

Maturitní okruhy – Tělesná výchova

1. Průřezová témata

- Základní pohybové schopnosti
- Všeobecná sportovní příprava
- Základy tělocvičného názvosloví
- Stavba vyučovací hodiny

2. Zdravý životní styl

- Význam pohybu pro zdraví
- Zásady zdravé výživy
- Prevence civilizačních onemocnění
- Regenerace a odpočinek

3. Rozcvičení, kompenzace a strečink

- Význam a složky rozcvičení
- Typy a zásady strečinku (dynamický vs. statický)
- Kompenzační a protahovací cvičení

4. První pomoc při sportu

- Zásady první pomoci – krvácení, zlomeniny, bezvědomí, nepřímá masáž srdce, šok nejčastější úrazy,
- Sportovní úrazy – prevence a akutní ošetření

5. Sportovní hry brankové

- Fotbal, basketbal, florbal, házená
- Základní pravidla
- Herní činnosti jednotlivce, role hráčů, taktika a strategie ve hrách

6. Sportovní hry síťové

- Volejbal, badminton, tenis
- Základní pravidla
- Herní činnosti jednotlivce, role hráčů, taktika a strategie ve hrách

7. Sportovní hry pálkovací

- Softbal, baseball
- Základní pravidla
- Herní činnosti jednotlivce, role hráčů, taktika a strategie ve hrách

8. Netradiční hry a sporty

- Frisbee, lacros, ringo , kinball....
- Základní pravidla
- Herní činnosti, taktika a strategie ve hrách

9. Atletika

- Disciplíny (běhy, skoky, hody a vrhy)
- Pravidla
- Základní technika, pravidla, výkonnostní ukazatele
- Význam atletiky pro všeobecný rozvoj

10. Gymnastika a pohybové dovednosti

- Disciplíny, nářadí a náčiní
- Základní prvky sportovní a rytmické gymnastiky
- Průpravná cvičení, metodika nácviku
- Význam gymnastiky pro rozvoj koordinace a síly

11. Plavání a vodní sporty

- Plavecké styly a techniky
- Bezpečnost při pohybu ve vodě
- Zásady záchrany tonoucího

12. Turistika a pobyt v přírodě, základy kanoistiky

- Základy pěší turistiky, orientace v terénu
- Chování v přírodě, pravidla první pomoci
- Výbava a bezpečnost při pobytu v přírodě a na vodě
- Základy jízdy na lodi

13. Zimní sporty

- Běžecké lyžování, sjezdové lyžování, snowboarding
- Pravidla a disciplíny
- Výzbroj a výstroj
- Základní techniky jízdy
- Zimní nebezpečí hor, pravidla pohybu na běžeckých a sjezdových

14. Moderní trendy v pohybových aktivitách

- Fitness, workout, jóga, pilates
- Cvičení s vlastní vahou a funkční trénink
- Digitální technologie a pohyb (chytré hodinky, aplikace...)

15. Nejvýznamnější sportovní úspěchy ČR , významné sportovní osobnosti ČR a světa

16. Nejdůležitější sportovní organizace a sportovní soutěže

- Mezinárodní sportovní organizace (MOV, FIFA,IAAF...)
- Nejvýznamnější sportovní soutěže a turnaje (OH, MS, ME v klíčových sportech, další význam soutěže – Tour de France..)