

Akademický rok 2014 / 15 – letní semestr

Seznam volitelných předmětů pro studenty 3. LF UK organizovaných Ústavem tělesné výchovy

Pokud není jinak uvedeno, studenti 3. LF UK se mohou elektronicky přihlásit přímo garantům volitelných předmětů, kteří je zpětně vyrozumí.

Přihlašování je možné obratem a bude ukončeno v různých termínech, viz. jednotlivé kurzy.

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Garant: PhDr. Markéta Parkanová

Přihlášky na e-mail: marketa.parkanová@lfmotol.cuni.cz

V rámci prevence proti vyhoření seznamuje předmět s celou škálou pohybových aktivit. Od pohybu a pobytu v přírodě po aktivity v bazénu, relaxační a aerobní pohybové formy. Nabízí změnu životních stereotypů a účastník si může najít vlastní způsob odreagování.

Výuka: bloková

pátek 6. 3. 17:00 - 20:00, sobota 7. 3. 18:30 - 21:00

pátek 10. 4. 17:00 - 20:00, sobota 11. 4. 15:30 - 18:30

pátek 24. 4. 17:30 - 20:30, sobota 25. 4. 15:30 - 18:30

pátek 15. 5. 15:00 - 19:30

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 27. 2. 2015

REDUKČNÍ A REKONDIČNÍ KURZ

Garant: PaedDr. Hana Milerová

Přihlášky na e-mail: hana.milerova@lfmotol.cuni.cz

Kurz je zaměřen na rekondici a redukci váhy včetně dodržování správné životosprávy v průběhu kurzu na základě teoretických seminářů o výživě. Spojení teorie s praxí.

Výuka: pondělí: 17.30 – 19.00 SC UK Hostivař

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 20. 2. 2015

PŘÍPRAVNÝ KURZ PRO ZÍSKÁNÍ LICENCE: VODNÍ ZÁCHRANÁŘ – PLAVČÍK

Garant: PaedDr. Květoslava Skálová

Přihlášky na e-mail: kvetoslava.skalova@lfmotol.cuni.cz

Zdokonalení plaveckých dovedností a nácvik praktických činností nutných pro získání licence vodního záchranáře - plavčíka. Výuka také zahrnuje varianty dopomoci unavenému plavci a základy záchrany tonoucího.

Výuka: čtvrtek 16.30 - 18.00

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 20. 2. 2015

ZÁKLADY POHYBOVÉHO TRÉNINKU

Garant: Mgr. Petr Horn

Přihlášky na e-mail: petr.horn@lfmotol.cuni.cz

Cílem předmětu je seznámit studenty se zákonitostmi pohybového tréninku v užších souvislostech, dále možnost prakticky si vyzkoušet způsoby rozvoje jednotlivých pohybových dovedností, sportovní testování a podílet se na "tréninku" nejen vlastního pohybového aparátu, ale i sestavit vhodný způsob pohybového rozvoje pro vybraného jedince.

Výuka: středa 16.00 - 17.30

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 24. 2. 2015

TANEČNÍ KURZ

Garant: PaedDr. Ivana Vladyková

Přihlášky na e-mail: ivana.vladykova@lfmotol.cuni.cz

Předmět je zaměřen na praktickou výuku klasických a českých národních tanců.

Výuka: pravidelná výuka během semestru, úterý 18:30 -20:00

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 20. 2. 2015

TURISTIKA ZA POZNÁNÍM PRAHY A OKOLÍ

Garant: Mgr. Petr Klein

Přihlášky na e-mail: petr.klein@lfmotol.cuni.cz

Seznámení s možnostmi sportovních aktivit přímo v Praze a blízkém okolí se zaměřením na cyklistiku, pěší turistiku, vodní turistiku a nordic walking. Součástí výuky je kulturně poznávací činnost.

Výuka: bloková v termínu 17. - 19.4. Místo srazu a charakter akce bude uveřejněn na webu ÚTV.

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 31. 3. 2015

CYKLISTICKÝ KURZ

Garant: PhDr. Věra Svobodová, Csc.

Přihlášky na e-mail: vera.svobodova@lfmotol.cuni.cz

Předmět si klade za cíl seznámit studenty z cyklistického sedla s historickými, kulturními a přírodními krásami Prahy a jejího okolí.

Výuka: bloková v termínu 17. - 19.4. Tři samostatné výlety na kole. Místo srazu bude uveřejněno na webu ÚTV.

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 31. 3. 2015

ZÁCHRANÁŘSKÝ KURZ - ZÍSKÁNÍ LICENCE: VODNÍ ZÁCHRANÁŘ – PLAVČÍK

Garant: PaedDr. Květoslava Skálová

Příhlášky na e-mail: kvetoslava.skalova@lfmotol.cuni.cz

Hodiny jsou určeny pouze pro plavce, kteří ovládají všechny plavecké způsoby, základní obrátky a skoky do vody a zvládnou uplavat jedním způsobem 100m do 2:10 min. Student musí mít absolvovanou zkoušku z první pomoci před zahájením kurzu.

Teorie: historie a současný stav vodního záchranářství v Českých zemích, vzdělávací programy, prevence I., taktika záchranáře I., záchrana tonoucích, základy hydrologie pro vodní záchranáře, využití základní potápěčské výstroje v práci záchranáře, poranění páteře ve vodě, záchranářský sport, závěrečný test pro získání licence.

Praxe: speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích, osobní zásah I., využití základní potápěčské výstroje při záchraně, poranění páteře ve vodě, příprava pro absolvování závěrečných zkoušek a zkoušky

Podmínky pro udělení zápočtu: 80% docházky, absolvovaná zkouška z první pomoci před zahájením kurzu, závěrečné zkoušky - získání licence není podmínkou pro udělení zápočtu.

Kurzovné včetně zkoušek: 1750,-Kč/ student

Výuka: čtvrtek 16.30 - 18.00 praktická tréninková výuka,

pá 27. 3. od 16.00 do ne 29. 3. – semináře, praktická výuka + závěrečné zkoušky

Kredity: 3

Ukončení přihlašování: 1. 3. 2015

letní sportovní kurzy:

Letní sportovní kurzy jsou zaměřeny na zlepšení fyzické kondice a osvojení základních dovedností nabízených sportovních aktivit. Dva týdenní kurzy probíhají v areálu UK – Dobronice u Bechyně. Další sportovní kurzy jsou organizovány v jiných lokalitách dle zaměření kurzu (informace naleznete na: www.lf3.cuni.cz/telovychova)

Nabídka sportů:

aerobik, badminton, basketbal, beachvolejbal, běh, cyklistika, florbal, fotbal, golf, kanoistika, kondiční trénink, , pilates, plavání, powerjoga, softbal, stolní tenis, strečink, tenis, volejbal a zdravotní TV

LSK DOBRONICE 1

Termín: 8. - 15. 8. 2015

Příhlášky: elektronickým přihlašovacím systémem 16. - 22. 3. 2015. Více pokynů na: http://old.lf3.cuni.cz/telovychova/html/KURZY_LETNI.html

Kredity: 3

LSK DOBRONICE 2

Termín: 15.- 22.8.2015

Příhlášky: elektronickým přihlašovacím systémem 16.- 22. 3. 2015. Více pokynů na: http://old.lf3.cuni.cz/telovychova/html/KURZY_LETNI.html

Kredity: 3