

Aplikované úpoly

Požadavky k zápočtu

1. Účast na praktických cvičeních – max. 2 absence
2. Písemný test – ověří znalost systematiky úpolů
3. Seminární práce – sportovní příprava vybraného neúpolového sportu s využitím průpravných úpolů

Struktura seminární práce

- A. Úvodní informace o vybraném sportu – obecné představení (cca 10 řádků)
- B. Charakteristika vybraného sportu z hlediska zátěže – typ zátěže, nejvíce namáhané svalové skupiny – zdůvodnění, příklady nejčastějších pohybů apod. (cca ½ strany)
- C. 15 praktických cvičení dle vybraného tématu – konkrétní cviky s popisem provedení a vysvětlením co přesně rozvíjejí nebo kompenzují
- D. Referenční seznam použitých informačních zdrojů podle normy ISO 690

Poznámka:

Cviky vymýšlí student sám, tzn. že aplikuje naučené znalosti z hodin, vytváří cvičení přesně pro vybraný sport, NEOPISUJE z učebnic!