

**19.11.2021 (Pátek)**

Čas	Místo	Téma hodiny	Typ lekce	Lektor
17:00 – 17:45	N/A	Úvod + BOZP	Teorie	N/A
17:55 – 18:40	N/A	Stavba TJ	Teorie	N/A
18:50 – 19:35	N/A	Teorie sp. tréninku	Teorie	N/A
19:45 – 20:45	N/A	Historie PK – svět/ČR	Teorie	N/A

**20.11.2021 (Sobota)**

Čas	Místo	Téma hodiny	Typ lekce	Lektor
9:00 – 10:00	N/A	Rozvoj p. s. síly	Teorie/ Praxe	N/A
10:10 – 10:55	N/A	Základy první pomoci	Teorie	N/A
11:05 – 12:35	N/A	Základy první pomoci	Praxe	N/A
12:45 – 14:15		Oběd		
14:25 – 15:55	N/A	Anatomie	Teorie	N/A
16:05 – 17:05	N/A	Dopady	Praxe	N/A
17:15 – 18:45	N/A	Přeskoky	Praxe	N/A
18:55 – 19:25	N/A	Spiny	Praxe	N/A
19:35 – 20:20	N/A	Filozofie	Teorie	N/A

**21.11.2021 (Neděle)**

Čas	Místo	Téma hodiny	Typ lekce	Lektor
9:00 – 10:00	N/A	Rozvoj p. s. rychlost	Teorie/ Praxe	N/A
10:10 – 11:10	N/A	Pohybové hry	Teorie	N/A
11:20 – 12:20	N/A	Rozvoj p. s. koordinace	Teorie/ Praxe	N/A
12:30 – 14:00		Oběd		
14:10 – 15:40	N/A	Řízení rizika + Jištění	Teorie/ Praxe	N/A
15:50 – 16:50	N/A	Preciz	Praxe	N/A

**26.11.2021 (Pátek)**

Čas	Místo	Téma hodiny	Typ lekce	Lektor
17:00 – 18:00	N/A	Pedagogika	Teorie	N/A
18:10 – 19:10	N/A	Catleap /Tic-tac	Praxe	N/A
19:20 – 21:20	N/A	Akrobacie	Praxe	N/A

## 27.11.2021 (Sobota)

Čas	Místo	Téma hodiny	Typ lekce	Lektor
9:00 – 9:40	N/A	Technika běhu	Praxe	N/A
9:50 – 10:30	N/A	Pohyb po čtyřech	Praxe	N/A
10:40 – 11:40	N/A	Rozvoj flexibility	Teorie/ Praxe	N/A
11:50 – 12:50	N/A	Fyziologie pohybu	Teorie/ Praxe	N/A
13:00 – 14:30		Oběd		
14:40 – 15:40	N/A	Brachiace	Praxe	N/A
15:50 – 16:50	N/A	Metodika ve sp. tr. LVL	Teorie/ Praxe	N/A
17:00 – 17:40	N/A	Balance	Praxe	N/A
17:50 – 18:50	N/A	Výlezy	Praxe	N/A
19:00 – 20:00	N/A	Rozvoj p. s. Vytrvalost	Teorie/ Praxe	N/A

## 28.11.2021 (Neděle)

Čas	Místo	Téma hodiny	Typ lekce	Lektor
9:00 – 10:00	N/A	Flow	Praxe	N/A
10:10 – 11:10	N/A	Řešení poh. problémů	Praxe	N/A
11:20 – 12:20	N/A	Zk. tréninková jednotka	Praxe	N/A
12:30 – 14:00		Oběd		
14:10 – 18:10	N/A	Zk. tréninková jednotka	Praxe	N/A

## Legenda

Typ lekce	Označení (Barva)	Zaměření
Teoreticko-Praktická		Rozvoj Schopností
Teorie		Teoretický základ
Teorie promítnutá do praxe		Odborný předmět
Praxe		Metodika technik
Různé		Doplňkový předmět

Kontaktní osoba:

**Jan Pospíšil**  
tel. 735 870 356  
e-mail: JanPosp@email.cz