

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Akademický rok: 2026/2027	
Vysoká škola: Univerzita Komenského v Bratislave	
Fakulta: Farmaceutická fakulta	
Kód predmetu: FaF.KTV/05-Mgr/26	Názov predmetu: Telesná výchova (5)
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet kreditov: 1	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.II.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: - aktivita, 100% dochádzka Váha priebežného / záverečného hodnotenia: 0/100	
Výsledky vzdelávania: Našou snahou je edukovaný študent a jeho aktívny prístup k správne a zdravému pohybu. Na základe najnovších poznatkov z oblasti funkčných porúch pohybového systému bežnej populácie a chybných pohybových stereotypov, vychádzajúc z metódy FMS (Functional movement screen) a z konceptu DNS (Dynamická neuromuskulárna stabilizácia), dokážu študenti po absolvovaní predmetu teoreticky aj prakticky zhodnotiť a korigovať nesprávne pohybové stereotypy človeka. Získaním informácií o správnej technike cvičení bude viesť v ich bežnom živote k odstraňovaniu preťažovania jednotlivých častí tela, čo často vyúsťuje do chronickej bolesti napríklad chrbta. Naučia sa obnoviť, ochrániť alebo zlepšiť pohybovú funkciu tela, obnoviť správne držanie tela a správne vykonávanie pohybových vzorov, postupne odstraňovať svalové dysbalancie. Študenti sa naučia aj správne dýchaniu.	
Stručná osnova predmetu: • Diagnostika – Functional Movement Screen (FMS), systém hodnotenia pohybových vzorov. • Správna synchronizácia, anatomicke polohy segmentov tela. • Posturálna reaktibilita – punctum fixum, punctum mobile. • Posturálna stabilizácia – zlepšenie držania tela, aj pri pohyboch. • Zmena-korekcia pohybových vzorov – DNS. • Aktivácia vzorov reflexnej lokomócie. • Ipsilaterálny a kontralaterálny pohybový vzor. • Stimuláciou reflexných bodov – quadropedálna chôdza. • Využitie pomôcok na cvičenie (Flowin, Bosu, Valslide, Theraband, Swiss Ball, Kettlebell). • Posturálna dysharmónia v anatomicke poruchách.	
Odporúčaná literatúra: BARDENET, S.,M., MICCA, J.,J., DeNOYELLES, J.,T. et al. Functional movement screen normative values and validity in high schol athletes: can the FMS be used as a predictor of	

injury? [online]. Int J sports Phys Ther v.10(3) [cit. 2018-03-28]. 2015, Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4458917/>

CHORBA, R., S. CHORBA, D., J., BOUILLON, L., E., et al.. Use of a functional movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. 2010, [online]. [cit. 2018-03-26]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21589661>

ČERMÁK, J. a kol., Závažná už mě nebolí. Praha, 4. rozšířené a doplněné vydání, 2005. ISBN: 80-7236-117-1.

HAVLÍČKOVÁ, L. Fyziologie tělesné zátěže I., Nakladatelství Karolinum, Praha, 2004. ISBN 80-7184-875-1.

COOK, G. et al. Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies. On Target Publications. 2010. pp. 373-379. ISBN: 978-1931046725.

REIMAN, M. P. a R. C. MANSKE. Functional testing in human performance. Champaign, IL; Leeds: Human Kinetics, 2009. s. 31. ISBN: 9780736068796.

KOLÁŘ, P. et al., Rehabilitace v klinické praxi. 1. vydání. Praha: Galén. 2009. ISBN: 978-80-7262-657-1.

KOLÁŘ, P. Posturální reaktivita. 2017. [online]. [cit. 2017-5-5]. Dostupné z: <http://www.dns-cz.com/diagnostika-poruch-dle-dns>

KRAČMAR, B. Kineziologická analýza sportovního pohybu, Nakladatelství: TRITON, ISBN 2002. 80-7254-292-3.

LEWIT, K. Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace, Praha, 1990. ISBN: 80-7030-096-5.

LEWIT, K. Manipulační léčba v myoskeletární medicíně 5. Přepřacované vydání, Nakladatelství Sdelovací technika spol s.r.o., 1996. ISBN 80-86645-04-5

MACHOVÁ, J., D. KUBÁTOVÁ, et al. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. ISBN: 9788024727158

MUŽÍK, V., P. VLČEK, et al., Škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: MU. 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.

VÉLE, F., Kineziologie pro klinickou praxi Vydání. 1. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-256-5.

VÉLE, F., Kineziologie, Praha: Triton. 2006. ISBN 80-7254-837-9.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský jazyk

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 0

A	ABS	B	C	D	E	FX
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyučujúci: Mgr. Dalibor Ludvig, PhD., Mgr. Lenka Nagyová, PhD., PaedDr. Martina Tibenská, PhD., Mgr. Michal Tokár, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 08.06.2026

Schválil: PaedDr. Martina Tibenská, PhD.