

Okruhy ke zk z atletiky pro 1st.ZŠ:

- 1) Historie atletiky + nejúspěšnější ČS atleti
- 2) Návuk techniky atl.disciplín (faktory, odstranění chyb)
- 3) Příprava na atl.hodinu + rozložení hodiny
- 4) Atletické soutěže - pořádání a rozhodování
- 5) Technika běhu + starty + pravidla běžeckých disciplín
- 6) Štafetové běhy – technika + pravidla
- 7) Technika skoku dalekého + pravidla
- 8) Technika skoku vysokého + pravidla
- 9) Technika hodů míčkem + pravidla
- 10) Metodická řada – nízký start (průpravná cvičení uvnitř i venku, odstranění chyb)
- 11) Metodická řada – štaf. předávka (průpravná cvičení uvnitř i venku, odstranění chyb)
- 12) Metodická řada pro skok daleký (průpravná cvičení uvnitř i venku, odstranění chyb)
- 13) Metodická řada pro skok vysoký (průpravná cvičení uvnitř i venku, odstranění chyb)
- 14) Metodická řada pro hod míčkem (průpravná cvičení uvnitř i venku, odstranění chyb)
- 15) Hry na zahřátí + hry na rozvoj rychlosti
- 16) Hry na rozvoj síly + hry na rozvoj vytrvalosti
- 17) Hry na rozvoj koordinace + balanční cvičení

1.            2.            3.            4.            5.            6.

7.            8.            9.            10.           11.

12.           13.           14.           15.           16.

17.