

Ukázka předmětů 1. ročníku bakalářského studia

Výchova ke zdraví

kód studijního oboru AKVO: 7507R034

Povinné předměty – univerzitní blok

Filozofie I

Pojem filosofie a její vztah k ostatním vědám. Filosofie jako systém. Vznik filosofie, počátky filosofického myšlení, mýtus a logos. Přehled dějin filosofie od Platóna k Heideggerovi. Pohled na novou ontologii 20. století. Filosofický problém poznání - vybrané kapitoly. Problematika člověka v dějinách filosofického myšlení a v moderní filosofii 19. a 20. století. Specifika filosofie 20. století (moderna a postmoderna). Etický rozměr filosofie a hodnoty občanské společnosti. Přehled filosofického myšlení v Čechách. Předmět je zakončen zápočtem.

Informační technologie - test

Základní pojmy o hardware, software a jeho rozdělení, bezpečnost v ICT.
-Práce s textem při výuce (správná tvorba dokumentů, grafické objekty, titulky, styly....).
-Práce s tabulkami a grafy při výuce (jednoduché výpočty, řazení dat, tvorba grafu,....).
-Práce s grafikou (vektorový a rastrový grafický editor) - příprava obrázků a úprava fotografií pro výukové potřeby. Předmět je zakončen zápočtem.

Filozofie II

Kdo je člověk? Člověk jako bytí. Autentičnost a neautentičnost bytí člověka. Slovo a význam ve filosofii. Historický přehled evropského filosofického myšlení. Filozofie dějin. 20. století - koncepce vývoje dějin, filozofie přírody. - A. N. Whitehead Současná filosofie sociálních věd, moderní a postmoderní filosofie, F. Lyotard, G. Deleuze, M. Foucault. České intelektuální prostředí ve filosofickém myšlení 20. století. Předmět je zakončen zápočtem.

Povinné předměty:

Somatologie I

Předmět zahrnuje funkční charakteristiku vybraných orgánových soustav člověka (soustavy kosterní, svalová, oběhová, dýchací, trávicí a vylučovací). Studenti předmětu jsou vedeni k uvědomování si těsnosti vztahů mezi stavbou a funkcí jednotlivých částí organismu a celkovým zdravotním stavem jedince. Předmět je zakončen zápočtem.

Úvod do pedagogiky

KRESSA (VKZp): Cílem předmětu je orientovat studenty v humanisticky zaměřené pedagogice a poskytnout základní teoretickou oporu pro profesní kompetence související s jejich zamýšleným působením. Předmět je zakončen zkouškou.

Úvod do psychologie

Student/ka po absolvování kurzu ovládá základní terminologii, má orientační náhled na vývoj psychologických názorů, dovede stručně charakterizovat hlavní přístupy v současné psychologii. Dovede zejména použít osvojených pojmů a výkladových modelů k popisu a vysvětlení každodenních situací. Psychologie jako věda. Biologická a sociokulturní determinace psychiky. Sensorické procesy, vnímání. Představy a fantazie, denní snění. Vědomí, změněné stavy vědomí. Učení. Paměť. Myšlení a řeč. Emoce. Motivace. Schopnosti, inteligence. Osobnost a psychologické přístupy k ní. Stres a jeho zvládnání. Předmět je zakončen zkouškou.

Rekreace a volný čas

Současný způsob života a význam rekreace. Sociálně psychologické aspekty rekreace. Stres, mentální hygiena. Relaxace, význam odpočinku. Teoretická východiska využívání volného času. Definování základních pojmů. Zdravý životní styl. Rekreace jako prevence nejčastějších onemocnění. Rekreční aktivity a místo tělovýchovných aktivit mezi nimi. Struktura pohybových aktivit volného času. Zařízení a areály pro rekreaci. Rekreace jako součást cestovního ruchu. Evropské a mimoevropské trendy pohybové rekreace. Well - being. Specifické psychologické účinky pohybových aktivit v přírodním prostředí - nordic walking aj. Rekreace u zdravotně oslabených a postižených. Specifika zdraví a pohybové rekreace seniorů. Předmět je zakončen zápočtem.

Motivace podpory zdraví

Cílem předmětu je od počátku studenty seznamovat s aplikačními možnostmi psychologických poznatků v rámci výchovně - vzdělávacího procesu. Předmět přináší základní poznatky o motivaci jako procesu, motivačních dispozicích, se zřetelem k motivačním specifikům cílové skupiny - žáků 2. stupně ZŠ, včetně rizikových faktorů v tomto věku - vyprávění identity s s ním spojené potíže, rizika v oblasti tělesného schématu apod.. Dále se věnujeme zejména aplikaci - jakým způsobem zjišťovat motivační nastavení, jak nastavit dlouhodobější motivační program. Vše se zaměřením na oblast zdraví, kdy zdraví je pojímáno v rámci pohledu na člověka jako biopsychosociální jednotu. Předmět je zakončen zkouškou.

