

# Tělesná výchova



# Tělesná výchova

## Naše cíle

- **Vychovávat** a vzdělávat pro celoživotní potřebu pohybu.
- **Rozvíjet** pozitivní vlastnosti osobnosti.
- **Učit** se žít zdravým životním stylem.
- **Vést** studenty k pravidelnému provádění pohybových činností, ke kvalitě v pohybovém učení.
- **Kultivovat** v pohybových projevech a zlepšování tělesného vzhledu.



# Tělesná výchova

## Snažíme se

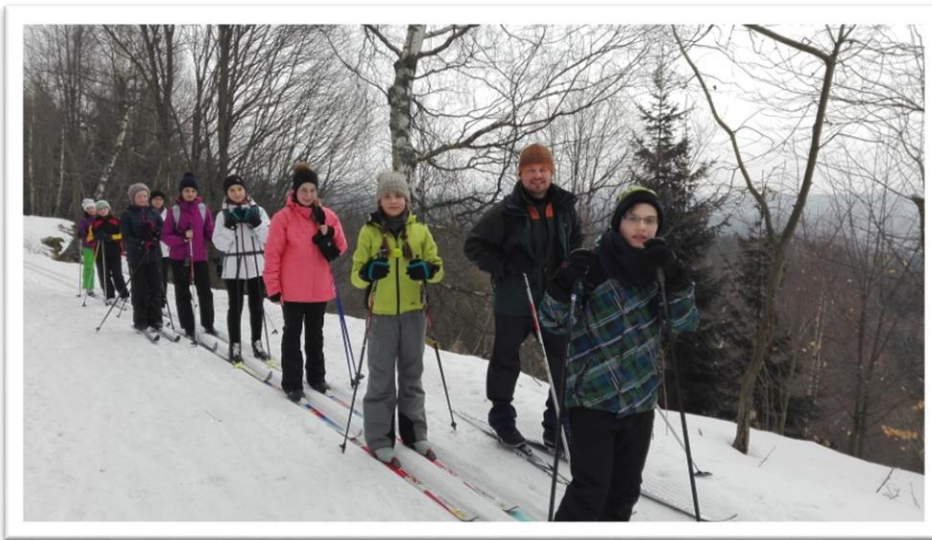


- **Využít** efektně dotaci 2 hodin týdně ve všech ročnících.
- **Naučit**, že pohyb má nezastupitelný význam v životě moderního vzdělaného člověka.
- **Rozvíjet** všestranně pohybové schopnosti a dovednosti.
- **Pěstovat** smyslu pro „fair play“.
- **Naučit** se vydat ze sebe víc, než by někdy „tělo chtělo“.

# Tělesná výchova

## Kurzy a pohybové aktivity mimo hodiny

- Lyžařský výcvikový kurz
- Plavání
- Kurz vodní turistiky
- Cyklo – vodácký kurz
- Běžecké lyžování
- Bruslení
- Zdravotní tělesná výchova
- Sportovní dny



# Tělesná výchova

## Pravidelně se účastníme soutěží:

- Středoškolských turnajů ve fotbale, florbale a volejbale
- Závodů ve šplhu a silového čtyřboje
- Plaveckých závodů
- Soutěže Aerobic Master Class
- Poháru rektora Univerzity Obrany
- Přespolního běhu
- Turnajů církevních škol ve fotbale, florbale i volejbale



# Pohár rektora Univerzity Obrany



# Soutěž ve šplhu



# Silový čtyřboj



# Battlefield – sportovně-historická soutěž v lanovém centru Proud





# Závody středních škol v plavání



# Vodácké kurzy



# Sportovní kroužky



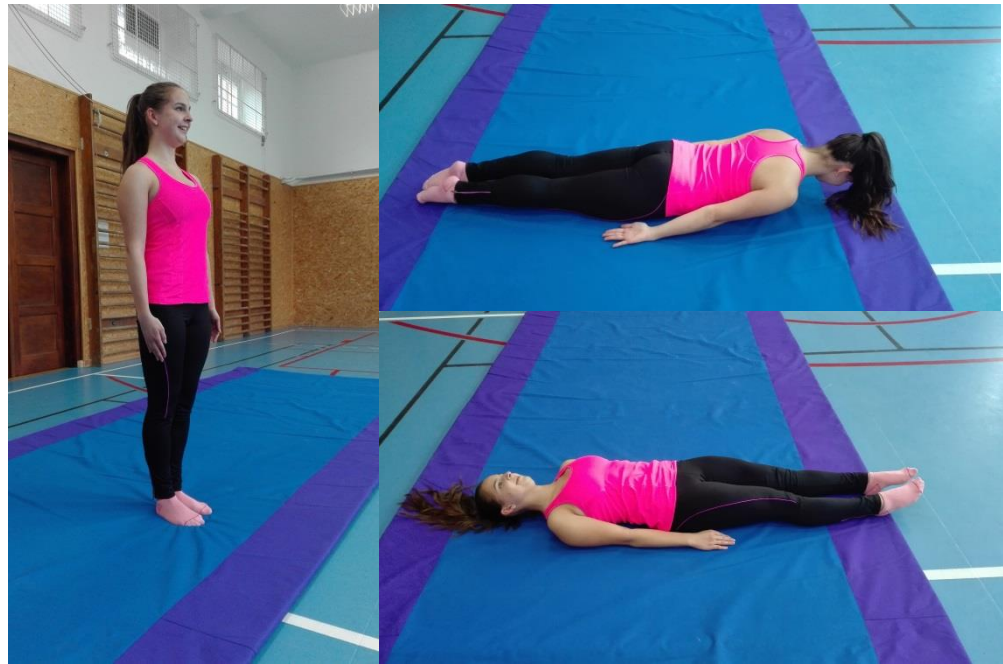
**Každoročně nabízíme různé sportovní kroužky:**

