

## Metodický výstup – ZADÁNÍ

Metodické výstupy proběhnou **13.122024** dle Vámi zvoleného rozpisu (kdo se nemá zadáno, kontaktujte mě prosím).

**OBSAH: Mějte připravenou celou cvičební jednotku a informace o oslabení s tím, že na semináři Vám zadám pouze jednu část, kterou budete prezentovat – např. úvodní zahřívací, hlavní vyrovnávací, hlavní kondiční, závěrečnou část relaxační....**

- a) Úvod – dvě, tři minuty max. Držte se pouze důležitých zásad – co je třeba v rámci ZTV zařazovat, čeho se vyvarovat, co by neměl cvičitel – učitel – trenér opomenout (indikace, kontraindikace, didaktické zásady atd.).
- b) Jasně stanovte cíl cvičební jednotky, věkovou skupinu a vyspělost/úroveň cvičenců.
- c) Samotná ukázka vhodných cvičení

- zahřátí,
- dechová cvičení,
- uvolnění,
- posílení,
- protažení,
- relaxace,
- . rozvoj pohybových schopností a dovedností,
- . vytrvalostní cvičení ad.....

**Hodnotí se:** výběr a popis cviků, logická návaznost, navedení do cviku, práce se skupinou, korekce, organizace, vyjadřování, výběr pomůcek a jejich využití, doplňkové věci – např. hudba aj.

Na závěr proběhne zpětná vazba k výstupu – co se povedlo/nepovedlo, co zlepšit a na čem zapracovat do budoucna.