

TÉMATA ROČNÍKOVÝCH PRACÍ Z TĚLESNÉ VÝCHOVY
ŠKOLNÍ ROK 2019 / 2020

Vedoucí práce: **Mgr. Zdeňka Hanáková**

1. **Výživové zvyklosti u studentů gymnázia GJO** – dotazníkové šetření a zpracování dat
2. **Pohybová aktivita studentů GJO** – dotazníkové šetření a zpracování dat
3. **Nové technologie pro zdravý životní styl** – monitoring mobilních aplikací pomáhajících udržovat zdravý životní styl
4. **Podpůrné prostředky ve sportu a výživě** – rešerše
5. **Doping** – rešerše

Vedoucí práce: **Mgr. Ivo Chytil**

1. **Trénink vytrvalostního běhu**
Cílem práce je připravit běžce začátečníka na půlmaraton. Navrhnout tréninkový plán, tréninkové jednotky, měření tepových frekvencí sporttesterem, zjistit tepové zóny, optimální technika běhu, správné dýchání, aerobní zátěž.
2. **Zdravý životní styl**
Cílem práce je navrhnout správný jídelníček a pohybové aktivity pro spolužáka a spolužačku, příležitostného a aktivního sportovce. Rozebrat další důležité aspekty pro zdravý způsob života.
3. **Ochrana zdraví a bezpečnost v hodinách tělesné výchovy**
Cílem práce je zjistit nejčastější úrazy na naší škole. Navrhnout opatření pro minimalizování rizik, jak se zachovat v situaci kdy dojde ke zranění - první pomoc a ošetření poraněného.
4. **Herní činnosti jednotlivce v tenise**
Cílem práce je popsat techniku základních tenisových úderů a připravit tréninkovou jednotku ke každé z nich. Forhend, bekhend, podání, hra nad hlavou... dále rozebrat hru od zadní čáry a na síti, pohyb po kurtu.
5. **Fyzická kondice žáků**
Cílem práce je vybrat dvě skupiny žáků naší školy (děvčata a kluci, žáci nižšího a vyššího gymnázia) a provést měření - vytrvalostní, silové a rychlostní schopnosti. Rozebrat, porovnat výsledky jednotlivých skupin a zhodnotit jejich úroveň fyzické kondice.

Vedoucí práce: **Mgr. Vlastimil Kudláček**

1. **Trénink vrcholového sportovce**
Charakteristika vrcholového sportu a vrcholového sportovce a jeho životního stylu, příprava a plánování – rozdělení tréninkového roku, tréninkové cykly, systémy atd.
2. **Zdravotní rizika u vrcholových sportů**
Rizikové aspekty vybraných sportů a jejich možné dopady na zdraví sportovce, možnosti prevence
3. **Využití fyzioterapie ve sportu**
Přehled fyzioterapeutických metod používaných v souvislosti se sportem, využití fyzioterapie v rámci prevence zranění, rehabilitace, uvedení konkrétních příkladů
4. **Sportovní doping a jeho následky**
Přehled dopingových látek a způsobů jejich užívání, vliv užívání těchto látek na organismus sportovce
5. **Vliv výživy na výkonnost sportovce**
Srovnání výživy amatérského a profesionálního sportovce, zásady výživy sportovce v jednotlivých částech sezony, před tréninkem, v jeho průběhu, po tréninku, mezi tréninky, při soutěži, během závodu, turnaje atd., uvedení konkrétních příkladů

Vedoucí práce: **PaedDr. Svatava Rozsypalová**

1. **BMI**
Zjisti a vyhodnoť index BMI u žáků 3. A a septimy. Porovnej skupinu závodně sportujících žáků s žáky nespportujícími.
2. **STEP-UP test** (index zdatnosti)
Spočítej index zdatnosti a procentuálně vyhodnoť (3.A, septima)
3. **Výkonnost žáků v čase** (nižší gymnázium)
Zjisti výkonnost současných žáků ve vstupních testech (běh na 50m, skok do dálky z místa, hod plným míčem) a porovnej se stejnou skupinou před 10 lety.
4. **Výkonnost žáků v čase** (vyšší gymnázium)
Zjisti výkonnost současných žáků ve vstupních testech (běh na 50m, skok do dálky z místa, hod plným míčem) a porovnej se stejnou skupinou před 10 lety.
5. **Historie a současnost ženského volejbalu v Litvli**
Zjisti a sepiš fakta o tomto sportu (hráčky, trenéři, úspěchy)