

Zdravotně orientované režimy II – přehled zadaných témat výstupů a zkušebních okruhů – LS 2025-26

Přehled výuky u kombinovaných studií (KTV/7747):

Výuka se realizuje a přednáší se: **20. 2.; 27. 2.; 6. 3.**

20. 2. – v době mezi 14:00 – 16:30: vyučující a garant předmětu + vystupující

27. 2. – v době 11:00 – 12:50 hod.: prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D. – FTK UP Olomouc

6. 3. – v době 11:00 – 12:50 hod.: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D. – FTK UP Olomouc

závěrečný test z problematiky po dohodě – termíny ve STAGu.

Odevzdání prezentací – do 15. 3. – do přiložené šablony

Za vyučujícího Mgr. Hnízдила, Ph.D.

Zdravotně orientovaná zdatnost (ZOZ):

- Definice a vývoj taxonomie.
- Komponenty ZOZ – různé pohledy na problematiku
- Diagnostika jednotlivých komponent
- - jednotlivé testy
- - testové baterie
- Možnosti stimulace jednotlivých komponent (rozvoj)

Za vyučujícího Mgr. Noska, Ph.D.

Pohybový režim (PR)

- Pohybové režimy (PR) – druhy
- Úrovně PR
- Faktory PR
- Principy tvorby PR

Pohybová aktivita (PA)

- Faktory
- Dělení
- PA – faktory, zásady provádění
- Faktory ovlivňující realizaci pohybových aktivit.
- Pohybové aktivity - programy a jejich možnosti
- PA u různých skupin populace – děti až geronti
- Možnosti kontroly efektu pohybových programů.
- Přednáška v moodle: <https://moodle.pf.ujep.cz/mod/resource/view.php?id=5534>

Za vyučujícího doc. PaedDr. Bláha, Ph.D.

	Téma:	Prezentuje:	Datum:
1	Základní pojmy a vymezení, stanovení vazeb: zdraví, pohybový režim, pohybové aktivity, inaktivní chování, pohybová nedostatečnost, hypokinéza, životní styl, zdatnost, zdravotně orientovaná zdatnost, kvalita života. Vazba uplatňování pohybových aktivit na zdraví, vztah zdraví a zdravotně orientované zdatnosti.	BANDAS Dominik	20. 2.
2	Zdravotní benefity uplatňování pohybových aktivit – obecné.		
3	Ukazatele úrovně PA – vysvětlení používaných jednotek a přístupy k hodnocení uplatňování – čas, kroky, mety, count aj. možnosti	Bláha	20. 2.
4	Zdraví v současném pojetí vzdělávání v oblasti „Člověk a zdraví“ v oboru (předmětu) tělesná výchova. Možné problémy jednotlivých koncepcí výuky tělesné výchovy z pohledu kultivace zdraví (různé koncepce s ohledem na těžiště zdatnosti, sportovní výkonnosti, pohybových dovedností, pojetí zdravotně kompenzační).	SOUKUP Jan	
5	PA dětí předškolního věku, úloha předškolního vzdělávání, rodiny a role dalších determinant. Doporučení pro PA dětí předškolního věku.	Bláha příprava MATOUŠKOVÁ Gabriela	20. 2.
6	PA dětí mladšího školního věku, úloha školního vzdělávání, rodiny, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení pro PA dětí mladšího a staršího školního věku.	Bláha příprava NĚMCOVÁ Kateřina	20. 2.
7	Ústecký region – žáci 2. stupně ZŠ a středních škol z pohledu účasti na PA	Bláha	20. 2.
8	PA adolescentů, úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení pro PA adolescentů.	PROSMANOVÁ Michaela ŠMIDRKAL Jan	
9	PA mládeže, podmínky v ČR a ve světě. Úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, prostředí, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení.	FENCL Jakub	
10	PA dospělé části populace – role zaměstnání, rodiny, přátel, klubů a kroužků a dalších determinant. Doporučení.	CVRČKOVÁ Klára	
11	Úloha zaměstnavatele v kultivaci zdravého životního stylu, limity pohybu dané profesí, současné možnosti uplatnění benefitů ze strany zaměstnavatele pro podporu zdravého životního stylu. Podmínky v zahraničí a v ČR.	FRIDRICH Kryštof	
12	PA 50+ - změny životního stylu, problém spojení zdraví a pohybových aktivit. Relevantní proměnné. Doporučení, rizika nesprávného výběru a aplikace PA.	FRIDRICH Šimon	
13	Přínos PA lidem se zdravotním postižením – podle typu postižení (tělesná a smyslová). Stav a problémy, potenciál možnosti rozvoje. Doporučované pohybové aktivity.	GERHARDT Jiří	
14	Pohybová gramotnost – vymezení, filozofický koncept, atributy	HOLMANOVÁ Klára	
15	Ukazatele úrovně PA a zdatnosti u policejních a armádních složek	JÍRA Stanislav	
16	Intervence podporující provozování pohybových aktivit, co je to intervence, jaké jsou typy a vybrané poznatky o jejich účinnosti,	KLÍČ Michal	

