**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**