



## BLIŽŠÍ INFORMACE

# ŠKOLA CVIČITELŮ 2020

### ZÁKLADNÍ ČÁST

- jedná se o první stupeň vzdělávání cvičitelů v rozsahu jednoho víkendu. Věnuje se základnímu učivu, potřebného pro cvičitelskou praxi. **Absolvováním tohoto školení je podmínkou pro navazující odbornou část školení.**

- výstupem je osvědčení umožňující pokračovat ve vzdělávání na Školení cvičitelů všestrannosti III. třídy, nebo kvalifikace pomahatel – vede cvičební jednotku pod dozorem cvičitele (pro ještě neploleté).

- **vyučované předměty** – Program a organizace ČOS; Základy odborné terminologie; Právní problematika a bezpečnost; Fyziologie tělesných cvičení a diagnostika; Předlékařská první pomoc; Pedagogika a psychologie; Pohybové hry; Stavba cvičební jednotky; Kondičně a zdravotně orientovaná cvičení; Gymnastika – akrobacie.

**Datum:** 9.–11. října 2020

**Místo:** [T. J. Sokol Křemže](#), Na Vyhlídce 353

**Vezmi s sebou:** **Výuka se uskuteční v tělocvičně, ale také na venkovním hřišti, pokud to počasí dovolí, proto je zapotřebí si s sebou vzít vhodné sportovní oblečení na ven i dovnitř. Psací potřeby pro tvé poznámky.**

### Orientační časový harmonogram:

Pátek		Sobota		Neděle	
16:00–16:30	Prezence	7:30–8:00	Snídaně	7:30–8:00	Snídaně
16:30–16:45	Pokyny	8:15–11:20	Výuka	8:15–11:30	Výuka
16:45–19:05	Výuka	11:30–12:30	Oběd		
19:10–19:30	Večeře	12:30–18:45	Výuka		
19:30–21:00	Výuka	18:50–19:20	Večeře		
		19:20–20:50	Výuka		

### UBYTOVÁNÍ

- ubytovna T. J. Sokol Křemže.

- 210 Kč/osoba/noc nebo 360 Kč/osoba/2 noci.



## **STRAVOVÁNÍ**

Oběd a večeře z restaurace společně po předchozí domluvě (110 Kč/osoba/jídlo) nebo individuálně.

Snídaně formou obloženého talíře (50 Kč/osoba/jídlo).

**Platba za ubytování a stravování probíhá na základě vystavené faktury, je však nutné předchozí objednání, které provedete v přihlášce.**

### **Storno podmínky**

1) Zrušení akce pořadatelem – účastnický poplatek bude vrácen v plné výši

2) Zrušení akce přihlášeným účastníkem

- při neomluvené neúčasti se účastnický poplatek nevrací

- při omluvení neúčasti ze závažných důvodů (např. nemoc) do 8 dnů před akcí se účastnický poplatek vrací v plné výši; od 7 do 2 dnů před akcí se účastnický poplatek vrací ve výši 50%



## **ODBORNÁ ČÁST**

- navazuje na základní část školení (i absolvovanou v minulých letech, nebo jinde – jiná župa, ÚŠ ČOS).

- **vyučované předměty** – Atletika; Sportovní hry; Cvičení s hudbou; Plavání; Pobyt v přírodě; Gymnastika – nářadí; Gymnastika – náčiní.

**Datum:** 23.–25. října 2020

**Místo:** [T. J. Sokol České Budějovice](#), Sokolský ostrov 1

**Vezmi s sebou:** **Výuka se uskuteční v tělocvičně, ale také na venkovním hřišti, pokud to počasí dovolí, proto je zapotřebí si s sebou vzít vhodné sportovní oblečení na ven i dovnitř. **Součástí bude také plavecký výcvik, tedy plavky s sebou. Psací potřeby pro tvé poznámky.****

### **Orientační časový harmonogram:**

<b>Pátek</b>		<b>Sobota</b>		<b>Neděle</b>	
16:45–17:15	Prezence	7:20–7:50	Snídaně	7:20–7:50	Snídaně
17:15–17:30	Pokyny	8:00–12:00	Výuka	8:00–11:00	Výuka
17:30–19:00	Výuka	12:00–13:00	Oběd		
19:00–19:45	Večeře	13:30–19:30	Výuka		
20:00–21:30	Výuka	19:30–20:00	Večeře		
		20:00–20:45	Výuka		

### **UBYTOVÁNÍ**

- sokolovna T. J. Sokol České Budějovice.

- cena 50 Kč/osoba/noc (vlastní spacák, žíněnky k dispozici).

### **STRAVOVÁNÍ**

Oběd – v restauraci společně po předchozí domluvě (**150 Kč/jídlo**) nebo individuálně.

Snídaně a večeře – formou obloženého talíře a bagety (**250 Kč/osoba/víkend**).

**Platba za ubytování a stravování probíhá na základě vystavené faktury, je však nutné předchozí objednání, které provedete v přihlášce.**



## ZKOUŠKY

Zkoušky pro Cvičitele se skládají z testu, domácí písemné přípravy CJ, ústního pohovoru a metodického výstupu (bližší informace budou sděleny účastníkům v rámci základní části školení).

Zkoušky pro Pomahatele se skládají pouze z testu (obsah testových otázek vychází z obsahu učiva základní části).

**Datum:** 14. listopadu 2020

**Místo:** [T. J. Sokol Písek](#), Tyršova 395/3

**Vezmi s sebou:** Pohodlné sportovní oblečení a obuv do tělocvičny. Psací potřeby a poznámkový blok. Vědomosti a dovednosti. Případně pro Tvé potřeby vytištěnou CJ.

### Orientační časový harmonogram:

Sobota	
8:15–8:45	Prezence
8:45–9:00	Pokyny
9:00–9:45	Písemný test
9:50–12:00	Praktická zkouška
12:00–12:55	Pauza
13:00–14:00	Vyhodnocení