



2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
UNIVERZITA KARLOVA

Sportovní hry

Tělesná výchova I.

Michael Janek
Ústav tělesné výchovy

Kde výuka probíhá?

- Sportovní hala SK Aritma
- Nad Lávkou 5, Praha 6
- Zastávka Nádraží Veleslavín



Výuka za běžné situace

Sportovní hry

- 1 ze 3 bloků povinného předmětu Tělesná výchova I.
- podmínky pro splnění bloku:
 - Aktivní účast na výuce
 - Minimálně 10 prezencí
- Vyučovací jednotka trvá 90 min
- Zápočet na konci akad. roku po splnění podmínek všech 3 bloků



Co si přinést do výuky?



- Vhodné sportovní oblečení
- Sálková obuv s nebarvící podrážkou
- Tekutiny

- Ručník a hygienické potřeby
- k dispozici šatny se sprchami



Hlavní náplň výuky SH

Vyučované sporty:

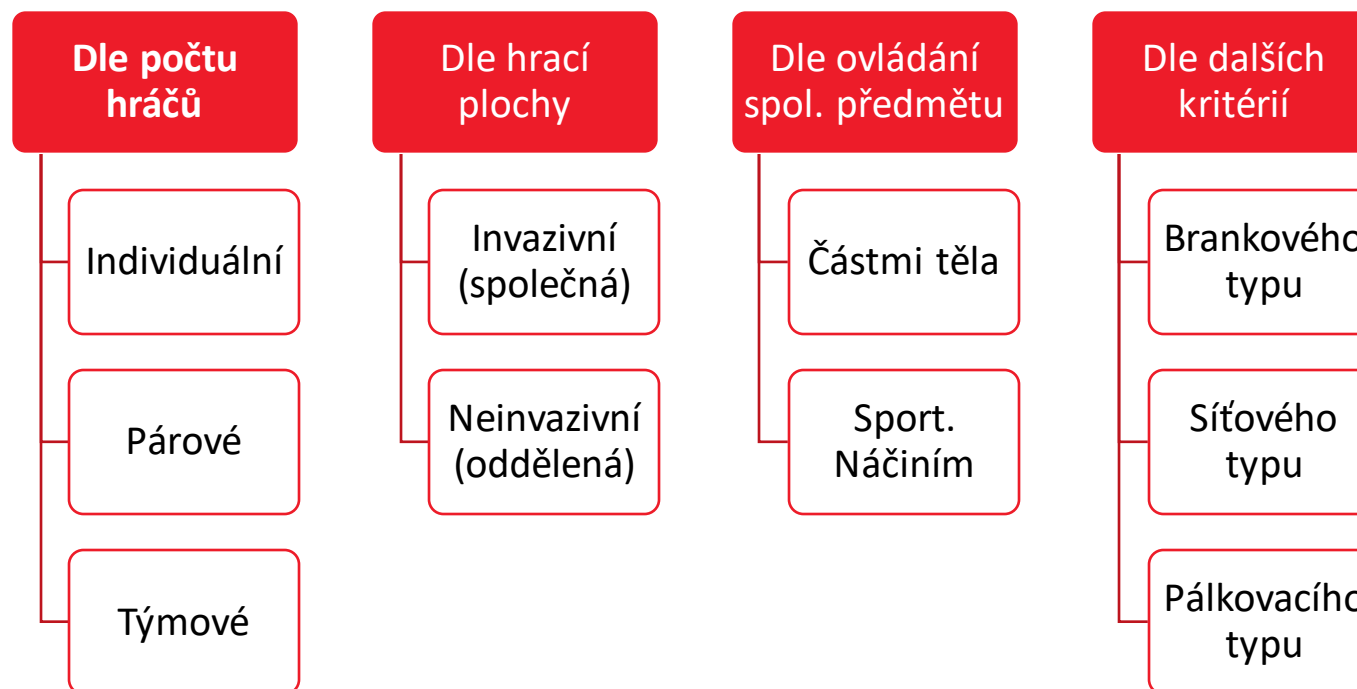
- Primární: **volejbal, basketbal**
 - Sekundární: **florbal, futsal, badminton, frisbee aj.**
 - možnost venkovní výuky - po předchozí domluvě a při přízni počasí
-
- základní informace o sportovním tréninku ve SH, bezpečnosti, zdravotním a psychosociálním kontextu, úrazovosti etc.
 - praktická výuka individuálních herních činností, herních kombinací, průpravných cvičení a samotná hra



