

## Cvičitel parkouru III. třídy

### Učební plán

Název předmětu	VJ	♀	S	±
<i>Historie ČOS</i>			1	
<i>Program a organizace ČOS</i>	2			
<i>Anatomie</i>			2	
<i>Předlékařská první pomoc</i>	2			
<i>Fyziologie tělesných cvičení a diagnostika</i>	2			
<i>Právní problematika a bezpečnost a ochrana zdraví</i>	1		1	
<i>Pedagogika a psychologie</i>	2		1	
<i>Základy odborné terminologie</i>	2			
<i>Stavba cvičební jednotky, organizace cvičenců</i>	2			
<i>Kondiční a zdravotně orientovaná cvičení</i>	4			
<i>Pohybové hry</i>	2			
<i>Příbuzné sporty</i>	8			
<i>Metodika nácviku dovedností</i>	8			
<i>Parkour v noci, dobrodružné aktivity v parkouru</i>	2			
<i>Příklady stavby, vedení a organizace cvičebních jednotek</i>	8			
<i>Celkem</i>	45		5	

♀ počet vyučovacích jednotek

±(S) značí samostudium v rozsahu cca jedné hodiny

### Struktura závěrečné zkoušky

Zkoušky jsou rozdělené na tři části:

1. písemný test
2. test kondičních schopností a technických dovedností
3. test pedagogických kompetencí

Tyto části jsou nezávislé v tom smyslu, že při nesplnění jedné části je třeba při opravném pokusu prokázat zvládnutí celé této části.

Části zkoušky jsou hodnoceny prospěl/neprospěl. Pro úspěšné složení zkoušky je třeba v všech částech získat hodnocení prospěl.

## **Písemný test**

Písemný test se skládá z 40 otázek, kde testovaný vybírá ze čtyř možností jednu správnou. Pro úspěšné absolvování je třeba zodpovědět alespoň 28 otázek (tj. 70 %) správně.

## **Test kondičních schopností a technických dovedností („fyzické testy“)**

### **Test kondičních schopností**

Hodnocený musí splnit všechny uvedené limity.

1. běh 1 km – muži do 00:06:00, ženy do 00:07:00
2. skok odrazem snožmo do dálky – muži 220 cm, ženy 170 cm
3. výskok snožmo na schody – muži 5 schodů, ženy 3 schody
4. počet kliků do 00:01:00 – muži 20, ženy 10
5. výdrž v cat-leap – muži 00:00:20, ženy 00:00:10
6. dřepy bez odpočinku – muži 40, ženy 30
7. shyby podhmatem – muži 5, ženy 2

### **Test rovnováhy**

- Pokud dosáhne zkoušený pěti špatných pokusů, je hodnocen neprospěl.
- Špatný pokus je takový, při kterém zkoušený ztratí rovnováhu a se zábradlí spadne.
- Špatný pokus nastane, ocitne-li se hrudník zkoušeného v úrovni nižší než je zábradlí.
- Pokud zkoušený spadne před, tím než se dostane do výchozí pozice, není to počítáno jako špatný pokus.
- Zkouška se může vykonávat na lehce šikmém zábradlí, ne však ve výšce. Výškou se rozumí alespoň na jedné straně vyšší než 150 cm.
- Zábradlí bude kulaté (pokud toto bude k dispozici) a bude nehybně upevněno v zemi.

Výchozí pozice: stoj na jedné noze, noha rovnoběžně se zábradlím – postavit se 5 sekund na jednu nohu – postavit se 5 sekund na druhou nohu (u obého chodilo podélně) – chůze vpřed – obrat vlevo – chůze vpřed – obrat vpravo – výchozí pozice.

### **Testy technických dovedností**

Test technických dovedností trvá nejvýše 10 minut.

Pokud není uvedeno jinak, všechny dovednosti musí být zkoušející schopen předvést „na obě strany“ (odrazem či oporem pravé i levé).

Zkoušková komise vybere některé z uvedených technik, které zkoušený předvede.

1. kong vault
2. speed vault
3. speed step

4. lazy vault
5. turn vault
6. reverse vault
7. two handed vault
8. no contact vault
9. drop landing z výšky 150 cm
10. precision jump z obou nohou (pozn.: pokud zkoušející určí, musí zkoušený dopad „ustát“)
11. precision jump z jedné nohy (pozn.: pokud zkoušející určí, musí zkoušený dopad „ustát“)
12. cat-leap
13. roll
14. vylézt na strom či jiný objekt, který určí zkoušející
15. překonání překážky přeskokem dle vlastního uvážení (navrhnout způsob efektivního překonání překážky - vymyslet, odůvodnit a předvést)
16. tic-tac
17. flow o délce 00:01:00

## Testy pedagogických kompetencí

V tomto testu jsou hodnoceny jeho dvě složky – příprava a provedení

### Písemná příprava na cvičení jednotku

(Tzv. „metodický dopis“.)

Zkoušený vypracuje písemnou přípravu na cvičební jednotku, která bude obsahovat:

- Titulní stranu s textem ([Podívejte se na příklad](#)):
  - Česká obec sokolská
  - Ústřední škola
  - Závěrečná práce
  - Cvičitel parkouru III. třídy
  - Příprava na cvičební jednotku – *věková kategorie*
  - červen 2017
  - Jméno a příjmení
- Organizaci (tělocvičnou jednotu) cvičitele
- Počet cvičenců
- Věková kategorie cvičenců
- Počet cvičitelů
- Délka CJ
- Potřebné pomůcky
- Prostor/místo, kde se CJ odehrává
- Konkrétní cíl CJ

- Rozdělení na jednotlivé části (úvodní, průpravná, hlavní, závěrečná)
- Vhodný pohybový obsah
- Způsob organizace cvičenců

Jednotlivé cviky nebo dílčí cvičení budou obsahovat grafický záznam (obrázek), názvoslovný popis a fyziologický účinek.

### **Vedení cvičební jednotky**

(Tzv. „metodický výstup“.)

Zkoušený odvede část cvičební jednotky o délce 15 minut pro 4-15 lidí, vybere si zaměření cvičební jednotky z následujících možností:

1. CJ kondiční zaměřený na rozvoj rychlosti
2. CJ kondiční zaměřený na rozvoj síly
3. CJ kondiční zaměřený na rozvoj vytrvalosti
4. CJ s důrazem na aktivní regeneraci po zátěži
5. CJ technický zaměřený na naučení nové techniky
6. CJ technický zaměřený na procvičování stávající techniky

Při vedení tréninku jsou hodnoceny následující dílčí pedagogické dovednosti:

1. Přizpůsobení obsahu tréninku věku, zdatnosti a úrovni cvičenců
2. Využití základních pedagogických zásad a didaktických postupů při výuce
3. Struktura části cvičební jednotky
4. Verbální a neverbální komunikace
5. Kvalita ukázky
6. Organizace cvičenců

---

Zpracoval Milan Hybner, Ústřední škola ČOS 2017-04-25.