

ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU UVLF V KOŠICIACH

Cesta pod Hradovou 11 (areál vysokoškolských internátov UVLF) **04181 Košice**

telocvičňa, posilňovne, ihriská, kardiocvičebňa, kancelárie

Vedúci ústavu : PaedDr. ANTON ČIŽMÁRIK

e-mail cizmarik@uvlf.sk; č.t. : 0905 929902, 0915 984746

Učiteľka : PaedDr. Beáta Gajdošová

e-mail gajdosova@uvlf.sk ; č.t.: 0915 984748

Pohybové aktivity ponúkané ústavom TVŠ **výberový predmet TELESNÁ VÝCHOVA**

AEROBIK , TAE BO, BODY FORM : cvičenie aerobného charakteru, zamerané na rozvoj telesnej kondície a na spevňovanie a tvarovanie problémových partií tela.

BASKETBAL, STREETBALL : pravidlá, herné činnosti jednotlivca, útočné a obranné kombinácie, hra.

BEDMINTON A STOLNÝ TENIS : zvládnutie základov úderovej techniky, zdokonaľovanie a hra.

FLORBAL : pravidlá, individuálna technika, útočné a obranné herné kombinácie, hra. Vysokoškolská liga mužov .

FRISBEE: (lietajúci tanier) kolektívna, bezkontaktná hra : pravidlá, základy techniky hádzania a chytania disku, hra.

KANOISTIKA: základný výcvik jazdy na kanoe a kajakoch, splavovanie riek, rafting

KARDIOTRENAŽÉRY : vytrvalostné cvičenie, ktoré rozvíja a posilňuje srdcovo - cievny systém.

KONDIČNÉ POSILŇOVANIE: cvičenie zamerané na všestranný rozvoj základných svalových skupín s cieľom dosiahnuť harmonicky rozvinutú postavu, rozvoj sily, svalstva, úprava postavy – aj pre ženy

PILATES : zameraný na udržanie telesnej kondície, zlepšenie pohybového systému ako aj zdokonalenie koordinácie pohybu, dýchania a správneho držania tela

MINIFUTBAL: pravidlá, herné činnosti jednotlivca , taktika, pravidlá. Vysokoškolská liga.

SEBAOBRANA: zvýšenie všeobecnej sily, zvládnutie základných chvatov a pádov, formovanie a upevňovanie charakteru jednotlivca

INDOOROVÉ LEZENIE : lezenie na umelej stene

TURISTIKA - vodná, pešia, cyklo v okolí Košíc, Slovenského raja, Pieniny...

VOLEJBAL, PLÁŽOVÝ VOLEJBAL: pravidlá, herné činnosti. Vysokoškolská liga.

Cvičenia sa realizujú formou pravidelných cvičení – 2 hod/týžd. alebo blokovo – akcie, sústredenia, turnaje.

Prihlasovanie sa na predmet TV pre študentov všetkých študijných odborov a ročníkov je možné v dňoch zápisu(bude zverejnený) a potom počas prvých troch týždňov semestra, kedy vo vypísaných termínoch budú nezáväzná informatívne hodiny priamo na cvičení alebo počas úradných hodín - na Ústave telesnej výchovy a športu - spodný internát za vrátnicou vždy streda 9,00 -10,30h kde je možné získať aj podrobnejšie informácie.

Zápis predmetu – keďže ide o výberový predmet - je možné po dohode s vedúcim ústavu zrušiť.

Ďalšie možnosti športovania sú v rámci oddielov TJ Slávia UVLF Košice – jazdectvo – voltíz a sedlové disciplíny, kanoistika, lukostreľba, volejbal (ženy) a šport pre všetkých – športy zaradené do TV.

TELESNÁ VÝCHOVA

pre študentov všetkých ročníkov

Zápisy na jednotlivé športy sa uskutočnia **7. a 8.2.2017** v telocvični na Podhradovej ulici.

Termíny cvičení sa budú upravovať podľa možností a počtu prihlásených študentov – sledovať oznamy !!!!

utorok:	18,00 – 19,00h	kondičné posilňovanie, kardiotrenažéry bedminton, stolný tenis, indoorové lezenie
	19,00 – 20,00h	basketbal, kanoistika, turistika, sebaobrana, frisbee
streda:	18,00 – 19,00h	volejbal, aerobik, pilates
	19,00 – 20,00h	florbal, aerobik, pilates
	20,00 – 21,00h	futbal, aerobik, pilates

*Študenti, ktorí sa nezúčastnia na informatívnej hodine sa môžu nahlásiť najneskôr do konca **3. týždňa v semestri** priamo na hodinách v telocvični, resp. počas úradných hodín - Ústav telesnej výchovy a športu - spodný internát za vrátnicou vždy streda 9,00 -10,30, piatok 9,00-10,00h*

PaedDr. Anton Čižmárik
vedúci ÚTVŠ