

KRITÉRIA HODNOCENÍ PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠKY Z TĚLESNÉ VÝCHOVY OBOR PMP

Záměr: Praktická maturitní zkouška z Tv prověřuje u uchazečů s vybranou specializací TvM:

- a) úroveň pohybových schopností – povinná sestava ze sportovní gymnastiky
- b) úroveň hudebně pohybových schopností – pohybová skladba
- c) základní úroveň didaktických schopností – metodický výstup

1. část – sestava z akrobacie, obsahuje prvky v rozsahu učebních osnov.

Sestava:

Základní postavení; stoj spatný – upažit.

1. výkrokem výpon na pravé, skrčit zánožmo levou, chodidlo dovnitř – předpažit dovnitř, dlaně zkřížit - mírný hrudní záklon.
2. upažit - z rozběhu 2-3 poklusových skoků přemet stranou, přinožením půlobrat vlevo - vzpažením upažit
3. pádem vzad o napjatých nohou kotoul vzad schylmo - stoj spatný - vzpažit
4. výkrokem pravé, zanožit povýš levou, váha předklonmo na pravé (výdrž 2s) vzpažením připažit
5. vzpřím, dva skoky a odrazem z levé kadetový skok do podřepu zánožného levou, připažením vzpažit a upažit - přinožením levé - stoj, připažit
6. valčíkový poskok pravou (naskakovaný valčík vpravo), mírně otočit trup vpravo - předpažit levou; totéž - vlevo
7. upažit pravou a výkrokem stoj na rukou, kotoul do dřepu mírného upažit, vzpřím s obratem, čelné kruhy dovnitř, upažit
8. z rozběhu 2 - 3 kroků přemet stranou s půlobratem (rondát)

2. část – volná pohybová skladba tvořená výběrem z prvků a vazeb moderní gymnastiky nebo aerobiku nebo výrazového tance v rozsahu 90 sekund.

3. část – metodická ukázka (předvedení, popis, vedení i varianty) jednoho z těchto vylosovaných tematických celků:

- 1) Průpravná cvičení pro *ovládání míče* (cvičení jednotlivců, dvojic, v kruhu, štafetové závody) zábavnou formou.
- 2) Využití *švédské bedny* složené i rozložené (prolézání, přelézání, vylézání, proskoky) i soutěživou formou.
- 3) Využití *švédské lavičky* jako překážky (v úvodní části hodiny, posilovací cvičení, cvičení rovnováhy, spojení laviček a žebřin).
- 4) Využití *krátkého a dlouhého švihadla* (zesílení účinků protahovacích cviků, přeskoky jako dynamické posilování ve dvojicích i trojicích; podbíhání, přeskakování dlouhého švihadla, přetahy).
- 5) *Zdravotní cvičení* – pro správné držení těla, proti skolióze a ploché noze.

- 6) Využití *psychomotorických her* – herní zásady, motivace, příklady her s netradičním náčiním (jogurtové kelímky, pивní tácky, noviny, deky, padák, barevné zátky atd.).
- 7) Využití metody *kruhového provozu* – 8 stanovišť s procvičením všech hlavních svalových skupin (časové rozvržení, dávkování, použití náradí a náčiní), nejdříve provést instruktáž
- 8) *Rušná a průpravná část tělovýchovné jednotky* – předvedení úvodní části hodiny (např. honičky, běh s obměnami po obvodu s hudebním doprovodem, aerobic...) a vlastní rozcvičky s pomalou hudbou k cvikům na protažení.
- 9) *Štafetové závody* – soutěživá forma vhodná především pro děti mladšího školního věku, současně zaměstná větší počet dětí

HODNOCENÍ

1. SESTAVA Z AKROBACIE (body)

výkrokem výpon na pravé, skrčit zánožmo levou, chodidlo dovnitř – předpažit dovnitř, dlaně zkřížit - mírný hrudní záklon (vše za 1 bod), přemet stranou (2), kotoul vzad schylmo - stoj spatný – vzpažit (2), váha předklonmo na pravé - výdrž 2s (2), kadetový skok (2), naskakovaný valčík vpravo/ vlevo (1), stoj na ruce do kotoulu (2), přemet stranou s půlobratem (rondát) (3), celkový dojem (0 – 5 bodů), *celkem 20 bodů*

Minimální požadavky pro splnění podmínek PMZ - přemet stranou (2), kotoul vzad schylmo (2), váha předklonmo na pravé - výdrž 2s (2), skokový prvek (1) + celkový dojem (0 – 3 body), *celkem 7 bodů*

Známka	1	2	3	4	5
Body	20-17	16-13	12-10	9- 7	méně než 7 b nesplnění min. sestavy

2. VOLNÁ POHYBOVÁ SKLADBA

Hodnotí se celková kompozice a choreografie (4), soulad pohybu s hudbou (4), využití prostoru (2), náročnost provedených prvků (2), pohybový rozsah (2), pestrost (1), technika ovládnutí náčiní (2) a estetika (1).

3. METODICKÁ UKÁZKA

- 1 – bezchybné zvládnutí zadané tematiky i pedagogického vedení
- 2 - zvládnutí zadané tematiky i pedagogického vedení s drobnými nedostatky
- 3 – odchýlení od zadaného tématu a drobné nedostatky v pedagogickém přístupu
- 4 – maturant má o dané problematice jen nepřesné vědomosti a má hrubé nedostatky v pedagogickém přístupu k dětem
- 5 – maturant o dané problematice nemá žádné vědomosti a není schopen pedagogicky vést děti