

## Pokyny k úspěšnému ukončení předmětu bp2280 Kompenzační cvičení

Pro zdárné ukončení předmětu kompenzační cvičení je třeba splnit tyto požadavky:

- Docházka 85 % (tolerance 2 hodiny/semestr) – 1x/semestr, jinak na studijní s omluvenkou. Je možnost náhrady v jiném semináři, po domluvě.
- Absolvovat v semináři metodický výstup (A-F)
- Aktivně se podílet na výuce v seminářích
- Odevzdat seminární práci → odevzdávárna.

### **METODICKÝ VÝSTUP:**

Celková časová dotace na 1 metodický výstup je 20 minut a skládá se ze dvou částí (5 + 15 minut). 5 minut – úvod do problematiky, 15 minut – samotné kompenzační cvičení

1. Student si vybere sportovní disciplínu. Připraví seminární práci na dané téma, tu v rámci metodického výstupu prezentuje na semináři.
2. Student prakticky vede připravenou cvičební jednotku pro zadanou sportovní disciplínu, dle výše zmíněného časového rozvrhu.

Cvičební jednotka musí obsahovat všechny předepsané části a musí být vedena dle pedagogicko – didaktických zásad a zásad vyrovnávacího procesu.

HODNOCENÍ - Vyučující společně s ostatními studenty hodnotí:

- Výběr jednotlivých cvičení vzhledem k danému sportu a onemocnění (nejvíce důležité)
- Dodržení didaktických zásad
- Využití cvičebních pomůcek
- Využití hudby
- Organizace hodiny
- Vedení hodiny
- Originalitu a nápaditost

### **SEMINÁRNÍ PRÁCE:**

Písemně zpracovaný metodický výstup musí obsahovat minimálně 3 části:

1. Analýza problému (viz. bod č. 1 – obsah seminární práce níže)
2. Vlastní cvičební jednotka
3. Seznam použité literatury (dle normy ISO 690)

Obsah seminární práce:

- Charakteristika sportovní disciplíny
- Kineziologický rozbor dané disciplíny
- Nejčastější úrazy/onemocnění vyskytující se k dané disciplíně
- Kompenzační cvičení vhodná pro danou disciplínu

### **Odevzdat před metodickým výstupem!**

Rozsah alespoň **3xA4** bez titulní strany a seznamu literatury.

**METODICKÝ VÝSTUP A SEMINÁRNÍ PRÁCE JE OHODNOCENA ZNÁMKAMI A-F + je hodnocena aktivita**