

Kalokagathia – hudbou a pohybem k duševní a tělesné harmonii a dokonalosti

bude otevřen při minimálním počtu 20 účastníků (maximální počet - 30 účastníků). Po naplnění tohoto počtu obdrží účastníci informace o zahájení programu. Po ukončení všech čtyř programů (2 akademické roky) získají účastníci certifikát.

Zimní semestr 2021/22

KALOKAGATHIA I

Garant: doc. PhDr. Jiří Kusák, Ph.D., katedra hudební výchovy

Program je zaměřen na praktické hudební činnosti směřující k duševní a tělesné harmonii a dokonalosti. Praktické hudební činnosti programu reprezentují dílčí složky hudební výchovy – hlasovou / pěveckou výchovu, rytmický výcvik, intonaci a sluchovou analýzu, sborový zpěv a základy dirigování, hudebněpohybovou / taneční výchovu, instrumentální výcvik (hra na nástroje Orffova instrumentáře, hra na perkusní a další hudební nástroje včetně flétny), hudební teorii a dějiny hudby. Absolvování programu nevyžaduje předchozí praktické hudební zkušenosti frekventantů, např. hru na hudební nástroj, znalost notopisu apod.

1. Úvod do hudební teorie (PhDr. David Kozel, Ph.D.)
2. Hlasová a pěvecká příprava I (MgA. Martin Kajzar, Ph.D.)
3. Rytmická výchova a intonace I (doc. PhDr. Jiří Kusák, Ph.D.)
4. Rytmická výchova a intonace II (doc. PhDr. Jiří Kusák, Ph.D.)
5. Sborový zpěv a dirigování I (doc. Mgr. Jan Spisar, Ph.D.)
6. Sborový zpěv a dirigování II (doc. Mgr. Jan Spisar, Ph.D.)
7. Hudba – pohyb – tanec (Mgr. Věra Marhevská, Ph.D.)
8. Dějiny a poslech hudby I: klasicismus (doc. PhDr. Veronika Ševčíková, Ph.D.)

Letní semestr 2021/22

KALOKAGATHIA II

Garant: Mgr. Markéta Rygelová, katedra studií lidského pohybu

Program je zaměřen na teoretické i praktické pohybové činnosti, individuálně přizpůsobené účastníkům programu. Teoretická část výuky seznamuje studenty s moderními metodami analýzy lidského pohybu, využitím mobilních technologií pro podporu zdraví, základy první pomoci a sportovního tréninku. V rámci praktické výuky se studenti aktivně zapojí do pohybových činností přizpůsobených individuálním potřebám studenta.

1. Biomechanická analýza lidského pohybu I. - Mgr. Jaroslav Uchytíl, Ph.D.
2. Využití mobilních technologií pro podporu aktivního stáří – doc. Mgr. Steriani Elavsky, Ph.D.
3. Sportovní trénink I. – Mgr. Adam Motyka
4. Badminton I. – Mgr. Miroslav Pacut
5. První pomoc - doc. PhDr. Petr Kutáč, Ph.D.
6. Pohybová cvičení – Mgr. Barbora Kaštovská
7. Nordic Walking I. – sportovní chůze s holemi – Mgr. Michal Sebera
8. Nordic Walking II. – sportovní chůze s holemi – Mgr. Michal Sebera

Místo výuky:

- [budova SC.](#) (ul. Fr. Šrámka 3, Ostrava - Mariánské Hory).
- [budova V](#) (ul. Varenská 4a, Moravská Ostrava)
Místo i učebna budou upřesněny (informace budou uchazečům zaslány emailem - na adresu uvedenou v elektronické přihlášce).

Termíny výuky:

- Čtvrtek - lichý (1x za 14 dní) -14.10 - 16.35 hod.;

Začátek akademického roku = polovina září, konec akademického roku = polovina června (celkem 16 přednášek)