

**HODNOTÍCÍ KRITÉRIA
PRO ÚSTNÍ MATURITNÍ ZKOUŠKU Z PŘEDMĚTU SEBEOBRANA**

Sebeobrana představuje řadu průpravných cvičení kde proti síle útoku nejde síla obránce, ale obránce se snaží útoku vyhnout či jej odvést stranou. Sebeobranu lze provádět aktivně – beze zbraně (chvaty, údery, kopy atp.), se zbraní (pistole, nůž atp.) nebo pasivně – (útěk, zavolání policie).

Dvě základní hesla jsou: Minimální úsilí – maximální účinnost

Dále obsahuje tři hlavní skupiny technik:

techniky hodů

techniky znehybnění

techniky úderů

Známkování:

1. (výborně) Striktní provedení technik, žák bezpečně ovládá veškeré techniky i učivo 90 - 100 %
2. (chvalitebný) Žák ovládá učivo i techniky, dopouští se nevýznamných chyb 75 - 89 %
3. (dobře) 60 - 74 % Žák ovládá základní učivo a projev i techniky jsou pomalejší. Dopouští se významnějších chyb, ale s pomocí je dovede odstranit
4. (dostatečný) Žák ovládá základní učivo s významnými mezerami. Techniky jsou neurovnané s významnějšími mezerami, které ale dovede po upozornění opravit 0 - 59 %
5. (nedostatečný) Žák neovládá základní učivo, dopouští závažných chyb a nedovede je ani s pomocí učitele odstranit.

Ředitel Trivis SŠV a VOŠ Praha
Mgr. et Bc. Dalecký Jan