

MIMOŘÁDNÝ REŽIM VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE – POTVRZENÍ TRENÉRA

Příjmení a jméno žáka:

Třída:

Školní rok: Sport:

Sportovní klub
(tělovýchovná jednota):

POTVRZENÍ

Potvrzuji, že žák plní ve školním roce tematický plán předmětu tělesná výchova, který jsem obdržel/a.

Příjmení a jméno trenéra

(čitelně):: Datum:: Podpis

trenéra::

Razítko sportovního klubu
(tělovýchovná jednota):

Výtah z tematických plánů předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA

Atletika

- Skok daleký, skok vysoký, krátké, střední a dlouhé tratě, základy vrhu koulí, hod kriketovým míčkem, štafety
- Průpravy na jednotlivé disciplíny, běžecká abeceda, techniky

Gymnastika

- Prostná – kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou
- Přeskok přes kozu
- Hrazda – výmyk, toč vpřed
- Kruhy – houpání ve zpevnění, sestava na místě

Míčové hry

- Basketbal, volejbal, fotbal, kin-ball, vybíjená, softbal
- Herní činnosti jednotlivce, dvojic, herní průprava, hra, pravidla

Silové, obratnostní a vytrvalostní testy

- Sed-leh 1 min., švihadlo 2 min., skok z místa, přesah prstů přes lavičku, výdrž ve shybu na hrazdě-dívky, shyby na hrazdě-chlapci, člunkový běh

Další činnosti v TV

- Badminton, lakros, základy úpolů, základy jógy, aerobic, posilování, frisbee, bruslení, kvinty – lyžařský kurz