

*Gymnázium Vavrinca Benedikta Nedožerského
Ul. Matice slovenskej 16,
971 01 Prievidza*

JAROSLAV PERNIŠ

VOLITEL'NÉ PREDMETY

**STRUČNÉ ANOTÁCIE A CHARAKTERISTIKY
(3. ROČNÍK A SEPTIMA)**

*Široká škála voliteľných predmetov,
ich rozmanitosť, možnosť výberu a individuálnej profilácie,
to je jeden z hlavných a veľmi dôležitých atribútov úspešného
štúdia na strednej škole, úspešnej maturitnej skúšky
a úspešných prijímacích skúšok na vysokú školu.
Zodpovednosť za voľbu nesieme sami.*



PREDMETOVÁ KOMISIA SLOVENSKEHO JAZYKA A LITERATÚRY**1) Literárny seminár**

Je zameraný na zopakovanie a hlbšiu analýzu literárnych diel a literárnej terminológie podľa školského vzdelávacieho programu realizovaného na bežných hodinách slovenského jazyka a literatúry a na prácu s viacerými textovými ukážkami konkrétnych literárnych diel. Prináša možnosť analyzovať aj ďalšie diela autorov a diela podľa výberu študentov. Základným cieľom tohto predmetu je príprava žiakov na písomnú aj ústnu maturitnú skúšku zo slovenského jazyka a literatúry a na zvyšovanie analytických a komunikačných zručností žiakov vrátane čitateľskej gramotnosti.

**2) Seminár zo slovenského jazyka**

Ide o predmet praktického zamerania. Žiaci sú vedení k uplatňovaniu teoretických poznatkov v praxi. Získavajú zručnosť pravopisne správne štylizovať texty a komunikovať na vyššej úrovni. Pracujú formou cvičení, tvorivých úloh, štylistických prác a cvičných testov. Jeho obsahom sú všetky jazykové roviny – lexikálna (slovná zásoba a tvorba slov), morfológická (slovné druhy, ohýbanie slov), syntaktická, (stavba viet a súvetí). Jeho cieľom je opakovaním, systemizáciou a prehĺbovaním poznatkov zo slovenského jazyka získaných počas povinného štúdia pripraviť žiakov na písomnú formu maturitnej skúšky a na externú časť ústnej formy maturitnej skúšky zo slovenského jazyka a literatúry.

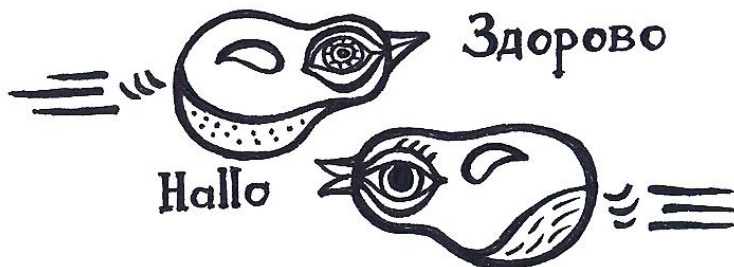
PREDMETOVÁ KOMISIA ANGLICKÉHO JAZYKA**3) Seminár z anglického jazyka (úroveň C1)**

Patrí do kategórie voliteľných predmetov, čo nie sú určené pre všetkých žiakov príslušného ročníka, ale len pre žiakov jazykovej triedy, ktorých učebný plán je koncipovaný ako rozšírené vyučovanie anglického jazyka. Spolu s ďalšími špeciálnymi a pre nich povinnými predmetmi (reálne anglofónnych krajín, anglofónna literatúra) sa vďaka nemu vytvárajú predpoklady nielen na úspešné zvládnutie maturitnej skúšky z anglického jazyka ako prvého cudzieho jazyka, ktorý má písomnú i ústnu formu, ale aj vykonanie všeobecnej štátnej jazykovej skúšky z anglického jazyka.

