

## **Pokyny k úspěšnému ukončení předmětu bk4430 Kompenzační cvičení**

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

- Docházka 85 % – 2x/semestr, jinak na studijní s omluvenkou. Je možnost náhrady se studenty prezenčního studia, po domluvě.
- Absolvovat v semináři metodický výstup.
- Aktivně se podílet na výuce v seminářích.
- Odevzdat seminární práci → odevzdávárna.

### **METODICKÝ VÝSTUP:**

Celková časová dotace na 1 metodický výstup je max 40 minut a skládá se ze dvou částí (5 + 35 minut). 5 minut – úvod do problematiky, 35 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.