



Témata pro profilovou část maturitní zkoušky – praktická zkouška

Školní rok: 2022/2023
Studijní obor: 78-42-M/03 Pedagogické lyceum
Předmět: Specializace – tělesná výchova

A) Praktická maturitní zkouška pro obor Pedagogické lyceum se skládá ze dvou povinných částí: z gymnastiky a atletiky.

1. Gymnastika (sportovní nebo moderní)

Žáci si volí mezi gymnastikou sportovní nebo moderní.

Cvičí se v prostoru o rozměrech 12 x 12 m, popř. na gymnastických pásech. Sestava trvá jednu minutu. Je-li sestava kratší než 45 sekund, je zkouška považována za nedostatečnou.

Sportovní gymnastika

Sestava ze **sportovní gymnastiky** (dívky) musí obsahovat následující povinné prvky: Kotoul vpřed i vzad v různých provedeních, stoj na rukou, váha předklonmo, přemet stranou, rondát, přemet vpřed, skoky (nůžky, čertík, dálkový skok, kadet), obraty, poskoky, nízké polohy, to vše doplněno pohyby paží, trupu a hlavy. Cvičí se s hudebním doprovodem.

Sestava ze **sportovní gymnastiky** (chlapci) musí obsahovat následující povinné prvky: Kotoul vpřed i vzad v různých provedeních, stoj na rukou, váha předklonmo, přemet stranou, rondát, přemet vpřed, skoky (nůžky, čertík, dálkový skok), silový prvek, obraty, poskoky, nízké polohy, to vše doplněno pohyby paží, trupu a hlavy. Cvičí se bez hudebního doprovodu.

Moderní gymnastika

Sestava z **moderní gymnastiky** (dívky) musí obsahovat statické prvky (váha předklonmo), skoky (nůžky, čertík, dálkový skok, kadet), minimálně dvě nízké polohy, z nichž jedna musí být zařazena v průběhu cvičení, výhoz a chycení náčiní, obraty, poskoky, taneční kroky, to vše doplněno pohyby paží, trupu a hlavy. Cvičí se s typizovaným náčiním (míček, švihadlo, obruč, kužely, stuha) na zvolenou hudební předlohu.

2. Atletika

Žáci absolvují **atletický čtyřboj**, který se skládá z běhu na 100m, skoku dalekého, vrhu koulí a běhu na 1 500 m. Jsou hodnoceni bodovou škálou od 1 – 10 bodů.

B) Praktická zkouška pro žáky s částečným uvolněním z tělesné výchovy.
Tuto zkoušku koná žák, který na základě zdravotního uvolnění doloženého lékařskou zprávou nemůže konat praktickou zkoušku v plném rozsahu. Žádost o konání této varianty zkoušky předkládá žák vedení školy. Zkouška se skládá ze dvou povinných částí: z gymnastiky a atletiky.

1. Gymnastika (sportovní nebo moderní)

Žáci si volí mezi gymnastikou sportovní nebo moderní.

Cvičí se v prostoru o rozměrech 12 x 12 m, popř. na gymnastických pásech. Sestava trvá jednu minutu. Je-li sestava kratší než 45 sekund, je zkouška považována za nedostatečnou.

Sportovní gymnastika



Sestava ze **sportovní gymnastiky** (dívky) musí obsahovat statické a dynamické prvky, například kotoul vpřed i vzad v různých provedeních, stoj na rukou, váha předklonmo, přemet stranou, rondát, skoky (nůžky, čertík, dálkový skok, kadet), obraty, poskoky, nízké polohy, to vše doplněno pohyby paží, trupu a hlavy. Cvičí se s hudebním doprovodem. Žák volí prvky, které mu umožňuje jeho zdravotní oslabení.

Sestava ze **sportovní gymnastiky** (chlapci) musí obsahovat statické a dynamické prvky, například kotoul vpřed i vzad v různých provedeních, stoj na rukou, váha předklonmo, přemet stranou, rondát, skoky (nůžky, čertík, dálkový skok, kadet), obraty, poskoky, nízké polohy, to vše doplněno pohyby paží, trupu a hlavy. Cvičí se bez hudebního doprovodu. Žák volí prvky, které mu umožňuje jeho zdravotní oslabení.

Moderní gymnastika

Sestava z **moderní gymnastiky** (dívky) musí obsahovat statické prvky (váha předklonmo), skoky (nůžky, čertík, dálkový skok, kadet), minimálně dvě nízké polohy, z nichž jedna musí být zařazena v průběhu cvičení, výhoz a chycení náčiní, obraty, poskoky, taneční kroky, to vše doplněno pohyby paží, trupu a hlavy. Cvičí se s typizovaným náčiním (míček, švihadlo, obruč, kužely, stuha) na zvolenou hudební předlohu. Žák volí prvky, které mu umožňuje jeho zdravotní oslabení.

2. Atletika

Žáci absolvují **atletický čtyřboj**, který se skládá z běhu na 60m, skoku dalekého, vrhu koulí, hodu granátem a běhu na 1 000 m. Jsou hodnoceni bodovou škálou od 1 – 10 bodů. Žák si volí čtyři z pěti disciplín.



