



Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola elektrotechnická

Božetěchova 3, 772 00 Olomouc

Kurz Moderních Sportovních Aktivit 2016

Náplň a organizace kurzu

Místo konání: OMEGA centrum sportu a zdraví + FLASH WALL



Náplň kurzu: OMEGA centrum sportu a zdraví
B – badminton, S – squash + ST – stolní tenis, T – tenis, F – fitness (posilovna)
(B, S, ST, T - pravidla, technika úderů, trénink, hra, rozcvičení, regenerace, F – základy fyziologie, aerobní a anaerobní trénink, posilování, posilovací stroje, rozcvičení (zahřátí organismu) a regenerace, správná výživa, pitný režim a doplňky výživy při sportovních aktivitách, seznámení s moderními programy TRX (Total – body Resistance Exercise) a YOGA.

FLASH WALL – lezecká stěna
celodenní program vedený instruktory LS

Školní rok: 2016/2017

Termíny konání: 1. kurz – **Třída 2A** – 37. týden – 12. až 16. září 2016 (pondělí až pátek)
2. kurz – **Třída 2B** – 38. týden – 19. až 23. září 2016 (pondělí až pátek)
3. kurz – **Třída 2L** – 39. týden – 26. až 30. září 2016 (pondělí až pátek, mimo středu 28.9.)
+ 40. týden – 5. října 2016 (jen středa – náhrada za 28.9.)

Počet účastníků: 20 až 28 studentů rozdělených do 3 pracovních skupin

Třídy: část 2A, 2B a 2L

Pedagogické
obsazení za VOŠ
a SPŠE :

Mgr. Ludvík Kašpar – vedoucí kurzu + raketové sporty (všechny 3 kurzy)
Mgr. Vojtěch Šmehlík – raketové sporty (všechny 3 kurzy)
Mgr. Miloš Metelka – raketové sporty
Mgr. Milan Baránek – raketové sporty
Externí certifikovaní trenéři a instruktoři – TRX + YOGA + FLASH WALL – lezecká stěna

Organizace týdne: 1. den OMEGA - dle organizace dne
2. den OMEGA - dle organizace dne
3. den FLASH WALL lezecká stěna – celý den (9.00 až 13.00)
4. den OMEGA - dle organizace dne
5. den OMEGA - turnaje v B, S, ST





Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola elektrotechnická

Božetěchova 3, 772 00 Olomouc



Organizace 1, 2 a 4.dne
na OMEGA:

!!! První den kurzu (pondělí) sraz 8.15 !!!

	8.30	sraz účastníků vždy na recepci OMEGA
1. výukový blok	8.45 až 9.00 9.00 až 10.00	teoretická příprava k 1.hodině praktické výuky 1.hod.praktické výuky – 1.skupina B , 2.skupina S,ST , 3.skupina F
	10.00 až 10.15	přestávka
2. výukový blok	10.15 až 10.30 10.30 až 11.30	teoretická příprava k 2.hodině praktické výuky 2.hod.prakt.výuky – 1.skupina F , 2.skupina B , 3.skupina S+ST , výběr T
	11.30 až 11.45	přestávka
3. výukový blok	11.45 až 12.00 12.00 až 13.00	teoretická příprava ke 3.hodině praktické výuky 3.hod. prakt.výuky – 1.skupina S+ST , 2.skupina F , 3.skupina B
	13.00 až 13.30 13.30	osobní hygiena ukončení → možnost stravování ve škole

Organizace 3.dne

na FLASH WALL lezecké stěně:



	8.50	sraz účastníků na recepci FLASH WALL
komplexní výukový blok	9.00 až 13.00	celodenní program – všechny skupiny
	13.00	ukončení → možnost stravování ve škole

Organizace 5.dne
na OMEGA:

