



**Střední škola prof. Zdeňka Matějčka, Ostrava-Poruba,  
příspěvková organizace**  
17. listopadu 1123/70, 708 00 Ostrava-Poruba

---

## PROFILOVÁ ČÁST MATURITNÍ ZKOUŠKY

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Forma:</b>         | <b>povinná (nepovinná) praktická zkouška</b> |
| <b>Předmět:</b>       | <b>TĚLESNÁ VÝCHOVA S METODIKOU</b>           |
| <b>Obor vzdělání:</b> | <b>Předškolní a mimoškolní pedagogika</b>    |
| <b>Kód oboru:</b>     | <b>75-31-M/01</b>                            |
| <b>Školní rok:</b>    | <b>2024/2025</b>                             |
| <b>Třída:</b>         | <b>PMP4</b>                                  |

### ZADÁNÍ PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠKY OBSAHUJE NÁSLEDUJÍCÍ TÉMATA

Praktická maturitní zkouška se skládá ze dvou povinných částí – výkonostního a metodického výstupu. V obou částech si žák vylosuje jedno téma.

#### **I. Výkonostní oblast – výběr z jedné části (žáci si vylosují jedno téma)**

- 1. Akrobatická sestava na hudbu**
- 2. Motorické testy**
- 3. Plavání**

**Akrobatická sestava** s využitím povinných krok – sun – krok, čertík – skok přednožmo střížný skrčmo, nůžkový skok, obrat, váha předklonmo, kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo, kotoul vpřed do roznožení, kotoul vzad do stoje na ruku, přemet stranou, stoj na ruku do kotoulu.

Sestavu na hudební doprovod v délce trvání 1 min. tvoří žáci samostatně.

#### **Motorické testy**

- skok z místa
- Jacíkův test
- výdrž ve shybu
- člunkový běh

#### **Plavání**

- 100 m volný způsob podle plaveckých pravidel. (start a obrátky se u jednotlivých plaveckých způsobů provádí dle platných pravidel plavání).

## II. Metodický výstup – žáci si vylosují jedno téma

1. Pohybové činnosti s využitím náradí (laviček, žebřin, švédské bedny atd.) – možnost výběru věku, sestavení cvičební jednotky
2. Cvičební jednotka pro děti předškolního věku s obsahem – dle vlastního výběru (např. roční období, povolání, zvířata atd.)
3. Zdravotní tělesná výchova pro děti předškolního věku, relaxační a dechová cvičení, dětská jóga, cvičení na správné držení těla, ploché nohy
4. Štafetové hry (přiměřené věku, možnost využití náradí, náčiní, pomůcek atd.) - volný výběr věku
5. Základy akrobacie – nácvik kotoulu vpřed a vzad.
6. Míčové hry, nácvik házení, chytání, vybíjená (cvičební jednotka, nácvik jednotlivých dovedností, průpravná cvičení, hry a cvičení na rozvoj jemné motoriky atd.)
7. Florbal – pravidla hry, hlavní část hodiny, nácvik – přihrávka se spoluhráčem, střelba na branku, dribling, vedení míčku
8. Basketbal – pravidla hry, hlavní část hodiny, nácvik – dribling na místě, přihrávka obouřuč (ve dvojici), chytání míče (ve dvojici), střelba na koš (trestný hod), střelba na koš po dvojtaktu
9. Volejbal – pravidla hry, hlavní část hodiny, nácvik – postavení prstů na míči, HČJ – vrchní odbití, spodní odbití, přihrávka vrchním odbitím se spoluhráčem (ve dvojici), přihrávka spodním odbitím se spoluhráčem (ve dvojici), podání spodem, podání vrchem
10. Netradiční sporty – dle vlastního výběru:
  - Badminton, pravidla hry, správné držení rakety, hlavní část hodiny, nácvik – podání, úderů forhendovou a bekhendovou stranou, krátký úder, dlouhý úder, smeč
  - Korfbal – pravidla hry, hlavní část hodiny, nácvik – hod na koš, hra
  - Kin Ball – pravidla hry, hlavní část hodiny, nácvik – údery do míče, odpal, hra
11. Atletika – hlavní část hodiny, nácvik – průpravná běžecká cvičení (atletická abeceda)
12. Plavání – hry na splývání, dýchání. Nácvik dolních a horních končetin a souhra ve vybraném plaveckém způsobu, kraul nebo znak.
13. Plavání – nácvik dolních a horních končetin ve plaveckém způsobu prsa.
14. Záchrana tonoucího – nácvik skok do vody, kraul – hlava nad hladinou, plavání s tonoucím, vytáhnutí tonoucího z vody, šlapání vody, první pomoc.
15. APA – žák se speciálními vzdělávacími potřebami v školských institucích

Zpracovali: Mgr. Lenka Chovancová, Mgr. Mohamed Abdelhadi, Mgr. Daniel Pšenica

Projednala a schválila PK odborných předmětů oboru PMP