

Popis předmětu

Zkratka předmětu:	KTS/TVPZA	Strana:	1 / 2
Název předmětu:	Sport and Physical Education ZS		
Akademický rok:	2023/2024	Tisknuto:	26.05.2024 04:42

Pracoviště / Zkratka	KTS / TVPZA			Akademický rok	2023/2024
Název	Sport and Physical Education ZS			Způsob zakončení	Zápočet
Akreditováno/Kredity	Ano, 1 Kred.			Forma zakončení	
Rozsah hodin	Cvičení 2 [HOD/TYD]				
Obs/max	Statut A	Statut B	Statut C	Zápočet před zkouškou	NE
Letní semestr	0 / -	0 / -	0 / -	Počítán do průměru	NE
Zimní semestr	0 / -	0 / 0	0 / 5	Min. (B+C) studentů	nestanoveno
Rozvrh	Ano			Opakovaný zápis	NE
Vyučovací jazyk	Angličtina			Vyučovaný semestr	Zimní 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	KTS/TVPZS				
Vyloučené předměty	Nejsou definovány				
Podmiňující předměty	Nejsou definovány				
Předměty informativně doporučené	Nejsou definovány				
Předměty, které předmět podmiňuje	Nejsou definovány				

Cíle předmětu (anotace):

The aim of the course is to acquaint students with new sports trends, with the basic principles of sports activities, with ways of expanding and improving physical habits so that they are led to increasing aerobic performance, developing physical and mental resistance in stress, understanding the role of sport and physical education as a means of development personality, health, fitness and regeneration of physical and mental strength.

Požadavky na studenta

75% active participation in lessons. Teacher tells the other requirements in the first week of semester.

Obsah

Sports games - volleyball, badminton, basketball, floorball, football.
Indoorcycling.
Strengthening - basic technique.
Circuit Training.
Exercises on TRX and BOSU.
Unusual sports games.
Aerobic activity and interval training.
Healthy food.
Muscle Dysbalance - Strengthening and Stretching.

Předpoklady - další informace k podmíněnosti studia předmětu

It's necessary that student will be in good health condition.

Získané způsobilosti

Students should gain the positive attitude to the gym and sport and at the same time the gym let in them positive feedback (in formation of their life values inventory).

Studijní opory

Garanti a vyučující

- **Garanti:** Mgr. Pavla Procházková (100%)
- **Cvičící:** Mgr. Pavla Procházková (100%)

Literatura

- **Doporučená:** MACH, I. *Aerobik od A do Z*. Praha, 1998.
- **Doporučená:** MENDREK, T. *Badminton: technika, trénink, výběr z pravidel*. Praha, 2003.
- **Doporučená:** SKRUŽNÝ, Z. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha, 2005.
- **Doporučená:** KOLLATH, E. *Fotbal: technika a taktika hry*. Praha, 2006.
- **Doporučená:** DOBRÝ, L. - VELENSKÝ, E. *Košiková*. Praha, 1987.
- **Doporučená:** KAPLAN, O. - BUCHTEL, J. *Odbíjená - teorie a didaktika*. Praha, 1987.
- **Doporučená:** TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II*. Praha, 2005.

Vyučovací metody

Nácvik dovedností

Hodnotící metody

Analýza výkonu studenta

Předmět je zařazen do studijních programů: