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 predmet  Prednášky 0 hod. / týždeň  Cvičenia 0 hod. / týždeň  Prax 2 hod. / týždeň  Spolu: **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 aktivita  Hodnotenie 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., MHA  MUDr. Ján Šmída | |
| **Dátum poslednej zmeny:** September 2020 | |
| **Schválil:** **prof. MUDr. Jiří Neuwirth, CSc., MBA** | |