

Náhradní plnění za LVVZ 2023

Rozsah práce a formální požadavky:

- 20 stran A4, okraje 2cm, velikost písma 12b. Times New Roman, řádkování 1,5.
- Všechny stránky budou očíslovány.
- První strana - témata práce,
- jméno, třída, školní rok, znak školy.
- Druhá strana - obsah.
- Poslední strana - **zdroje informací** - dle platných norem,
- Práce bude členěna do jednotlivých kapitol a jsou vyžadovány nákresy a podrobné popisy jednotlivých cvičení.
- Termín odevzdání do 10. 3. 2023. Každý student odevzdá svému vyučujícímu TV.
- Práce bude součástí klasifikace z tělesné výchovy.

Obsah práce:

- Každému studentovi budou přidělena dvě témata. Jedno téma bude zvoleno z variant (1-8), druhé z (a-h).

Témata:

- 1) Běžecké lyžování – výstroj a výzbroj
 - 2) Běžecké lyžování – příprava a údržba lyží
 - 3) Běžecké lyžování – technika běhu na lyžích
 - 4) Sjezdové lyžování – výstroj a výzbroj
 - 5) Sjezdové lyžování – česká škola lyžování
 - 6) Sjezdové lyžování – carving – technika jízdy
 - 7) Snowboarding – nácvik od začátků po řezaný oblouk
 - 8) Skialpinismus – výstroj a výzbroj, technika
-
- a) Kondiční příprava a základy tréninku určeného pro lyžaře
 - b) Zimní turistika a bezpečný pohyb na horách
 - c) Historie běžecského a sjezdového lyžování ve světě a u nás
 - d) Krkonoše – geologický vývoj a charakteristika přírodních podmínek
 - e) Krkonoše – vývoj osídlení a hospodářské činnosti v oblasti
 - f) Pec pod Sněžkou – historie a současnost města
 - g) Lyžařské běžecské disciplíny v rámci olympijských her + úspěchy českých sportovců
 - h) Lyžařské sjezdové disciplíny v rámci olympijských her + úspěchy českých sportovců

Doporučená literatura:

- Gnad, T. a kol. Základy teorie lyžování a snowboardingu. Praha: Karolinum. 2008.
- Psotová, D., Příbramský, M. a kol. Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování. Praha: Karolinum, 2006.
- Kolovská, I. a kol.: Jak dokonale zvládnout carving. Praha: Grada, 2005.
- www.carv.cz
- Gnad, T., Psotová, D. Běh na lyžích. Praha: Karolinum, 2005.
- Louka, O., Večerka, M. Snowboarding. Praha: Grada, 2006

PŘIDĚLENÁ TÉMATA

Kelbelová Lucie	1-H
Poppová Emílie	4-F
Šolc Robert	7-B
Buldrová Amálie	2-G
Dordevičová Nela	5-E
Kajerová Natálie	7-C
Kerberová Lila	3-A
Mottlová Julie	4-B
Pencáková Wanda	6-C
Pospíchal Marek	8-D
Rajová Valérie	3-E
Rambousková Tereza Marie	6-F
Ryznerová Adéla	7-G
Stříbrná Viktorie	8-H