ŠPORT NA UVLF

Katedra všeobecných kompetencií

TELESNÁ VÝCHOVA

- **PAEDDR. BEÁTA GAJDOŠOVÁ –** GARANT PREDMETU PRE ŠTUDIJNÉ ODBORY: VVL, HP, F, TAKP, BKAP, K, CANHIP,

  BEATA.GAJDOSOVA@UVLF.SK

  TEL. +421 915 984 748
- **MGR. LUKÁŠ VARGA –** GARANT PREDMETU PRE ŠTUDIJNÉ ODBORY: VETSES, PAOZ

  LUKAS.VARGA@UVLF.SK

  TEL. +421 915 984 746
- CESTA POD HRADOVOU 11 (AREÁL VYSOKOŠKOLSKÝCH INTERNÁTOV UVLF), 041 81 KOŠICE

- TELOCVIČŇA, POSILŇOVNE, IHRISKÁ, KARDIOCVIČEBŇA, KANCELÁRIE (ŽLTÝ INTERNÁT)

TELESNÁ VÝCHOVA JE VÝBEROVÝ PREDMET

PRE ŠTUDENTOV VŠETKÝCH ROČNÍKOV A ŠTUDIJNÝCH PROGRAMOV
V DENNEJ I EXTERNEJ FORME ŠTÚDIA

FORMA VÝUČBY :

- - PRAVIDELNÁ ÚČASŤ NA HODINÁCH (1X TÝŽDENNE 90 MIN.
  PO ZVOLENÍ KONKRÉTNEJ POHYBOVEJ AKTIVITY,
  MOŽNÁ ÚČASŤ AJ NA VIACERÝCH AKTIVITÁCH PO DOHODE S VYUČUJÚCIM)

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY:

- - TURISTIKA - PEŠIA, VODNÁ, CYKLO, SPLAVOVANIE RIEK - RAFTING,
- - ÚČASŤ NA TURNAJOCH

TELESNÚ VÝCHOVU SI ŠTUDENTI MÔŽU ZAPISOVAŤ OPAKOVANE POČAS CELÉHO ŠTÚDIA

ORGANIZÁCIA VÝUČBY

- ŠTUDENTI PRED VÝBEROM POHYBOVEJ AKTIVITY MUSIA MAŤ PREDMET TV ZAPÍSANÝ V ZS A LS V AIS (DVOJSEMESTRÁLNY PREDMET)
- PO JEHO ABSOLVOVANÍ V ZIMNOM AJ LETNOM SEMESTRI V JEDNOM AKADEMICKOM ROKU ZÍSKAVAJÚ **1 KREDIT** .
- AK ŠTUDENT NEABSOLVOVAL TV V ZS, NEMÔŽE JU MAŤ ZAPÍSANÚ ANI V LS

- **PRE ŠTUDENTOV ŠTUDUJÚCICH VVL,HP V 1. A 2. ROČNÍKU** (NOVÝ UČEBNÝ PLÁN) NEMÁ PREDMET TV STRIKTNÉ ZARADENIE NA SEMESTER. V PRÍPADE SPLNENIA PODMIENOK ZÍSKAVAJÚ ZÁPOČET V TOM SEMESTRI, V KTOROM ICH EVIDUJEME AKO AKTÍVNE ÚČASTNÝCH

- ZÁPIS VYBRANEJ POHYBOVEJ AKTIVITY NA ZIMNÝ A LETNÝ SEMESTER 2025/2026 SA USKUTOČNÍ V TELOCVIČNI (AREÁL INTERNÁTOV, CESTA POD HRADOVOU 13)

