Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	UPVVS/MMVS/BcD/057/25
Názov predmetu	Športové aktivity III.
Rozsah	2S
Počet kreditov	2
Vyučujúci	PaedDr. Monika Orliková, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

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 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;
• 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.
• získava schopnosť organizovať a viesť športové aktivity

Stručná osnova predmetu

1. Pohybové hry
Teoretická časť: charakteristika a delenie
Praktická časť: aplikácia vybraných pohybových hier s loptou
2. Ľadoborecké hry (Icebreakers) a zoznamovanie
Teoretické zameranie: Stimulácia rýchlej reakcie na zrakové podnety a kinestetické vnímanie tela.
Praktická časť: Konkrétne hry: Chaos s menami: „Evolúcia (Kameň-papier-nožnice)"
3. Agilita, zmeny smeru a priestorová orientácia
Praktická časť: Kruhový tréning
4. Tímová kooperácia a budovanie dôvery
Praktická časť: Koordinančné cvičenia. Hra „Mínové pole".
5. Modifikovaná vybíjaná a rozvoj reflexov
Praktická časť: Hra „Vybíjaná s tajným lekárom".
6. Manipulačná presnosť rúk a netradičné lietajúce náčinie
Praktická časť: Hra „Pašeráci a colníci"+ kondičný tréning
7. Koordinácia dolných končatín a ovládanie lopty nohami
Praktická časť:: Cit pre loptu (ball feeling) prostredníctvom dolných končatín, priestorová kooperácia. „Dynamické bago v pohybe". Kondičný (EMOM - 8 min)
8. Mentálne hry
Praktická časť: Prepájanie maximálneho fyzického šprintu s okamžitým strategickým myslením (Time-pressure).
9. Strategické hry o územie a delenie rolí
Praktická časť: Hra „Zajatie vlajky" + kruhový tréning
10. Alternatívne hry s modifikovanými pravidlami
Praktická časť: Hra „Aljašská vybíjaná". (Kondičný EMOM - 8 min)
11. Rovesnícke učenie
Praktická časť: rozvoj prenositeľných prezentačných kompetencií, rétoriky, organizácie a autority pred kolektívom.
12. Finálny multiherný turnaj
Praktická časť: turnaj v dvoch najpopulárnejších pohybových hrách (kombinácia strategickej hry a hry s náčiním). Študenti mimo aktuálnej hry povinne preberajú úlohy zapisovateľov skóre a hlavných/čiarových rozhodcov, čím deklarujú pochopenie 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

Bratislave, 162 s. ISBN 978-80-223-4022-9
PERÁČEK, Pavol. 2019. Teória športových games: Vysokoškolská učebnica pre študentov FTVŠ UK v Bratislave. 2. vyd. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 435 s. ISBN 978-80-89075-74-4.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský