**Otázky ke zkoušce z předmětu:**

**Didaktika zdravotní tělesné výchovy v MŠ KT1/4212**

1. Zdravotní tělesná výchova (vysvětlení pojmu, cíle, zdravotní skupiny, metody a specifika v MŠ)
2. Správné držení těla (znaky, faktory ovlivňující držení těla, specifika v MŠ)
3. Vadné držení těla (popis, příčiny vzniku, druhy vad, specifika v MŠ)
4. Měření a hodnocení držení těla
5. Činnost kosterního svalstva (svalové kontrakce, pohyby, spolupráce svalů, druhy, svaly tonické a fázické)
6. Svalové dysbalance (vysvětlení pojmu, druhy)
7. Zásady tvorby pohybového programu pro prevenci vzniku vad v držení těla v MŠ
8. Kulatá záda (popis vady, doporučená a nedoporučená cvičení)
9. Zvětšená bederní lordóza (popis vady, doporučená a nedoporučená cvičení)
10. Plochá záda (popis vady, doporučená a nedoporučená cvičení)
11. Skoliotické držení těla (popis vady, doporučená a nedoporučená cvičení)
12. Vady v držení dolních končetin (popis vady, doporučená a nedoporučená cvičení)
13. Cvičební jednotka v MŠ (jednotlivé části a jejich obsah)
14. Druhy cviků podle účinku (popis jednotlivých skupin, zásady, zařazení do cvičební jednotky v MŠ
15. Základní polohy pro cvičení (popis, specifika v MŠ)