

Popis předmětu

Zkratka předmětu:	KTS/TVFLS	Strana:	1 / 2
Název předmětu:	Tělesná výchova LS		
Akademický rok:	2023/2024	Tisknuto:	25.05.2024 18:45

Pracoviště / Zkratka	KTS / TVFLS			Akademický rok	2023/2024
Název	Tělesná výchova LS			Způsob zakončení	Zápočet
Akreditováno/Kredity	Ano, 2 Kred.			Forma zakončení	
Rozsah hodin	Cvičení 2 [HOD/TYD]				
Obs/max	Statut A	Statut B	Statut C	Zápočet před zkouškou	NE
Letní semestr	18 / -	0 / 0	0 / 0	Počítán do průměru	NE
Zimní semestr	0 / -	0 / -	0 / -	Min. (B+C) studentů	nestanoveno
Rozvrh	Ano			Opakovaný zápis	NE
Vyučovací jazyk	Čeština			Vyučovaný semestr	Letní semestr
Volně zapisovatelný předmět	Ano			Počet dnů praxe	0
Hodnotící stupnice	S N				
Počet hodin kontaktní	Ne				
Automat. uzn. záp. před zk.					
Periodicita	K				
Nahrazovaný předmět	Žádný				
Vyloučené předměty	Nejsou definovány				
Podmiňující předměty	Nejsou definovány				
Předměty informativně doporučené	Nejsou definovány				
Předměty, které předmět podmiňuje	Nejsou definovány				

Cíle předmětu (anotace):

Cílem předmětu je vytvoření kladného vztahu k pohybové aktivitě a k aktivnímu životnímu stylu, rozšiřování a zkvalitňování pohybových návyků, zvyšování aerobní výkonnosti, rozvoj psychických schopností, pochopení úlohy tělesné výchovy jako prostředku rozvoje osobnosti, zdraví, zdatnosti, regenerace tělesných a duševních sil.

Požadavky na studenta

75% aktivní účast v hodinách. Další konkrétní požadavky sdělí studentům vyučující v prvním týdnu semestru.

Obsah

Raketové sporty.
Badminton, aerobní cvičení.
Badminton, základy posilování.
Volejbal, intervalový trénink.
Volejbal, bodystyling.
Basketbal, kruhový trénink.
Basketbal, zpevňování posturálního svalstva.
Florbal, hluboký stabilizační systém.
Florbal, netradiční sportovní hry.
Fotbal, posilování a strečink.
Fotbal, Powerjóga a správné dýchání.
Vodní sporty, beachvolejbal, tenis, jogging.
Vodní sporty, psychomotorické hry, in-line.

Předpoklady - další informace k podmíněnosti studia předmětu

Dobrá fyzická a zdravotní způsobilost.

Získané způsobilosti

Absolvováním TV v úvodu studia si studenti osvojují kladný vztah k tělesné výchově a sportu - a zároveň v nich tělovýchova zanechává kladnou odezvu pro tvorbu pozitivního žebříčku životních hodnot pro celý život.

Studijní opory**Garanti a vyučující**

- **Garanti:** Mgr. Pavla Procházková (100%)
- **Cvičící:** Mgr. Eva Hronová Čaladi (100%), Mgr. Jan Němec (100%), Mgr. Pavla Procházková (50%)

Literatura

- **Doporučená:** MENDREK, T. *Badminton: technika, trénink, výběr z pravidel*. Praha, 2003.
- **Doporučená:** KLEINER, S. *Fitness výživa*. Praha, Grada, 2007. ISBN 978-247-3253-4.
- **Doporučená:** SKRUŽNÝ, Z. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha, 2005.
- **Doporučená:** KOLLATH, E. *Fotbal: technika a taktika hry*. Praha, 2006.
- **Doporučená:** JARKOVSKÁ, H. *Posilování, kondiční kruhový trénink*. Praha, Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3056-1.
- **Doporučená:** Smíšek, Richard. *Spirální stabilizace páteře : 11 základních cviků : léčba a prevence bolesti zad metodou SM-systém*. [Praha]: Richard Smíšek, 2013. ISBN 978-80-87568-20-0.
- **Doporučená:** TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II*. Praha, 2005.
- **Doporučená:** Tlapák, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: ARSCI, 2010. ISBN 978-80-7420-001-4.

Časová náročnost**Prezenční forma studia**

Aktivita	Časová náročnost aktivity [h]
Účast na výuce	26
Celkem:	26

Vyučovací metody

Nácvik dovedností

Hodnotící metody

Analýza výkonu studenta

Předmět je zařazen do studijních programů:

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etap	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
Aplikovaná elektrotechnika	Bakalářský	Prezenční	Aplikovaná elektrotechnika	1	2022	2023	Povinné 1. ročník	A	1	LS
Aplikovaná elektrotechnika	Bakalářský	Prezenční	Aplikovaná elektrotechnika	1	2023	2023	Povinné 1. ročník	A	1	LS
Aplikovaná elektrotechnika	Bakalářský	Prezenční	Aplikovaná elektrotechnika	1	2020	2023	Povinné 1. ročník	A	1	LS
Aplikovaná elektrotechnika	Bakalářský	Prezenční	Aplikovaná elektrotechnika	1	2021	2023	Povinné 1. ročník	A	1	LS