

Maturitní okruhy z teorie a didaktiky TV - praktická část

Školní rok 2017/2018

1. Hodina TV zaměřená na pohybové hry dětí mladšího školního věku
2. Cvičební jednotka pro děti předškolního věku
3. Kruhový trénink pro děti předškolního věku
4. Přípravné hry a nácvik základních technik házené
5. Přípravné hry a nácvik základních technik basketbalu
6. Přípravné hry a nácvik základních technik fotbalu
7. Přípravné hry a nácvik základních technik florbalu
8. Využití psychomotorických a relaxačních cvičení v hodinách TV
9. Cvičení na velkém míči a jeho využití ve školní praxi
10. Cvičení pro správné držení těla
11. Zdravotní TV zaměřená na kyčle, kolena a ploché nohy
12. Kompenzační cvičení zaměřené na svalové dysbalance
13. Didaktický postup při nácviku kotoulu vpřed a vzad, přemetu stranou a stoje na rukou
14. Didaktický postup při nácviku odrazu v gymnastice - malá trampolína, přeskok přes kozu
15. Didaktický postup při nácviku 3 vybraných cviků na hrazdě
16. Didaktický postup při nácviku 3 vybraných cviků na kruzích
17. Aerobik pro děti – nácvik sestavy, taneční příprava předškolních dětí
18. Didaktický postup při nácviku běžecké abecedy a nízkého startu
19. Didaktický postup při nácviku skoku do dálky a hodů míčkem

Maturitní okruhy z teorie a didaktiky tělesné výchovy.

1. Cíle, úkoly a organizační formy TV.
Tělesná kultura v pravěku a antice.
2. Rozvoj pohybových schopností – rychlosti a obratnosti.
Tělesná kultura ve feudální společnosti.
3. Rozvoj pohybových schopností – vytrvalosti a síly.
Tělesná výchova v období středověku, humanismu a renesance.
4. Zdravý životní styl, podvýživa, obezita.
Tělesná kultura v 17. a 18. století, systém TV v 19. století.
5. Didaktika gymnastiky - akrobacie, kladina.
Základní názvosloví tělesných cvičení.
6. Didaktika gymnastiky - trampolína, přeskok.
Historie vývoje TV v českých zemích.
7. Didaktika gymnastiky - hrazda, kruhy.
Zásady bezpečnosti při gymnastice, pomoc a záchrana.
8. Rytmická gymnastika - výběr hudby, zásady tvorby sestav.
Diagnostika pohybového aparátu.
9. Didaktika atletiky – sprinty, skok do dálky.
Starověké olympijské hry.
10. Didaktika atletiky – vytrvalostní běhy, vrh koulí.
Novodobé olympijské hry.
11. Didaktika atletiky – skok do výšky, hod míčkem.
Psychomotorika – význam, cíle, hry a cvičení.
12. Basketbal – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení.
Didaktické zásady a styly uplatňované v hodinách TV.
13. Volejbal – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení.
Fáze motorického učení.
14. Házená – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení.
Zdravotní TV – cíle, obsah, zdravotní skupiny, druhy oslabení.
15. Florbal - pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení.
Zdravotní TV - správné a vadné držení těla, vyrovnávací cvičení.
16. Fotbal - pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení.
Zdravotní TV - testy správného držení těla, kloubní pohyblivosti a funkce svalů.
17. Sportovní hry – softbal, ringo, tenis, badminton - metodika, pravidla.
Zdravotní TV - dechová cvičení, zásady relaxace a regenerace.

18. Zásady posilování, organizační formy, věkové a zdravotní zvláštnosti.
Zdravotní TV – svalové dysbalance, vyrovnávací a kompenzační cvičení
19. Zásady protahování, posturální a fázické svaly a jejich charakteristika.
Reakce oběhové soustavy na tělesnou zátěž.
20. Didaktika plavání – plavecký způsob kraul a znak.
Metodicko organizační formy v hodinách TV.
21. Didaktika plavání – plavecký způsob prsa, záchrana tonoucího.
Organizace sportovního kurzu .
22. Metodika sjezdového lyžování, hry na sněhu.
Obecné zásady první pomoci – mdloba, krvácení, šok, bezvědomí.
23. Metodika běžeckého lyžování a bruslení.
Obecné zásady první pomoci – zlomeniny, poranění páteře, tonutí.

22. 9. 2017

vedoucí předmětové sekce