

ŠKOLENÍ TŽ, A.C. TEPO Kladno, 5.11. - 3.12. 2022, vedoucí školení H. Felcmanová

čas	trvání min. výuka	typ	téma	lektor
BLOK I.				
sobota 05.11.2022	1h=45'		8:30 - prezence účastníků	
9 - 10:30	2	P	Problematika tréninku žactva, specifika sportování dětí 12 – 15 let, práce trenéra atletiky	Mgr. Radek Hykeš
10:30-11:15	1	P	První pomoc a úrazová prevence	Mgr. Radek Hykeš
11:15 - 12:00	1	C	atletické rozcvičení + hry	Mgr. Radek Hykeš
12:00 - 12:45	1	C	odrazová průprava - technika odrazů, trénink	Mgr. Hana Větrovcová
12:45 - 13:30			přestávka na oběd	
13:30 -15:00	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku dalekého (průprava k troskoku)	Mgr. Radek Hykeš
15:00 - 16:30	2	C	Charakteristiky disciplín-hladké a překážkové sprinty, štafety, běhy, chůze, skoky, vrhy a hody.	Mgr. Radek Hykeš
16:30 - 18:00	2		Základy techniky, didaktiky a tréninku skoku o tyči	
18:00 - 18:45	1	C	základní pohybový fond a gymnastická průprava	Kateřina Roubalová
			19:00 ukončení	
neděle 6.11.2022			8:30 - prezence účastníků	
9:00 - 9:45	1	P	pravidla atletických disciplín, soutěže	Jiří Klesnil
9:45 - 11:15	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku běhů a chůze	Jiří Klesnil
11:15 - 12:45	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku sprintů, včetně nácviu startů	Mgr. Hana Větrovcová
12:45 - 13:45			přestávka na oběd	
13:45 - 15:15	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku překážkových sprintů	Mgr. Hana Větrovcová
15:15 - 16:00	1	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku štafetových běhů	Mgr. Hana Větrovcová
			16:00 ukončení	
E-LEARNING				
6.11. - 2.12. 2022				
e-learnig	1	S	motorický vývoj dětí a pubescentů	samostudium
	1		základy sportovního tréninku	
	1		psychický vývoj dětí a pubescentů - pedagogika psychologie	
	1		regenerace po tělesných cvičeních, prevence	
	1		výživa a pitný režim	
	7		Charakteristiky disciplín-hladké a překážkové sprinty, štafety, běhy, chůze, skoky, vrhy a hody.	
BLOK II.				
sobota 03.12.2022			8:30 - prezence účastníků	
9:00 - 9:45	1	C	Základy posilování	Marek Voňavka
9:45 - 11:15	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů míčkem a oštěpem	Marek Voňavka
11:15 - 12:45	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů kladivem	Marek Voňavka
12:45 -13:30			přestávka na oběd	
13:30 - 15:00	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku vrhu koulí	Libor Malina
15:00 - 16:30	2	C	Základy techniky, didaktiky a tréninku hodů diskem	Libor Malina
16:30- 17:15	1	P/C	Kompenzační cvičení, hry	Mgr. Helena Felcmanová
			17:30 ukončení	