

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Praktická maturitní zkouška - PMP

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

- 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
1. 5. vzpřim, dva skoky a odrazem z levé kadetový skok do podřepu zánožného levou, připažením vzpažit a upažit - přinožením levé - stoj, připažit
5. valčíkový poskok pravou (naskakovaný valčík vpravo), mírně otočit trup vpravo - předpažit levou; totéž - vlevo
6. upažit pravou a výkrokem stoj na rukou, kotoul do dřepu mírného upažit, vzpřim s obratem, čelné kruhy dovnitř, upažit
7. 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) *Zdravotní cvičení* – pro správné držení těla, proti skolióze
- 3) *Zdravotní cvičení* – posílení nožní klenby
- 4) Využití *psychomotorických her* – herní zásady, motivace, příklady her s netradičním náčiním (jogurtové kelímky, pивní tácky, noviny, deky, padák, barevné zátky atd.).
- 5) *Rušná a průpravná část tělovýchovné jednotky* – předvedení úvodní rušné části hodiny a průpravné části (všeobecné i speciální)
- 6) *Štafetové závody* – soutěživá forma vhodná především pro děti mladšího školního věku, současně zaměstná větší počet dětí
- 7) *Překážková dráha s motivací* - všestranně zaměřená s rychle realizovatelnými obměnami, využití dostupného náradí a náčiní

- 8) Hudebně pohybová výchova – práce s hudbou, zpěvem, využití hudebních nástrojů, volba doprovodných pohybů
- 9) Závěrečná část cvičební jednotky – zklidnění (cvičení rovnovážná, manipulační, kompenzační, dechová, relaxační) strečink
- 10) *Metodika techniky běhu* - atletická abeceda (cvičení a hry pro zvládnutí správné techniky běhu)
- 11) *Odrázová průprava* – cvičení a hry s náčiním a nářadím (poskoky, skoky, přeskoky)
- 12) *Průpravná gymnastická cvičení dětí mladšího školního věku* – cviky na zpevnění těla jednotlivců, ve dvojicích, využití nářadí, náčiní

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 požadavků min.

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).

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

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 MATURITNÍ ZKOUŠKY

– průměrná známka je vypočtena ze tří známek dílčích částí PMZ dle pravidel matematického zaokrouhlování.

Nesplnění požadavků

V případě hodnocení některé disciplíny známkou 5, žák opakuje v náhradním termínu pouze tuto disciplínu.

Pokud žák nemůže ze zdravotních důvodů konat praktickou maturitní zkoušku v plném rozsahu, musí doložit lékařské potvrzení, akutní zdravotní problémy na základě lékařského potvrzení a omluvy nejpozději do 3 dnů od data PMZ – po doléčení mu bude stanoven náhradní termín

Žák u PMZ **uspěl**, pokud nebyl v žádné z dílčích částí PMZ hodnocen stupněm 5.