

Zdravotně orientované režimy II – přehled zadaných témat výstupů a zkušebních okruhů – LS 2021-22

Přehled výuky u kombinovaných studií (KTV/4264):

Výuka se realizuje a přednáší se: **18. 2.; 26. 2.; 5. 3.**

18. 2. – v době mezi 9:00 – 11:50: doc. Mgr. Pelclová, Ph.D. - FTK UP

4. 3. – v době 9:00 – 10:50 hod.: prof. Mgr. Mitáš, Ph.D. – FTK UP

11. 3. – v době 9:00 – 10:50 hod.: vyučující a prezentace

závěrečný test z problematiky po dohodě – termíny ve STAGu.

Odevzdání prezentací – do 20. 3. – do přiložené šablony

Za vyučujícího Mgr. Hnízdila, 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)
- https://pf.ujep.cz/~hnizdil/RPS_net/RPS%20-FRVS%202005/ZOZ/ZOZ.html

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>
- Stag: https://portal.ujep.cz/portal/studium/moje-vyuka/index.html?pc_pagenavigationalstate=H4sIAAAAAAAAAAGNgYGBkYDMYmJs3MBJmZADxOIplEktSvVMrwTwRXUsjl2NjcyMDYzMLUxNzcwNDU0OgDAMAcAMTEDoAAAA*#prohlizeniDetail

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.	Ulrichová	
2	Zdravotní benefity uplatňování pohybových aktivit – obecné.	Babák	
3	Ukazatele úrovně PA – vysvětlení používaných jednotek a přístupy k hodnocení uplatňování – čas, kroky, mety, count aj. možnosti	Bažant	
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).	Cvikl	
5	PA dětí předškolního věku, úloha předškolního vzdělávání, rodiny a role dalších determinant. Doporučení pro PA dětí předškolního věku.	Čermáková	
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.	Doubravová	
7	Ústecký region – žáci 2. stupně ZŠ a středních škol z pohledu účasti na PA	Bláha	
8	PA adolescentů, úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení pro PA adolescentů.	Hartman	
9	PA mládeže, vysokoškoláků – podmínky v ČR a ve světě. Úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, prostředí, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení.	Klimeš	
10	PA dospělé části populace - zaměstnání, rodina, přátelé, kluby a kroužky, volnočasové aktivity a role dalších determinant. Doporučení.	Kučera Adam	
11	PA dospělé populace – úloha zaměstnavatele v kultivaci zdravého životního stylu, limity pohybu dané profesí, možnosti uplatnění benefitů ze strany zaměstnavatele pro podporu zdravého životního stylu. Podmínky v zahraničí a v ČR.	Kučera M.	
12	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.	Doc. Pelclová	26. 2.
13	Přínos PA lidem se zdravotním postižením – podle typu postižení (tělesná a smyslová). Stav a problémy, potenciál možnosti rozvoje. Doporučované pohybové aktivity.	Kucharik	
14	Pohybová gramotnost – vymezení, filozofický koncept, atributy	Lukšová	
15	Ukazatele úrovně PA a zdatnosti u policejních a armádních složek	Chalupa	

16	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).	Mrkáček	
17	Metody ovlivňování determinant pohybové aktivity (viz Dobrý & Hendl, 2011, 110).	Peterka	
18	Plánování programů pro děti a mládež, pohledy na školská kurikula s ohledem na vhodnost pohybové režimy 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).	Pokorný	
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.	Prštický	
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.	Sýkorová	
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	5. 3.
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	5. 3.
23	Svět a pohybové aktivity, národní doporučení, mezinárodní studie	prof. Mitáš	5. 3.
24	Využití informačního systému INDARES pro potřeby zjištění stavu úrovně zdatnosti, monitoringu uplatňování pohybových aktivit a podpora výzkumných aktivit v oblasti monitoringu pohybových aktivit.	Tilcerová	
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.	Šenk	
26	Interakce výživy a pohybových programů na podporu zdraví a zdravého životního stylu a v prevenci civilizačních onemocnění (viz Dobrý & Hendl, 2011, 241).	Šidlochová	
27	Národní koncepce rozvoje a podpory sportu	Vavřinec	
28	Národní sportovní agentura v podpoře Tv a sportu pro všechny	Žihlová	

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 pohybové režimy 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).