PREDMETOVÁ KOMISIA NEMECKÉHO A RUSKÉHO JAZYKA**4) Certifikovaný tréning nemeckého jazyka**

Patrí do kategórie voliteľných predmetov, čo nie sú určené pre všetkých žiakov príslušného ročníka. Tento je určený pre tých, čo sa učia nemecký jazyk ako druhý cudzí jazyk a stotožnia sa s jeho základným cieľom, ktorým je príprava žiakov s pokročilými ve-

domosťami nemeckého jazyka na vykonanie a získanie medzinárodne uznávaného jazykového certifikátu Deutsche Sprachdiplom Stufe I. Ide o nižší stupeň jazykovej skúšky s celosvetovou platnosťou. Držiteľ tohto certifikátu ním dokazuje znalosť nemčiny na jazykovej úrovni A2/B1.

**PREDMETOVÁ KOMISIA FYZIKY****5) Fyzika netradične**

Patrí do kategórie voliteľných predmetov, ktoré nie sú určené všetkým žiakom príslušného ročníka. Prioritne je určená žiakom prírodovednej triedy, ktorých učebný plán je koncipovaný ako rozšírené vyučovanie prírodovedných predmetov. Obsahom predmetu je opakovanie a doplnenie nových poznatkov z kinematiky, dynamiky, mechaniky kvapalín a plynov, mechaniky tuhého telesa so zameraním na prípravu na maturitnú skúšku z fyziky a na prijímacie pohovory a doplnenie nových poznatkov zo špeciálnej teórie relativity ako rozširujúceho učiva. Náplň predmetu je zvolená tak, aby študenti mali možnosť dôkladnejšie pochopiť základné pojmy, fyzikálne zákony, teórie, vzťahy a vzájomné súvislosti medzi nimi.

**6) Fyzika pre maturantov**

Základnou charakteristikou predmetu je hľadanie zákonitých súvislostí medzi pozorovanými vlastnosťami prírodných objektov a javov, ktoré nás obklopujú v každodennom živote. Preto je jeho náplň zvolená tak, aby mali žiaci možnosť dôkladnejšie pochopiť základné pojmy, fyzikálne zákony, teórie, vzťahy a súvislosti medzi nimi. Porozumenie podstate javov a procesov si vyžaduje interdisciplinárny prístup, a preto aj úzku spoluprácu s inými predmetmi (napr. chémia, matematika). Obsahom predmetu je

osvojenie si nových poznatkov z kinematiky hmotného bodu, dynamiky hmotného bodu, energie, mechaniky tuhého telesa, mechaniky kvapalín a plynov, gravitačného poľa, elektrického poľa, elektrického prúdu v látkach, molekulovej fyziky, štruktúry a vlastností látok plyného skupenstva, a to so zameraním na prípravu na maturitnú skúšku z fyziky v súlade s cieľovými požiadavkami a na prijímacie pohovory.

7) Fyzika vo výpočtoch

Obsahom predmetu je riešenie štandardných i problémových úloh kvalitatívneho a kvantitatívneho charakteru so zameraním na prípravu na maturitnú skúšku z fyziky a na prijímacie skúšky na vysoké školy. Úlohy sú koncipované tak, aby žiaci mali možnosť dôkladnejšie pochopiť základné pojmy, fyzikálne zákony, teórie, vzťahy a súvislosti medzi nimi, aby si osvojili zručnosti pri riešení konkrétnych úloh z kinematiky, dynamiky a elektriny. Cieľom je osvojiť si učivo fyziky prostredníctvom riešenia fyzikálnych úloh ako vhodného prostriedku rozvíjania myslenia, dôvtipu, úsudku a samostatnosti.

PREDMETOVÁ KOMISIA CHÉMIE

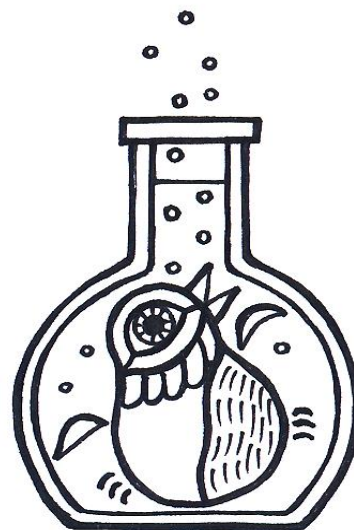
8) Chemické výpočty

Obsah učiva je zameraný na dva základné ciele - na overovanie teoretických poznatkov získaných počas doterajšieho štúdia chémie na stredných školách a prehĺbenie poznatkov z chémie na stredných školách najmä rozšírením aplikačných možností, a tak vytvárať lepšie predpoklady na úspešné zvládnutie prijímacích pohovorov z chémie na vysokých školách. Východisko pre poznatky o základných výpočtoch tvoria všeobecne platné, teoretické poznatky a vzťahy medzi základnými charakteristikami látok a poznatky o zákonitostiach chemických reakcií. Tieto poznatky umožňujú aplikovať v dostatočnej miere jednotlivé myšlienkové operácie a metódy vedeckého poznávania s cieľom formovať a rozvíjať logické a tvorivé myslenie, ktoré umožňuje správne aplikovať poznatky pri riešení problémových úloh teoretického aj praktického charakteru.

