

CVIČENÍ MÁ DVOUFÁZOVÝ CHARAKTER:

1.část

Studenti ve skupinách zpracují ve vymezeném čase vylosované zadání. Studenti k plnění úkolů využívají svoje notebooky, mobily, tablety, zdrojovou literaturu a prokazují na každém cvičení:

1. schopnost organizovat a třídit poznatky dle smysluplné **struktury**
2. dovednost volit správná řešení a **zvažovat postupy** dle jejich efektivity v rámci **rozhodování**
3. zdatnost **podkládat svá řešení důkazy**, logikou, výzkumem, autoritou, vhodnou **argumentací**
4. nápaditost, **kreativitu**, nevšední přístupy
5. schopnost **klást si správné otázky**, stanovovat hypotézy a realizovat jejich řešení
6. dovednost evaluace, hodnocení, **reflexe** celého procesu nebo svých emocí

2.část

Studenti postupně nacvičují základní mentální a pohybové techniky relaxace, učí se harmonizující relaxační sestavy, pronikají do ásánové relaxační praxe a osvojují mentální a reálné endogenní dýchání

POŽADAVKY K ABSOLVOVÁNÍ (od 3. 4. 2026)

Zápočet se získává na základě **odvedené práce** v první a druhé části cvičení a je posuzována na stupnici „splněno s přesahem“ – „splněno“ – „nesplněno“. K zápočtu je třeba získat v úhrnu **alespoň 4 hodnocení** „splněno“. Akceptována je jedna absence (bez ohledu na její důvod).

Účast na cvičení předpokládá vybavení každého studenta karimatkou (+ *případně ručníkem/osuškou*), volným sportovním oblečením (vhodné tričko s krátkým rukávem a rozepínatelná mikina s dlouhým rukávem), dvoje ponožky (*jedny tenké, jedny termo*).

DOPORUČENÉ ZDROJE

1. Víchová, V. *Autogenní trénink a autogenní terapie: Relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016
2. Olschewski, A., Knörzer, W. *Progresivní svalová relaxace: jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových ...* Olomouc: Poznání, 2019
3. Červenková, R., Kolář, P. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018
4. Kolář, P. *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021
5. Král, D., Štěpán, P. *Psychoterapeutické relaxační techniky*, Brno, 2014
6. Müller, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada, 2014
7. Barták, J. *Osobnostní management*. Praha: Grada, 2021