



Rekreologie

Sylaby, zápočtové požadavky, zdroje informací

Making the Change to Lower Fat Satling



Choosing the right food is a key to losing weight. It's not just about how much you eat, but what you eat. When you eat the right food, you can lose weight and feel better. This is the key to making the change to lower fat satling.

At Home or when Shopping:

Keep your refrigerator stocked with healthy choices. Measure out your portions in advance and eat them. This will help you control your portion sizes and avoid overeating. When you shop, look for fresh fruits and vegetables. They are the best choices for lowering fat satling.

When eating out:

Choose a healthy restaurant. Look for places that offer healthy options. When you eat out, ask for a salad with dressing on the side. Choose a lean protein like chicken or fish. Avoid fried foods and sugary drinks.

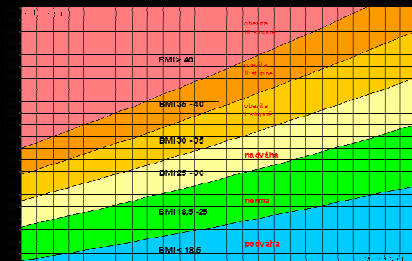
Order of 18 items:

1. Water
2. Salad
3. Protein
4. Vegetables
5. Fruit
6. Bread
7. Dessert
8. Drink

Now you can enjoy your meal and feel better.

Order of 18 items:

1. Water
2. Salad
3. Protein
4. Vegetables
5. Fruit
6. Bread
7. Dessert
8. Drink



Sylaby

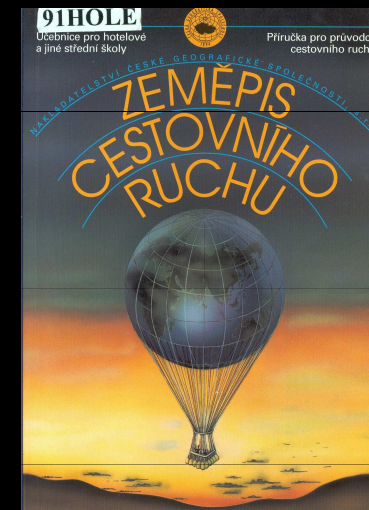
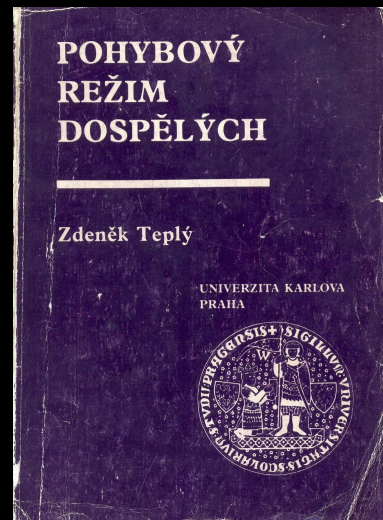
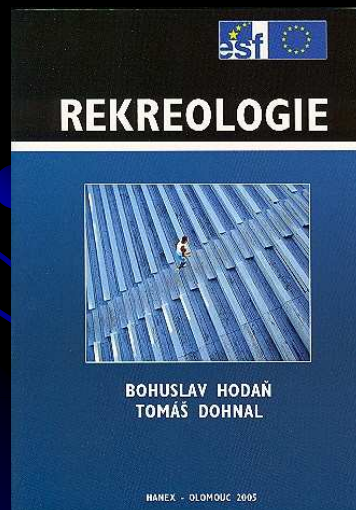
- Úvodní hodina, požadavky na zápočet, materiály, zdroje informací
- Rekreologie, volný čas - vysvětlení pojmů, filozofický pohled, kategorizace
- Historie rekreologie a Cestovního ruchu
- Cestovní ruch a rekreologie – vzájemné vztahy
- Ekonomika a rekreologie
- Zařízení pro pohybovou rekreaci a rekreologii
- Současné trendy rekreologie a predikce vývoje
- Pohybové a kondiční programy
- Nejvýznamnější střediska rekreologie v ČR
- Nejvýznamnější střediska rekreologie ve světě
- Test, udělování zápočtů

Zápočtové požadavky

- Test z přednášené látky včetně orientace na mapě
- Prezentace v semináři
 - cca 10 min bez písemného podkladu
 - včetně 5ti testových otázek
 - skupiny po 3 - 4 studentech
- Docházka
 - student který se zúčastní všech seminářů nemusí psát test