	možné i stručně teorie účasti na PA (viz Dobrý & Hendl, 2011, 61).		
17	Plánování programů pro děti a mládež – příklad podle Warda (viz Dobrý & Hendl, 2011, 137).	BLAŠKO Petr.	
18	Hodnocení tělesného zatížení v reálných podmínkách (viz Dobrý & Hendl, 2011, 172).		
19	Problém obezity a nadváhy, rovnováha příjmu a výdeje energie, proměnné provázející výskyt obezity a nadváhy. Specifika intervenčních programů při výskytu obezity a nadváhy u dětí, dospělých a starších osob. Doporučované pohybové aktivity pro děti s obezitou a nadváhou.	ŠMIDT Evžen	
20	Pohybové aktivity osob staršího věku - možnosti pohybových intervencí v domech pro seniory a v domech s pečovatelskou službou. Sociální podpora osob s potřebou redukce nadváhy.	NAUŠ Dominik	
21	Prostředky pro terénní monitorování pohybové aktivity. Možnosti jejich aplikace a využití pro potřeby úprav pohybových režimů. Využití pedometrů, actigrafů, dotazníků, záznamových archů aj..	prof. Mitáš	28. 2.
22	Prostředky pro terénní monitorování pohybové aktivity a prostředky pro laboratorní hodnocení úrovně zdatnosti Využití snímačů srdeční frekvence, přístrojových technik a informačních technologií aj. Testování, hodnocení.	prof. Mitáš	28. 2.
23	Svět a pohybové aktivity, národní doporučení, mezinárodní studie	prof. Mitáš	28. 2.
24	Využití informačního systému INDARES pro potřeby zjištění stavu úrovně zdatnosti, monitoringu uplatňování pohybových aktivit a podpora výzkumných aktivit v oblasti monitoringu pohybových aktivit.		
25	Komunální politika ve vztahu k podpoře pohybových aktivit obyvatelstva, strategická rozhodnutí na podporu veřejného zdraví, politika státu a jednotlivých resortů ve sféře podpory pohybových aktivit u širokých skupin obyvatelstva na mezinárodní i národní úrovni.	LATOCHOVÁ SLÁDKOVÁ Karolína	
26	Interakce výživy a pohybových programů na podporu zdraví a zdravého životního stylu a v prevenci civilizačních onemocnění (viz Dobrý & Hendl, 2011, 241).		
27	Národní koncepce rozvoje a podpory sportu		
28	Národní sportovní agentura v podpoře Tv a sportu pro všechny a očekávaný potenciál v souvislosti s jmenováním ministra pro sport, prevenci a zdraví	LAURENC Tomáš	
29	Aktivní škola - Aktivní Česko – běžící projekt	LOKAJÍČKOVÁ Klára	
30	Podniky podporující zdraví		
31	Senioři – 60+ Úpravy pohybových intervencí s ohledem na stav pohybového ústrojí, úroveň pohybových schopností. Možnosti uplatňování vybraného spektra pohybových aktivit vhodných pro dlouhodobé a trvalé uplatňování osob staršího věku.	MACHUTKOVÁ Adéla	
32	Činnost zdravotních pojišťoven na podporu pohybových aktivit ve světě a v ČR	BUDÍČEK Matouš	
33	Vysoké školy v ČR a jejich podpora vysokoškoláků v účasti na pohybových aktivitách	MARKOVÁ Petra	
34	Torontská výzva a sledování aktivního životního stylu z pohledu výzkumů, výzkumných týmů a účastí zemí na realizaci šetření		
35	Problematika uplatňování PA u dětí s nadváhou a obezitou –	RŮŽIČKA Jan	

	objemy, doporučení, rizika		
36	Doporučení pro pohybové chování osob 60+ výsledky a závěry studií	TOKAREV Daniel	
37	Problematika osteoporózy – rizika, prevence, význam optimálního pohybového chování	VLASÁK Miroslav	
38	Role PA v podpoře duševního zdraví a wellbeingu	TUČEK Ondřej	
39	Možné ekonomické dopady podpory pohybových aktivit v ČR - zpráva agentury - materiál k zaslání od vyučujícího	DRNEC Tomáš	

Zkušební okruhy - přehled:

