**Metodický výstup – ZADÁNÍ**

Celkem 8 výstupů/témat:

1. Astma bronchiale – Kořánová, Hendrych Jetmarová, Stanko
2. Hypertenze – Dvorská, Benešová, Vacula
3. Diabetes mellitus 2. typu – Distelová, Cizlerová, Hortová
4. Obezita dospělých – Homolka, Flajsar, Klézl
5. Těhotenství – lze si vybrat trimestr – Brázdová, Bezruč, Švaříček
6. Zrakové oslabení – Harušťáková, Velcer, Hude, Mokrohajský
7. Senioři – Beníšek, Ondráček, Šťastný
8. Onkologické onemocnění – rakovina prsu – Fišerová, Víšková, Hořínek Foltová
	* 1. – 3 VÝSTUPY – Astma bronchiale, Hypertenze, Diabetes mellitus 2. typu

21.4.2023 – 5 VÝSTUPŮ – Obezita dospělých, Těhotenství – lze si vybrat trimestr, Zrakové oslabení, Senioři, Onkologické onemocnění – rakovina prsu

**OBSAH:**

1. Úvod – dvě, tři minuty max. Držte se pouze důležitých zásad – co je třeba v rámci ZTV zařazovat, čeho se vyvarovat, co by neměl cvičitel – učitel – trenér opomenout (indikace, kontraindikace, didaktické zásady atd.).
2. Jasně stanovte cíl cvičební jednotky, věkovou skupinu a vyspělost/úroveň cvičenců.
3. Samotná ukázka vhodných cvičení – každý výstup max. 30 minut rovnoměrně rozložených mezi jednotlivce ve skupině.

- zahřátí,

- dechová cvičení,

- uvolnění,

- posílení,

- protažení,

- relaxace atd.

**Hodnotí se:** výběr a popis cviků, logická návaznost, navedení do cviku, práce se skupinou, korekce, organizace, vyjadřování, výběr pomůcek a jejich využití, doplňkové věci – např. hudba aj.

Na závěr proběhne zpětná vazba k výstupu – co se povedlo/nepovedlo, co zlepšit a na čem zapracovat do budoucna.