

Předmětová komise TV 3. stupeň

Vyučující:

Mgr. Jana Dosedělová

Mgr. Eva Dohnalová

Marcela Kašparcová

Mgr. Martin Šnévajs

Tematické celky:

gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení na náradí a cvičení s náčiním

úpoly - základy a pravidla sebeobran, cvičení s odporem druhého cvičence, základy juda a aikidó

atletika - běhy na střední a dlouhé tratě, 5 km hochů, 3 km u dívek, skok vysoký, skok daleký, vrh koulí, hod míčkem nebo granátem

sportovní hry - postupně si osvojit herní dovednosti a pravidla korfbalu, házené, košíkové a odbíjené

plavání - nácvik a zdokonalení plaveckých způsobů prsa, znak, kraul, plavání pod vodou, rozvoj plavecké vytrvalost, skoky do vody, zvládnutí pomoci unavenému plavci, záchrana tonoucího

turistika a pobyt v přírodě - základy bezpečného pobytu v přírodě a na vodě, základy orientačního běhu

lyžování - běžecké i sjezdové, bezpečnost na sjezdovkách i při pohybu ve volné přírodě

snowboarding - součást LVVZ, určený pouze pro zájemce, základy snowboardingu, bezpečnost, výstroj a výzbroj

kondiční a estetické formy cvičení - cvičení s hudbou, spinning, jóga

výchova ke zdraví - změny v životě člověka, jejich reflexe, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

Hlavní akce pořádané pro studenty RG:

1. Výlet na koloběžkách:

- každý rok pořádá kabinet TV výjezd studentů na koloběžkách do Vídně. Studenti mají možnost navštívit zajímavé památky, muzea a také si zasportovat. Celková trasa je asi 20km.

2. LVVZ:

- pro studenty 1. ročníku vyššího gymnázia je dle švp rg povinný lyžařský kurz. Lyžařský kurz je zaměřen na výuku lyžování, snowboardingu a doplněn o přednášky na různá témata

3. Sportovní kurz:

- ve 3. ročníku je v rámci švp povinný sportovní kurz v rekreačním a výcvikovém centru UP v Pastvinách.
- zde se studenti seznámí s dalšími sporty, jako např. orientačním běh, softbal, lodě...atd.