

## **Aplikované úpoly – požadavky k zápočtu**

Seminární práce s ústní prezentací

Témata – výběr jednoho z:

- A) Kompenzace zátěže vybraného úpolového sportu
- B) Sportovní příprava vybraného neúpolového sportu s využitím průpravných úpolů

I.část

- 1) Úvodní informace o vybraném sportu – obecné představení (stačí 10 řádků, nerozepisovat se moc)
- 2) Charakteristika vybraného sportu z hlediska zátěže (typ zátěže, nejvíce namáhané svalové skupiny – zdůvodnění, příklady nejčastějších pohybů apod.)
- 3) obecná doporučení kompenzace zátěže pro téma A, obecná doporučení pro stimulaci pohybových schopností pro téma B

II. část

Praktická část – cvičení - dle vybraného tématu – konkrétní cviky (stačí popis), alespoň 15 cvičení s poznámkou co přesně rozvíjejí nebo kompenzují

Cviky vymýšlí student sám = aplikuje naučené, vytvoří cvičení přesně pro vybraný sport, **NEOPISUJE** z učebnic!!!

Práci odevzdat do odevzdávniny v IS před termínem prezentace!

Přihlásit se na termín a cca 5-10 minut práci ústně odprezentovat.