

Praktická maturitní zkouška z tělesné výchovy s metodikou

Datum konání: 11. 5. 2023

Školní rok: 2022/2023

Třída: 4.A, 4.B

Zkušební komise 4.A: Mgr. Tomáš Studenec, Mgr. Jana Kozlovská

Zkušební komise 4.B: 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 – 10:00	metodické výstupy 4.A (sálek)
	9:00 – 11:00	metodické výstupy 4.B (tělocvična)
	11:00 – 11:15	přestávka
	11:15 – 12:15	výběr z: testy pohybových schopností, test pohybových dovedností, volná sestava s vlastním hudebním doprovodem, (volitelná část)
	12:15	ukončení praktické MZ

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)

- B. N., G. H., H. E.
- H. B., CH. V., K. E.
- K. B., M. D., S. M.
- O. M., V. B.
- S. T., S. A.
- Š. B., T. K.

METODICKÉ VÝSTUPY 9:00 – 11:00

(žáci budou vykonávat metodické výstupy v abecedním pořadí dle příjmení, 10 minut příprava + 10 minut metodický výstup)

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

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.