Sportovní hry

= soutěživá činnost dvou soupeřů, kteří se útkávají dle jasně vymezených institucionálně schválených pravidel v jednotném časoprostoru; usilují o prokázání převahy lepším ovládním spol. předmětu

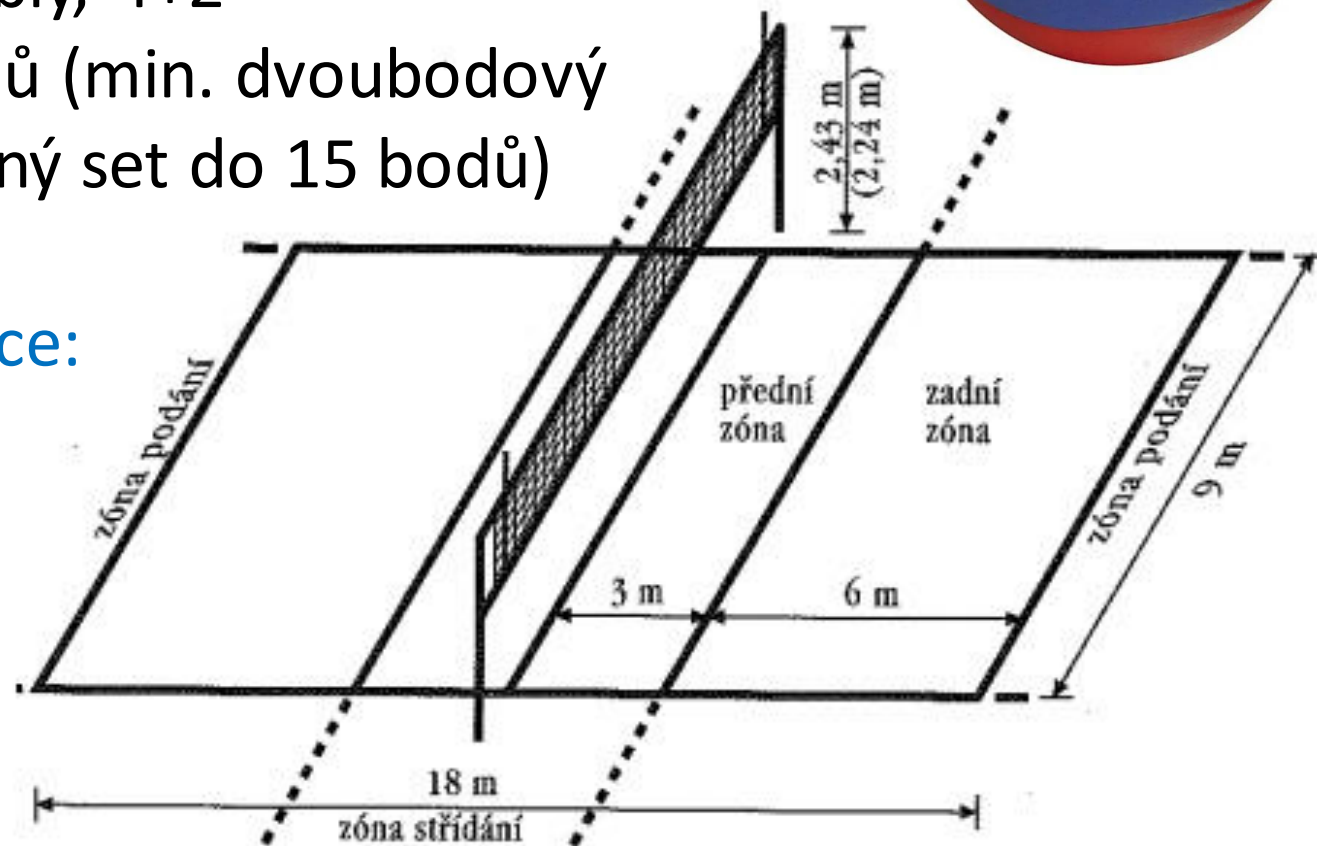
DĚLENÍ:



