

Příprava na výstup

Student:..... Studijní obor:Učo:.....
Prostředí pro pohybovou jednotku:.....
Stáří cvičenců:..... Počet cvičenců:.....
Cíl pohybové jednotky:.....
Pomůcky:.....

Část PJ/čas	OBSAH popis činností, příklady cvičení,dávkování	ORGANIZACE A BEZPEČNOST (cvičení ve skupinách, dvojicích...)
Úvodní č. min.		
Rušná a průpravná č.min.		
Hlavní č. min.		
Závěrečná č. min.		

ZÁSOBNÍK CVIKŮ

(používaných v průpravné a závěrečné části pohybové jednotky)

číslo	nákres	názvoslovný popis	dávkování (počet opakování)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

