

Nekontaktní výuka – zadání práce za neuskutečněné praktické hodiny předmětu ITVp24 Základy zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky

1)

V elektronické publikaci v kapitole **Praktické ukázky – Pohybové aktivity v tělocvičně a na hřišti** si přečtěte text a podívejte se na videa v podkapitole **Kompenzační cvičení**. Jednotlivá cvičení si vyzkoušejte, abyste měli představu, na které svaly se zaměřují.

JANOŠKOVÁ, Hana – ŠERÁKOVÁ, Hana – MUŽÍK, Vladislav. Zdravotně preventivní pohybové aktivity [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2018 [cit. 2020-03-13]. Elportál.

Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1402925>>. ISBN 978-80-210-8890-0, 978-80-210-8891-7 (epub), 978-80-210-8890-0 (html), 978-80-210-8890-0 (html). ISSN 1802-128X.

2)

Z uvedených e-publikací vyberte **6 cviků, které jsou vhodné pro nápravu svalových dysbalancí v oblasti hrudníku a 6 cviků pro nápravu svalových dysbalancí v oblasti pánve**. Z které e-publikace budete čerpat je na vás. Zvolte správné pořadí cviků a uveďte je do tabulky (soubor FORMULÁŘ ZdrTV, v učebních materiálech v IS). Vyplněný FORMULÁŘ ZdrTV vložte nejpozději do **13.4.2020** do odevzdávací skřínky v IS v podobě „**jméno, učo – FORMULÁŘ ZdrTV**“.

JANOŠKOVÁ, Hana – ŠERÁKOVÁ, Hana. Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2020-03-13]. Elportál.

Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>>. ISBN 978-80-210-8076-8, 978-80-210-8077-5 (epub). ISSN 1802-128X.

(kapitola cvičení bez náčiní + strečink – jednotlivá cvičení)

JANOŠKOVÁ, Hana – ŠERÁKOVÁ, Hana. Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2020-03-13]. Elportál.

Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1344194>>. ISBN 978-80-210-8276-2. ISSN 1802-128X.

(kapitoly: jednotlivá cvičení)

3)

V e-publikaci Abeceda... si přečtěte text a prohlédněte videa v kapitole **2.2 Tělovýchovné chvílky a 2.3 Učení v pohybu**. Na základě přečteného/viděného napište **do FORMULÁŘE ZdrTV jeden** vámi vymyšlený **námět** na tělovýchovnou chvílku nebo učení v pohybu, který by svou pohybovou náplní sloužil jako prevence vadného držení těla.

MUŽÍK, Vladislav – ŠERÁKOVÁ, Hana – JANOŠKOVÁ, Hana. Abeceda pohybové aktivity dětí [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019 [cit. 2020-03-13]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1549777>>. ISBN 978-80-210-9405-5. ISSN 1802-128X.