Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	UPVVS/MMVS/BcD/056/25
Názov predmetu	Športové aktivity II.
Rozsah	2S
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 (20% plnenia), v priebehu semestra sa študent aktívne zapája na cvičeniach cvičeniach a absolvuje praktický výstup cvičenia podľa vlastného výberu (80% plnenia). Pre úspešné absolvovanie predmetu musí študent získať v súčte z oboch častí minimálne 56%. Klasifikačný stupeň bude určený na základe stupnice (v %): A (100 – 92), B (91 – 83), C (82 – 74), D (73 – 65), E (64 – 56), Fx (55 a menej).

Výsledky vzdelávania

• študent ovláda teoretické základy, princípy a správnu metodiku vykonávania jednotlivých telesných cvičení;
• získava vedomosti z pravidiel volejbalu a futbalu
• rozumie významu pravidelnej fyzickej aktivity pre udržanie celkového zdravia a prevenciu civilizačných chorôb;
• chápe anatomické a fyziologické mechanizmy, ktorými pohyb pôsobí na zlepšenie činnosti srdcovo-cievneho, dýchacieho systému a celého pohybového aparátu;
• systematickým tréningom si zvyšuje úroveň svojej vytrvalosti, sily, rýchlosti a flexibility;
• rozvíja si rovnováhu, priestorovú orientáciu, rytmickú schopnosť a dokáže pohotovo reagovať na meniace sa pohybové situácie;
• efektívne prepája kondičné a koordinačné hľadiská, čo mu umožňuje zvládať komplexné a rôznorodé pohybové zaťaženie;
• dokáže analyticky myslieť, takticky plánovať pohybové stratégie a kriticky vyhodnocovať efektivitu vlastného cvičenia;
• učí sa efektívne komunikovať v tíme, rešpektovať pravidlá fair-play, spolupracovať s ostatnými a preberať zodpovednosť za spoločnú športovú činnosť;
• získava istotu a zručnosť pri manipulácii s rôznymi športovými pomôckami, náradím a náčiním, pričom zvláda ich technicky správne ovládanie.

Stručná osnova predmetu

1.Pravidlá volejbalu
Praktická časť: popis ihriska

2. Priestorová kinestézia a základy manipulácie s volejbalovou loptou
Praktická časť: Pohybová hra v tímoch bez siete – prehadzovanie dvoch lôpt naraz, dôraz na reakčný čas a periférne videnie. Kontrola lopty vo výške – vyhadzovanie, tlesknutie, sadnutie si do drepu a chytanie lopty. Odbíjanie o zem a stenu jednou/oboma rukami
3. Biomechanika odbíjania zdola (Bager)
Praktická časť: Kontrolovaná hra 3 na 3. Podmienka: Každá prvá lopta preletujúca cez sieť musí byť spracovaná výhradne bagrom, inak je to chyba.
4. Jemná motorika prstov a komunikácia (Odbíjanie zhora)
Praktická časť: Trojdotykový volejbal". Tím získa bod iba vtedy, ak pred útokom prebehli na ich strane presne tri dotyky a finálna nahrávka bola zahraná prstami
5. Útočný úder, blokovanie a pozičná taktika
Praktická časť: Hra so zameraním na zóny. Tréner vhadzuje „zadarmo lopty" (free balls) do rôznych zón, študenti sa musia okamžite prestaviť do správnych obranných/útočných pozícií.
6. Rovesnícke učenie a finálny herný turnaj
Praktická časť: Riadený turnaj
7. Pravidlá futbalu
Praktická časť: popis ihriska
8. Kinestézia, cit pre loptu a vedenie lopty
Praktická časť: Hra „Na babu" v obmedzenom priestore. Každý študent vedie svoju loptu a snaží sa rukou dotknúť spolužiaka bez toho, aby stratil kontrolu nad vlastnou loptou.
9. Geometria a biomechanika prihrávky (Vnútorný priehlavok)
Praktická časť: Hra „Bago" (4 proti 2 alebo 3 proti 1 v štvorci). Cieľom je udržať loptu rýchlymi prihrávkami na málo dotykov, rozvoj taktického myslenia.
10. Príjem lopty, spracovanie a komunikácia
Praktická časť: Rýchly útočný herný dril: prečíslenie 2 na 1 a 3 na 2. Útočníci musia zakončiť akciu do 10 sekúnd od prevzatia lopty (rozumová taktika).
11. Defenzívna taktika, odoberanie lopty a vykrývanie priestoru
Praktická časť: Hra na polovicu ihriska s obmedzeným počtom dotykov pre útočníkov. Obranný tím získava body za zachytenie lopty a konštruktívnu prihrávku na trénera
12. Turnaj a rovesnícke učenie (Študentská prezentácia)
Praktická časť: Organizácia herného turnaja (napr. 4 na 4 na malé bránky bez brankárov alebo klasický malý futbal). Študenti mimo hry sa striedajú v úlohách rozhodcov a asistentov (čiarových), čím si budujú sociálnu zodpovednosť a detailné rešpektovanie pravidiel

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): V - výberový
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 0/2 (seminár)
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: denná

Odporúčaná literatúra

PAŠKA, Ľubomír. 2025. Volejbal I: Vysokoškolská učebnica [online]. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, ISBN 978-80-558-2210-4.
SPECIAL OLYMPICS SLOVAKIA. 2020. Oficiálne športové pravidlá pre volejbal [online]. Bratislava: Špeciálne olympiády Slovensko.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský