

## Pokyny k úspěšnému ukončení předmětu bp2280 Kompenzační cvičení

Pro zdárné ukončení předmětu kompenzační cvičení je třeba splnit tyto požadavky:

- Docházka **85 %** (tolerance 4 hodiny/semestr) – 2x/semestr, jinak na studijní s omluvenkou. Je možnost náhrady v jiném semináři, **PO DOMLUVĚ!!!**
- Absolvovat v semináři metodický výstup (**A-F**)
- **Aktivně** se podílet na výuce v seminářích
- **Odevzdat** seminární práci → odevzdávárna.

### **METODICKÝ VÝSTUP:**

Celková časová dotace na 1 metodický výstup je 30-40 minut a skládá se ze dvou částí– úvod do problematiky, praktická ukázka kompenzačního cvičení.

1. Každý student si vybere sportovní disciplínu. Připraví seminární práci na dané téma, tu v rámci metodického výstupu prezentuje na semináři.
2. Student prakticky vede připravenou cvičební jednotku pro zadanou sportovní disciplínu.

Cvičební jednotka musí obsahovat všechny předepsané části a musí být vedena dle pedagogicko – didaktických zásad a zásad vyrovnávacího procesu.

### HODNOCENÍ - Vyučující společně s ostatními studenty hodnotí:

- Výběr jednotlivých cvičení vzhledem k danému sportu a onemocnění (nejvíce důležité)
- Dodržení didaktických zásad
- Využití cvičebních pomůcek
- Využití hudby
- Organizace hodiny
- Vedení hodiny
- Originalita a nápaditost

### **SEMINÁRNÍ PRÁCE:**

Písemně zpracovaný metodický výstup musí obsahovat minimálně 3 části:

1. Analýza problému (viz. bod č. 1 – obsah seminární práce níže)
2. Vlastní cvičební jednotka
3. Seznam použité literatury (dle normy ISO 690)

Obsah seminární práce:

- Charakteristika sportovní disciplíny se zaměřením na zdravotní aspekty
- Kineziologický rozbor dané disciplíny
- Nejčastější úrazy/onemocnění vyskytující se k dané disciplíně
- Kompenzační cvičení vhodná pro danou disciplínu

### **Odevzdat před metodickým výstupem!**

Rozsah alespoň **3xA4** bez titulní strany a seznamu literatury.

**METODICKÝ VÝSTUP A SEMINÁRNÍ PRÁCE JE OHODNOCENA ZNÁMKAMI A-F + je hodnocena aktivita**