

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.

.....