

# Zkušební okruhy oblast Pohybové aktivity a zdraví

Vyučující:

Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.

# Terminologie, vymezení

- Zdraví
- Pohybová aktivita (physical activity)
- Pohybová nedostatečnost (physical inactivity)
- Zdravotní benefity pohybových aktivit
- Zdatnost
- Zdravotně orientovaná zdatnost
- Adaptace
- Životní styl a životní způsob
- Kvalita života

# Dokumenty, vládní a jiné materiály

- Zdraví 21
- RVP a vzdělávací oblasti; ŠVP
- Vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“ – obory
- Národní program rozvoje sportu pro všechny
- Zdraví 2020
- Akční plán podpory pohybové aktivity České republiky na léta 2016-2020
- Koncepce podpory sportu 2016-2025

# Vybrané problémy - vztahy

- Důvod, proč mají děti provozovat pohybové aktivity již v raném věku.
- Jak hodnotíme zdravotně orientovanou zdatnost.
- Jaké jsou zdravotní benefity PA u dětí?
- Jaká jsou zdravotní doporučení v uplatňování PA u školáků ve věku 6-11 let?
- Jaká jsou zdravotní doporučení v uplatňování PA u adolescentů ve věku 11-18 let?

# Vybrané problémy - vztahy

- Jaká jsou zdravotní doporučení v uplatňování PA u školáků ve věku 6-11 let?
- Jaké jsou zdravotní benefity PA u dospělých?
- K čemu vede pohybová nedostatečnost u dospělých?
- Jaká jsou zdravotní doporučení v uplatňování PA u dospělých?
- Úloha lokomočních aktivit a měřítko pro různé skupiny populace.
- Obecná zdravotně doporučovaná kritéria v rámci uplatňování PA.