9) Seminár z chémie

Obsah učiva je zameraný na rozširujúce učivo a doplnujúce texty z oblasti všeobecnej a anorganickej chémie, ktoré majú žiakom napomáhať zvládnuť maturitnú skúšku a prijímacie pohovory z chémie na vysokých školách. Východisko pre poznatky o základných výpočtoch tvoria všeobecne platné, teoretické poznatky a vzťahy medzi základnými charakteristikami látok a poznatky o zákonitostiach chemických reakcií.

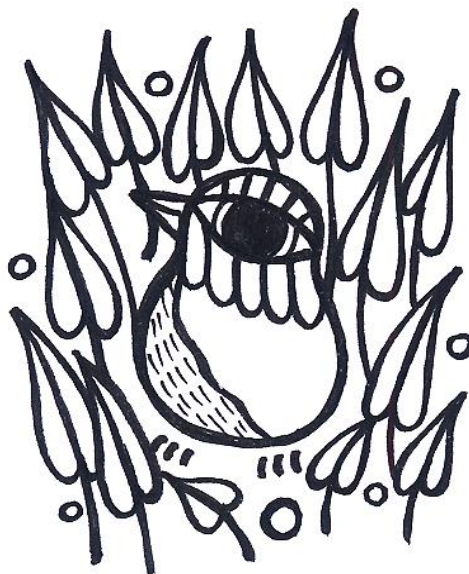
Tieto poznatky umožňujú v učebnom predmete chémie aplikovať v dostatočnej miere jednotlivé myšlienkové operácie a metódy vedeckého poznávania. Realizovaním moderných foriem, prostriedkov a vyučovacích metód vyučovania sa vytvárajú podmienky pre formovanie a rozvíjanie logického a tvorivého myslenia a konania žiakov. Tvorivé myslenie umožňuje žiakom správne aplikovať poznatky pri riešení problémových úloh teoretického aj praktického charakteru.



PREDMETOVÁ KOMISIA BIOLÓGIE

10) Botanika a zoológia

Cieľom predmetu je upevniť a rozšíriť poznatky z botaniky a zoológie v nadväznosti na základné učivo biológie a s dôrazom na systém rastlín a živočíchov. Poskytuje žiakom so zvýšeným záujmom o biológiu dostatočnú orientáciu v problematike systému rastlín a živočíchov, umožní im lepšie chápať vývojové zákonitosti a vzájomné súvislosti medzi jednotlivými organizmami.



11) Mikrobiológia

Mikrobiológia je biologická veda, ktorá sa zaoberá štúdiom mikroorganizmov. Napriek zdánlivej jednoduchosti (vírusy a baktérie) oproti rastlinným a živočíšnym bunkám, ide o organizmy veľmi zložité. Preto aj ich štúdium si vyžaduje osobitné experimentálne techniky a postupy. Mikrobiológia učí človeka ako sa chrániť pred negatívnymi vlastnosťami mikroorganizmov, ako si udržať dobrý zdravotný stav, ako si vytvárať podmienky pre zabezpečenie dostatku zdravotne bezchybných a kvalitných potravín pre každého jedinca v spoločnosti, ako obnovovať narušené životné prostredie.

12) Seminár z biológie

Je zameraný na chápanie živej a neživej prírody ako celku. Orientuje sa na biológiu rastlín, ktorá je zameraná na komplexnú charakteristiku rastlinnej bunky, pletív a orgánov až po životné funkcie rastlín. Tento prístup umožňuje lepšie pochopiť vzťah medzi stavbou (anatómia a morfológia) a funkciou (fyziológia) rastlín. Dôležité sú aj základné ekologické zákonitosti a tok energie v prírode vo väzbe na procesy a vzájomné vzťahy asimilácie - disimilácie, autotrofie - heterotrofie a anabolizmu - katabolizmu.

