

## Předškolní a mimoškolní pedagogika

Školní rok 2016/2017

### **Maturitní okruhy z Tělesné výchovy - praktická část**

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. Průpravné hry a nácvik základních technik házené
5. Průpravné hry a nácvik základních technik basketbalu
6. Průpravné hry a nácvik základních technik fotbalu
7. Průpravné 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 průprava 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 Tělesné výchovy – ústní část**

1. Cíle, úkoly a prostředky 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. Cvičení s náčiním.  
Historie vývoje TV v českých zemích.
7. Didaktika gymnastiky - hrazda, kruhy.  
Zásady bezpečnosti při gymnastice, dopomoc 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, lakros, tenis, badminton, squash - 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 – lyžařského, turistického, cyklistického, vodáckého.
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.