

Popis předmětu

Zkratka předmětu:	KTV/PR2	Strana:	1 / 4
Název předmětu:	Pohybová rekreace 2		
Akademický rok:	2023/2024	Tisknuto:	25.05.2024 16:40

Pracoviště / Zkratka	KTV / PR2			Akademický rok	2023/2024
Název	Pohybová rekreace 2			Způsob zakončení	Zkouška
Akreditováno/Kredity	Ano, 5 Kred.			Forma zakončení	Kombinovaná
Rozsah hodin	Přednáška 1 [HOD/TYD] Seminář 3 [HOD/TYD]			Zápočet před zkouškou	ANO
Obs/max	Statut A	Statut B	Statut C	Počítán do průměru	ANO
Letní semestr	0 / -	0 / -	0 / -	Min. (B+C) studentů	nestanoveno
Zimní semestr	20 / -	0 / -	0 / -	Opakovaný zápis	NE
Rozvrh	Ano			Vyučovaný semestr	Zimní semestr
Vyučovací jazyk	Ano			Počet dnů praxe	0
Volně zapisovatelný předmět	Ano			Hodn. stup. zp. před zk.	S/N
Hodnotící stupnice	1 2 3 4				
Počet hodin kontaktní	Ano v případě předchozího hodnocení 4 nebo nic.				
Automat. uzn. záp. před zk.					
Periodicita	K				
Nahrazovaný předmět	Žádný				
Vyloučené předměty	Nejsou definovány				
Podmiňující předměty	Nejsou definovány				
Předměty informativně doporučené	Nejsou definovány				
Předměty, které předmět podmiňuje	Nejsou definovány				

Cíle předmětu (anotace):

Uvést studenty do základní problematiky z oboru didaktiky pohybové rekreace. Charakterizovat nejčastější rekreační pohybové aktivity. Představit metody testování zdatnosti a výkonnosti v rekreační tělesné výchově a sportu. Představit studentům možnosti pohybové rekreace v různých podmínkách působení. Upozornit na sociální význam integrace zdravotně postižených v rámci pohybové rekreace. Systematizovat poznatky z oboru fyziologie, psychologie, sociologie a pedagogiky sportu na podmínky rekreační tělesné výchovy a sportu. Psycho-sociální aspekty pohybové rekreace. Přiměřenost pohybového režimu vzhledem k věku. Zdravotní význam pohybové rekreace.

Požadavky na studenta

Zápočtové požadavky:

1. Praktický výstup - sestavení písemné přípravy na zadanou cvičební jednotku a její realizace (příprava bude konzultována před výstupem s vyučující).
2. Studenti, kteří cvičební jednotku sami nevedou, pozorují a hodnotí svého kolegu. Ve skupinách provádějí hodnocení efektivity cvičební jednotky. Z cvičební jednotky pořídí hospitační záznam. Hospitačních záznamů tohoto typu odevzdávají studenti min. pět.
3. Vytvořit přehled o možnostech pohybové rekreace v Plzni, popř. v místě bydliště. Navštívit tři různé cvičební lekce jako pozorovatel a zhotovit hospitační záznam.

Zkouškové požadavky:

Kombinovaná zkouška z probraného učiva - písemný test předchází ústní zkoušce.

Obsah

1. Uvést do studia předmětu.
2. Charakterizovat nejčastější rekreační pohybové aktivity.
3. Struktura cvičební jednotky, zásady sestavení cvičební jednotky pohybové rekreace.
4. Didakticko-organizační formy v pohybové rekreaci.
5. Psychomotorický vývoj jednotlivých ontogenetických stádiích.
6. Plánování v pohybové rekreaci, druhy plánů.
7. Sestavení kondičního programu pro různé věkové kategorie cvičenců.
8. Představit metody testování a diagnostiky zdatnosti a výkonnosti v rekreační tělesné výchově a sportu.
9. Zdravotně orientovaná zdatnost.
10. Představit studentům možnosti pohybové rekreace v různých podmínkách působení.
11. Výživa ve sportu.
12. Upozornit na sociální význam integrace zdravotně postižených v rámci pohybové

rekreace. 13. Závěrečná evaluace předmětu.

Studijní opory

Studentům je k dispozici kurz v Google Classroom se všemi podstatnými informacemi a materiály.

