

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Základy gymnastických zručností
Typ predmetu	Povinný predmet
Počet kreditov	2
Stupeň štúdia	1.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Jana Kalčoková, PhD., jana.kalcokova@uniba.sk Mgr. Adriana Krnáčová, PhD., adriana.krnacova@uniba.sk Mgr. Peter Olej, PhD. , peter.olej@uniba.sk Mgr. Adela Chlapcová, adela.chlapcova@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

1. Aktívna účasť na cvičeniach

Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti).

2. Seminárna práca

Všeobecné rozohratie a rozcvičenie s náčiním! (minimálne 12 a maximálne 20 bodov)

3. Praktické kreditové požiadavky

A - pohybové kreditové požiadavky z pohyblivosti – vid' príloha video

Hodnotenie: *splnil / nesplnil*

B - 5 testov kondičných schopností - limity a podmienky – vid' nižšie tabuľka + príloha video

Hodnotenie: *(minimálne 12 a maximálne 20 bodov)*

HODNOTENIE	VZNOSY NA REBRINÁCH		DVOJŠVIHY		KĽUKY		ZHYBY NA HRAZDE		PRESKOKY CEZ LAVIČKU (výška jednej lavičky 35,5cm, šírka dosky lavičky 26,5 cm)	
	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY
					nohy na bradlách	nohy na lavičke			dve lavičky na sebe	jedna lavička
A : 20 - 19 bodov	10	5	10	5	12	10	12	5	10	20
B : 18 - 17 bodov	9	-	9	-	11	9	11	-	9	18
C : 16 - 15 bodov	8	4	8	4	10	8	10	4	8	16
D : 14 - 13 bodov	7	-	7	-	8	7	8	-	7	14
E : 12 bodov	6-5	3	6	3	6	6-5	6	3	6-5	10
FX - nesplnil	≤4	≤2	≤5	≤2	≤5	≤4	≤5	≤2	≤4	≤9

C – praktická časť zostavy a väzby akrobatických cvičebných tvarov - vid' nižšie – zostavy + príloha video

Hodnotenie: (minimálne 12 a maximálne 20 bodov)

A – 20 bodov
B – 18 bodov
C – 16 bodov
D – 14 bodov
E – 12 bodov
FX - nesplnil

KOTÚĽOVÁ ZOSTAVA

Dva až tri kroky rozbeh, odrazom znožmo kotúľ letmo, kotúľ vpred, skok s obratom o 180 stupňov – z upaženia čelné kruhy dole dnu, skok s obratom o 180 stupňov – z upaženia čelné kruhy dole dnu, vzpažiť, kotúľ vzad do stojky, vzpor stojmo, spádom vzad kotúľ vzad do stoja spojného – vzpriam, vzpažiť – upažením pripažiť.

Hodnotenie:

A – 7 bodov
B – 6 bodov
C – 5 bodov
D – 4 bodov
E – 3 bodov
FX - nesplnil

STOJKOVÁ ZOSTAVA

Stoj spojný – vzpažiť, pripažením, spádom a prevaľom vzad stojka na lopatkách (výdrž 3 s), prevaľ vpred do drepu, vzpriamiť, stojom výkročným stojka na rukách, kotúľ vpred do stoja rozkročného, predklon – upažiť, zdvihom roznožmo stojka na hlave (výdrž 3 s), kotúľ vpred do drepu, vzpriam, vzpažiť – upažením pripažiť.

HODNOTENIE:

A – 7 bodov
B – 6 bodov
C – 5 bodov
D – 4 bodov
E – 3 bodov
FX - nesplnil

DVA PREMETY BOKOM – väzba

Hodnotenie

A – 4 bodov
B – 3 bodov
C – 2 bodov
D – 1 bodov
E – 0 bodov
FX - nesplnil

4. Písomná skúška

Okruhy otázok

- Rozdelenie gymnastiky, charakteristika a pohybový obsah jednotlivých druhov gymnastiky.
- Gymnastické športy – delenie, charakteristika, disciplíny v jednotlivých gymnastických športoch.
- Technika a didaktika základných akrobatických cvičebných tvarov pre všestranný rozvoj každého jedinca a základ celkovej koordinácie.
- Zásady a význam rozcvičenia – fyziologická účinnosť, požiadavky, postupy, technika a didaktika cvičení.
- Štruktúra vyučovacej/tréningovej jednotky – pohybový obsah jednotlivých častí. Uplatnenie gymnastických prostriedkov v tréningovom procese a v školskej TV. Cvičenia bez náčinia a s náčiním – jednotlivci, dvojice, trojice, skupiny.
- Držanie tela – funkcie správneho držania tela, príčiny nesprávneho držania tela. Technika a didaktika a uplatnenie gymnastických cvičení na správne držanie tela.
- Flexibilita – kĺbová pohyblivosť, svalová pružnosť. Funkčná úroveň – limitujúca, determinujúca v jednotlivých športoch. Rozdelenie flexibility. Rozvoj flexibility. Metódy strečingu.

Hodnotenie: (minimálne 24 a maximálne 40 bodov)

A : 40 - 38 bodov
B : 36 - 34 bodov
C : 32 - 30 bodov
D : 28 - 26 bodov
E : 24 bodov
FX - nesplnil

ŠTUDENT MUSÍ SPLNIŤ KAŽDÚ Z PODMIENOK NA UDELENIE KREDITOV !!!

Celkové hodnotenie:

- A** – 100 až 93 bodov
- B** – 92 až 85 bodov
- C** – 84 až 77 bodov
- D** – 76 až 69 bodov
- E** – 68 až 61 bodov
- FX** – 60 a menej bodov