

Tělesná výchova – tematický plán pro komisionální zkoušku

Zkoušený musí prokázat požadovanou úroveň výkonů v atletice, ve sportovní gymnastice a sportovních hrách. Výkony v každém z těchto čtyř sportovních odvětví jsou hodnoceny podle bodových škál v rozpětí 0 – 50b.

Atletika

- skok vysoký (flop, valivý způsob, střížný způsob)
- skok z místa do dálky
- hod plným míčem
- běh na čas

Gymnastika

- šplh (lano, tyč)
- Gymnastická sestava:
- Stoj spatný, vzpažit – připažit – přemetový poskok – přemet stranou do stoje rozkročného upažit – přisunem pravé (levé) půlobrat vlevo (vpravo), stoj spojný, vzpažit – výkrokem levé (pravé) stoj na rukou – kotoul do sedu, vzpažit – zvolna hluboký předklon – kotoul vzad - vzpor dřepmo – vztyk.
- Hrazda po ramena: Shyb stojmo (nadhmatem) – odrazem jednožej výmyk do vzporu - odkmihem seskok
- Přeskok – roznožka přes kozu z odrazového můstku

Sport hry

Zkoušený musí absolvovat testy z basketbalu, z volejbalu a z florbalu

Volejbal

Test vrchního čelného podání

Testovaný stojí v zóně podání a provádí vrchní čelné podání (hodnotí se postoj, nadhoz míče, úder do míče, umístění podání) bez porušení pravidel (přešlap).

Počet pokusů: 3

Test odbití míče

Testovaný opakovaně odbíjí obouruč vrchem nebo spodem míč letící od druhého testovaného. Hodnotí se technika odbíjení a pohyb testovaného.
Délka odbíjení: cca 45 s.

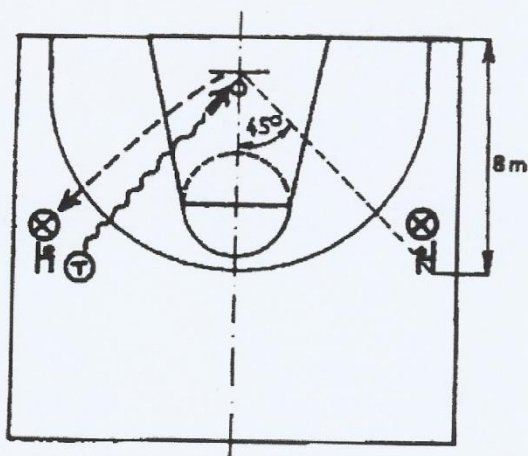
Basketbal

Ve vzdálenosti 8 m od koncové čary je na každé straně pod úhlem 45 stupňů od koše umístěn stojan (židle). Na obou je položen míč (viz schéma).

Činnost testovaného: testovaný stojí vedle jednoho ze stojanů, bez pokynu bere míč, driblingem se uvolňuje směrem ke koši a střílí v pohybu (po dvojtaktu) z krátké vzdálenosti.

Po úspěšné (neúspěšné) střelbě doskakuje, přihrává pomocníkovi, který

stojí za stojanem a běží pro míč na druhou stranu. Přihrávka je součástí testu a musí směřovat na tu stranu, odkud testovaný míč vzal. Činnost se provádí bez přerušení a střídavě 3x z každé strany (celkem 6x).
Hodnocení: hodnotí se v první řadě způsob provedení (technická stránka činnosti), dále rychlost a plynulost.



Grafické značení:

⊙ testovaný

⊗ pomocník

• míč

~~~~~> dribling (vedení míče)

-----> přihrávka

### Florbal

- Vedení míčku, střelba, přihrávky

*První / Kozm*  
Střední odborná škola  
100 00 Praha 10, Ruská 2200/91  
IČ: 00638765  
①