Garanti a vyučující

- **Garanti:** Mgr. Daniela Benešová, Ph.D. (100%)
- **Přednášející:** Mgr. Daniela Benešová, Ph.D. (100%)
- **Vede seminář:** Mgr. Daniela Benešová, Ph.D. (100%)

Literatura

- **Doporučená:** Sherrill, Claudine. *Adapted physical activity, recreation, and sport : crossdisciplinary and lifespan*. 6th ed. Boston : McGraw-Hill, 2004. ISBN 0-697-29513-3.
- **Doporučená:** časopisy. *Česká kinantropologie a další odborné časopisy*.
- **Doporučená:** Mužík, Vladislav,; Janík, Tomáš,; Wagner, Roland. *Neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich an der Schule : was kann der Sportunterricht dazu beitragen? : VII. Sommerakademie, 20.24. August 2006, Telč*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita pro Centrum pedagogického výzkumu PdF MU, 2006. ISBN 80-210-4191-9.
- **Doporučená:** Kudláček, Vlastimil. *Pohybová aktivita obyvatel České republiky z hlediska organizovanosti, provozování a přání*. Sborník příspěvků z mezinárodního semináře Pedagog. 2005.
- **Doporučená:** Cathala, Hana. *Wellness : od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2323-5.
- **Doporučená:** Hendl, Jan; Dobrý, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit : monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

Časová náročnost

Všechny formy studia

Aktivita	Časová náročnost aktivity [h]
Příprava na souhrnný test [6-30]	30
Kontaktní výuka	52
Příprava prezentace (referátu) [3-8]	5
Příprava na dílčí test [2-10]	15
Příprava na zkoušku [10-60]	20
Projekt týmový [20-60 / počet studentů]	15
Celkem:	137

Hodnotící metody

Odborné znalosti - odborné znalosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Ústní zkouška,
Test,
Individuální prezentace,
Vzájemné hodnocení studentů,

Odborné dovednosti - odborné dovednosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Demonstrace dovedností (praktická činnost),
Průběžné hodnocení,

Sebehodnocení,

Obecné způsobilosti - obecné způsobilosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnoticími metodami:

Kombinovaná zkouška,

Demonstrace dovedností (praktická činnost),

Vzájemné hodnocení studentů,

Předpoklady

Odborné znalosti - pro úspěšné zvládnutí předmětu se předpokládá, že je student před zahájením výuky schopen:

aplikovat teoretické poznatky získané v předmětu KTV/PR1, z oboru kinantropologie, fyziologie a anatomie.

Odborné dovednosti - pro úspěšné zvládnutí předmětu se předpokládá, že student před zahájením výuky dokáže:

sestavit pohybový program pro konkrétní osobu

diagnostikovat fyzickou kondici a složení těla jedince

Obecné způsobilosti - před zahájením studia předmětu je student schopen:

bc. studium: své učení a pracovní činnost si sám plánuje a organizuje,

bc. studium: kriticky přistupuje ke zdrojům informací, informace tvořivě zpracovává a využívá při svém studiu a praxi,

bc. studium: uplatňuje při řešení problémů vhodné metody a dříve získané vědomosti a dovednosti, kromě analytického a kritického myšlení využívá i myšlení tvořivé s použitím představivosti a intuice,

Vyučovací metody

Odborné znalosti - pro dosažení odborných znalostí jsou užívány vyučovací metody:

Přednáška založená na výkladu,

Přednáška s demonstrací,

Přednáška s analýzou videozáznamu,

Přednáška s diskusí,

Seminární výuka (diskusní metody),

Řešení problémů,

Demonstrace dovedností,

Samostatná práce studentů,

Prezentace práce studentů,

Individuální konzultace,

Diskuse,

Výsledky učení

Odborné znalosti - po absolvování předmětu prokazuje student znalosti:

používat základní pojmy z oboru didaktiky tělesné výchovy a sportu

aplikovat základní pojmy didaktiky TVS do podmínek oboru pohybové rekreace

Odborné dovednosti - po absolvování předmětu prokazuje student dovednosti:

vyhledat v odborné literatuře pojmy propojující jednotlivá odvětví

vytvořit přehled o možnostech pohybové rekreace,

sestavit cvičební jednotku pohybové rekreace s ohledem na individuální zvláštnosti jedince

řídít cvičební jednotku pohybové rekreace

zpětnovazebně zhodnotit cvičební jednotku z hlediska organizace a efektivity

Obecné způsobilosti - po absolvování předmětu je student schopen:

bc. studium: samostatně a odpovědně se na základě rámcového zadání rozhodují v souvislostech jen částečně známých,

bc. studium: samostatně získávají další odborné znalosti, dovednosti a způsobilosti na základě především praktické zkušenosti a jejího vyhodnocení, ale také samostatným studiem teoretických poznatků oboru,

bc. studium: do jejich řešení zahrnují úvahu o jejich etickém rozměru,

Předmět je zařazen do studijních programů:

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etap	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	2020	2023	Povinné předměty	A	3	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	2021	2023	Povinné předměty	A	3	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	2022	2023	Povinné předměty	A	3	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	2023	2023	Povinné předměty	A	3	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	16	2023	Povinné předměty	A	2	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	17	2023	Povinné předměty	A	2	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	18	2023	Povinné předměty	A	2	ZS
Tělesná výchova a sport	Bakalářský	Prezenční	Tělesná výchova a sport	1	19	2023	Povinné předměty	A	2	ZS