

## **Maturitní okruhy z teorie a didaktiky tělesné výchovy.**

Školní rok 2019/2020

1. Cíle, úkoly a organizační formy TV.  
Tělesná kultura v pravěku a antice.
2. Rozvoj pohybových schopností – rychlosti a obratnosti.  
Tělesná kultura ve středověku.
3. Rozvoj pohybových schopností – vytrvalosti a síly.  
Tělesná kultura v období humanismu a renesance.
4. Didaktika plavání – plavecký způsob kraul a znak.  
Tělesná kultura v 18. a 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.  
Svalové dysbalance, kompenzační cvičení.
8. Rytmická a moderní gymnastika .  
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.  
Zásady protahování, posturální a fázické svaly a jejich charakteristika.
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.  
Reakce oběhové soustavy na tělesnou zátěž.
16. Fotbal - pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení.  
Zdravý životní styl, podvýživa, obezita.
17. Sportovní hry – softbal, ringo, tenis, badminton - metodika, pravidla.  
Zdravotní TV - dechová cvičení, zásady relaxace a regenerace.

18. Didaktika plavání – plavecký způsob prsa, záchrana tonoucího.  
Pohybová soustava člověka
19. Metodika sjezdového lyžování.  
Obecné zásady první pomoci – krvácení, šok, bezvědomí.
20. Metodika běžeckého lyžování a bruslení.  
Obecné zásady první pomoci – zlomeniny, tonutí.

20. 9. 2019

vedoucí předmětové sekce