Zdravotně orientované režimy II – přehled zadaných témat výstupů a zkušebních okruhů – LS 2024-25

**Přehled výuky u prezenční formy studia (KTV/7547):**

Výuka se realizuje a přednáší se: **17. 2.; 24. 2.; - ; 10. 3.; 17. 3.; 24. 3.**

**v době mezi 11:00 – 12:50: vyučující a garant předmětu**

**28. 3. – v době 12:00 – 13:50 hod.: vyučující prof. Mgr. Mitáš, Ph.D. – FTK UP, – zde náhrada za 3. 3. a 31. 3. – předpoklad termínu testu**

**Odevzdání prezentací – do 16. 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=H4sIAAAAAAAAAGNgYGBkYDMyMjS3MBJmZADxOIpLEktSvVMrwTwRXUsjI2NjcyMDYzMLUxNzcwNDU0OgDAMAcaMTEDoAAAA\*#prohlizeniDetail](https://portal.ujep.cz/portal/studium/moje-vyuka/index.html?pc_pagenavigationalstate=H4sIAAAAAAAAAGNgYGBkYDMyMjS3MBJmZADxOIpLEktSvVMrwTwRXUsjI2NjcyMDYzMLUxNzcwNDU0OgDAMAcaMTEDoAAAA*)

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. | Bechyně | 24. 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 | 17. 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). |  |  |
| 5 | PA dětí předškolního věku, úloha předškolního vzdělávání, rodiny a role dalších determinant. Doporučení pro PA dětí předškolního věku. | Bláha | 17. 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 | 17. 2. |
| 7 | Ústecký region – žáci 2. stupně ZŠ a středních škol z pohledu účasti na PA | Bláha | 17. 2. |
| 8 | PA adolescentů, úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení pro PA adolescentů. | Bělohlávek | 24. 2. |
| 9 | PA mládeže, vysokoškoláků – podmínky v ČR a ve světě. Úloha školního vzdělávání, rodiny, přátel, prostředí, klubů a kroužků a role dalších determinant. Doporučení. | Gottfried | 24. 2. |
| 10 | PA dospělé části populace - zaměstnání, rodina, přátelé, kluby a kroužky, volnočasové aktivity a role dalších determinant. Doporučení. | Heitzer | 10. 3. |
| 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.  | Jahn | 10. 3. |
| 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. | Jetenský | 10. 3. |
| 13 | Přínos PA lidem se zdravotním postižením – podle typu postižení (tělesná a smyslová). Stav a problémy, potenciál možnosti rozvoje. Doporučované pohybové aktivity. |  |  |
| 14 | Pohybová gramotnost – vymezení, filozofický koncept, atributy | Mastníková | 10. 3.  |
| 15 | Ukazatele úrovně PA a zdatnosti u policejních a armádních složek | Pavliščáková | 17. 3. |
| 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). | Petržílka | 17. 3. |
| 17 | Metody ovlivňování determinant pohybové aktivnosti (viz Dobrý & Hendl, 2011, 110). |  |  |
| 18 | Hodnocení tělesného zatížení v reálných podmínkách (viz Dobrý & Hendl, 2011, 172). | Poláčková | 17. 3.  |
| 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. |  |  |
| 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. | Staňková | 17. 3. |
| 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. | Straka | 24. 3. |
| 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 | Vítková | 24. 3. |
| 29 | Aktivní škola - Aktivní Česko – běžící projekt | Vítková | 24. 3. |
| 30 | Podniky podporující zdraví  |  | 24. 3. |

**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 akivity 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 aktivnosti (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).