



NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého
Akademický rok 2023/2024

JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY LETNÍ semestr

Navazující programy a programy začínající později v letním semestru.

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

► Vitráže technikou TIFFANY

Garant programu: Ing. Helena Kilianová, Ph.D.

Cena 2000,- za semestr

Účastníci si vyzkouší a osvojí teorii i postupy tvorby vitráží technikou Tiffany. Během kurzu se seznámí s materiály a technologií výroby, naučí se řezat a opracovat skleněné střepy, pomocí páječky je spojit a výrobek ošetřit. Procvičí si kreativitu, manuální zručnost, a **odměnou kromě zážitku budou i jejich výrobky.**

Cyklus je soustředěn k provázanosti minulosti a současnosti na příkladu východočeského regionu. Zahrnuje **dva přednáškové vstupy** (vždy pondělí) věnující se péči o civilizační odkaz na příkladech UNESCO – kulturní dědictví ve světě, v Československu a v České republice, a dále **dvě exkurze** (vždy středa) do východočeského prostoru – Pardubice a Hradec Králové. Exkurze, propojující vždy dva přednáškové bloky, jsou věnovány umělecko-historickému odkazu městských celků a aktuální nabídce muzejních a galerijních institucí. Exkurze jsou celodenní, na vlastní náklady účastníků, doprava vlakem. Fyzická kondice je předpokladem. Průvodce – garant.

V neposlední řadě si pak posluchači budou moci zodpovědět otázky, zda je pro Evropu důležitá Čína, a jak se žije v zemi, kterou již tři roky zmítá občanská válka.

FILOSOFICKÁ FAKULTA

► Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny NAVAZUJÍCÍ

Garant: PhDr. Petra Vávrová, MBA, lektor: Ing. Silvie Hynčicová

Cena 800,- za semestr (6 lekcí po 90 min.)



Návazný kurz, ve kterém budou jednotlivé předchozí získané dovednosti prohlubovány a upevňovány. Primárně určen absolventům kurzu Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny I. Dále je určen pro ty, kteří hledají způsoby, jak zvýšit svou fyzickou i duševní pohodu a celkové zdraví a mají již nějakou zkušenost se zdravotním cvičením. Účastníci prohlubují dovednost naslouchat svému tělu, lépe porozumět jeho potřebám, získají soubor cviků a tipů, které mohou využívat ve svém každodenním životě. Kurz tvoří dvě části: teoretická, zaměřená na výklad konkrétní problematiky, části těla apod., která se průběžně prolíná s částí praktickou – cvičení (sportovní oblečení). Lektorka je zkušenou instruktorkou zdravotní tělesné výchovy, učitelkou Kundalini jógy s mezinárodní certifikací KRI - Kundalini Research Institute.

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY A AKADEMIK SPORT CENTRUM

► Základy sportovní lukostřelby pro začátečníky

Garant programu: Mgr. Tomáš Valenta, Ph.D.

Cena 1300,- za semestr

Účastníci programu se seznámí se základy sportovní lukostřelby. Osvojí si pravidla střelby, včetně zásad bezpečnosti, naučí se znát vybavení pro lukostřelbu a materiál dle typu lukostřelby v souvislosti se somatickými předpoklady střelce. V rámci programu se účastníci především věnují praktickému nácviku základní techniky střelby z luku, součástí praktické výuky jsou také průpravná cvičení. Program účastníky seznamuje s vybranými kategoriemi luku, se soutěžními pravidly lukostřelby a kategoriemi dle řádu Českého lukostřeleckého svazu. **V závěru programu čeká na účastníky realizace cvičného závodu modifikovaného pro jejich střeleckou úroveň.**

► Základy sportovní lukostřelby pro pokročilé

Garant programu: Mgr. Tomáš Valenta, Ph.D.

Cena 1300,- za semestr

Tento program je vhodný **pro absolventy jakéhokoliv předchozího programu Základy sportovní lukostřelby**. Kromě zopakování základních teoretických i praktických věcí (zásady bezpečnosti, vybavení pro lukostřelbu, přípravná cvičení, technika lukostřelby, atd.) zde na účastníky čeká trénink základního postoje a kontroly držení těla, sekvence výstřelu i teorie střelby z holého luku. Dále se účastníci více do hloubky seznámí s kategoriemi lukostřelby (holý luk, reflexní luk) a zvolí si tu, která jim více vyhovuje a již budou trénovat. Při praktickém nácviku se potom účastníci zaměřují na držení a vypouštění luku přední rukou, poutání luku a specifika kotvení zadní, náťahové ruky k obličejí. Součástí programu jsou teoretické přednášky o využití zaměřovače, pravidlech mistrovských závodů i ukázky servisu lukostřeleckého vybavení. Účastníci si mohou užít **práci s aplikacemi Coach's eye** (individuální analýza střeleckého výkonu) či **My targets** (statistický ukazatel reprezentující průběh závodu, využití rozptylových vzorů pro úpravu techniky). **Na závěr programu je plánovaný závod s kvalifikační i eliminační částí.**

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.