

Požadavky k udělení zápočtu – KZDN a PZDN 2025/2026

- 80% aktivní účast na cvičeních.
- Odevzdání zásobníku cviků před nebo v den zápočtového testu.
- Vyplnění zápočtového testu - zápočtový test musí být splněn na 75 % v každé části.

Zásobník cviků

zahrne: 36 karet.

Karty

- budou obsahovat: nákres, popis, fyziologický účinek cviku.
- mohou být popsány oboustranně.
- rozdělíte dle zařazení:

6 kusů na úvodní zahřátí organismu, uvolnění kloubní pohyblivosti,

12 kusů na protahování vybraných svalových skupin,

12 kusů na posilování vybraných svalových skupin,

6 kusů na závěrečné uklidnění, protažení, relaxaci.

Cviky začleníte následovně:

- 18 cviků s využitím židle (poměr rozřazení: 3 – 6 – 6 – 3),
- 9 cviků s využitím nějakého tělovýchovného náčiní (tyče, overbally, therabendy, míče, švihadla...) a 9 cviků bez pomůcek, pouze karimatek (poměr celkového rozřazení: 3 – 6 – 6 – 3).

Zápočtový test:

A. Teorie: otázky k odpřednášeným tématům, které budou prezentovány během přednášek a cvičení.

B. Metodika: uvést vhodné a nevhodné pohybové aktivity u určitých oslabení.

C. Oblast anatomie hybnosti: k daným svalovým skupinám doplnit funkci a inklinaci svalu ke zkrácení či ochabnutí.

Harmonogram zápočtových testů:

Prezenční studium

Kombinované studiu:

22. 11. 2025	14:40-15:40 h, TVU1
12. 12. 2025	15:00-16:00 h, TVU1
16. 1. 2026	15:00-16:00 h, TVU1