Název projektu: <u>**Seminář pro pedagogy „Zdravé cvičení“**</u>

ABECEDA SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA, STREČINK A POSILOVÁNÍ

Obsah semináře:

1.blok cvičení: **9:00 – 11:30**

Téma cvičení: **Správné držení těla, strečink**

Podrobný přehled témat výuky:

Teorie - co je svalová nerovnováha a její příčiny. Které kosterní svaly mají tendenci se zkracovat a ochabovat a jak se to projevuje na správném držení těla. Vhodné a nevhodné cviky pro danou věkovou kategorii.

Cílené cviky na svalové skupiny s tendencí ke zkracování, jejich přesné provádění.

Vzdělávací cíl:

Cílem semináře je seznámit učitelky s nejnovějšími poznatky v tělovýchovné praxi a naučit je důsledně opravovat chybné provádění cviků, poznat zrakem vadné držení těla a jak při každém cviku správně dýchat. Dozvědět se, které cviky nám mohou odhalit svalovou dysbalanci.

11:30 – 12:30 **Přestávka na lehký oběd**

2.blok cvičení **12:30 – 15:00**

Téma: **Abeceda posilovacích cvičení**

Podrobný přehled témat výuky:

Pouze dostatečně silné svalstvo zajistí správné držení těla, ladný a ekonomický pohyb. Seminář bude veden formou praxe, každý cvik bude vysvětlen a na každý ze svalů s tendencí k oslabení poznáte posilovací cviky, doporučený metodický nácvik a kdy cvik zařazovat a proč.

Vzdělávací cíl:

Cílem je dozvědět se, jak přesně je nutné provádět posilovací cviky, aby nedocházelo k zapojování antagonistických svalů. Posilovací cviky se naučíte provádět v koordinaci s dechem a ze správné výchozí polohy.