PORG BRNO

TVM 1. ročník požadavky

1. Pololetí – založení složky „portfolio z TVM“ (bude sloužit pro kompletaci materiálů a metodických výstupů) – odevzdat do konce září ke kontrole!!!
   - Vedení rozcvičení (zahřátí, dynamické rozcvičení) - vede 1 žákyně
   - Vedení závěrečného statického strečinku (výběr cviků vzhledem k obsahu, předvést správné provedení – vede 1 žákyně
2. Pololetí – postupné doplňování metodických listů
   - Vedení rozcvičení (zahřátí, dynamické rozcvičení) + (popisovat postavení těla a popsat vykonávaný pohyb, cílová svalová oblast/část/sval)
   - Vedení závěrečného statického strečinku (výběr cviků vzhledem k obsahu, předvést správné provedení, cílová svalová oblast/část/sval/skupina svalů) + (popsat postavení těla pro cvik)
   - U každého sportu znát základní pravidla a charakteristiku

Dovednostní požadavky

Volejbal
- 1. pol. prsty nad sebe 6x
- 2. pol. ve dvojici 10 x odbití
- bagr s povoleným odrazem o zem
- spodní podání

Basketbal
- driblink – slalom
- dvojtakt

Florbal
- hodnotí se hra

Fotbal
- hodnotí se hra

Gymnastika
- Sestava akrobacie (minimálně 7 prvků, hodnotíme návaznost prvků a správnost jejich provedení) - kotoul vpřed, kotoul vzad, svíčka, váha předklonmo, skoky – dálkový, nůžkový, „ čertík“ . Prvky musí vyjít minimálně na dvě délky koberce.

Portfolio
- Založení portfolia během září.
  Portfolio obsahuje:
- 5 her na zahřátí
- ML volejbal prsty
- ML basketbal dribling
- ML atletické starty
- Názvosloví
- Pravidla (Volejbal, Basketbal, Fotbal, Florbal)
- První pomoc