PREDMETOVÁ KOMISIA PSYCHOLÓGIE

13) Psychológia

Jej cieľom je poskytnúť žiakom základné poznatky o duševnom živote človeka a jeho zákonitostiach, čo im umožní lepšie sa orientovať v spoločenskom prostredí, lepšie poznať seba samého aj iných ľudí, pochopiť a vysvetliť ich správanie, rozvíjať svoju osobnosť. Okrem teoretických vedomostí (história psychológie, psychologické smery, biologické a sociálne činitele, ktoré sú určujúce pri vzniku a vývine ľudskej psychiky, psychické procesy, city a emócie v živote človeka, osobnosť človeka a činitele, ktoré ovplyvňujú dynamiku psychiky) majú žiaci možnosť prakticky realizovať osobnostné psychologické testy (psychodiagnostické metódy skúmania osobnosti), ale aj prezentovať a diskutovať na aktuálne psychologické témy.

14) **Psychosociálny výcvik**

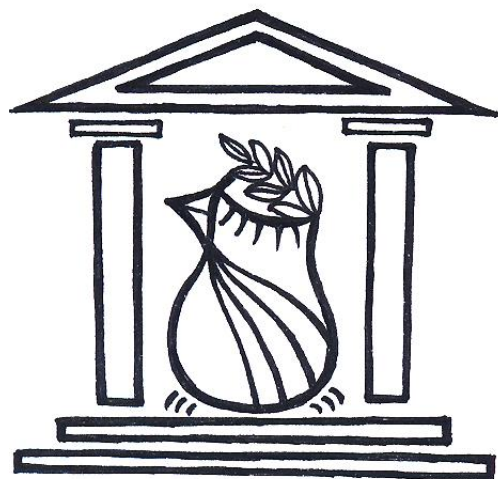
Jeho cieľom je odhadnúť emocionálny stav a spôsoby reagovania druhého človeka, vedieť sa vcítiť do jeho polohy, poznať a uvedomiť si osobnostné vlastnosti, temperament, reagovanie a správanie v každodenných situáciách, či v záťažových situáciách. Dôležité je vedieť si uvedomiť ako sa ja sám aj iní okolo mňa správajú, naučiť sa efektívne riešiť bežné partnerské, rodinné a pracovné konflikty, rozpoznať únikové, agresívne a asertívne prejavy správania a reagovania, naučiť sa presadzovať požiadavky a postoje tak, aby sme nezraňovali iných, odnaučiť sa formám, čo bránia žiť vysnívaný život, ovládať strachy, čo nás paralyzujú, vedieť si stanoviť ciele a naplňovať ich, zbaviť sa limitov, čo nás brzdia, vedieť si vypracovať osobnostný plán a dodržiavať ho, vedieť narábať s finančnou gramotnosťou, mať finančný plán a dodržiavať ho.

15) **Kariérový a osobnostný rozvoj**

Zážitkové vzdelávanie založené na skupinových a individuálnych aktivitách, podporujúcich sebarozvoj, sebazpoznávanie a sebareflexiu žiaka s cieľom získať kariérové zručnosti potrebné na orientáciu sa vo svojich záujmoch, schopnostiach a možnostiach ďalšieho štúdia po maturite. Obsahom predmetu sú mäkké zručnosti žiaka, pomenovanie jeho silných stránok, hodnôt a priorít, rozvoj kooperácie a empatie, poznanie trendov a trhu práce, získavanie informácií o povolaniach, testy osobnosti, tvorba žiackeho portfólia.

PREDMETOVÁ KOMISIA DEJEPISU16) **Staroveké civilizácie**

Starovek ako historické obdobie je neoddeliteľnou súčasťou historického procesu. V rámci štúdia sa žiaci oboznámia s formovaním prvých štátov, ale aj s politickými a kultúrnymi zmenami, ktoré prebiehali v tomto historickom období. Cieľom voliteľného predmetu je nadviazať na učivo z 1. ročníka a kvinty a rozšíriť poznatky z dejín staroveku na úroveň potrebnú k maturitnej skúške z dejepisu.

