**Zdravotní tělesná výchova - témata metodických výstupů**

*Oslabení pohybového aparátu*

**Svalová dysbalance v rámci horního zkříženého syndromu** (4 studenti – 17.3)

Charakteristika svalové dysbalance – svalová zkrácení, oslabení, chybné pohybové stereotypy, projevy dysbalance.

Praktická ukázka cvičení.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Svalová dysbalance v rámci dolního zkříženého syndromu** (4 studenti- 24.3)

Charakteristika svalové dysbalance – svalová zkrácení, oslabení, chybné pohybové stereotypy, projevy dysbalance.

Praktická ukázka cvičení.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Problematika vybočení páteře** (4 studenti – 31.3)

Vady držení těla – charakteristika. Praktická ukázka cvičení.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

*Oslabení dýchacího systému*

**Problematika astma bronchiale** (4 studenti – 7.4)

Hlavní zásady tělovýchovného procesu.

Nácvik správného dechového stereotypu. Dynamické činnosti v intervalovém charakteru zátěže – praktické ukázky cvičení.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

*Oslabení kardiovaskulárního systému*

**Hypertenze 1. stádium** (4 studenti – 14.4)

Rizikové faktory aterosklerózy. Tři stádia hypertenze, hodnoty TK.

Praktická ukázka cvičení – kondiční vytrvalostní část.

…………………………………………………………………………………………………………………………..

*Oslabení metabolická*

**Diabetes mellitus** (4 studenti- 21.4)

Význam fyzické aktivity pro diabetiky. Rozdíl DM I, DM II.

Praktická ukázka úvodní části (zaměřit se na uvolnění psychického i fyzického napětí) a vyrovnávací části – zaměřit se na zlepšení kloubní pohyblivosti s důrazem na končetiny).

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Obezita** (4 studenti – 28.4)

Léčba obezity. Fyzická aktivita – charakteristika.

Praktická ukázka kondiční – posilovací části – velké svalové skupiny, koordinace dech-pohyb.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

*Oslabení neuropsychická*

**ADHD syndrom** (4 studenti - 5.5)

Lehká mozková dysfunkce – charakteristika, zásady pro cvičení při LMD.

Psychomotorická cvičení a hry a relaxační cvičení – praktická ukázka.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

*Oslabení smyslová*

**Zrak, sluch** (4 studenti – 12.5)

Zásady pro cvičení a sportovní činnost.

Balanční cvičení – praktická ukázka.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..