

Školní rok:

2017/2018

Zimní semestr

## Program výuky: ATLETIKA II TVS Bc.

## PATL 090

Výuka praxe: do 19.11. dle rozdělení do skupin

Výuka teorie: od týdne 27.11. PONDĚLÍ 9, 15 - 10, 45 (P2)

Koordinuje: Kaplan

Vyučují: S1 Hoj, Kap, Čer (úterý 9,15)+CIZ

S2 Vin, Kap (středa 9,15)

Místo: do 26.11. stadion FTVS, terén

S3 Jeb (úterý 11,00)

od 27.11. P2 (pondělí) 9,15

S4 FČer (pátek 9,15)

S5 Feh, Čer (středa 13,00)

S6 Vin, Čer (středa 11,00) S8 Fčer (pátek 11,00)

Výuka		PRAXE			
		S1 (Hoj), S3 (Jeb)	S1(Kap,Čer) S5 (Feh), S6 (Čer)	S2(Vin, Kap), S5(Feh ) S6(Vin)	S4, S8 (FČer)
1.	2.10.-8.10.	oštěp 1, starty a NS	překy 1, štafeta 1	oštěp 1, překy 1	překy 1, oštěp 1
2.	9.10.-15.10.	překy 1, štafeta 1	oštěp 1, NS, AR, MR	překy 2, oštěp 2, štafeta 1	oštěp 2, starty a NS
3.	16.10.-22.10.	oštěp 2, AR, MR	překy 2, oštěp 2	oštěp 3, NS, AR, MR	překy 2, štafeta 1
4.	23.10.-29.10.	oštěp 3, překy 2, NS Z	NS Z, štafeta Z	NS Z, štafeta Z	oštěp 3, AR, MR
5.	30.10.-5.11.	překy 3, štafeta Z, vytrv. Z	překy 3, oštěp 3,	překy 3, vytrv. Z	překy 3, NS Z, štafeta Z
6.	6.11.-12.11.	oštěp Z, překy Z	oštěp Z, překy Z, vytr. Z	překy Z, oštěp Z	překy Z, oštěp Z, vytr. Z
<b>Pozn. Na konci každé lekce se věnovat vytrvalosti jako přípravu na zápočet 3000 m (M) a 1500 m (Ž)</b>					
7	13.11.-19.11.	atletika na nezařízeném hřišti	atletika v terénu	atletika na nezařízeném hřišti	atletika v terénu (17.11. státní svátek)
8	20.11.-26.11.	atletika v terénu	atletika na nezařízeném hřišti	atletika v terénu	atletika na nezařízeném hřišti
<b>TEORIE PŘEDNÁŠKY (posluchárna P2)</b>					
9	pondělí 27.11.	Technika a metodika překážkového běhu a hod oštěpem			Vindušková
10	pondělí 4.12.	Technika a metodika nízkého startu a štafetového běhu			Kaplan
11	pondělí 11.12.	Repetitorium: běžecká rychlost, běžecká vytrvalost, pravidla vybraných disciplín			Kaplan
12	pondělí 18.12.	Repetitorium: překážkový běh, hod oštěpem, štafetový běh, pravidla vybraných disciplín			Kaplan
13	pondělí 25.12.	Vánoční prázdniny			
14	pondělí 8.1.	VĚDOMOSTNÍ TEST - 9,15 posluchárna P2		Řádný termín	Kaplan

## Termíny opravných zápočtů:

- 15.1.2018 v 9,15 P2, případně 2.2.2018 13,15 v P2 pouze test bez praktického zápočtu  
15.6.2017 12,45 test P2 pouze test bez praktického zápočtu
2. bude upřesněno vyhláškou

**Poznámka k praktickým zápočtům:** praktické zápočty budou realizovány dle vyhlášky vyučujícího skupin

Požadavky na zápočet:

## Modelový výkon:

	M	Ž	Přehled zkratk: NS - nízký start MR-maximální rychlost AR-akcelerační rychlost. vytrv. Z - 3 000 m (M) 1500 m (Ž)
	I. věk. kat./II. věk. kat.	I. věk. kat./II. věk. kat.	
běh na 100 m př. (91,4 cm)	17,5 / 18,5 s	-	
běh na 60 m př. (76,2 cm)	-	12,0 / 13,0 s	
hod oštěpem	30 / 26 m	20 / 16 m	
3000 m (M)	12:00/13:00	-	
1500 m (Ž)	-	6:30/7:00	

**Technika:** nízký start (NS), překážkový běh (3 kroky mezi překážkami), hod oštěpem, štafetová předávka

**Didaktika:** příprava atletické hodiny v terénu (vytrvalost), na nezařízeném hřišti (rychlost)

## Vědomostní test

Literatura :DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha : SPN 1991.JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014.[http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Didaktika\\_skolni\\_atletiky.zip](http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Didaktika_skolni_atletiky.zip)VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Základy atletiky*. Praha : UK FTVS, 2006. 36 s.

<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/Zakladyatletiky.pdf>