



Maturitní okruhy k ústní maturitní zkoušce

Předmět: **Pohybová výchova** Forma studia: **denní i dálková**
Obor: **Předškolní a mimoškolní pedagogika** Školní rok: **2025/2026**
Vyučující: **Mgr. Kateřina Pavelková**

1. Tělesná výchova a sport v předškolní výchově, školní výchově a mimo vyučování.

Osobnost pedagoga tělesné výchovy. Názvosloví.

charakteristika, cíle, úkoly, RVP

složky osobnosti pedagoga TV, vlastnosti, funkce, typologie pedagogů podle Caselmanna a podle stylu řízení, syndrom vyhoření

2. Didaktické formy tělesné výchovy, tělovýchovná jednotka, obsah PV v MŠ. Názvosloví.

organizační, sociálně interakční, metodicko-organizační formy, struktura TV jednotky, obsah pohybové výchovy dětí předškolního a školního věku, lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti, tělesná zdatnost, kognitivní a afektivní oblast, organizační formy v MŠ

3. Strečink a posilování. Kruhový trénink. Názvosloví.

pojem strečink a posilování, zásady strečinku a posilování, fázické a posturální svalstvo, příklady strečinku a posilování pro různé svalové skupiny, pojem kruhový trénink, pravidla, způsoby organizace, příklad kruhového tréninku

4. Základy fyziologie tělesných cvičení. Názvosloví.

reakce organismu na zátěž, kardio-vaskulární systém, dýchací systém, nervosvalový systém, metabolismus a energetické zabezpečení pohybové činnosti

5. Základní pohybové dovednosti, manipulační, lokomoční a nelokomoční pohyby. Názvosloví.

pojem pohybová dovednost, motorické učení, druhy a fáze motorického učení, lokomoční, nelokomoční a manipulační pohyby, lezení, chůze, běh, skok, příklady procvičování

6. Didaktické styly, postupy a metody v tělesné výchově. Názvosloví.

metody TV dle Berdychové, metody dle Maňáka, didaktické styly vedení hodiny TV - příklady, výhody a nevýhody; didaktické postupy

7. Bezpečnost v tělesné výchově a první pomoc.

Hygiena tělesné výchovy a sportu. Názvosloví.

nečastější příčiny úrazů v TV, prevence úrazů, opatření při úrazu, základní pravidla a postupy při poskytování první pomoci

pojem hygiena, dělení hygieny TV, hygiena prostředí TV, příslušenství tělovýchovných objektů, venkovní plochy; osobní hygiena

8. Pohybové schopnosti. Názvosloví.

síla, vytrvalost (rozvoj, charakteristika, struktura, testování, příklady činností)

rychlost, koordinace (rozvoj, charakteristika, struktura, testování; příklady činností)

flexibilita (rozvoj, charakteristika, struktura, testování; příklady činností)

9. Zdravotní tělesná výchova. Názvosloví.

zdravotní skupiny, různé typy oslabení, vady v držení těla, příčiny vadného držení těla, správné držení těla



10. Hudebně pohybová výchova. Pohybové hry. Návosloví.

cíl a význam hudebně pohybové výchovy, metodický postup, tvorba choreografie, taneční hry, pojem pohybová hra, funkce hry, vliv hry na dítě, výběr a organizace, typy pohybových her

11. Sport a volný čas. Pohybové programy, pohybový režim. Návosloví.

sport, znaky a význam sportu, tělesná zdatnost, testové baterie, pohybová rekreace, volný čas a jeho funkce, cíle a tvorba pohybového programu, aerobní a anaerobní programy, pohybový režim a jeho parametry

12. Hodnocení a písemná dokumentace. Zařízení a pomůcky pro tělesnou výchovu. Návosloví.

typy hodnocení, způsoby písemné dokumentace a její vedení, tělovýchovné nářadí a náčiní, vybavenost

13. Tělesná kultura v dějinách lidstva (pravěk, středověk). Návosloví.

vývoj tělesné kultury (Mezopotámie, Řecko, Egypt, Čína, Indie, Kréta, Japonsko), vztah křesťanství a rytířství k tělesné výchově

14. Tělesná kultura v dějinách lidstva (antika, renesance, humanismus)

řecký systém tělesné kultury, Panhellenské hry, Římské hry, tělesná výchova v renesanci a humanismu

15. Tělesná výchova a sport v Evropě v 19. a 20. století. Návosloví.

filantropismus, tělovýchovné systémy v 19. a 20. století (Turnerský systém, Švédský systém, Francouzská systém, Anglický systém)

16. Tělesná výchova a sport v českých zemích v 19. a 20. století. Návosloví.

vývoj a vznik sokolského hnutí, další tělovýchovné organizace (DTJ, Orel, Junák, Woodcraft, tramping)

17. Starověké a novodobé olympijské hry. Návosloví.

vznik a program starověkých olympijských her, novodobé olympijské hry (vznik, symboly, program zimních a letních OH)

18. Štafetové soutěže a překážkové dráhy. Kompenzace, relaxace a dechová cvičení. Návosloví.

organizace a pravidla štafetových soutěží a překážkových drah, využití nářadí a náčiní, rozvoj schopností a dovedností, pojem kompenzace a relaxace, příklady kompenzačních a relaxačních cvičení, metody relaxace, dýchání a dechová cvičení,

19. Gymnastika, atletika. Návosloví.

metodika akrobatických cvičení, metodika a pravidla atletických disciplín (běhy, skoky, hody, vrhy)

20. Sportovní hry. Metodika plaveckých způsobů. Návosloví.

pravidla sportovních her (basketbal, volejbal, florbal), metodika plaveckých způsobů (prsa, kraul, znak, startovní skok)