

## **Maturitní témata z tělesné výchovy**

- 1.** Historie lyžování v českých zemích a ve světě.
- 2.** Technika a metodika sjíždění a zatáčení na lyžích.
- 3.** Technika a metodika běhu na lyžích.
- 4.** Lyžařská výzbroj a výstroj, příprava lyží.
- 5.** Zimní nebezpečí hor, pravidla pohybu na běžeckých a sjezdových tratích.
- 6.** Cyklistika – výzbroj, výstroj, pohyb v terénu, základní pravidla silničního provozu.
- 7.** První pomoc. Stabilizovaná poloha, resuscitace.
- 8.** První pomoc. Krvácení a šokové stavy.
- 9.** První pomoc. Poranění svalů, kloubů, páteře, zlomeniny. Prevence úrazů v TEV.
- 10.** Civilní ochrana obyvatelstva – tísňové linky, varovné signály, evakuace.
- 11.** Pořadová cvičení, význam. Zásady rozcvičení. Metody posilování a rozvoj základních pohybových schopností.
- 12.** Bezpečnost a hygiena v TEV. Význam kompenzace, regenerace a relaxace v životě člověka a sportovce.
- 13.** Atletická abeceda, starty (typy, využití), startovní povely, běh šlapavý, švihový (technika, využití).
- 14.** Atletika – technika a metodika skoku dalekého, skoku vysokého.
- 15.** Atletika – technika a metodika vrhu koulí, hodů míčkem.
- 16.** Basketbal – herní činnosti jednotlivce (technika, metodika), pravidla.
- 17.** Volejbal – herní činnosti jednotlivce (technika, metodika), pravidla.
- 18.** Házaná – herní činnosti jednotlivce (technika, metodika), pravidla.
- 19.** Pálkové a pálkovací hry (badminton, stolní tenis, softbal, lakros) - vybavení, pravidla.
- 20.** Fotbal – herní činnosti jednotlivce (technika, metodika), pravidla.
- 21.** Netradiční sportovní hry – ringo, friesbee, lakrose, vybavení, pravidla. Lukostřelba, střelba ze vzduchovky – vybavení, technika, bezpečnost.

**22.** Prostná, hrazda – technika a metodika, prvky.

**23.** Kladina – technika a metodika, prvky. Bradla – technika a metodika, prvky.

**24.** Přeskok – technika a metodika odrazu, přeskoků, druhy náradí. Šplh.

**25.** Nejvýznamnější sportovní úspěchy v české historii. Významní sportovci ČR.

Maturitní témata z tělesné výchovy v souladu se ŠVP Albatros 2 projednala a schválila PK TEV.

Vypracoval: Mgr. Jiří Beran

Schválil: PhDr. Lukáš Eichemann, Ph.D.