

Metodický výstup – ZADÁNÍ

Celkem 8 výstupů/témat:

- 1 Astma bronchiale – Kořánová, Hendrych Jetmarová, Stanko
- 2 Hypertenze – Dvorská, Benešová, Vacula
- 3 Diabetes mellitus 2. typu – Distelová, Cizlerová, Hortová
- 4 Obezita dospělých – Homolka, Flajsar, Klézl
- 5 Těhotenství – lze si vybrat trimestr – Brázdová, Bezruč, Švaříček
- 6 Zrakové oslabení – Harušťáková, Velcer, Hude, Mokrohajský
- 7 Senioři – Beníšek, Ondráček, Šťastný
- 8 Onkologické onemocnění – rakovina prsu – Fišerová, Víšková, Hořínek Foltová

14.4.2023 – 3 VÝSTUPY – Astma bronchiale, Hypertenze, Diabetes mellitus 2. typu

21.4.2023 – 5 VÝSTUPŮ – Obezita dospělých, Těhotenství – lze si vybrat trimestr, Zrakové oslabení, Senioři, Onkologické onemocnění – rakovina prsu

OBSAH:

- a) Úvod – dvě, tři minuty max. Držte se pouze důležitých zásad – co je třeba v rámci ZTV zařazovat, čeho se vyvarovat, co by neměl cvičitel – učitel – trenér opomenout (indikace, kontraindikace, didaktické zásady atd.).
- b) Jasně stanovte cíl cvičební jednotky, věkovou skupinu a vyspělost/úroveň cvičenců.
- c) Samotná ukázka vhodných cvičení – každý výstup max. 30 minut rovnoměrně rozložených mezi jednotlivce ve skupině.

- zahřátí,

- dechová cvičení,

- uvolnění,

- posílení,

- protažení,

- relaxace atd.

Hodnotí se: výběr a popis cviků, logická návaznost, navedení do cviku, práce se skupinou, korekce, organizace, vyjadřování, výběr pomůcek a jejich využití, doplňkové věci – např. hudba aj.

Na závěr proběhne zpětná vazba k výstupu – co se povedlo/nepovedlo, co zlepšit a na čem zapracovat do budoucna.