

Zápočtové požadavky jaro 2023

ITV_k24, ITV_k041 Základy zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky
ITV_p24, ITV_p041 Základy zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky

➤ z části zdravotní tělesná výchova

- **Test znalostí:** úspěšné splnění = 80 % správných odpovědí.
 - Součástí je i znalost následujících svalů a svalových skupin (znát začátek, úpon, funkci):
 - Svaly krku (kývač hlavy, hluboké svaly šíjové)
 - Hrudník (prsí svaly (velký a malý), trapézový (těž kápový, šátkový) sval
 - Břicho (přímý břišní sval, šikmé břišní svaly – zevní, vnitřní)
 - Záda, hýždě (vzpřimovače páteře), široký sval zádový, čtyřhranný sval bederní, sval hýžďový (velký, střední, malý))
 - Horní končetiny (deltový sval, dvouhlavý sval pažní (biceps), trojhlavý sval pažní (triceps)
 - Dolní končetiny (bedrokyčlostehenní sval (iliopsoas), čtyřhlavý sval stehenní (součástí – přímý sval stehenní), napínač stehenní povázky, dvojhavý sval stehenní, trojhlavý sval lýtkový).
 - Teorie k testu – učební materiály v IS MU + literatura
 - Příklady testových otázek – učební materiály v IS MU.

➤ z části psychomotorika

- **Vytvoření, ověření a zapsání psychomotorické hry do tabulky, vložení fotografické dokumentace do odevzdávrny předmětu**
 - **Hru vymyslete**, neopisujte ani nekopírujte z dostupné literatury, dodržte základní pravidla psychomotoriky (nejčastější chyba: zaměření na soutěživost, ne na prožitek)
 - **Ověřte hru v praxi**
 - **Zapište hru** do Google tabulky dle uvedeného vzoru – odkazy na tabulku:
 - **Prezenční studium:**
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1uCbDvwhCHaRZ-cG1pTswLg0P1rDts921nyGw3-GIOWw/edit#gid=0>
 - **Kombinované studium:**
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1gNHBH3KbeApYdHKF8ogSgJ3cFyIShSZPHlgI7FTQYbY/edit#gid=0>
 - **Vložte** do odevzdávrny předmětu 2–3 fotografie z ověřování vámi vymyšlené hry
 - **Termín ukončení odevzdávání práce: 12. 5. 2023**

Literatura k předmětu:

- Uvedena v IS MU
 - Šeráková, H., Vrbas, J., Jonášová, D., Němčanská, A. **Psychomotorika nejen pro děti**. Dostupné z <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/index.html>
-