17) **Svetové dejiny**

Obsahom predmetu je rozšírenie a skompletizovanie svetových dejín z predchádzajúcich dvoch ročníkov štúdia, poznávanie tých historických udalostí a javov v priestore a čase v horizonte od sťahovania národov až do 19. storočia, ktoré zásadným spôsobom ovplyvnili vývoj spoločnosti s cieľom kultivovať historické vedomie žiakov, viesť ich k úcte k iným národom a etnikám, rešpektovaniu kultúrnych a iných odlišností ľudí rôznych skupín a spoločenských, či k rozvíjaniu hodnotovej škály demokratickej spoločnosti.

PREDMETOVÁ KOMISIA OBČIANSKEJ NÁUKY

18) Spoločenskovedný seminár

Obsahovo nadväzuje na predmet občianska náuka a poskytuje žiakom rozširujúce vedomosti zo spoločenskovedných predmetov psychológia, sociológia, právo, politológia, ekonómia a svet práce. Koncipovaný je tak, aby im svojím obsahom pomáhal orientovať sa v sociálnej realite a ich začleňovaní do rôznych spoločenských vzťahov a väzieb. Otvára cestu k realistickému sebapoznávaniu a poznávaniu osobností druhých ľudí a k pochopeniu vlastného konania i konania druhých v kontexte rôznych životných situácií. Oboznamuje ich so vzťahmi v rodine a v škole, s činnosťou dôležitých politických inštitúcií a orgánov a s možnými spôsobmi zapojenia sa jednotlivcov do občianskeho života. Rozvíja ich občianske a právne vedomie, posilňuje zmysel jednotlivcov pre osobnú i občiansku zodpovednosť a motivuje ich k aktívnej účasti na živote demokratickej spoločnosti. Učí základnej orientácii a uplatneniu sa na pracovnom trhu aj v medzinárodnom meradle.



19) Základy manažmentu

Sú určené pre všetkých žiakov, čo majú záujem pokračovať v štúdiu na vysokej škole ekonomického charakteru, prípadne priamo sa venovať v budúcnosti riadeniu firmy. Hlavným cieľom predmetu je oboznámiť ich so základnými pojmami v manažmente, s prístupmi v manažmente, so systémom firemného plánovania, o komunikačných a manažérskych kompetenciách a o mäkkých zručnostiach potrebných pre riadenie organizácií. Po absolvovaní predmetu študenti ovládajú teoretické a praktické poznatky o sociálnych, komunikačných a manažérskych kompetenciách, ktoré by mali zvládať ako budúci manažéri podnikovej a verejnej sféry pri plnení svojich každodenných úloh.

20) Základy účtovníctva

Sú určené pre všetkých žiakov, čo chcú získať základné vedomosti a zručnosti o podnikovej disciplíne, ktorá slúži ako nástroj riadenia firmy. Cieľom je vysvetliť základné pojmy a úlohy účtovníctva a položiť základy podstaty podvojného a jednoduchého účtovníctva. Žiaci získajú poznatky o spôsoboch a postupoch účtovania a získajú obraz o majetku a záväzkoch firmy. Po absolvovaní predmetu sa budú vedieť zorientovať v ekonomických informáciách, rýchlo sa zorientovať v rovnakom predmete na vysokých školách ekonomického charakteru, prípadne zorientovať sa pri vedení účtovníctva v malej alebo strednej firme.

PREDMETOVÁ KOMISIA GEOGRAFIE

21) Geografia atraktívne

Obsahom voliteľného predmetu sú geografické témy, na ktoré nie je na hodinách geografie priestor. Ide o akúsi geografickú „nastavbu“, obsahujúce aj témy, čo sú všeobecne známe a patria k povinnej výbave všeobecne rozhladeného človeka a čiastočne zasahujú aj do iných predmetov. No pri ich preberaní nosnými zostávajú regionálne rozdiely danej témy

(geografia drog, trest smrti vo svete, geografia svetových náboženstiev, utečenci, aktuálne geopolitické dianie vo svete, totalitné systémy, kult osobnosti, vlády a vládcovia, geneticky upravované potraviny).

