

bk 2154 ATLETIKA III

PÁTEK → Králová

Seminární skupina	Pá 20. 4. 9:30–11:45	Pá 27. 4. 13:15–14:45	Pá 11. 5. 13:15–14:45	Pá 11.5. 14:45 +
01	9:30 – 9:50 Rozcvičení 9:50 – 10:10 Chůze 10:10 – 11:00 Starty, překážky 11:00 – 11:45 Hod oštěpem	13:15 – 13:40 Rozcvičení 13:40 – 14:15 Vrh koulí 14:15 – 14:45 Skok daleký	13:15 – 13:40 Rozcvičení 13:40 – 14:15 Skok vysoký 14:15 – 14:45 Hod diskem	Trénink a návčik: 5 boj

ROZVRH dle týdnů:

	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4	Týden 5	Týden 6	Týden 7
PO 03		9.4.	16.4.	23.4.	30.4.	7.5.	14.5.
PO 04		9.4.	16.4.	23.4.	30.4.	7.5.	14.5.
ÚT 01	3.4.	10.4.	17.4.	24.4.			15.5.
ÚT 02	3.4.	10.4.	17.4.	24.4.			15.5.
PÁ			20.4.	27.4.		11.5.	

Osnova:

- Průpravné překážkářská cvičení, 100 m/110 m překážkový běh
- Průpravná skokanská cvičení, skok daleký, skok vysoký
- Průpravná chodecká cvičení, technika chůze
- Průpravná vrhačská cvičení, hod oštěpem
- Průpravná vrhačská cvičení, hod diskem
- Průpravná vrhačská cvičení, vrh koulí zádovním způsobem
- Absolvování závodu v pětiboji
- Ústní zkouška

HODNOCENÍ

- Zápočet je studentovi udělen na základě zdárného absolvování ústní zkoušky a aktivní účasti na praktické výuce.
- Obsahem zkoušky jsou pravidla, historie a technika probíraných atletických disciplín, především potom vícebojů.
- Student musí aktivně (cvičí) absolvovat minimálně 90 % praktické výuky a zvládnout výkonnostní požadavky atletického pětiboje.
- Praktické plnění pětiboje bude probíhat podle platných atletických pravidel.
- Bodové ohodnocení bude provedeno na základě aktuálních bodovacích tabulek.

Klasifikace pětiboje:

	MUŽI	ŽENY
A	2 300 b.	1 900 b.
B	2 200 b.	1 750 b.
C	2 100 b.	1 650 b.
D	1 900 b.	1 450 b.
E	1 700 b.	1 250 b.
F	1 699 a méně bodů	1 249 a méně bodů

Výslední známka bude průměrem známky ze zkoušky a známky z pětiboje.

Předběžné termíny pro 5 boj (Stadion Moravská Slávie, Brno): 24.5., 25.5., 31.5., 8.6.

Studijní materiály:

Běžecká abeceda: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBuJniRvXhTlhGjoVzuh6Ae6MDcg1pOvj>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/atletika-2/>

<http://www.fsps.muni.cz/impact/atletika-3/>

Vrhy – hody: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/vyber_atletika/web/index.html

Bodovací tabulky muži:

<http://www.atletika.cz/statistiky/bodovaci-tabulky/bodovaci-tabulky-0/>

110m př - výška (cm) - koule (m) - dálka (cm) – **1 500 m** (m:ss.d)

Bodovací tabulky ženy:

<http://www.atletika.cz/statistiky/bodovaci-tabulky/bodovaci-tabulky-4/>

100m př - výška (cm) - koule (m) - dálka (cm) - **800m** (m:ss.d)