



# ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA (PRO OSP)

Předmět je zaměřen na praktické seznámení se s metodickými a organizačními formami zdravotní tělesné výchovy pro jedince se zdravotním znevýhodněním. Studenti se seznámí s pohybovým obsahem pro jednotlivé druhy zdravotního oslabení nebo postižení. Jedná se především o cvičení zaměřená na kompenzaci svalové nerovnováhy a s ní souvisejícími odchylkami od správného držení těla. Dále budou studenti vést vyučovací jednotku na zvolené téma (oslabení, znevýhodnění).

## ROZSAH:

1/2 (přednášky a praktické lekce)

## MÍSTO:

Přednášky: FTVS

Praktické lekce: FTVS

## VSTUPNÍ ÚROVEŇ DOVEDNOSTÍ:

bez požadavku na specifické dovednosti

## VHODNÉ PRO STUDENTY:

- ▶ **se sluchovým postižením**
- ▶ **studenti se zrakovým postižením** (střední slabozrakost – silná slabozrakost ano; studenti nevidomí – pouze s asistentem)
- ▶ **s tělesným postižením** (amputace HK, DK)
- ▶ **na vozíku** (schopné samostatného pohybu na mechanickém vozíku)
- ▶ **DMO** – diparetická a hemiparetická forma (pouze s asistentem)

## CO SE NAUČÍTE:

Studenti se seznámí s teoretickými základy zdravotních oslabení a dále si osvojí základní principy při tvorbě zdravotního cvičení (vyrovnávací, dechová, relaxační cvičení), které je možné využít při korekci tělesného znevýhodnění.

## KONTAKT:

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D.

panovakova@ftvs.cuni.cz

## ASISTENT:

Zvládat dopomoc studentovi se SP s běžnými úkony, aby byl schopný zapojit se do dané aktivity. Asistenta si studenti zajistí sami.