

## POZNÁMKY k metodickému výstupu

- Praktické předvedení metodického výstupu na zadané téma - podle rozpisu ve skupinkách – každý student má stejný časový podíl - diagnostika cca 10 minut, rozvoj funkčního stavu, každý cca 10-15 minut – celkem tedy cca 45 minut na jedno téma, + 15 zpětná vazba).
- Metodické výstupy
  - na úvod sdělte základní informace a důležité didaktické zásady - z pohledu cvičitele
  - jasně stanovte cíl, skupinu, vyspělost cvičenců
  - praktická ukázka diagnostiky, včetně vyhodnocení a rizikových zón a následně ukázka rozvoje funkčního stavu základních pohybových schopností (dle zadání).

Při zpracování dbejte na :

- volbu vhodných diagnostických metod (standardizované testy)
- následný vhodný výběr cviků (nejvíce prospěšné) a jejich logickou návaznost
- ukázku - správné vysvětlení a provedení vybraných cvičení
- dodržování didaktických zásad při práci se seniory
- správné vedení a organizaci hodiny, vyjadřování – způsob mluvy
- pestrost, využití pomůcek při cvičení, volbu vhodné hudby ad.