Přípravný kurz pro profesní zkoušku 2027

Instruktor základních pohybových aktivit

I. ČÁST

SOBOTA 30. 1. 2027 on line

9:00 – 12:00 Výživa a zdravý životní styl Illiopulous

13 – 17:00 on line Zitová

Složení lekce pro jednotlivá věková období Zitová

Příprava cvičební lekce

Metodika a didaktika vedení lekcí

Psychomotorika

Rozcvičení

Metodický dopis a informace o požadavcích pro profesní zkoušku

Informace o průběhu profesní zkoušky

NEDĚLE 31. 1. 2027 on line

9:00 – 10:30 Věkové zákonitosti, pohybové schopnosti Zitová

II. ČÁST

SOBOTA 6. 2. 2027

ZŠ Vybíralova 964/8, 198 00 Praha 9

8:45 - 9:00 Prezence
9:00 – 10:30 Atletický blok teorie a praxe Kaplan
10:30 – 10:45 *přestávka*
10:45 – 12:15 Atletický blok teorie a praxe Kaplan
12:15 – 12:45 *přestávka*
12:45 – 14:15 Blok míčových her teorie a praxe Vinšová
14:15 – 14:30 *přestávka*
14:30 – 17:00 Blok míčových her teorie a praxe Vinšová
17:00 - 18:00 Netradiční sporty v praxi Vinšová
18:00 – 18.15 *přestávka*
18:15 – 19:00 Využití nářadí praxe Zitová

NEDĚLE 7. 2. 2027

Učebna ČČK OS Praha 9, Zelenky Hajského 14, Praha 3

9:00 – 10:30 Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení lektor ČČK MUDr. Jan Pospíšil, koordinátor lektorů první pomoci
10:30 – 10:45 přestávka
10:45 – 12:15 Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení lektor ČČK MUDr. Jan Pospíšil, koordinátor lektorů první pomoci
12:15 – 12:45 přestávka
12:45 – 14:15 Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení lektor ČČK MUDr. Jan Pospíšil, koordinátor lektorů první pomoci
14:15 – 14:30 přestávka
14:30 – 16:00 Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení lektor ČČK MUDr. Jan Pospíšil, koordinátor lektorů první pomoci

III. ČÁST

SOBOTA 20. 2. 2027
Hamr sport, Záběhlická 3200/3, Praha 10

8:45 - 9:00 Prezence
9:00 – 10:30 Zdravotní hlediska při cvičení teorie a praxe Bosward
10:30 – 10:45 *přestávka*
10:45 – 12:15 Zdravotní hlediska při cvičení teorie a praxe Bosward
12:15 – 12:45 *přestávka*
12:45 – 14:15 Držení těla, nácvik správného držení těla teorie a praxe Bosward
14:15 – 14:30 *přestávka*
14:30 – 16:00 Říkadla, rytmická cvičení pro nejmenší děti praxe Zitová
16:00 – 16:15 *přestávka*
16:15 - 17:15 Cvičební lekce pro předškolní děti praxe Zitová
16:30 – 17:15 Pohybové schopnosti a dovednosti - praxe Zitová
17:15 – 17.30 *přestávka*
17:30 – 18:15 Cvičební lekce pro mladší školní věk

NEDĚLE 21. 2. 2027
Hamr sport, Záběhlická 3200/3, Praha 10

9:00 – 10:30 Psychologie, pedagogika, didaktika teorie a praxe Baláková
10:30 – 10:45 *přestávka*
10:45 – 12:15 Psychologie, pedagogika, didaktika teorie a praxe Baláková
12:15 – 12:45 *přestávka*
12:45 – 14:45 Gymnastický blok teorie a praxe Kolbová
14:45 – 15:00 *přestávka*
15:00 – 17:00 Gymnastický blok teorie a praxe Kolbová

IV. ČÁST

SOBOTA 6. 3. 2027
Hamr sport, Záběhlická 3200/3, Praha 10

9:00 – 11:00 Legislativní základy pro instruktory ZPA
Pedagogický dohled nad nezletilými teorie Šrobová
11:00 – 11:15 *přestávka*
11:15 - 12:45 Využití náčiní (obruče, švihadla) teorie a praxe Panská
12:45 – 13:15 *přestávka*
13:15 – 14:45 Využití náčiní (míče, závoje, stuhy) teorie a praxe Panská
14:45 - 15:00 *přestávka*
15:00 – 16:30 Využití náčiní praxe Panská
16:30 – 16:45 *přestávka*
16:45 - 18:15 Cvičební lekce pro dospělé Zitová

NEDĚLE 7. 3. 2027
Hamr sport, Záběhlická 3200/3, Praha 10

9:00 - 9:45 Pohybové schopnosti a dovednosti - praxe Zitová
9:45 – 10:30 Hry teorie a praxe Zitová
10:30 – 10:45 *přestávka*
10:45 – 11:30 Cvičební lekce pro mladší školní věk
11:30 – 12:15 Pohybové schopnosti a dovednosti - praxe Zitová
12:15 - 13:00 *přestávka*
13:00 - 14:30 Motorické testy praxe Zitová
14:30 - 14:45 *přestávka*
14:45 - 16:15 Soutěže, cvičební lekce pro starší školní věk praxe Zitová
16:15 - 17:00 Cvičební lekce pro dospělé a pro seniory praxe Zitová

V. ČÁST

SOBOTA 20. 3. 2027
NEDĚLE 21. 3. 2027
další termíny podle počtu přihlášených k profesní zkoušce
Hamr sport, Záběhlická 3200/3, Praha 10
9:00 – 16:00 Závěrečné profesní písemné, praktické a ústní zkoušky
Hájková, Zitová (náhradní Bízková)

HAMR SPORT ZÁBĚHLICE
Jak se k nám dostanete:

Metro "C" ze stanice Pankrác: BUS č.188, zastávka Pod Vinicí, zastávka V Korytech

Metro "A" ze stanice Strašnická: BUS č.188, zastávka V Korytech, zastávka Pod Vinicí, TRAM č.11 - konečná zastávka Spořilov
AUTO hlavní vjezd a parking z ulice Záběhlické, vedlejší parkoviště vjezd z ulice K Prádelně
MAPA: GPS: 50°3'15.947"N, 14°29'10.009"E

ZŠ VYBÍRALOVA
Jak se k nám dostanete:

Metro "B" stanice Černý Most, dále pokračovat rovně kolem fontány rovně přes přechod, podél domu stále rovně na další přechod a opět rovně podél domu, na dalším přechodě odbočit vlevo (obejít dům) a dolu podél 4 nižších panelových domů po schodištích, přes přechod a dolu, zde již je vidět ZŠ (zde bude vyvěšeno označení kurzu), odbočíte vlevo k závoře a stále dozadu pod tělocvičny a na konci doprava je zadní vchod.
AUTO Zaparkovat v sídlišti, podle navigace

https://www.hamrsport.cz/cs/zabehlice/
https://www.zsvybiralova.cz/index.php?type=Post&id=72
ČČK