

Vážení studenti,

ještě několik poznámek k provádění vašich metodických výstupů.

Na úvod sdělte základní informace o oslabení – držte se především praktických informací, které jsou důležité z pohledu cvičitele ZTV (úvod do problematiky cca do 5 minut).

Jasně stanovte cíl cvičební jednotky, věkovou skupinu a vyspělost cvičenců. Cvičební jednotka bude trvat 45 minut (každý ze skupinky má stejný podíl při vedení cvičení a také při teoretickém vstupu).

Nevynechejte žádnou z částí - 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.