



# P446 I PRAXE

ÚVODNÍ SCHŮZKA 17. 2. 2022



# NÁPLŇ PRAXE

- 3. části – kazuistika sportovce, workshop pro děti ZŠ, přednášky/schůze

## 1. část

- Individuální spolupráce se sportovním klubem – kontaktování, domluva s jednotlivcem, odběr anamnézy (výživa, regenerace, tréninkové zatížení), otestování (InBody, test zdatnosti aj.) návrh doporučení vzhledem k RTC, 6týdenní aplikace doporučení – individuální spolupráce s daným sportovcem, vyhodnocení výsledků, prezentace výsledků na závěrečné schůzi a diskuze se spolužáky nad tématem. **Zaměřit vše na výživu a regeneraci!**

## 2. část

- Uspořádání workshopu o výživě pro děti ZŠ – návrh náplně workshopu, rozdělení témat, zpracování a průběžná kontrola.

## 3. část

- Přednášky/schůze

# I. ČÁST – KAZUISTIKA SPORTOVCE

- Zvolíte si instituci a domluvíte se - podepsat Souhlas s umístěním na praxi
- Provedete výživovou, tréninkovou, regenerační analýzu.
- Zhodnotíte aktuální stav vzhledem k věku, pohlaví, cílům, tréninkovému období aj.
- Vytvoříte vlastní návrh případné změny - pracovní list pro sportovce!
- Aplikujete vaše doporučení do režimu sportovce-individuálně konzultujete.
- Veškeré dokumenty (záznam výživy/tréninků, návrh) vložíte do IS.
- Vybranou kazuistiku odprezentujete spolužákům.

# I. ČÁST – KAZUISTIKA SPORTOVCE

Florbal Židenice: 2-3 studenti

□ Kontakt: Ing. Jitka Drápalová, 773 763 663, [jitka.drapalova@florbalzidenice.cz](mailto:jitka.drapalova@florbalzidenice.cz)

□ Bulldogs Brno – ženy: 2-3 studenti

□ Kontakt: Mgr. Tomáš Hlinský, [tomas.hlinsky@fsps.muni.cz](mailto:tomas.hlinsky@fsps.muni.cz)

□ SK KONTAKT BRNO z.s.: cca 10 studentů

□ Kontakt: Jan Sommer, 724 372 773, [sommer@sk-kb.cz](mailto:sommer@sk-kb.cz)

+ jakýkoliv jiný klub/instituce

## Souhlas s umístěním studenta na praxi a Potvrzení o absolvování praxe

Před nástupem na praxi si student nechá potvrdit **Souhlas s umístěním studenta na praxi**. Formulář potvrzuje Poskytovatel praxe.

Po absolvování celého bloku praxe si student nechá potvrdit formulář FSpS **„Potvrzení o absolvování praxe“**. Formulář studentovi potvrdí školitel daného zařízení či sportovního klubu = vedoucí trenér nebo jiná pověřená osoba. (Formuláře ke stažení v ISu -> Praxe I -> studijní materiály).

Student musí nejpozději v den před termínem zápočtu nahrát do IS MU **„Potvrzení o absolvování praxe“** a **„Souhlas s umístěním studenta na praxi“**

## FORMÁT PREZENTACE KAZUISTIKY (květen)

- termíny prezentace (ZATÍM NEJSOU FINÁLNÍ) si vybere každý sám (IS→Praxe →zkušební termíny) – pátek 13.5. 8:00-10:30 BI I/235; pondělí 16.5. 8:00-10:30 E34/225; středa 18.5. 14:00-16:30 E34/225; pátek 20.5. 8:00-10:30 E34/225
- kapacita míst je omezena na 8 v každém termínu
- délka prezentace max. 10 minut, spíše 7 minut + diskuze cca 5 minut
- kazuistika by měla obsahovat: anamnézu, zhodnocení dosavadního stavu (výživa, trénink, regenerace) a následný vlastní návrh řešení, porovnání změn po aplikaci návrhu



**DOTAZY K TÉTO ČÁSTI?**

## 2. ČÁST – WORKSHOP PRO ZŠ

- Přibližné datum: poslední týden v dubnu dopoledne - bude upřesněno
- Časová dotace: 2 hodinovka
- Počet žáků a věk: 7.-9.ročníky cca 140? možná méně
- Kde by akce probíhala - ZŠ Horníkova, Líšeň
  
- Přibližný obsah: akčnější, interaktivní, se zapojením žáků, vizualizace (tabulky, obrázky)
- stanoviště A třída/učebna - informace, kvíz, doplňování tabulek (kalorických, výživových)
- stanoviště B kuchyňka – vzorový jídelníček + nějaké jednoduché recepty na přípravu např. svačiny
- stanoviště C tělocvična – správné návyky a chyby postoje, sedu, chůze, dechu.....možnosti aktivit/sport, ukázka procvičení o přestávce
- stanoviště D – měření na přístroji IN BODY
  
- + regenerace (prevence), psychika (Jak se vnímám sám? Jak mě vnímá okolí?), motivace (známé osobnosti), aplikace s kalorickými tabulkami, vzorové jídelníčky





**DOTAZY K TÉTO ČÁSTI?**

## 3. ČÁST – PŘEDNÁŠKY/SCHŮZE

**Povinná účast na alespoň 3 ze 4! (platí pro denní studium, dálkové studium má povinné poslední tři schůzky-finalizace k workshopu, realizace workshopu, prezentace kazuistik)**

- Úvodní přednáška (17.2.) – požadavky ke splnění praxe, témata k workshopu na ZŠ, stanovení termínu odevzdání pro první návrhy (za 14 dní).
- Teoretická přednáška (24.2. 8:00-9:00, BI I/235) – Biologické a fyziologické parametry sportovců, výživa a regenerace sportovce. Doplnění info k workshopu.
- Teoretická přednáška (3.3. 8:00-9:00, BI I/235) - Specifikace regenerace a výživy dětí a dospělých. Kontrola a doplnění návrhů na workshop.
- 7.4. Schůze? – finalizace náplně workshopu na ZŠ - povinné pro všechny!
- Realizace workshopu (poslední týden v dubnu) - povinné pro všechny!
- Prezentace kazuistik = zápočet (květen) - povinné pro všechny!

DĚKUJI ZA POZORNOST 😊  
DOTAZY?

Mgr. Marie Crhová, [409415@mail.muni.cz](mailto:409415@mail.muni.cz), 607668665