

TA a ZTV – EPOS (zima 2024)

I. Test – okruhy otázek

II. Seminární práce – předložení práce, charakteristika, praktické ukázky

I.

1. Charakteristika zdravotní tělesné výchovy, zdravotní skupiny, druhy oslabení, cíle ZTV, význam pohybové aktivity pro zdraví člověka (zdravý životní styl)
2. Tělovýchovné prostředky ve zdravotní tělesné výchově, vyrovnávací cvičení – vyjmenovat a stručně charakterizovat (především zásady posilovacího a protahovacího cvičení)
3. Charakteristika svalové nerovnováhy – svaly s tendencí k ochabování a ke zkracování – popis, projevy atd. Popis správného držení těla.
4. Horní zkřížený syndrom – popis, svaly fázické a posturální, vyrovnávací cvičení, nedoporučovaná cvičení. Dolní zkřížený syndrom – popis, svaly fázické a posturální, vyrovnávací cvičení, nedoporučovaná cvičení.
5. Oslabení trupu – kulatá záda, nadměrné prohnutí v bedrech, plochá záda, skoliotické držení těla.
6. Relaxační a dechová cvičení – podmínky relaxace, zásady správného dýchání a relaxace, typy dýchání, praktická ukázka atd.
7. Oslabení dolních končetin – charakteristika, příčiny a projevy oslabení kolenních a kyčelních kloubů, ploché nohy, praktická cvičení
8. Biologické stárnutí, psychické potíže, změny v oblasti citů - motivace seniora, vhodná cvičení
9. Zásady cvičení se seniory, význam cvičení, nedoporučovaná cvičení
10. Kardiovaskulární a respirační oslabení – charakteristika, projevy, doporučená a nedoporučená cvičení, aktivity.

Mgr. Lenka Chovancová