1. Základní pojmy a vymezení, stanovení vazeb: zdraví, pohybový režim, pohybové aktivity, inaktivní chování, pohybová nedostatečnost, hypokinéza, životní styl, zdatnost, zdravotně orientovaná zdatnost, kvalita života. Vazba uplatňování pohybových aktivit na zdraví, vztah zdraví a zdravotně orientované zdatnosti.
2. Zdravotní benefity uplatňování pohybových aktivit – obecné. Ukazatelé a používané jednotky k hodnocení úrovně uplatňování PA.
3. Zdraví v současném pojetí vzdělávání v oblasti „Člověk a zdraví“ v oboru (předmětu) tělesná výchova. Možné problémy jednotlivých koncepcí výuky tělesné výchovy z pohledu kultivace zdraví (různé koncepce s ohledem na těžiště zdatnosti, sportovní výkonnosti, pohybových dovedností, pojetí zdravotně kompenzační).
4. PA dětí předškolního věku, úloha předškolního vzdělávání, rodiny a role dalších determinant. Doporučení pro PA dětí předškolního věku.
5. PA dětí mladšího školního věku, úloha školního vzdělávání, rodiny, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení pro PA dětí mladšího a staršího školního věku.
6. PA adolescentů, úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení pro PA adolescentů.
7. PA mládeže, vysokoškoláků – podmínky v ČR a ve světě. Úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, prostředí, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení.
8. PA dospělé části populace - zaměstnání, rodina, přátelé, kluby a kroužky, volnočasové aktivity a role dalších determinant. Doporučení.
9. PA 50+ - senioři, problém spojení zdraví a pohybových aktivit. Relevantní proměnné. Doporučení, rizika nesprávného výběru a aplikace PA. Role prostředí, přátel, rodiny, komunální politiky, prostředí. Úpravy pohybových intervencí s ohledem na stav pohybového ústrojí, úroveň pohybových schopností. Možnosti uplatňování vybraného spektra pohybových aktivit vhodných pro dlouhodobé a trvalé uplatňování osob staršího věku.
10. Přínos PA lidem se zdravotním postižením – podle typu postižení (tělesná a smyslová). Stav a problémy, potenciál možnosti rozvoje. Doporučované pohybové aktivity.

11. Intervence podporující provozování pohybových aktivit, co je to intervence, jaké jsou typy a vybrané poznatky o jejich účinnosti, možné i stručně teorie účasti na PA (viz Dobrý & Hendl, 2011, 61). Pohybová gramotnost.
12. Metody ovlivňování determinant pohybové aktivity (viz Dobrý & Hendl, 2011, 110). Zaměstnavatel a podpora zdravého životního stylu zaměstnanců.
13. Plánování programů pro děti a mládež, pohledy na školská kurikula s ohledem na vhodnost pohybového režimu dětí a mládeže. Možnosti intervencí ve výchovně vzdělávacích zařízeních. Úloha rodiny ve výchově k aktivnímu životnímu stylu. Hodnocení tělesného zatížení v reálných podmínkách (viz Dobrý & Hendl, 2011, 172).
14. Problém obezity a nadváhy, rovnováha příjmu a výdeje energie, proměnné provázející výskyt obezity a nadváhy. Specifika intervenčních programů při výskytu obezity a nadváhy u dětí, dospělých a starších osob. Doporučované pohybové aktivity pro děti s obezitou a nadváhou.
15. Pohybové aktivity osob staršího věku - možnosti pohybových intervencí v domech pro seniory a v domech s pečovatelskou službou. Sociální podpora osob s potřebou redukce nadváhy.
16. Prostředky pro terénní monitorování pohybové aktivity. Možnosti jejich aplikace a využití pro potřeby úprav pohybových režimů. Využití pedometrů, actigrafů, dotazníků, záznamových archů aj..
17. Prostředky pro terénní monitorování pohybové aktivity a prostředky pro laboratorní hodnocení úrovně zdatnosti. Využití snímačů srdeční frekvence, přístrojových technik a informačních technologií aj. Testování, hodnocení.
18. Využití informačního systému INDARES pro potřeby zjištění stavu úrovně zdatnosti, monitoringu uplatňování pohybových aktivit a podpora výzkumných aktivit v oblasti monitoringu pohybových aktivit.
19. Komunální politika ve vztahu k podpoře pohybových aktivit obyvatelstva, strategická rozhodnutí na podporu veřejného zdraví, politika státu a jednotlivých resortů ve sféře podpory pohybových aktivit u širokých skupin obyvatelstva na mezinárodní i národní úrovni. Národní koncepce rozvoje a podpory sportu.
20. Interakce výživy a pohybových programů na podporu zdraví a zdravého životního stylu a v prevenci civilizačních onemocnění (viz Dobrý & Hendl, 2011, 241).