

Gymnázium Rájec-Jestřebí, o.p.s.
Komenského 240, 679 02 Rájec-Jestřebí

Školní rok 2025/26

Maturitní témata – profilová část

Tělesná výchova

1. Rozvoj pohybových schopností – rychlosti a obratnosti
2. Rozvoj pohybových schopností – vytrvalosti a síly
3. Základní názvosloví tělesných cvičení
4. Didaktika gymnastiky – přeskok
5. Didaktika gymnastiky – hrazda, kruhy
6. Svalové dysbalance, kompenzační cvičení
7. Didaktika atletiky – sprinty, skok do dálky
8. Didaktika atletiky – vytrvalostní běhy, vrh koulí
9. Didaktika atletiky – skok do výšky, hod míčkem
10. Basketbal – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení
11. Zásady protahování, posturální a fázické svaly a jejich charakteristika
12. Volejbal – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení
13. Zdravotní TV – cíle, obsah, zdravotní skupiny, druhy oslabení
14. Florbal – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení
15. Fotbal – pravidla, herní činnost jednotlivce, průpravné hry a cvičení
16. Zdravý životní styl, podvýživa, obezita
17. Sportovní hry – ringo, indiaca, metodika, pravidla
18. Zdravotní TV – dechová cvičení, zásady relaxace a regenerace
19. Metodika sjezdového lyžování
20. Obecné zásady první pomoci – krvácení, šok, bezvědomí
21. Metodika běžeckého lyžování a bruslení

Vypracoval: Mgr. Dušan Dvořáček

Schválil: Ing. Stanislav Laštůvka

