

Aplikované úpoly – požadavky k zápočtu

TEST: systematika úpolů

Seminární práce

Téma

Sportovní příprava vybraného neúpolového sportu s využitím průpravných úpolů

I.část

- 1) Úvodní informace o vybraném sportu – obecné představení (stačí 10 řádků, nerozepisovat se moc)
- 2) Charakteristika vybraného sportu z hlediska zátěže (typ zátěže, nejvíce namáhané svalové skupiny – zdůvodnění, příklady nejčastějších pohybů apod.)
- 3) obecná doporučení pro stimulaci pohybových schopností

II. část

Praktická část – cvičení - dle vybraného tématu – konkrétní cviky (stačí popis), alespoň 15 cvičení s poznámkou co přesně rozvíjejí nebo kompenzují

Cviky vymýšlí student sám = aplikuje naučené, vytvoří cvičení přesně pro vybraný sport, NEOPISUJE z učebnic!!!

Vybrané části seminární práce bude student prezentovat v poslední hodině výuky.