Základy sociologie

Cílem kurzu je nejen vyložit studentům základní pojmy, teoretické přístupy a metody sociologického poznání, ale také u nich pěstovat vědecko-kritický pohled na strukturu moderní společnosti a procesy sociální změny, aby na základě těchto zjištění docházelo k rozvoji základní metodologické a analytické dovednosti ve vztahu ke konkrétním sociálním problémům (aspekt obecně metodologický a kultivační). Předmět jde zakončen zápočtem.

Základy jógových a relax. cvičení

Základní relaxační techniky. Teoretické a praktické základy integrální jógy. Patandžaliho systém jógové sadhany. Saravhitaásany, relaxační pozice. Plný jógový dech. Současné systémy jógy ve světě. Zásady uplatňované při cvičení jógy. Účinky jógových cvičení v podpoře zdraví. Jógové sestavy. Předmět je zakončen zápočtem.

Kurz pohybových aktivit v přírodě - zimní II

Kurz je zaměřen na získání základních dovedností v oblasti běhu na lyžích, zimní turistiky a snowboardingu. Jedná se o nácvik běžeckých způsobů střídavý dvoudobý, běh jednodobý, bruslení, formy zimní turistiky. Snowboarding je zde zastoupen ve formě nácviku sjíždění a zatáčení na snowboardovém prkně. Kurz je i možností k získání kvalifikace instruktor lyžování. Předmět je zakončen zápočtem.

Profesní etika

Kurz propojuje teoretické poznatky (odborná teoretická rovina profesních etik) s praktickými problémy současné profese. Přednáškový cyklus se zaměřuje na reflexi témat jako: vymezení etiky jako praktické filosofie, etika jako filosofická disciplína reflektující morální stránku jednání, základní etická otázka a její paradox, základní etické kategorie a typologie etik, postavení profesních etik a problém etického kodexu, vývoj morálního vědomí, morální dilemata a konflikty ve vztahových rovinách: učitel - žák - rodiče - veřejnost, paradigma profesní etiky. Dále: problém manipulace, hodnocení, kritérií, problém autority a tzv. krize autority, práva a povinnosti žáka, typologie učitele. Jednotlivá témata doplněna konkrétními příklady z učitelské praxe a interaktivními metodami z oblasti teorie komunikace a teorie konfliktu. Předmět je zakončen zápočtem.

Somatologie II

Obsahem přednášek je charakteristika soustavy nervové, endokrinní a smyslové ve vztahu k celkovému zdravotnímu stavu jedince. Semináře v úzké návaznosti na přednášky a předmět Somatologie I seznamují s častějšími patologickými jevy. Předmět je zakončen zkouškou.

Andragogika

Základním cílem je seznámení se s andragogikou, jako nově se tvořící vědou, s jejími základními pojmy a s didaktickou teorií učení dospělého a zákonitostmi práce lektora. Předmět se zabývá jak tradičním přístupem ke vzdělávání dospělých, psychologickými východisky didaktických metod a principů, tak i netradičními didaktickými systémy a metodami. Studenti získají přehled o základních vzdělávacích strategiích a bude jim poskytnut vhled do problematiky celoživotního vzdělávání a učení a objasnění pojetí vzdělávání v soudobé společnosti. Předmět je zakončen zkouškou.

Gerontologie

Přednášky jsou zaměřeny na základy nauky o stárnutí a stáří v biologicko-sociálním kontextu. Zvláštní důraz je kladen na prevenci v oblasti gerontologie. Dále jsou přednášky zaměřeny na zdravotní problémy seniorů a na důsledky a sociální dopady těchto onemocnění. Předmět je zakončen zkouškou.

Psychologie osobnosti a jeho vývoje

Základní teoretické pojmy a metodologické problémy. Biologické a socio-kulturní determinanty. Psychoanalýza, transakční analýza (Freud, Berne). Teorie rysů (Allport). Humanistická orientace, hledání smyslu (Frankl, Maslow). Vývoj osobnosti. Vývoj kognitivní a vývoj morální (Piaget, Kohlberg). Vývojová stádia, vývoj celoživotní (Ericson). Kurs je určen pro budoucí učitele a učitelky mateřských škol, základních škol či středních škol a dle toho je také modifikován, např. budoucí učitelky mateřských škol jsou podrobně informovány o psychickém vývoji dítěte předškolního věku, atd. Předmět je zakončen zkouškou.

