

Seminární práce

Téma práce

„Využití pohybového obsahu sportovní gymnastiky při tvorbě pohybového programu pro děti, mládež, nebo dospělé“

- Student/ka si volí vlastní zaměření práce v rámci daného tématu. Při výběru doporučuji orientovat se na vlastní sport/sportovní specializaci.
- Vytvořte pohybový program, který bude prezentovat možnosti využití pohybového obsahu sportovní gymnastiky (cvičení na nářadích a cvičení akrobatická) a gymnastických nářadí pro stimulaci vybrané pohybové schopnosti s preferencí skupiny koordinačních schopností, silových, či pohyblivosti. **Pozor nejedná se o tvorbu postupu nácviku či zdokonalování gymnastických dovedností.**

Obsah práce:

Úvod – stručně charakterizujte vybraný sport a možnosti využití sportovní gymnastiky

Cíl – popište cíl programu včetně věkové kategorie, pro kterou je program určen

Ontogeneze – popište specifika vývoje jedince dané věkové kategorie s ohledem na realizaci vámi navrženého programu. **Využijte nejméně dvou různých autorů.**

Charakteristika zatížení – popište zatížení vytvořeného programu, tj. popište objem a intenzitu cvičení, a charakteristiky velikosti zatížení, případně doplňte principy zvyšování zatížení.

Organizace – vyberte vhodnou sociálně integrační formu (hromadná, skupinová, individuální), specifikujte zvolenou organizaci cvičení (např. ve vlnách, proudem apod.)

Obsah pohybového programu – vlastní pohybový program, který obsahuje minimálně deset (10) cvičení s využitím gymnastických nářadí např. hrazda, bradla, bedna, malá trampolína apod. Každé cvičení názvoslovně popište, vytvořte grafický záznam pohybu a dále popište účel cvičení (cviku), v případě potřeby doplňte další pokyny např. organizační

Literatura – soupis použité literatury

Formální požadavky na zpracování:

práce obsahuje:

1. úvodní list, kde je uvedeno: Název práce, název předmětu, jméno, příjmení, ročník studia a datum zpracování

2. Obsah – soupis kapitol, posledním listem je kapitola Literatura

Práci zpracujte v textovém editoru, okraje 2,5 cm, velikost písma 12, odstavec 1,5, typ písma dle vlastního výběru z Times New Roman, Arial

Veškeré použité literární zdroje řádně citujte dle normy ČSN ISO 690, odkaz na podrobnosti [zde](#)