Informačný list predmetu

|  |
| --- |
| **Vysoká škola:** Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave |
| **Fakulta:** Fakulta zdravotníckych vied |
| **Kód predmetu:**  | **Názov predmetu: Telesná výchova II.** |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:** Povinne voliteľný predmetPrednášky 0 hod. / týždeňCvičenia 0 hod. / týždeňPrax 2 hod. / týždeňSpolu: **26** hod./ semester Vzdelávacia činnosť sa uskutočňuje prezenčnou a dištančnou metódou. |
| **Počet kreditov:****1** |
| **Odporúčaný semester/trimester štúdia:** druhý |
| **Stupeň štúdia:** **1.** |
| **Podmieňujúce predmety:** žiadne |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:** Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 70% Záverečné hodnotenie: účasť a aktivitaHodnotenie požadovaných vedomostí: A: 95%, B: 85%, C: 75%, D: 65%, E: 55% , FX: 50% |
| **Výsledky vzdelávania:**Študenti budú ovládať vplyv pohybovej činnosti a telesného cvičenia na somatický a funkčný rozvoj človeka. Naučia sa analyzovať účinok jednoduchých gymnastických pohybov (cvikov) na ľudský organizmus a cielene dávkovať pohybové zaťaženie cvičením. |
| **Stručná osnova predmetu:** Aplikácia telesných cvičení na svalový systém.Aplikácia telesných cvičení na kostrový systém.Cvičenia posilňovacie.Cvičenia vytrvalosti. Cvičenia flexibility.Cvičenia relaxácie.Cvičenia rovnováhy.Cvičenia a koordinácie. V praktickej činnosti: Jednoduché gymnastické pohyby podľa cielene zameraného účinku. (sila, relax, flexibilita, vytrvalosť, ap.). |
| **Odporúčaná literatúra:**BURSOVÁ, M.: Kompenzační cvičení. Praha : Grada. 2005. 195 s. ISBN 80-247-0948-1.ŠONKA, J., DOLEŽALOVÁ, J., ŽBIRKOVÁ, A.: Útok proti obezite. Bratislava : Šport, 1991. 143 s. ISBN 80-7096-135-X.NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V.: Fitprogramy pro ženy. Praha : Grada. 2006. 225 s. ISBN 80-247-1191-5. |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** slovenský jazyk |
| **Poznámky:** žiadne |
| **Vyučujúci:** PaedDr. Bc. Iveta Petríková-Rosinová, PhD., MHAMUDr. Ján Šmída |
| **Dátum poslednej zmeny:** September 2020 |
| **Schválil:** **prof. MUDr. Jiří Neuwirth, CSc., MBA**  |