Futurum
Cesta vzděláním

Pobočka
Za Poříčskou bránou 6, Praha 8, 186 00
info.pl@futurum.cz
+420 730 874 878

Kritéria hodnocení praktické maturitní zkoušky z Tělesné výchovy – specializace

Obecné informace k MZ

- MZ bude složena z teoretické části (2/3 známky) a praktické části (1/3 známky)
    - Žák bude klasifikován za předpokladu, že z ani jedné části neobdrží známku 5
- Portfolio bude zahrnuto v MZ – hodnocení bude součástí praktické části MZ

Teoretická část MZ

- 20 maturitních otázek
- Hodnoceno známkou 1–5

Praktická část MZ

- Hodnoceno známkou 1–5, která se bude odvíjet od bodového rozmezí (max. lze získat 55 bodů)
- Portfolio (15 bodů)
- Podmínkou pro udělení známky je pravidlo, že během praktické zkoušky nesmí žák obdržet celkový počet 0 bodů z odvětví gymnastiky, atletiky a sportovních her a portfolia
- Pokud se žák nemůže dostavit ze zdravotních důvodů na MZ musí se omluvit a doložit důvody nepřítomnosti

Známka	Procenta	Body (z 70)	Prospěch
1	100 % – 85 %	70–60	výborný
2	84 % – 70 %	59–49	chvalitebný
3	69 % – 55 %	48–39	dobrý
4	54 % – 40 %	38–28	dostatečný
5	39 % – 0 %	27–0	nedostatečný

Futurum
Cesta vzděláním

Pobočka
Za Poříčskou bránou 6, Praha 8, 186 00
info.pl@futurum.cz
+420 730 874 878

Praktická část maturitní zkoušky

GYMNASTIKA (max. 17 bodů)

Akrobacie (max. 10 bodů)

Povinné prvky: libovolný kotoul vpřed, libovolný kotoul vzad, přemet stranou, stoj a kotoul, rovnovážný prvek, poskok nebo skok velkého rozsahu, přemet stranou na nedominantní stranu nebo rondát.

Pozn.: akrobatické prvky musí být logicky spojeny v celek s tanečními prvky. Ženy cvičí s hudebním doprovodem.

Hrazda dosažná (max. 5 bodů)

Povinné prvky: výmyk, přešvih únožný (L/P), spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní, libovolný toč (jízdmo/vpřed/vzad), přešvih únožný vzad (L/P), sešin.

Pozn.: pořadí prvků lze změnit dle druhu toče. Žerď na dosažné hrazdě sahá do výšky hlavy.

Přeskok (max. 2 body)

Skrčka (2 body) nebo roznožka (1 bod) z můstku přes koně/kozu našíř (110 cm).

ATLETIKA (max. 14 bodů)

Beep test (max. 6 bodů)

Standardizovaný test spočívá v opakovaných 20 m úsecích, které musí běžec dokončit v postupně zkracujícím se intervalu. Intervaly jsou označeny zvukovými signály ze standardizované nahrávky. Hodnocení probíhá dle standardizovaných pravidel Beep testu.

Pozn.: zápis bude proveden ve stylu “level/úsek”, kde první číslo označuje dokončenou úroveň a druhé číslo počet úseků následující úrovně.

Skok daleký z místa odrazem snožmo (max. 3 bodů)

Hod medicinbalem vzad (max. 3 bodů)

Technika nízkého startu (max. 2 body)

Pobočka
Za Poříčskou bránou 6, Praha 8, 186 00
info.pl@futurum.cz
+420 730 874 878

HERNÍ DOVEDNOSTI (max. 24 bodů)

Basketbal (max. 8 bodů)

Test správného technického provedení, úspěšnost střelby vrchem a dodržení pravidel: driblink zprava pravou rukou ke koši ze vzdálenosti 8 m pod úhlem 45°, dvojtakt zakončený střelbou, driblink doleva od koše, obrat, zleva driblink levou rukou ke koši, dvojtakt zakončený střelbou, driblink doprava od koše a obrat. Znovu vše opakovat.

Volejbal

Test odbití obouruč vrchem a spodem (max. 6 bodů)

Dvojice maturantů provádí volejbalové odbití vrchem i spodem na vzdálenost 4 až 5 metrů. Hodnotí se technika odbití obouruč vrchem i spodem, pohyb hráče i kontrola míče.

Pozn.: odbití obouruč spodem a vrchem bude bodováno zvlášť.

Test správného technického provedení a úspěšnosti vrchního čelného podání z vysokého nadhozu nebo podání spodem (max. 2 body)

Maturant si vybírá, zda bude podávat vrchem či spodem (volbu podání nelze měnit v průběhu testu). Hodnoceno bude technické provedení a úspěšnost. Horní okraj sítě bude sahat pro ženy i muže do výšky 2,24 m.

Fotbal

Přihrávání míče vnitřní stranou nohy (max. 2 body)

Dvojice maturantů provádí fotbalové přihrávky vnitřní stranou nohy na vzdálenost přibližně 8 metrů. Hodnotí se technické provedení a kontrola nad míčem.

Slalom, vedení míče a střelba (max. 6 bodů)

Maturant stojí s míčem u nohy ve vyznačeném místě 14 metrů od brány. Na vlastní impuls probíhá s míčem mezi kužely, které jsou od sebe vzdáleny 1,5 m až do místa, které je opět

Pobočka
Za Poříčskou bránou 6, Praha 8, 186 00
info.pl@futurum.cz
+420 730 874 878

vyznačené kuželem tentokrát ve vzdálenosti 5 metrů od branky. Z tohoto místa maturant střílí na branku.

OBSAH PORTFOLIA (max. 15 bodů)

FORMÁLNÍ STRÁNKA (5 bodů)

1. Formální úroveň (titulní strana obsahuje: název školy, název práce, jméno autorky, třída, školní rok, jméno vyučující; struktura, jazyk, citace, grafická úprava)

PRAKTICKÉ (5 bodů)

2. Popis struktury TJ/CJ (příp. vzorová CJ/TJ)
3. Vzorový záznam rozcvičky
4. Sady cvičení
    a. Cvičení na rychlost
    b. Cvičení na koordinaci
    c. Cvičení na flexibilitu
    d. Cvičení na sílu
    e. Cvičení na vytrvalost
5. Metodika vybraných prvků
    a. Gymnastické prvky
    b. Atletické prvky
    c. Prvky ze sportovních her
6. Zásobník her (na rozcvičení, důvěru atp.)
    a. Hry pro předškoláky
    b. Hry pro děti na prvním stupni
    c. Hry pro děti na druhém stupni
    d. Hry pro středoškoláky
7. Zásobník cvičení na posilování vlastní vahou
8. Cvičení ze ZTV
    a. HZS
    b. DZS
    c. Ploché nohy
    d. Skolióza
9. Správné dýchání
10. Relaxační a regenerační techniky
11. Prostor pro vás

Pobočka
Za Poříčskou bránou 6, Praha 8, 186 00
info.pl@futurum.cz
+420 730 874 878

TEORETICKÉ (5 bodů)

1. Pracovní listy (vč. popisů anatomických struktur) a vaše obrázky
2. Zásady posilování a protahování
3. Pojmy související s PA
    a. BMI
    b. Klidová TF, SF_{max}
    c. Tepový objem, minutový srdeční výdej
    d. Vitální kapacita plic, kyslíkový deficit, kyslíkový dluh
    e. VO_2 max
    f. Bazální metabolismus, zóny metabolismu
4. Prostor pro vás