

**Příloha k žádosti o úlevy v hodinách tělesné výchovy
pro studenta/studentku Gymnázia, Ostrava-Hrabůvka, příspěvková organizace**

....., nar. třída

Přehled pohybových aktivit v tělesné výchově s určením nevyhovujících prvků *

I. Všeobecný pohybový tělesný rozvoj

- | | | | |
|--|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1/ testování všeob. pohyb. výkonnosti | | 2/ - posilování bez náčiní | <input type="checkbox"/> |
| - šplh na tyči (2x ročně) | <input type="checkbox"/> | s náčiním | <input type="checkbox"/> |
| - leh sedy | <input type="checkbox"/> | - kondiční cvičení | <input type="checkbox"/> |
| - kliky | <input type="checkbox"/> | | |
| - obratnost (žíněnky, žebřiny, lavičky) | <input type="checkbox"/> | | |
| - rychlost (závod. hry, běhy) | <input type="checkbox"/> | | |
| - švihadla | <input type="checkbox"/> | | |

II. Gymnastika

- | | | | |
|---|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. <u>Akrobacie</u> - kotouly | <input type="checkbox"/> | 2/ <u>Přeskoky</u> | |
| - přemety stranou | <input type="checkbox"/> | přes různé druhy náradí | <input type="checkbox"/> |
| - stoje na lopatkách, hlavě | <input type="checkbox"/> | | |
| - stoje na rukou | <input type="checkbox"/> | | |
| 3/ <u>Cvičení na náradí</u> (hrazda, bradla, kladina) | | 4/ <u>Aerobic</u> | |
| - visy | <input type="checkbox"/> | (cvičení s hudbou, tancem) | <input type="checkbox"/> |
| - podpory | <input type="checkbox"/> | | |
| - vzepření | <input type="checkbox"/> | | |
| - toče | <input type="checkbox"/> | | |
| - rovnovážná cvičení | <input type="checkbox"/> | | |
| - poskoky, seskoky | <input type="checkbox"/> | | |

III. Atletika

- běh 60m
- běh 100m
- běh 800m
- běh 1 500m
- vytrvalost 10-15 min.
- skoky do výšky, dálky
- hod granátem
- vrh koulí
- hod oštěpem

IV. Sportovní hry

- odbíjená (průpravná cv.)
- utkáni
- košíková (průpravná cv.)
- utkáni 2x10min
- softbal (průpravná cv.)
- utkáni

* označeny křížkem

V Ostravě, dne

.....
podpis žáka/zákonného zástupce