	8.30	sraz účastníků na recepci OMEGA
turnaje ve vybraných sport.aktivitách	8.30 až 9.00 9.00 až 12.00 12.00 až 12.30	losování turnaj ve squash, badmintonu a stolním tenisu - všichni vyhlášení výsledků turnajů + vyhodnocení kurzu
	12.30 až 13.00 13.00	osobní hygiena ukončení → možnost stravování ve škole

Teoretická příprava

studenta na kurz: do zahájení kurzu prostudovat a seznámit se s pravidly výše uvedených her – squash, badminton, stolní tenis a tenis + teoreticky (prakticky vítáno) se obeznámit se základními údery → vše je k dosažení v široké nabídce na netu
odkaz na badminton: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/badminton/ed_2/index.html
odkaz na squash: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/squash/web/index.html>

Vybavení studenta

pro kurz:

- A) sportovní hala OMEGA – sportovní oblečení do haly – trenýrky + triko (ideálně vše 2x → propocení) + lehká sportovní souprava nebo tepláky a mikina jen na dobu přestávek proti prochladnutí po propocení, sportovní sálůva obuv nejlépe se světlou podrážkou → **nesmí zanechávat tmavé stopy!!!**
- B) lezecká stěna FLASH WALL – sportovní oblečení do haly + lehká sportovní souprava nebo tepláky a mikina jen na dobu přestávek proti prochladnutí po propocení, sportovní obuv s uzavřenou špičkou a patou





Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola elektrotechnická

Božetěchova 3, 772 00 Olomouc

Doprava na a z výcvikového dne kurzu:

každý student samostatně – sraz a ukončení výukového dne vždy na OMEGA sportovní hale /mimo celodenního programu na Flash Wall - lezecké stěně/
(přesné místo konání kurzu viz stránky www.omegasport.cz / www.flashwall.cz)

Možné trasy přesunu k lezecké stěně:

[FLASH WALL - objekt, ve kterém je lezecká stěna](#)

[Trasa z hlavního vlakového nádraží \(podchodem pod nástupiště\) pouze pěšky na lezeckou stěnu FLASH WALL - cca 2 km \(30 až 40 minut\)](#)

[Kombinovaná trasa z hlavního vlakového nádraží - nasednout na tramvaj č.4 \(směr Bělidla\) - vysednout na zastávce Husův sbor a dále pokračovat pěšky dle mapy na lezeckou stěnu FLASH WALL - cca 1,6 km \(25 až 30 min\)](#)

[Kombinovaná trasa z hlavního vlakového nádraží - nasednout na tramvaj č.4 \(směr Bělidla\) - vysednout na zastávce Bělidla a dále pokračovat pěšky dle mapy na lezeckou stěnu FLASH WALL - cca 1,4 km \(20 až 25 min\)](#)

Strava a nápoje:

- nezajištěna, každý student si bude řešit individuálně → snídaně – v místě svého bydliště (internát), svačina – nejlépe energetická, ne těžká a objemná – ideální jsou energetické tyčinky apod., oběd – časově je kurz postaven tak, že je možné se běžně stravovat ve školní jídelně
- na OMEGA sportovní hale je možné zakoupit v recepci lehké občerstvení (koláče, saláty apod.) + nápoje → ovšem finančně náročnější / na FLASH WALL lezecké stěně je možné zakoupit na recepci nápoje a lehké občerstvení (tyčinky, oplatky apod.)
- velice důležité je zejména dbát na **dodržování pitného režimu**, tzn. zajistit si cca **1,5 až 2 l tekutin na den** – nejlépe je tuto potřebu sanovat minerálkou či iontovým nápojem, případně je možné ještě přidat energetický nápoj

Dotazy ke kurzu: u Mgr.L.Kašpara – kabinet TEV nebo pište na e-mail: kaspar@spseol.cz

Uvolnění z kurzu: pouze na základě vyjádření lékaře – lékařské zprávy

V Olomouci dne 2. září 2016
zpracoval Mgr. L. Kašpar, vedoucí kurzů



Mgr. Ludvík Kašpar