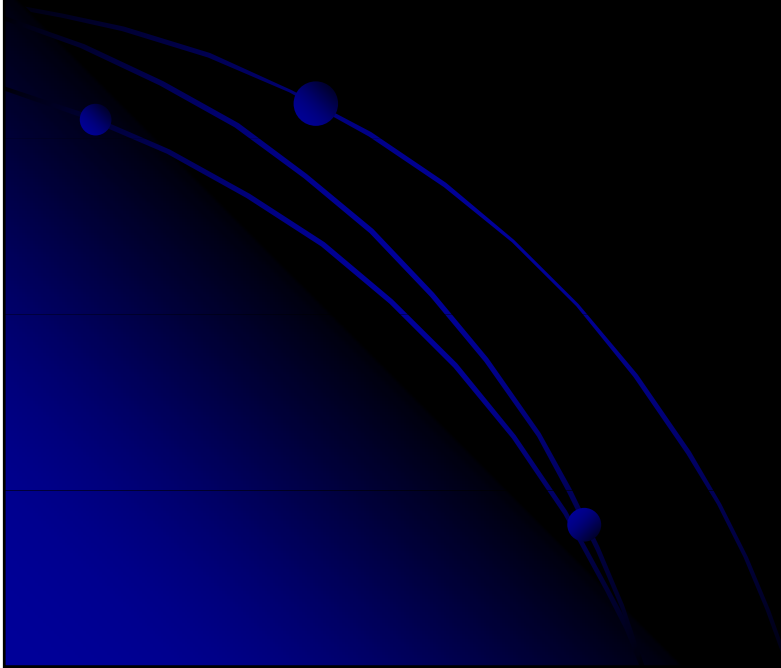
- Požadavky na optimální objem a energetickou náročnost pohybové aktivity v týdenním režimu. Normy Pfafengergra, Holmana, VÚT aj.
- Techniky posuzování pohybového režimu. Blairův záznamní formulář. Minutový záznam Seligera. TEP- 93.
- Zásady pro tvorbu kondičních programů. Funkční cíl, struktura, objem, frekvence a intenzita pohybové zátěže.
- Kondiční programy propagačně motivujícího charakteru, jejich charakteristika a zhodnocení (akce TRIM, Prezidentské vyznamenání USA, program 12 x 12, rakouský Herzlich Gesund aj.)
- Cooperův aerobní program pro aktivní zdraví.
- Dušaninův program rekreační pohybové aktivity pro všechny. Kanadský 5BX program, program Taschentrainer. Základní charakteristika a srovnání rozdílných přístupů.
- Volný čas reprezentantů vybrané populační skupiny – průzkum trávení volného času, prázdnin, dovolených.
- Životní styl vybrané skupiny populace, sportovní odvětví jako forma projevu kultury skupiny populace.
- Návrh kampaně na podporu zdravého životního stylu a vyšší účasti ve volnočasovém sportu.
- Zkušenosti ze sféry služeb ve sportu, sportovním turismu.

Literatura a zdroje



- BUNC, V. Nové pohledy na minimální množství pohybových činností.. TVSM. Praha : FTVS UK, 1996, č. 7, 2-7. s. ISSN 12107689
- COOPER, K. : Aerobický program pre aktívne zdravie. 2. vyd. Bratislava : Šport, 1990, 336 s. Přeloženo z : The Aerobics Program for Total Well-being. ISBN 80-7096-073-6.
- COOPER, K. : *Aerobický program pre aktívne zdravie*. 2. vyd. Bratislava : Šport, 1990, 336 s. Přeloženo z : The Aerobics Program for Total Well-being. ISBN 80-7096-073-6.
- HAVLÍČEK, I., HAVLÍČEK, R. Program rekreačnej pohybovej aktivity pre všetkých, 1. vyd. Bratislava : SÚV ČSTV, 1983. 28 s..
- JANÁK, V. (editor): Tělesná výchova a sport jako sociálně formativní prostředí. Sborník z vědeckého semináře FTVS UK. Praha. FTVS UK. 1997. 43 s. ISBN 80-7184-435-7.
- SIGMUND, E. aj- Týdenní pohybová aktivita a sportovní zájmy 11 - 12letých žáků ze standardních a sportovně zaměřených tříd. *Česká kinantropologie*. Česká kinantropologická společnost, Vol. 3, 1999, č. 2, s 91 - 107. ISSN 1211-9261
- SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas*. Praha. Praha. Karolinum. 2000. 112 s. ISBN 80-246-0044-7.
- SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas adolescentů*. Praha. UK-FTVS. 2001. 128 s. ISBN 80-86317-13-7.
- SLEPIČKOVÁ, I.: Pojetí sportu pro všechny. Sportreport. III. 1994. s.102-106.
- KELLER, J.: Sociologie, byrokracie, organizace. Praha. SLON. 1996. 191 s. ISBN 80-85850-15-X.

- SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: Sport, stát, společnost- dodatek. Praha. UK-FTVS. 2000. 70 s. ISBN 80-86317-08-0.
- TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. 1. vyd. Praha : Česká asociace sport pro všechny, 1995. 40 s. ISBN 80-85910-02-0
- TEPLÝ, Z. *Pohybový režim dospělých*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1990. 214 s. ISBN 80-7066-212-3
- TEPLÝ, Z. *Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace*. Sborník z mezinárodního vědeckého kolokvia. 1. vyd. Praha : ÚV ČSTV, 1988. 115 s
- TEPLÝ, Z. Kondiční programy. *Sport - Report*. Měsíčník ATJSK Praha :, 1994, Vol. 3, č. 7, s. 99 -114. ISSN 1210-2539
- VOREL, M.: Stavby pro tělovýchovu a sport. Praha. Univerzita Karlova. 1991. 261 s. ISBN 80-7066-388-X.



- Zařízení pro pohybovou rekreaci : kde, s čím a na čem denně cvičit Sport a EU. MŠMT. Praha 1998. 102 s.
- Evropská charta sportu. Praha. MŠMT. 1994.
- Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice. Praha. MŠMT. 1999.
- Stanovy sportovních sdružení (ČSTV, ČOV, AŠSK, ČOS, ČA SPV) Jiří Matoušek, 186 s.
- Teorie pohybové rekreace : vybrané kapitoly, Ladislav Serbus a kolektiv ; Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 232 s., *Signatura výtisku - 796SERB*
- Volný čas a jeho současné problémy : sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002 editor Bohuslav Hodaň, 80-85783-37-1, *Signatura výtisku - 316HODA*
- Holeček M., Mariot P., Střída M., *Zeměpis cestovního ruchu (Učebnice pro hotelové a jiné střední školy, Příručka pro průvodce cestovního ruchu)* Nakladatelství české geografické společnosti s.r.o., Praha 1999, ISBN 80-86034-39-9

Sylva Hřebíčková, FSpS MU

s.hrebickova@email.cz,
hrebickova@fspmuni.cz