Volejbal



- **Disciplíny:** šestkový, plážový, debly, 4+2
- **Utkání:** 3 vítězné sety do 25 bodů (min. dvoubodový rozdíl, nerozhodný stav = zkrácený set do 15 bodů)
- **Základní herní činnosti jednotlivce:**
 - podání
 - odbití vrchem
 - odbití spodem
 - útočný úder
 - blokování



Basketbal

- **Hráči:** 5 na 5 (modifikace s méně hráči, na jeden koš)
- **Utkání:** 4 x 10 min, nerozhodný stav = prodloužení
- **Bodování:** vstřelený koš za 2 nebo 3 body (vzdálenost)



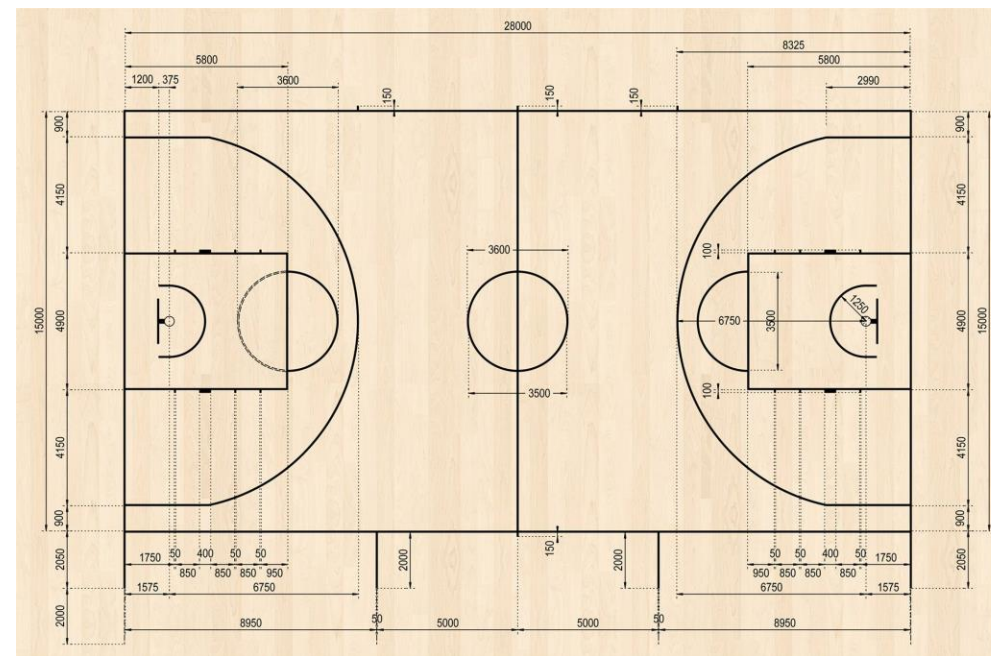
- **Základní herní činnosti jednotlivce:**

ÚTOČNÉ:

- vedení míče - driblink
- přihrávka
- střelba
- clonění

OBRANNÉ:

- Krytí hráče bez míče
- Krytí hráče s míčem
- blokování



Náhradní program předmětu TV I.

ZIMNÍ SEMESTR

- V rámci bloku FITNESS nabídne ÚTV distanční formou motivy či předlohy ke cvičení v domácích podmínkách
- Aktuálně není možná praktická výuka bloků SPORTOVNÍ HRY a PLAVÁNÍ, proto budou při příznivějších podmínkách kompenzovány na konci akademického roku formou jednotlivých událostí
 - soustředění, výukový blok či soutěž



Tělesná výchova II. a III.

