

Praktická maturitní zkouška z tělesné výchovy s metodikou

Datum konání: 16. 5. 2024

Školní rok: 2023/2024

Třída: 4.B

Zkušební komise 4.B: Mgr. Tomáš Studenec, Mgr. Jana Kozlovská, Mgr. Ilona Helisová, Mgr. Otáhalová
Hana

Časový rozvrh:	8:00	zahájení praktické MZ (tělocvična)
	8:05 – 8:20	rozcvičení
	8:20 – 8:40	test obecné zdatnosti a pohyblivosti (tělocvična)
	8:40 – 9:00	přestávka
	9:00 – 11:00	metodické výstupy MŠ (tělocvična)
	11:00 – 11:15	přestávka
	11:15 – 12:20	výběr z: testy pohybových schopností, test pohybových dovedností, volná sestava s vlastním hudebním doprovodem, (volitelná část)
	12:25 - 12:55	rozběr metodických výstupů pro MŠ (uč. 104, 106)
	13:00 - 14:00	metodické výstupy ŠD (tělocvična)
	14:00-14:30	rozběr metodických výstupů pro ŠD (uč. 104, 106)
	14:45	ukončení PMZ

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA – TEST OBECNÉ ZDATNOSTI A POHYBLIVOSTI S HUDEBNÍM DOPROVODEM 8:20 – 8:40

Test obecné zdatnosti a pohyblivosti s hudebním doprovodem (žáci nastoupí ke cvičení ve trojici v abecedním pořadí dle příjmení, cvičí se na koberci)

- A.A., B.D., F.A.
- F.K., F.P., H.K.
- K.D., K.L., M.T.
- M.N., M.N., O.K.
- R.M., S.S.
- V.A., V.K.

METODICKÉ VÝSTUPY PRO MŠ 9:00 – 11:00

(žákyně budou vykonávat metodické výstupy v daném pořadí: 10 minut příprava + 10 minut metodický výstup)

Skupina 9:00 - 10:00 hod.

Skupina 10:00 - 11:00 hod.

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ, VOLNÉ SESTAVY (volitelná část)**11:15 – 12:20**

cvičení v pořadí:

1. testy v pořadí: trojskok, přeskoky přes švihadlo, Jacíkův test
2. test pohybových dovedností – akrobacie s daným hudebním doprovodem
3. volné sestavy s vlastním hudebním doprovodem

Žáci nastoupí na zvolená cvičení v abecedním pořadí dle příjmení.

ROZBOR METODICKÝCH VÝSTUPŮ PRO MŠ 12:25 - 12:55

(stejně pořadí jako bylo pořadí metodických výstupů)

METODICKÉ VÝSTUPY PRO ŠD 13:00 - 14:00

(žákyně budou vykonávat metodické výstupy v daném pořadí: 10 minut příprava + 10 minut metodický výstup)

ROZBOR METODICKÝCH VÝSTUPŮ PRO ŠD**14:00 - 14:30**

(stejně pořadí jako bylo pořadí metodických výstupů)

UKONČENÍ PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠKY**14:45**