**POŽADAVKY K ROZDÍLOVÉ ZKOUŠCE– management sportu**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jméno zkoušejícího** | **šk. r.** | **Pololetí** | **Ročník** | **Předmět** |
| Mgr. Jakub Holý | 2024/2025 | 1. | 4. | Teorie a praxe sportu |
| **Písemná část** (seminární práce vypracovaná žákem doma) | | | | |
| * Energetické krytí organismu * Svalová a kosterní soustava a její rozvoj ve sportu * Fyziologie sportovce – popsat základní děje při tréninku (zátěž, adaptace, kyslíkový dluh…)   WORD | | | | |
| Výše uvedená témata budou žákem zpracována samostatně a zaslaná na mailovou adresu vyučujícího. Práce nebo její části nesmí být staženy – zkopírovány z jiných zdrojů (internet, apod.) a práce bude vykazovat následující formátovací vlastnosti: ***stránka A4, řádkování jednoduché, font Times New Roman vel. 12, číslování stránek, v záhlaví stránky uvedeno jméno žáka, třída, datum vypracování***. V případě nedostatků nebude práce hodnocena!!! | | | | |
| **Ústní část** (ústní nebo písemné zkoušení ve škole) | | | | |
| * Základní anatomie svalů a kostí, * Typy svalových vláken, svalové kontrakce * Aerobní a anaerobní organismus, energetické krytí pohybu * Adaptace kardiovaskulárního systému na zátěž * Mrtvý bod, druhý dech, tepová frekvence, dechová frekvence, maximální tepová frekvence   **Písemné zkoušení ve škole (k pololetní klasifikaci povinné) – testy budou k dispozici v kabinetu č.5. Na zkoušku můžete přijít kdykoliv v čase 8:°° - 12:°°. Poslední termín 1. pol. – 17.1.2025** | | | | |
| **Studijní materiály a zdroje** | | | | |
| Sportovní příprava, Vybrané teoretické obory, autoři Doc. PhDr. Petr Jansa; Doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc. | | | | |