- Povinně volitelné předměty pro 2. a 3. ročník VL
 - Přihlášení přes SIS, výběr sportu přes webovou aplikaci
 - 22 prezencí / akademický rok
- Výuka TV především v SC UK Hostivař
 - Na výběr široká škála sportů včetně **sportovních her:**
Futsal, Florbal, Basketbal, Volejbal, Badminton, Tenis, Stolní tenis, Squash, Soutěžní lední hokej, Softbal, Golf
- Pro 4. až 6. ročník jsou TV a sporty nabízeny formou volitelných předmětů
- Více informací na webových stránkách ÚTV



Seznam volitelných předmětů a sportovních kurzů

VP - Redukční a rekondiční kurz	VP - Letní sportovní kurz - všeobecný Dobronice 2
VP - Cyklistický kurz	VP - Letní sportovní kurz - všeobecný
VP - Kurz kanoistiky	VP - Sportovní hry
VP - Kurz lezení na umělé stěně	VP - Tělesná výchova
VP - Kurz zvyšování tělesné připravenosti	VP - Zdravotní tělesná výchova
VP - Kurz golfu	VP - Kurz sebeobrany pro začátečníky
VP - Kurz Pilates	VP - Soutěžní lední hokej
VP - Taneční kurz	VP - Kurz pro neplavce a slabé plavce
VP - Turistika za poznáním Prahy a okolí	VP - Tělesná výchova v primární prevenci I
VP - Přípravný kurz pro získání licence vodní záchranář - plavčík	VP - Tělesná výchova v primární prevenci II
VP - Záchranářský kurz - získání licence: Vodní záchranář - plavčík	VP - Zimní sportovní kurz - všeobecný
VP - Závodní plavání - trénink	VP - Zimní sportovní kurz -běžecké lyžování
VP - Soutěžní volejbal - trénink	VP - Zimní sportovní kurz - snowboarding
VP - Letní sportovní kurz - specializovaný	VP - Zimní sportovní kurz - skialpinismus
VP - Letní sportovní kurz - všeobecný Dobronice 1	VP - Zimní sportovní kurz - sjezdové lyžování



Soutěžní oddíly v rámci VP

- Volejbal – PaedDr. Ivan Čechovský
- Hokej – Mgr. Michael Janek
- Plavání – Bc. Adam Kašpar

Oddíly při VSK Medik Praha

- Kanoistika – Mgr. Petr Klein
- Sportovní lezení - Mgr. Jan Gajdošík
- Basketbal – Radka Šedivá , 4. r. 2.LF
- Cykloturistika – PhDr. Věra Svobodová CSc. (VSK Medik)



Reprezentace fakulty a UK ve sportovních hrách

- trénující studenti v pravidelných sportovních soutěžích si mohou žádat o uvolnění z povinné TV
- uvolnění jim bude schváleno za podmínek reprezentace 2.LF a UK
- v ČAH, univerziádě a obdobných akcích
- žádost je nutné doručit na ÚTV před začátkem ZS na sekretariát ÚTV spolu s potvrzením z oddílu
- kontaktní osoba na ÚTV: Mgr. Jan Gajdošík
- možnost žádat o sportovní stipendium



Referenční seznam

- DOVALIL, J. et al. Výkon a trénink ve sportu. 4. př. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
- JEBAVÝ, R.; HOJKA, V.; KAPLAN, A. Kondiční trénink ve sportovních hrách na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu. 1.vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4072-0.
- JEBAVÝ, R.; HOJKA, V.; KAPLAN, A. *Rozcvičení ve sportu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4525-1.
- PERIČ, T.; DOVALIL, J. Sportovní trénink. Ed. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- PILNÝ, J. Úrazy ve sportu a jak jim předcházet. 1.vyd. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0757-5.
- TÁBORSKÝ, František. Sportovní hry II. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1330-6





2. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
UNIVERZITA KARLOVA

Děkuji za pozornost!