D – Charakteristika studijního předmětu

Název studijního předmětu	Sportovní a pohybové aktivity 2				
Typ předmětu	povinný			**dopor. ročník / semestr**	2/ZS
Rozsah studijního předmětu	0+2	**hod. za týden**	2	**kreditů**	1
Jiný způsob vyjádření rozsahu	není				
Způsob zakončení	zápočet			**Forma výuky**	cv.

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, 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 SPA2 ze zdravotních důvodů mají studenti, které na příslušném tiskopise osvobodil lékař specialista. Studenti jsou povinni tiskopis odevzdat na KTV na začátku semestru do 14 dní od zahájení výuky.
Možnost osvobození mají také studenti, kteří jsou reprezentanti ČR nebo se pravidelně účastní celostátních a krajských soutěží v příslušném sportu, přičemž trénují několikrát v průběhu týdne. Tito studenti jsou povinni dodat na KTV během prvního měsíce v semestru vyplněnou žádost o osvobození.

Informace ke kombinované nebo distanční formě

Rozsah konzultací (soustředění)	4	**hodin za semestr**

Rozsah a obsahové zaměření individuálních prací studentů a způsob kontroly

Studentům kombinované formy studia je obsah předmětu upraven s ohledem na jejich individuální možnosti pohybových aktivit. V tomto smyslu je zde důraz kladen na seznámení s principy a možnostmi pohybové rekreace jako prostředku efektivního využívání volného času s pozitivním ovlivněním životního stylu. Studenti budou seznámeni s následujícími tématy, které volně navazují na témata z předmětu Sportovní a pohybové aktivity 1: Srdeční frekvence a pohybová aktivita. Aerobní zdatnost v pohybové rekreaci. Nadváha a obezita. Výživa a pitný režim při pohybové aktivitě.
Student získává zápočet absolvováním soustředění v plném rozsahu. Případnou neúčast je třeba nahradit zpracováním probíraných témat formou náhradní seminární práce.

Studijní literatura a studijní pomůcky

MACÁKOVÁ, M., Aerobik. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0057-3.
VELENSKÝ, M, Basketbal - Praktická cvičení pro školní TV , Praha, Karolinum 1994
JARKOVSKÁ, H., Cvičení na velkém míči. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1751-7
STACKEOVÁ, D., Fitnes - metodika cvičení. Praha : Grada, 2008. ISBN 80-2460-840-5.
PROCHÁZKA, V., ROTMAN, I. A NOVÁK J., Horolezectví. Praha: Olympia, 1990. 246 s. ISBN80-7033-037-6.
POLÁŠEK, M., Joga (osem stupňov výcviku). Bratislava : Šport, 1990.
VOMÁČKO,S., BOŠTÍKOVÁ, S., Lezení na umělých stěnách. Praha : Grada, 2008. ISBN 80-2470-406-4
ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T., Plavání. 2. vyd. Praha : Grada 2008.

TÁBORSKÝ, F., Sportovní hry I. a II. Praha : Grada, 2005
KAPLAN, O., Volejbal. 1. vyd. Praha : Grada, 1999

Další studijní literatura pro kombinovanou formu studia:

RÝDL, M. *Kapitoly z filozofie tělesné kultury. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993.*.
KOMEŠTÍK, B. *Kinantropologie - Antropomotorika - Metodologie. 1. vyd. Olomouc: UP, 2006. ISBN 80-244-1284-5.*.
HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-580-9.*.
SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku. 1. vyd. Liberec: TU, 2006. ISBN 80-7372-140-6. (dop. str. 10-15, 16-31, 36-40, 49-56, 122-125, 245-264).*