**Disciplíny profilové maturitní zkoušky**

**PRAKTICKÁ ZKOUŠKA Z TEV**

Praktická zkouška z tělesné výchovy se skládá ze dvou vybraných disciplín, které si žáci volí
z pěti zadaných disciplín - plavání, atletika, gymnastika, míčové hry, zdravotní tělesná cvičení. Pokud žák některou z disciplínu nedokončil nebo zcela nezvládl předepsané zadání, bude tato část klasifikována hodnocením nedostatečný. Žák musí prokázat zvládnutí obou dvou vybraných disciplín. Pokud bude jeho výkon v jedné z disciplín hodnocen jako nedostatečný, pak neuspěl u celé praktické zkoušky.

**Disciplíny:**

**1. PLAVÁNÍ**

100 m na čas se startovním skokem z bloků, volným plaveckým způsobem (nelze měnit plavecký způsob v průběhu plavání).

**2. ATLETIKA**

a) Běh na 100 m (z nízkého startu z bloků)

b) Běh na 1500 m

**3. GYMNASTIKA**

a) Prostná cvičení

Stoj spojný vzpažit – výkrokem vpřed stoj na rukou (výdrž 2 s) do kotoulu vpřed - naskočený kotoul odrazem snožmo - vzpažit a výpon – kotoul vzad do dřepu, předpažit, dlaně dolů - pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem – výdrž (2 s) – pádem dřep a skok s obratem
o 180 stupňů a oblouky dovnitř upaž.

b) Cvičení na kruzích

Shyb (výdrž 2 s) svis – přednos (výdrž 2 s) zákmih – předkmih – zákmih předkmihem svis vznesmo (výdrž 2s) – svis střemhlav (výdrž 2 s) - svisem vzadu seskok

**4. MÍČOVÉ HRY**

a) Volejbal - umístění míče při podání do vyznačeného pole.

b) Basketbal - místění míče do koše pomocí dvoutaktu na koš. Provedení levou i pravou rukou.

c) Florbal - místění míčku do brány backhandem i forhendem.

**5. ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ CVIČENÍ**

a) Dechové cvičení - nácvik- břišní, dolní hrudní a horní hrudní dech – poloha vleže na zádech, na boku, na břiše, aktivita bránice, zásoba cviků, dechová vlna.

b) Nácvik správného sedu, stoje, chůze, funkce chodidla. Zásoba cviků pro správné držení těla - přímivé cviky / leh na zádech, na boku, ve stoji/.

c) Kompenzační cvičení zacílené na krční páteř, hlavu. Zásoba cviků – leh na zádech, klek, sed, stoj.

d) Kompenzační cvičení zacílené na hrudní páteř. Zásoba cviků – leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, klek, sed, stoj.

e) Kompenzační cvičení zacílené na oblast bederní páteře a dolních končetin. Zásoba cviků- leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, klek, sed, stoj