

bp4430 Kompenzační cvičení – požadavky

Zápočet je udělen na základě docházky, kvality zpracování seminární práce a praktické přípravy a ukázky kompenzačního plánu pro dané sportovní odvětví.

1) Účast na seminářích (max. 2 absence, v případě problémů řešte individuálně).

2) Seminární práce

ZADÁNÍ

a) Charakteristika vybraného sportu - zaměřeno především na zdravotní aspekty zvoleného sportu a na pohybový aparát - nejčastější svalová zkrácení, oslabení, chybné pohybové stereotypy, zdravotní problémy a pod. Žádnou jinou obecnou charakteristikou se prosím nezabývejte!!

b) Kineziologická analýza pohybu - typický - vybraný pohyb ve zvoleném sportu, kde popíšete průběhu pohybu s přesným svalovým zapojením.

c) Návrh souboru KC pro zvolený sport (popis cvičení, logická návaznost, vlastní obrázek, fyziologický účinek). Dodržte citace přímo v textu, použitá literatura dle normy, viz. IS.

Opravdu raději méně, ale kvalitně - s využitím odborných zdrojů (5-10 stran).

3) Praktické ukázka kompenzačního cvičení v daném sportovním odvětví – (případně video úkol, vše na podkladu seminární práce - pouze v případě, pokud by ev. nastala změna výuky online formou).