# Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

| | |
|---|---|
| **Vysoká škola** | Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave |
| **Fakulta** | FSV UCM |
| **Kód predmetu** | UPVVS/VES/BcD/053/25 |
| **Názov predmetu** | Športové aktivity II. |
| **Rozsah** | 2C |
| **Počet kreditov** | 2 |
| **Vyučujúci** | PaedDr. Monika Orliková, PhD. (prednášajúci) |

## Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky absolvovania predmetu a hodnotenia výsledkov študenta sa riadia Študijným poriadkom Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Súčasťou hodnotenia je aktívna účasť na hodinách.
Študenti s individuálnym študijným plánom musia mať 50% účasti na vyučovaní (viď. Študijný poriadok UCM v Trnave § 13).
Pre úspešné absolvovanie predmetu je potrebná aktívna účasť na hodinách (80% plnenia), v priebehu semestra sa študent aktívne zapája na cvičení (20% plnenia). Stupnica hodnotenia: A (výborne) 100% – 92% B (veľmi dobre) 91% – 83% C (dobre) 82%
– 74% D (uspokojivo) 73% – 65% E (dostatočne) 64% – 56% FX (nedostatočne) 55% – 0%.

## Výsledky vzdelávania

Absolvovaním predmetu študent získa vedomosti:
- základné poznatky z telesných cvičení,
- vedomosti, ktoré vedú k utuženiu zdravia a pôsobia na zlepšenie činnosti srdcovo
- cievneho, dýchacieho systému a pohybového aparátu.

Študent / študentka získa a rozvinie si nasledovné schopnosti:
- kondičné
- koordinačné
- hybridné

Študent / študentka získa a rozvinie si nasledovné prenositeľné zručnosti:
- senzorické zručnosti
- rozumové zručnosti
- sociálne zručnosti

Študent / študentka si posilní prenositeľné kompetencie:
- prezentačné kompetencie
- pohyb s náčiním
- pohyb vlastného tela

## Stručná osnova predmetu

1. Úvodná hodina, oboznámenia študentov s cieľom a požiadavkami. Zásady zdravého životného štýlu, pitného režimu, správneho stravovania a aktívneho oddychu., úvodné testovanie - Ruffierova skúška.

2. Úvodné rozcvičenie, rozohriatie. Posilňovanie veľkých svalových partií, práca s vlastnou váhou tela. Relaxačné cvičenia.
3. Úvodné rozohriatie a rozcvičenie celého tela. Cvičenie kardio- body work vo vyššom tempe. Strečingové cvičenia.
4. Rozcvičenie a rozohriatie. Volejbal
5. Úvodné rozcvičenie. Futbal
6. Nácvik a oboznámenie sa s cvičebnou metódou kalanetika zameranou na spevnenie svalstva celého tela. Uvoľnenie a relaxácia.
7. Rozcvičenie a rozohriatie organizmu. Kondičné a koordinančé cvičenia
8. Úvodné rozcvičenie. Kruhový tréning.
9. Rozcvičenie a rozohriatie na hudbu. Floorbal
10. Zahriatie celého tela. Tabata
11. Rozohriatie a rozcvičenie. Stolný tenis
12. Rozohriatie a rozcvičenie. Basketbal a tabata

### Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

- výberový predmet
- seminár
- 2 týždenne
- prezenčná metóda štúdia
Forma štúdia: denná

### Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský

### Poznámky

časová záťaž študenta: 60 hodín, z toho:
Prezenčné (P, S): 0/P, 24/S
Samoštúdium: 36 hodín