

## **Tělesná výchova**

### **Anotace**

V předmětu tělesná výchova je cílem formovat aktivní vztah studentů k tělesné výchově a sportu. Důraz je kladen na to, aby se pohybové aktivity staly součástí zdravého životního stylu, vedly nejen ke zvyšování fyzické kondice, ale i duševní pohody. Proto jsou do výuky zařazovány rekreační a relaxační pohybové aktivity. Ve sportovních hrách je kladen důraz na týmovou spolupráci a hru v duchu fair play.

### **Vzdělávací cíle**

Výuka směřuje k tomu, aby student uměl

- vysvětlit význam jednotlivých cvičení,
- posoudit metody vedoucí k dosažení cíle,
- aktivně vybírat vhodné pohybové aktivity,
- organizovat soutěže ve skupině,
- spolupracovat v týmu,
- používat vhodnou sportovní terminologii.

### **Obsah modulu**

1. Kondiční cvičení (strečink, aerobik, pilates, různé druhy posilování s náčiním)
2. Sportovní hry (volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis)
3. Výběrové učivo (tanec, jóga, tajči, zdravotní tělesná výchova)

### **Hodnocení**

V každém ročníku

Zimní období: zápočet

Letní období: zápočet

### **Doporučená literatura**