



Náplň tělesné výchovy a mimoškolních aktivit v oblasti sportu ve školním roce 2007/2008

V rámci výuky tělesné výchovy jsme pro letošní školní rok připravili několik novinek a zpestření. To, co se dotkne všech studentů jsou testy všech ročníků. Jedná se o testy výbušné síly, vytrvalosti a obratnosti:

Čtvyřboj Panská – disciplíny:

1. Benč s 30ti kilovou činkou, 1 minuta
2. Leh sedy, 1 minuta
3. Skoky přes švihadlo snožmo, 2 minuty
4. Trojskok z místa snožmo

Čtvyřboje se účastní studenti všech ročníků, výsledky budou k nahlédnutí v kabinetu TV, na nástěnce TV a na těchto stránkách. Na konci školního roku budou vyhlášeni nejlepší v jednotlivých kategoriích a ročnících. Čekají je drobné ceny.

Turnaj v odbíjené – Panská Cup

V červnu příštího roku se uskuteční 1.ročník turnaje 1.-3.ročníků v odbíjené, kdy každá třída bude moci složit minimálně 1 tým a turnajovým způsobem se zúčastní zápasů v rámci ročníků. Vítězové se potom střetnou ve velkém finále. Vítěze všech kategorií čekají poháry a drobné ceny.

Letní sportovně-turistické kurzy 2.ročníků

Jako již tradičně se 2.ročníky účastní v oblasti Šumavy kurzů, kde si vyzkoušejí studenti své fyzické a psychické schopnosti. Čeká se dobrá zábava, hezké zážitky a doufáme v dobré počasí. Místa konání jsou Penzion U Lenců na Zadově a nově sportovní areál Žihobce.

Noční maratón v posilování

Před vánočními svátky (v noci z 20. na 21.12.) se uskuteční celonoční 12ti hodinový maratón. Pravidla jsou stanovena následujícím způsobem. Čtyřicet minut posilování na 15ti stanovištích s nízkými zátěžemi v minutových intervalech. Dvacet minut odpočinek. Do soutěže se přihlásilo přes 40 studentů, kteří musí projít sítím kvalifikace, podmínkou je také věk 18 let. Vlastní soutěže se účastní max.10 studentů, a 2-3 bývalí absolventi. Zajištěno bude občerstvení a energetické nápoje. O soutěži budeme informovat.

Účast našich sportovců na celopražských středoškolských soutěžích

Odbíjená – 3.místo v Praze našeho zkušeného týmu je úspěchem. Turnaj proběhl na konci září.

V současné době probíhají turnaje v těchto sportech:

Florbal - máme velice silný tým a těšíme se, že letos to vyjde

Stolní tenis, šachy, košíková – soutěže jsou před zahájením

Školní turnaj ve florbale, neboli holomajzně

Trojčlenné týmy zejména z nižších ročníků se účastní turnaje trojčlenných družstev v rámci tříd. Turnaj bude vrcholit před vánoci, účastníky čekají drobné ceny.

Kondiční cvičení v naší posilovně

V současné době se pravidelně účastní 35 studentů jak kondičního posilování tak rehabilitačního cvičení pod vedením našich tělocvikářů v rámci mimoškolní činnosti. Dalších zhruba 20 studentů se v tomto volném čase věnuje speciálním tréninkům vztahujícím se k jejich specializaci (sportu).

O další činnosti Vás budeme průběžně na těchto stránkách informovat.

Mějte se hezky, za TV Petr Hadrava