

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Praktická maturitní zkouška

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 – vzpažit.

1. výkrokem pravé, zanožit povýš levou, váha předklonmo na pravé (výdrž 2s) vzpažením připažit
2. výkrokem stoj na rukou, kotoul do dřepu mírného upažit, vzpřim
3. přeměnný krok (krok-sun-krok), čertík, nůžky
4. pádem vzad o napjatých nohou kotoul vzad schylmo - stoj spatný - vzpažit
5. přeměnným krokem odrazem z levé kadetový skok do podřepu zánožného levou, připažením vzpažit a upažit - přinožením levé - stoj, připažit
6. upažit - z rozběhu 2-3 poklusových skoků přemet stranou, přinožením půlobrat vlevo - vzpažením upažit
7. kotoul letmo, kotoul, obrat
8. z rozběhu 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) Rušná a průpravná část tělovýchovné jednotky – předvedení úvodní části hodiny (všeobecné i speciální)
- 2) Průpravná cvičení pro ovládání míče (cvičení jednotlivců, dvojic, v kruhu, štafetové závody) zábavnou formou.
- 3) Zdravotní cvičení – pro správné držení těla, proti skolióze
- 4) Zdravotní cvičení – posílení nožní klenby
- 5) Využití psychomotorických her – herní zásady, motivace, příklady her s netradičním náčiním (kelímky, pivní tácky, noviny, deky, padák, barevné zátky atd.).
- 6) Překážková dráha s motivací - všestranně zaměřená s rychle realizovatelnými obměnami, využití dostupného nářadí a náčiní
- 7) Hudebně pohybová výchova – práce s hudbou, zpěvem, využití hudebních nástrojů, volba doprovodných pohybů
- 8) Metodika techniky běhu - atletická abeceda (cvičení a hry pro zvládnutí správné techniky běhu)
- 9) Odrazová průprava – cvičení a hry s náčiním a nářadím (poskoky, skoky, přeskoky)

10) Průpravná gymnastická cvičení dětí mladšího školního věku – cviky na zpevnění těla jednotlivců, ve dvojicích, využití náradí, náčiní

11) Závěrečná část cvičební jednotky – zklidnění (cvičení rovnovážná, manipulační, kompenzační, dechová, relaxační) strečink

HODNOCENÍ

1. SESTAVA Z AKROBACIE (body)

váha předklonmo na pravé - výdrž 2s (2), stoj na rukou do kotoulu (2), skoky (2), přemet stranou (2), kotoul vzad schylmo - stoj spatný - vzpažit (2), kadetový skok (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. požadavků

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 ovládání náčiní (2) a estetika (1), *celkem 18 bodů*

Známka	1	2	3	4	5
Body	18-16	15-12	11-8	8-5	méně než 5 b nesplnění min. požadavků

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

CELKOVÉ HODNOCENÍ PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠKY

- výsledná známka je vypočtena jako průměr ze všech tří známek dílčích částí PMZ dle pravidel matematického zaokrouhlování.

Nesplnění požadavků

V případě hodnocení některé dílčí části PMZ známkou 5, žák opakuje v náhradním termínu pouze tuto část PMZ.