**SEMINÁŘ: ZDRAVÍ A TĚLESNÁ KULTURA**

**Třídy:** 7. a 8. ročník osmiletého a 3. a 4. ročník čtyřletého studia

**Hodinová dotace:** 2 hodiny týdně

**Kód semináře:** ZTKS

**Zaměření semináře:**

V rámci semináře Zdraví a tělesná kultura budete objevovat odpovědi na klíčové otázky týkající se péče o své zdraví, efektivního zvládání stresu, dosahování duševní a fyzické rovnováhy, rozdílu mezi zdravou a nezdravou výživou a správného stravování v době sportovního výkonu i regenerace. Naučíte se relaxační techniky, správné dýchání, a optimální držení těla, přičemž se dotkneme i sportů, které běžně nejsou součástí standardní výuky. Společně si stanovíme osobní krátkodobé a dlouhodobé cíle, abychom formovali naše tělo a pracovali na zlepšení fyzické kondice a psychické pohody. Rádi se budeme věnovat tematickým oblastem, které vás, naše studenty, zajímají, a společně je budeme prozkoumávat.

Seminář bude zaměřen především na praktické činnosti, ale nevyhne se ani teoretickému přístupu. V rámci praktických aktivit si každý žák vybere jedno téma během pololetí, které bude důkladně zpracováno od přípravy až po realizaci společně se spolužáky.

**Obsah témat:**

* Různé sporty, jejich metodika a pravidla
* Alternativní sporty a nekonvenční pohybové aktivity
* Člověk a zdraví: preventivní péče a správné životní návyky
* Regenerace a rehabilitace: důležitost odpočinku a obnova organismu
* Životní styl a pohoda: význam wellbeingu pro celkovou kvalitu života
* Člověk a výživa: vliv stravy na fyzický i duševní stav
* Fyziologie pohybu: pochopení dopadu pohybu na lidský organismus
* Zdravotní aspekty tělesné výchovy

"Čtení je pro mysl, co je cvičení pro tělo." – Joseph Addison