

Sylabus VŠZ 2022.xls

Týden	Datum	Přednáška - P; Téma na www - T	Cvičení
1	17.2.		C1. Seznámení se zásadami tělesných cvičení, sestavováním rozcvičení a rozehřívacích cvičení s ohledem na individuální či skupinové požadavky a cíle. Stavění správné postury, rozbor pohybových stereotypů, Názvosloví - rozdělení poloh a pohybů v polohách, pravidla názvosloví. Základní postoje a pohyby do postojů.
2	24.2		C2. Zásady vedení průpravné části cvičební jednotky, rozdíly cvičební jednotky vzhledem k věku, pohlaví a zdravotním omezením. Základy názvosloví kleků a sedů a pohybů do těchto poloh.
3	3.3.		C3. Seznámení se zásadami vedení hlavní části cvičební jednotky, specifikace dle věku a pohlaví. Cvičení zaměřená na rozvoj dechu. Základy názvosloví lehů a poloh do lehů.
4	24.3.		C4. Seznámení s cvičeními k vyrovnávání vadného držení těla, využití dechových cvičení a vysvětlení přípravy vedení pohybové jednotky s konkrétním cílem. Cvičení pro zklidnění a relaxaci, pravidla, ukázky.
5	2.4		C5 Cvičení pro nastavení segmentů těla v rámci pohybové terapie, aplikace didaktických zásad, vyučovacích postupů a metod, tvorba kompletních cvičebních jednotek - zásady, pravidla, ukázky.
6	16.4.		C6 Cvičení relaxační včetně využití v rámci pohybových terapií, aplikace didaktických zásad, vyučovacích postupů a metod, Samostatná tvorba kompletních cvičebních jednotek - zásady, pravidla, ukázky.
Cvičení probíhají na VŠZdrav v učebně 203 na Vltavské 14.			
Podmínky splnění zápočtu je 80% docházka a prokázání znalostí přezkoušením z názvosloví a samostatným vedením cvičební jednotky.			