

## **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, hodu míčkem.
16. Basketbal – herní činnosti jednotlivce (technika, metodika), pravidla.
17. Volejbal – herní činnosti jednotlivce (technika, metodika), pravidla.
18. Házená – 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 nářadí. 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 Eichenmann, Ph.D.

školní rok 2026/2027