

TV4

Okruhy otázek ke kombinované zkoušce – ústní část:

Sportovní gymnastika

1. Akrobacie – kotouly
2. Akrobacie – stoj na rukou
3. Přeskok – roznožka
4. Přeskok – skrčka
5. Malá trampolína
6. Hrazda

Teorie:

1. Technika, uzlové body
2. Metodické postupy nácviku
3. Nejčastější chyby a jejich odstraňování
4. Dopomoc a záchrana
5. Plánování učiva do jednotlivých roč.

7. Rytmická gymnastika

1. Jednoduchá skladba bez náčiní
2. Jednoduchá skladba s náčiním
3. Základní taneční kroky
4. Tanec – lidový, disco, country

Teorie:

1. Základy hudební teorie
2. Sestavení pohybové skladby
3. Metodický postup nácviku
4. Technika, uzlové body

Sportovní hry

8. Základy košíkové
9. Základy házené
10. Základy kopané

Teorie:

1. Technika HČJ – házení, chytání, přihrávky, střelba, driblink
2. Metodické postupy nácviku
3. Nejčastější chyby a jejich odstraňování
4. Zásobník pohybových her s míčem
5. Pravidla SH.

Atletika

11. Sprinterský výcvik
12. Běžecská vytrvalost
13. Starty
14. Štafetový běh
15. Překážkový běh
16. Skok vysoký
17. Skok daleký
18. Hod kriketovým míčkem

Teorie:

1. Technika, uzlové body
2. Metodické postupy nácviku, herní formy
3. Chyby a jejich odstraňování
4. Pravidla

19. Pobyt v přírodě

1. Plavání
2. Turistika
3. Bruslení
4. Lyžování, sáňkování

Teorie:

1. Zásobník cvičení pro 1. stupeň ZŠ
2. Zásady bezpečnosti
3. Metodické postupy

Pohybové schopnosti

20. Rozvoj rychlostních schopností
21. Rozvoj silových schopností
22. Rozvoj koordinačních schopností
 - rovnováhových
 - rytmických
 - rychlostně – reakčních
 - obratnostních, pohyblivostních

Teorie:

1. Definice, charakteristika PS
2. Diagnostika PS
3. Metody rozvoje
4. Didaktické doporučení pro rozvoj PS
5. Pohybové hry pro rozvoj PS