22) Humánna geografia

Je určená žiakom, ktorí majú záujem maturovať z geografie. Obsah voliteľného predmetu má prispieť k sformovaniu komplexného geografického vedomia, atraktívne prepojiť prírodné a spoločenské zákonitosti a tým doplniť a upevniť vedomosti z vyučovania geografie v prechádzajúcich ročníkoch. Voliteľný predmet je zameraný na oblasť humánnej geografie, na zopakovanie a rozšírenie poznatkov o obyvateľstve (vývoj obyvateľstva, štruktúra obyvateľstva, predpoklady vývoja do budúcnosti), o sídlach (štruktúra sídiel, vývoj sídla v historickom kontexte, charakteristické črty) a o sektoroch hospodárstva, prírodnom a kultúrnom dedičstve na Slovensku i vo svete.



PREDMETOVÁ KOMISIA MATEMATIKY

23) Cvičenia z matematiky

Sú určené pre žiakov, ktorí majú záujem po absolvovaní gymnázia pokračovať v štúdiu na vysokej škole ekonomického smeru, technického smeru alebo sa chcú venovať štúdiu prírodovedných predmetov. Obsahom cvičení je systematizácia učiva o rovniciach a nerovniciach, ktoré boli preberané počas 1. až 3. ročníka na základných hodinách matematiky.

24) Seminár z matematiky

Je určený žiakom, ktorí majú záujem po absolvovaní gymnázia pokračovať v štúdiu na fakulte matematiky, fyziky a informatiky alebo na vysokej škole technického smeru, prípadne na obdobných vysokých školách v Českej republike. Jeho obsahom seminára sú tematické celky s názvom Komplexné čísla a Matice, ktoré nie sú obsiahnuté vo vzdelávacích štandardoch a ani v cieľových požiadavkách na maturitné skúšky.

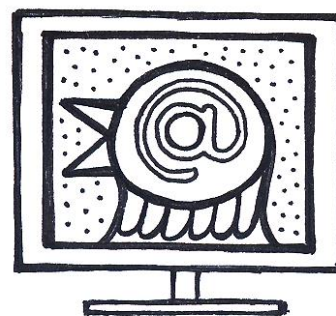


PREDMETOVÁ KOMISIA INFORMATIKY**25) Programovanie s mikrobítom**

Mikrobit (micro:bit) je špeciálny mikropočítač, ktorý vytvorila britská spoločnosť BBC na podporu vyučovania programovania. Na jeho základnej doske sú dva porty, základný displej s 25 LED diódami, dve tlačidlá, akcelerometer, gyroskop a niekoľko ďalších zabudovaných senzorov, no vieme k nemu pomocou vstupno / výstupných pinov pripojiť takmer akúkoľvek elektroniku - LED pásiky, motorčeky, rôzne ďalšie externé senzory, čím sa programovanie stáva väčším dobrodružstvom a zábavou. Na programovanie ponúkame prostredie Microsoft MakeCode, kde sa dá programovať v blokovom jazyku, pokročilejší môžu programovať aj v JavaScript alebo MicroPython. Pomocou tohto mikropočítača možno realizovať prácu so zvukom, rádiovú komunikáciu, prácu s elektrickými obvodmi, ale aj pripojenie ďalšieho hardvéru (LED pásiky, motorčeky, svetelný, hlukový alebo tepelný senzor a podobne).

26) Seminár z informatiky

Rozširuje a prehľbuje vedomosti a zručnosti žiakov, ktoré získali v predchádzajúcich dvoch ročníkoch štúdia. Rozvíja logické a algoritmické myslenie žiakov, ich schopnosť analyzovať a syntetizovať, zovšeobecňovať, hľadať vhodné stratégie riešenia problémov a overovať ich v praxi. Vedie k presnému vyjadrovaniu myšlienok a postupov a ich zaznamenaniu vo formálnych zápisoch, ktoré slúžia ako všeobecný prostriedok komunikácie. Obsahovo je zameraný na číselné sústavy, šifrovanie, algoritmy a programovanie (údajové typy, konštanty, premenné, výrazy, príkaz priradenia, grafické príkazy, vetvenie, cykly, podprogramy, reťazce).

**27) Seminár z programovania**

Jeho cieľom je rozšíriť a prehľbiť vedomosti žiakov z predchádzajúcich ročníkov štúdia informatiky, a to najmä v oblasti algoritmizácie a programovania, rozvíjať ich logické a algoritmické myslenie, schopnosť analyzovať a syntetizovať, zovšeobecňovať, hľadať vhodné stratégie riešenia problémov a verifikovať ich v praxi.

