

D – Charakteristika studijního předmětu				
Název studijního předmětu	Sportovní a pohybová aktivita 1			
Typ předmětu	povinný		doporučený ročník / semestr	1/LS
Rozsah studijního předmětu	0+2	hod. za týden	2	kreditů 1
Jiný způsob vyjádření rozsahu				
Způsob zakončení	zápočet		Forma výuky	cvičení
Další požadavky na studenta				
Podmínkou zápočtu je 75 % účast na cvičeních.				
Podmínky zápočtu pro:				
Zdravotní osvobození				
- náhrada sportovní aktivity níže uvedenými formami: pomoc při zajištění činnosti ASC TUL, organizační činnost pro KTV, pomoc při zajištění propagace TUL, resp. KTV apod.				
Sportovní osvobození				
- v zápočtovém týdnu předložení potvrzení o tréninkové docházce a výsledků v soutěžích				
- reprezentace TUL na akademických sportovních přeborech, pokud budou v daném sportu vypsány.				
Vyučující				
PaedDr. Jiří Dygrín				
Stručná anotace předmětu				
Cílem předmětu je vytvořit ze zdravotního hlediska důležitou pohybovou protiváhu převažující intelektové činnosti studentů v duchu principu kalokagathie. Student má možnost si podle svých zájmů a zdravotního stavu vybrat z uvedených aktivit: plavání, volejbal, basketbal, fotbal, futsal, florbal, softbal, tenis, stolní tenis, squash, badminton, jóga, powerjóga, aerobik, step aerobik, tanec (jazzdance), kondiční posilování, cvičení na velkém míči (gymball), indoor cycling, horolezectví, zdravotní tělesná výchova, sebeobrana, netradiční sportovní hry, regenerace a masáže (dle aktuální nabídky).				
Zdokonalení pohybových a herních dovedností, zlepšení osobní kondice ve zvoleném sportovním odvětví: plavání, volejbal, basketbal, fotbal, futsal, florbal, softbal, tenis, stolní tenis, squash, badminton, jóga, powerjóga, aerobik, step aerobik, tanec (jazzdance), kondiční posilování, cvičení na velkém míči (gymball), indoor cycling, horolezectví, zdravotní tělesná výchova, sebeobrana, netradiční sportovní hry, regenerace a masáže (dle aktuální nabídky).				
Možnost osvobození od plnění praktického zápočtu ze zdravotních důvodů.				
Možnost osvobození pro pravidelně trénující sportovce.				
Informace ke kombinované nebo distanční formě				
Rozsah konzultací (soustředění)		hodin za týden		
Rozsah a obsahové zaměření individuálních prací studentů a způsob kontroly				
Studijní literatura a studijní pomůcky				
<ul style="list-style-type: none">• MACÁKOVÁ, M., <i>Aerobik</i>. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0057-3.• VELENSKÝ, M, <i>Basketbal - Praktická cvičení pro školní TV</i> , Praha, Karolinum 1994• JARKOVSKÁ, H., <i>Cvičení na velkém míči</i>. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1751-7• STACHEOVÁ, D., <i>Fitnes - metodika cvičení</i>. Praha : Grada, 2008. ISBN 80-2460-840-5.• PROCHÁZKA, V., ROTMAN, I. A NOVÁK J., <i>Horolezectví</i>. Praha: Olympia, 1990. 246 s. ISBN80-7033-037-6.• POLÁŠEK, M., <i>Joga (osem stupňov výcviku)</i>. Bratislava : Šport, 1990.• VOMÁČKO,S., BOŠTÍKOVÁ, S., <i>Lezení na umělých stěnách</i>. Praha : Grada, 2008. ISBN 80-2470-406-4• ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T., <i>Plavání</i>. 2. vyd. Praha : Grada 2008.• TÁBORSKÝ, F., <i>Sportovní hry I. a II</i>. Praha : Grada, 2005• KAPLAN, O., <i>Volejbal</i>. 1. vyd. Praha : Grada, 1999				