Plavání

TD plavání je založena na osvojení si techniky jednotlivých plaveckých disciplín. Správná technika plavání vede k porozumění problematiky pohybů ve vodě a je posléze základem pro další tématické celky. Cílem plavání je zvládnout technicky správně plavecké způsoby kraul, znak a prsa. Předmět je zakončen zápočtem:

Zápočtové požadavky:

100m prsa - technika plaveckého způsobu, startů a obrátek

100m kraul - technika plaveckého způsobu, startů a obrátek

25 m znak - technika plaveckého způsobu, startů a obrátek

25m delfín - technika plaveckého způsobu, startů a obrátek

Výživa a zdraví

Předmět seznamuje studenty v teoretické rovině se zásadami správné výživy. Přibližuje vzájemný poměr mezi výdejem a příjmem energií. Popisuje vhodné zdroje potravin. Dává návody k správným stravovacím návykům a utvoření stravovacího pořádku podle věku, zaměstnání, genetických předpokladů a známých typů metabolismu. Přibližuje následky nevhodné životosprávy. Seznamuje studenty s metabolismem bílkovin, cukrů a tuků na molekulární úrovni. Popisuje jednotlivé metabolické systémy zajišťující energetické krytí pohybové činnosti člověka. Absolvent je schopen pracovat jako specialista v oblasti výživy a stravovacích návyků. Je schopen vytvářet individuální stravovací plány doplněné o vhodné pohybové aktivity, jejichž cílem je úprava hmotnosti na základě optimalizace energetického příjmu a výdeje. Předmět je zakončen zápočtem.

Kurz pohybových aktivit v přírodě – letní

Kurz intenzivní, ucelenou formou seznamuje studenta s možnostmi náplně volného času pomocí prožitkově-poznávacích aktivit. Náplň kurzu je tvořena formami turistiky (pěší, vodní, cykloturistika) doplněnými o zásady pobytu v přírodě, hry v přírodě, spolupráci v zátěžových situacích, o informace umožňující získat ucelený pohled na navštívenou oblast z hlediska kulturního, historického, biologického a geografického. Absolvent je schopen samostatného plánování a vedení skupiny ve vybrané lokalitě, ve které je schopen se orientovat, pohybovat a podat o ní komplexní přehled. Předmět je zakončen zápočtem.

Revitalizace zdraví I

Student získá základní praktické dovednosti a zkušenosti z techniky sportovní masáže odstraňující únavu - masáž zad, masáž šíjové oblasti, masáž dolní končetiny zadní strana, masáž dolní končetiny přední strana. Praktická cvičení vykonávají studenti navzájem na sobě. Předmět je zakončen zápočtem.

Povinně volitelné předměty

Arteterapie se zaměřením na výchovu ke zdraví

Kdo je člověk? Člověk jako bytí. Autentičnost a neautentičnost bytí člověka. Slovo a význam ve filozofii. Historický přehled evropského filozofického myšlení. Filozofie dějin. 20. století - koncepce vývoje dějin, filozofie přírody. - A. N. Whitehead Současná filosofie sociálních věd, moderní a postmoderní filosofie, F. Lyotard, G. Deleuze, M. Foucault. České intelektuální prostředí ve filozofickém myšlení 20. století. Předmět je zakončen zápočtem.

Moderní formy aerobních cvičení a fitness

Student získá představu o šíři a spektru možných forem kondičního cvičení s hudbou jak z hlediska teorie tak praxe. Předmět je zakončen zápočtem.

Výchova k dentální hygieně

Výchova k dentální hygieně v podpoře orálního zdraví a k výkonům v dutině ústní. Student si osvojí metody ke kontrole a prevenci stomatologických onemocnění tak, aby pomohl jednotlivcům i skupinám obyvatelstva k získání a udržení optimálního orálního zdraví ve všech věkových skupinách. Témata předmětu jsou propojena s humánními principy pedagogiky a edukace. Předmět je zakončen zápočtem.

Základy neziskového sektoru

Studenti se seznámí s problematikou neziskového sektoru v České republice a v EU. Studenti zpracují týmový projekt "Fiktivní založení neziskové organizace". Informace získané v rámci semináře studenti využijí v ostatních předmětech, ale také při praxích.

Cíle:

Orientovat se v základních pojmech.

Seznámit se se současným stavem neziskového sektoru.

Získat praktickou dovednost pro praxe a případnou práci v neziskovém sektoru. Předmět je zakončen zápočtem.

Teorie a didaktika jógy

Účinky jógových cvičení. Sarvahaásany. Jógové sestavy. Plný jógový dech. Zásady uplatňované při cvičení jógy u dětí a mládeže školního věku. Indikace a kontraindikace. Hathajógové krije. Rozvoj koncentrace. Relaxační imaginace. Pránájáma, systém dechových cvičení. Indikace a kontraindikace u žáků.. Alergie a astma. Rovnováha a její význam, rozvoj. Balanční ásany. Relaxace. Předmět je zakončen zápočtem.