Je určený pre žiakov s prirodzeným záujmom o programovanie a s chuťou, učiť sa niečo nové. Jeho zámerom je naučiť žiakov programovať v programovacom jazyku python.

PREDMETOVÁ KOMISIA UMENIA A KULTÚRY**28) Seminár z umenia a kultúry**

Jeho cieľom je rozšíriť a prehľbiť teoretické vedomosti z predmetu umenie a kultúra, ale aj práca so živými ukážkami z hudobnej produkcie, z filmovej tvorby, z tanečného umenia, z výtvarného umenia a pod. Jeho obsahom sú rôzne témy, napríklad, prehľad o rôznych druhoch umenia (fotografia, film, architektúra, dizajn, súčasné umenie), ktoré sú potrebné k vstupným testom na umelecké školy, architektúru a dizajn, múzické umenie, herectvo, réžiu a pod. Špecifikom tohto voliteľného predmetu je individuálny prístup k jednotlivým

žiakom, pretože viacerí z nich majú záujem o rôzne umelecké smery a potrebujú sa pripraviť na rôzne varianty umeleckých disciplín.

29) Základy umeleckej tvorivosti

Ide o predmet viac zameraný na praktické vytváranie. Jeho obsahom je rozšírenie vedomostí o techniky, využívajúce sa v rôznych typoch umení, ale aj tvorba vlastných diel formou kresieb, malieb, fotografie, vytváranie kópií umeleckých diel, vytváranie interpretácií diel, ich pretvorenie podľa vlastného názoru a fantázie, práca s fotografiou, zásahy do nej (koláž, domalovanie, vytváranie fotosérií, alebo vizuálnych príbehov), tvorba grafických prác s využitím počítačovej grafiky, tvorba prác potrebných na architektúru alebo dizajn, na filmovú katedru a pod. Náplň voliteľného predmetu rešpektuje individuálne požiadavky a potreby jednotlivých žiakov vzhľadom na ich záujem a zameranie v oblasti umenia. Žiaci pracujú na individuálnych projektoch usmerňovaní zadaniami pedagóga.

PREDMETOVÁ KOMISIA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

30) Základy športovej výchovy

Cieľom predmetu je sprostredkovať žiakom potrebné vedomosti z rôznych oblastí telesnej kultúry a biológie človeka v súvislosti so športovým zaťažením. Obsahom sú ciele, úlohy, prostriedky a postavenie telesnej kultúry v systéme vied, prierez histórie od antických olympijských hier až po obnovenie novodobých olympijských hier, medzinárodné a slovenské olympijské hnutie, dielo Pierra de Coubertin, charta medzinárodného olympijského výboru, olympijské symboly, organizácia telesnej kultúry na Slovensku a úspechy slovenských športovcov, anatómia a fyziológia človeka špeciálne zameraná na efekt pôsobenia športu na opornú a pohybovú sústavu a na fyziologické zmeny a adaptáciu organizmu na tréningové zaťaženie, význam bielkovín, sacharidov a tukov a chemické deje, prebiehajúce v organizme, výživa športovca, príjem vitamínov, minerálov a doplnkov výživy, biomechanika pohybu a jej úloha v technike pohybu, dynamická a kinematická stránka pohybu, regenerácia a rehabilitácia síl športovca, životospráva, pitný režim, masáž, vodné procedúry, sauna, doping v športe, zakázané farmakologické látky, liečivá a metódy, organizácia dopingovej kontroly, postihy a tresty.

31) Kompenzačné a relaxačné cvičenia

Cieľom predmetu je regenerácia, zameraná na zotavenie všetkých telesných a duševných procesov, pomáhajúcich obnoviť silu, energiu a odstraňujúcich únavu. Predmet je určený pre aktívnych i rekreačných športovcov, ale aj pre nešportovcov a tiež pre žiakov čiastočne oslobodených od telesnej výchovy, trpiacich na skoliózu či bolesti kĺbov. Základom regeneračných postupov je pohybová aktivita, zameraná na uvoľňovanie, posilnenie, strečing, dýchanie a relaxáciu.

