



**Gymnázium a Střední odborná škola pedagogická,
Čáslav,
Masarykova 248, 286 26 Čáslav**

Aktualizované požadavky a pokyny k praktické maturitní zkoušce z TV – specializace 4.L, školní rok 2020/21

PLAVÁNÍ A ATLETIKA

Plavání - splněno

Atletika - dle atletických pravidel a časové tabulky dívky absolvují běh na 100 m a 800 m, chlapci 100 m a 1500 m.

Hodnocení:

1. Běh na 100 m

100 m dívky

1	do 14,8
2	14,9 – 15,5
3	15,6 - 16,2
4	16,3 – 16,9
5	17,2 a více

100 m chlapci

1	do 13,1
2	13,4 - 13,8
3	13,9 - 14,5
4	14,6 – 15,2
5	15,3 a více

2. Běh na 800 m dívky (1 500 m chlapci)

800 m dívky

1	do 3:05
2	3:06 - 3:20
3	3:21 - 3:30
4	3:31 - 3:50
5	3:51 a více

1500 m chlapci

1	do 5:15
2	5:16 - 5:35
3	5:36 - 5:55
4	6:56 - 6:15
5	6:16

GYMNASTIKA:

Student (studentka) musí absolvovat sestavu na hrazdě a sestavu s prvky akrobacie a přeskok.

Akrobacie

Stoj spatný, vzpažit zevnitř – připažit – přemetový poskok – přemet stranou do stoje rozkročného upažit – přísunem pravé (levé) půlobrat vlevo (vpravo), stoj spojný, vzpažit – výkrokem levé (pravé) stoj na ruce – kotoul do sedu, vzpažit – zvolna hluboký předklon – kotoul vzad roznožmo do širokého stoje rozkročného – kotoul vzad schylmo do stoje spojného, vzpažit – upažením připažit.

Hrazda po ramena

Shyb stojmo (nadhmatem) – odrazem střídnož výmyk do vzporu

- a) přešvih únožmo pravou (levou) vpřed do vzporu jízdmu – toč jízdmu
- b) zákmih – toč vzad

Přeskok

Z rozběhu student (studentka) provede přeskok přes kozu na šíř roznožkou, nebo skrčkou.

Hodnotí se rozběh, odraz z můstku, letová fáze, doskok



**Gymnázium a Střední odborná škola pedagogická,
Čáslav,
Masarykova 248, 286 26 Čáslav**

SPORTOVNÍ HRY

Basketbal

Provedení driblingu a střelby v pohybu – 3x z pravé strany dribling pravou rukou, dvojtakt způsobem dokročení (doskočení) v pořadí pravá noha, levá noha a střelba (jednoruč) pravou rukou; 3x z levé strany dribling levou rukou, dvojtakt způsobem dokročení (doskočení) levá noha, pravá noha a střelba levou rukou. Hodnotí se počet správných provedení dle tabulky.

1	6-5
2	4
3	3
4	2
5	méně než 2

Volejbal

Provádí se ve dvojicích. Student (studentka) opakovaně, po dobu jedné minuty, odbíjí obouřuč vrchem a obouřuč spodem míč letící od druhého hráče. Míč může spadnout dvakrát při třetím spadnutí je zkoušení ukončeno. Hodnotí se technika odbíjení, postoj. Dále je to test spodního a vrchního podání. Ten se provádí jednotlivě, student (studentka) stojí v zóně podání a provádí spodní a vrchní čelné podání. Má 6 pokusů (3 + 3), které uskuteční po sobě. Hodnotí se počet správných provedení.

1	6-5
2	4
3	3
4	2
5	méně než 2

Projednáno v předmětové komisi v Čáslavi 8. 2. 2021

Předsedkyně předmětové komise: Mgr. Dagmar Hnátková