Atletika - bodovací tabulky

Atletika - dívky

Body	Sprint 100 m (s)	Skok daleký (cm)	Vrh koulí (m)	Běh 1 500 m (min)
0	nad 17,60	pod 299	pod 4,99	nad 9:01
1	17,59 - 17,00	300 - 329	5,00 - 5,49	9:00 - 8:00
2	16,99 - 16,50	330 - 349	5,50 - 5,99	7:59 - 7:00
3	16,49 - 16,00	350 - 369	6,00 - 6,49	6:59 - 6:30
4	15,99 - 15,60	370 - 385	6,50 - 6,99	6:29 - 6:15
5	15,59 - 15,20	386 - 400	7,00 - 7,49	6:14 - 6:00
6	15,19 - 14,80	401 - 415	7,50 - 7,99	5:59 - 5:45
7	14,79 - 14,40	416 - 425	8,00 - 8,49	5:44 - 5:31
8	14,39 - 14,00	426 - 435	8,50 - 8,99	5:30 - 5:20
9	13,99 - 13,60	436 - 445	9,00 - 9,49	5:19 - 5:10
10	13,59 a méně	nad 446	Nad 9,50	pod 5:09

Atletika - hoši

Body	Sprint 100 m (s)	Skok daleký (cm)	Vrh koulí (m)	Běh 1 500 m (min)
0	nad 15,30	pod 349	pod 5,99	nad 7:30
1	15,29 - 14,70	350 - 379	6,00 - 6,49	7:29 - 6:40
2	14,69 - 14,20	380 - 399	6,50 - 6,99	6:39 - 6:10
3	14,19 - 13,70	400 - 419	7,00 - 7,49	6:09 - 5:40
4	13,69 - 13,30	420 - 434	7,50 - 7,99	5:39 - 5:20
5	13,29 - 13,00	435 - 444	8,00 - 8,49	5:19 - 5:00
6	12,99 - 12,70	445 - 454	8,50 - 8,99	4:59 - 4:40
7	12,69 - 12,40	455 - 464	9,00 - 9,49	4:39 - 4:30
8	12,39 - 12,20	465 - 474	9,50 - 9,99	4:29 - 4:20
9	12,19 - 12,00	475 - 484	10,00 - 10,49	4:19 - 4:10
10	11,99 a méně	nad 485	nad 10,50	pod 4:09

Hodnocení: 15 a více bodů - výborně
14 - 11 bodů - chvalitebně
10 - 7 bodů - dobře
6 - 4 body - dostatečně
3 a méně bodů - nedostatečně



Specializace – tělesná výchova (PdL)

Žáci s částečným uvolněním z TV

Atletika – dívky

Body	Sprint 60 m (s)	Skok daleký (cm)	Hod granátem (m)	Vrh koulí 4 kg (m)	Běh 1 000 m (min)
0	nad 13:05	pod 249	pod 13,0	pod 3,49	nad 8:00
1	13:04 – 12:55	250 - 269	13,1 - 15,0	3,50 - 3,99	7:59 - 7:30
2	12:54 – 12:05	270 - 289	15,1 - 17,0	4,00 - 4,49	7:29 - 7:00
3	12:04 – 11:55	290 - 309	17,1 - 19,0	4,50 - 4,99	6:59 - 6:30
4	11:54 – 11:05	310 - 329	19,1 - 21,0	5,00 - 5,49	6:29 - 6:00
5	11:04 – 10:55	330 - 349	21,1 - 23,0	5,50 - 5,99	5:59 - 5:30
6	10:54 – 10:05	350 - 369	23,1 - 25,0	6,00 - 6,49	5:29 - 5:00
7	10:04 – 9:55	370 - 379	25,1 - 27,0	6,50 - 6,99	4:59 - 4:30
8	9:54 – 9:05	380 - 389	27,1 - 29,0	7,00 - 7,49	4:29 - 4:15
9	9:04 – 8:54	390 - 399	29,1 - 31,0	7,50 - 7,99	4:14 - 4:00
10	8:53 a méně	nad 400	nad 31,1	nad 8,00	pod 4:00

Atletika – hoši

Body	Sprint 60 m (s)	Skok daleký (cm)	Hod granátem (m)	Vrh koulí 5 kg (m)	Běh 1 000 m (min)
0	nad 12:50	pod 299	pod 23,9	pod 5,49	nad 7:30
1	12:49 – 12:00	300 - 329	24 - 26,9	5,50 - 5,99	7:29 - 7:00
2	11:99 – 11:50	330 - 359	27 - 29,9	6,00 - 6,49	6:59 - 6:30
3	11:49 – 11:00	360 - 389	30 - 32,9	6,50 - 6,99	6:29 - 6:00
4	10:99 – 10:50	390 - 409	33 - 35,9	7,00 - 7,49	5:59 - 5:30
5	10:49 – 10:00	410 - 429	36 - 37,9	7,50 - 7,99	5:29 - 5:00
6	9:99 – 9:50	430 - 449	38 - 39,9	8,00 - 8,49	4:59 - 4:30
7	9:49 – 9:00	450 - 469	40 - 41,9	8,50 - 8,99	4:29 - 4:00
8	8:99 – 8:50	470 - 489	42 - 43,9	9,00 - 9,49	3:59 - 3:45
9	8:49 – 8:00	490 - 509	44 - 45,9	9,50 - 9,99	3:44 - 3:30
10	7:99 a méně	nad 510	nad 46	nad 10	pod 3:29

Hodnocení: 17 a více bodů - výborně
16 - 13 bodů - chvalitebně
12 - 9 bodů - dobře
8 - 5 body - dostatečně
4 a méně bodů - nedostatečně