

Program výuky: ATLETIKA II II. TVS Bc. PATL 113

Praktická lekce 1 - 2	překy 1
	štafety 1
	starty a NS
	oštěp 1
Praktická lekce 3 - 4	překy 2
	štafety 2
	vytrvalost 1
	oštěp 2
Praktická lekce 5 - 7	překy 3
	NS 2
	oštěp 3
	vytrvalost 2
Přednášky 1 - 4	Seznámení s programem výuky předmětu ATLETIKA II., bezpečnost při atletickém výcviku. Základy techniky a didaktiky běhů, překážkových a
	Technika a metodika překážkového běhu a hodů oštěpem
	Technika a metodika nízkého startu a štafetového běhu
	Repetitorium: běžecká rychlost, běžecká vytrvalost, pravidla vybraných disciplín

Řádný termín zápočtu:

1. opravný termín zápočtu:
2. opravný termín zápočtu
- 3. opravný termín zápočtu**

Požadavky na zápočet:

Modelový výkon:

	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: vedení rozcvičení

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

VINDUŠKOVÁ, J. a kol. *Základy atletiky*. Praha : UK FTVS, 2006. 36 s.

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

Materiály uložené v aplikaci moodle