

Základní informace k praktickému provádění metodických výstupů

Výstup jednotlivce bude trvat cca 25-30 minut, na začátku seznámíte studenty s charakteristikou sportovní disciplíny. Věnujte pozornost především stavu pohybovému aparátu zvolené sportovní disciplíny. Z teoretických poznatků ať je patrno, které svalové skupiny jsou nadměrně a jednostranně zatíženy, které nikoliv, jaké jsou nejčastější zdravotní problémy (např. výrony kotníků, syndrom tenisového lokte, aj.). Vycházejte i z kineziologické analýzy typického pohybu v daném sportu, na kterém vše aplikujete, vysvětlíte. Následně prakticky předvedete soubor kompenzačních cvičení se skupinou pro daný sport. Ve vašem výstupu se zaměřte na jeden problém (vždy se domluvíme předem, např. hokej – kompenzace skoliotického držení těla, cyklistika – kompenzace nadměrné hrudní kyfózy, tenis – kompenzace tenisového lokte apod...).

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