoky jako dynamické cvičení, jednotlivci, dvojice, trojice, podbíhání, přeskoky dlouhého švihadla, přetahy)
4. **Zdravotní cvičení** (proti skolióze a ploché noze)
5. **Zdravotní cvičení** (proti kulatým záďům a přílišnému bedernímu prohnutí)
6. Využití **psychomotorických her** (herní zásady, motivace, příklady her s netradičním náčiním – kelímky, noviny, tácky, deky, padák)
7. **Hry s hudbou a zpěvem** (předvedení nácviku podle vylosované hry, seznámení s písní, motivace, rytmus, nácvik pohybu po částech)
8. Využití metody **kruhového provozu** (8 stanovišť s procvičením všech hlavních svalových skupin – časové rozvržení, dávkování, použití náradí a náčiní, instruktáž u tabule)
9. Základy **košíkové** (HČJ – driblíng, přihrávka, střelba po dvojtaktu a z místa)
10. Základy **odbižené** (HČJ – volejbalový střeh, odbíjení obouruč vrchem spodem, podání)

Hodnocení praktické maturitní zkoušky:

Celková známka vychází ze známek jednotlivých částí zkoušky.

Jednotlivé části jsou hodnoceny známkou 1 – 5 (výborný, chvalitebný, dobrý, dostatečný, nedostatečný)