

Vážení studenti,

ještě několik poznámek k provádění vašich metodických výstupů.

Na úvod sdělte základní informace o oslabení – především z pohledu cvičitele ZTV (úvod do problematiky cca 3-5 minut).

Jasně stanovte cíl cvičební jednotky, věkovou skupinu a vospělost cvičenců. Cvičební jednotka 45 minut bude zkrácená do cca 35-40 minut.

Nevynechejte žádnou z částí, pouze provedete zkrácenou verzi (menší počet opakování, kratší provedení apod..).

Úvodní část organizační, zahřívací, hlavní část – vyrovnávací i kondiční část, závěrečná část.

Při zpracování dbejte na : správný výběr cviků a jejich fyziologický účinek, logickou návaznost, ukázkou, korekci cvičení, organizaci, vyjadřování ad.

NAD ČÍM SE ZAMYSLET?

Výběr vhodných cviků vzhledem k danému oslabení (nejvíce prospěšné)

Správné provedení vybraných cvičení

Dodržování didaktických zásad

Správné vedení a organizaci hodiny

Využití pomůcek při cvičení

Volbu vhodné hudby

V případě dalších dotazů se ozvěte.

Zdravím, Roman Grmela.