

Metodický výstup – ROZPIS A ZADÁNÍ

Celkem 8 výstupů/témat – rozpis je orientační, je možné, že se nestihne vše a posune se na další seminář.

8.3.2024

Astma bronchiale – Benešová, Březinová, Krejčová

Diabetes mellitus 2. typu – Chreno, Kříž, Kříž

Obezita dospělých – Rubín, Čičmanová, Navrátilová, Vejvodová

Senioři – Lukeš, Nikl, Ouřecký, Mikulec

12.4.2024

Pohybová oslabení (skolióza) – Janota, Pacal, Kolouchová

Zrakové oslabení – Karmazín, Láznička, Pačiska

19.4.2024

Hypertenze – Háněl, Cigániková, Mynářová, Trávníčková

Těhotenství – lze si vybrat trimestr – Račák, Paulů, Čejka, Nedomová

OBSAH:

- a) 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.).
- b) Jasně stanovte cíl cvičební jednotky, věkovou skupinu a vyspělost/úroveň cvičenců.
- c) Samotná ukázka vhodných cvičení – každý výstup max. 25 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.