- **Fotbal**
- **Florbal**
- **Aerobic**
- **Ultimate frisbee**
- **Softbal**
- **Volejbal**
- **Tanec**



# Přijímací zkoušky TV pro obor PMP denní

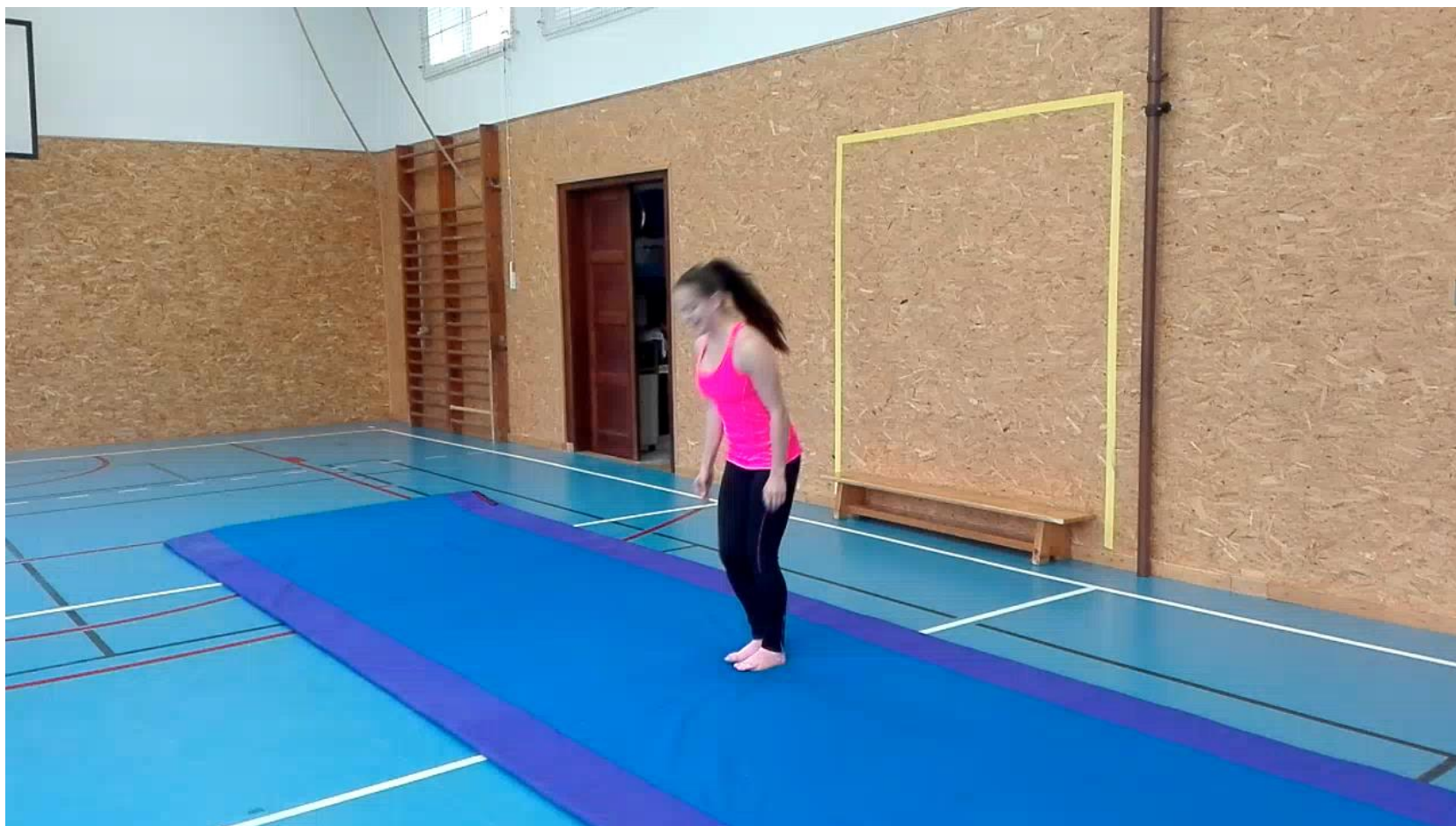
- **Jacíkův test** – celostní motorický test – testovaná osoba provádí pohybový cyklus:
  1. stoj spatný
  2. leh na břiše
  3. stoj spatný
  4. leh na zádech



Sestavu provádí 2 minuty co nejrychleji.

# Přijímací zkoušky TV pro obor PMP denní

## Jacíkův test provedení



# Přijímací zkoušky TV pro obor PMP – večerní studium

## Gymnastická sestava

Krok sun krok – nůžky – dva kroky – váha – dva kroky – obrat s bočnými kruhy paží – ze stoje spatného kotoul vpřed do stoje spatného – přemet stranou



