Seminární práci z předmětu SPA1E zpracujte podle níže uvedených bodů.

Pohybová aktivita člověka a jeho zdraví.

1. Charakteristika pojmu pohybová aktivita člověka.
2. Motorické schopnosti a dovednosti, předpoklad pohybové činnosti člověka. Jejich charakteristika a rozdělení.
3. Charakteristika tělesné zdatnosti.
4. Charakteristika tělesné zdatnosti orientované na zdraví a její nejdůležitější složky.
5. Testování tělesné zdatnosti, význam a druhy testů.
6. Definice zdraví podle WHO a škála zdraví. Fitness a wellness.
7. Zdravotní význam pohybové aktivity, efekty pohybové aktivity pro děti a dospělé.
8. Doporučené množství pohybové aktivity (objem a intenzita) pro školní mládež a dospělé jedince.
9. Doporučená literatura:

BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, fitness.* Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 802460891X.  
JANOŠKOVÁ, H., ŠERÁKOVÁ, H., MUŽÍK, V. *Zdravotně orientovaná zdatnost - jeden z ukazatelů tělesného zdraví.* Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví - Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity[online]. 2018 [cit. 2022-04-18]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove\_aktivity/web/pages/01-04-04-testovani.html  
MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 802440981X.  
SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy).* 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7232-140-6.

1. Převzaté citace v textu seminární práce (doslovné i parafráze) musí být ve shodě s normou ČSN ISO 690. Uvést seznam použitých zdrojů.

Pravidla pro citování lze najít pod tímto odkazem:

https://elearning.tul.cz/mod/book/view.php?id=397254

1. Seminární práci ve wordovém dokumentu (předpokládaný rozsah min. 3 strany textu A4) zašlete jako přílohu na email: [jiri.dygrin@tul.cz](mailto:jiri.dygrin@tul.cz)