16.9.2025 O 18,00 - ZÁPIS ŠTUDENTOV 1.ROČNÍKA

16.9.2025 O 19,00 – ZÁPIS ŠTUDENTOV VYŠŠÍCH ROČNÍKOV

KREDITY

- FARMÁCIA – **KREDIT**
- HYGIENA POTRAVÍN – **KREDIT**
- BEZPEČNOSŤ KRMÍV A POTRAVÍN – **KREDIT**
- KYNOLÓGIA – **KREDIT**
- TRH A KVALITA POTRAVÍN – **KREDIT**
- VETERINÁRNA SESTRA **- KREDIT**
- POHODA A OCHRANA ZVIERAT **- KREDIT**
- VŠEOBECNÉ VETERINÁRSKE LEKÁRSTVO – **KREDIT**
- VZŤAH ČLOVEK ZVIERA A JEHO VYUŽITIE V CANISTERAPII A HIPOTERAPII

  – **KREDIT**

POHYBOVÉ AKTIVITY

- **TABATA, BODY FORM:** KARDIOVASKULÁRNE CVIČENIE SO ZAMERANÍM NA INTERVALOVÝ TRÉNING, SPEVŇOVANIE PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ TELA A NA ROZVOJ TELESNEJ KONDÍCIE

- **BEDMINTON A STOLNÝ TENIS:** ZVLÁDNUTIE ZÁKLADOV ÚDEROVEJ TECHNIKY, ZDOKONAĽOVANIE A HRA.

- **FLORBAL:** PRAVIDLÁ, INDIVIDUÁLNA TECHNIKA, ÚTOČNÉ A OBRANNÉ
  HERNÉ KOMBINÁCIE, HRA.

- **FRISBEE:** (LIETAJÚCI TANIER) KOLEKTÍVNA, BEZKONTAKTNÁ HRA: PRAVIDLÁ, ZÁKLADY TECHNIKY HÁDZANIA A CHYTANIA DISKU, HRA.

- **KARDIOTRENAŽÉRY:** VYTRVALOSTNÉ CVIČENIE, KTORÉ ROZVÍJA A POSILŇUJE SRDCOVO - CIEVNY SYSTÉM (STACIONÁRNE BICYKLE, AIRBIKE, BEŽIACI PÁS, VESLOVACÍ STROJ...)

- **KONDIČNÉ POSILŇOVANIE:** CVIČENIE ZAMERANÉ NA VŠESTRANNÝ ROZVOJ ZÁKLADNÝCH SVALOVÝCH SKUPÍN S CIEĽOM DOSIAHNUŤ HARMONICKY ROZVINUTÚ POSTAVU, ROZVOJ SILY, SVALSTVA, ÚPRAVA POSTAVY

- **LUKOSTREĽBA:** ZÁKLADY TECHNIKY A METODIKA LUKOSTREĽBY

- **PILATES:** ZAMERANÝ NA POSILNENIE STREDU TELA (CORE), UDRŽANIE TELESNEJ KONDÍCIE, ZLEPŠENIE POHYBOVÉHO SYSTÉMU AKO AJ ZDOKONALENIE KOORDINÁCIE POHYBU, DÝCHANIA A SPRÁVNEHO DRŽANIA TELA

- **MINIFUTBAL:** PRAVIDLÁ, HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA, TAKTIKA, HRA

- **BEŽECKÝ TRÉNING:** PRAVIDELNÝ BEH V PRÍRODE

- **INDOOROVÉ LEZENIE:** LEZENIE NA UMELEJ STENE

- **JOGA:** LIEK PRE TELO I DUŠU ☺

- **TURISTIKA:** VODNÁ - RAFTING, PEŠIA, CYKLO V OKOLÍ KOŠÍC, SLOVENSKÝ RAJ, VYSOKÉ TATRY, PIENINY...

- **VOLEJBAL:** PRAVIDLÁ, HERNÉ ČINNOSTI, HRA

- **ZDRAVÝ CHRBÁT:** VYUŽITIE CVIČEBNEJ METÓDY SM SYSTÉM (ELASTICKÉ LANO), KTORÁ PREDSTAVUJE SYSTEMATICKÉ CVIČENIA ZAMERANÉ NA POHYBOVÝ APARÁT PREDOVŠETKÝM CHRBTICU.

BEDMINTON

STOLNÝ TENIS

TABATA, TAE BO, BODY FORM, PILATES

ZDRAVÝ CHRBÁT - SM SYSTÉM

FLORBAL

FUTBAL

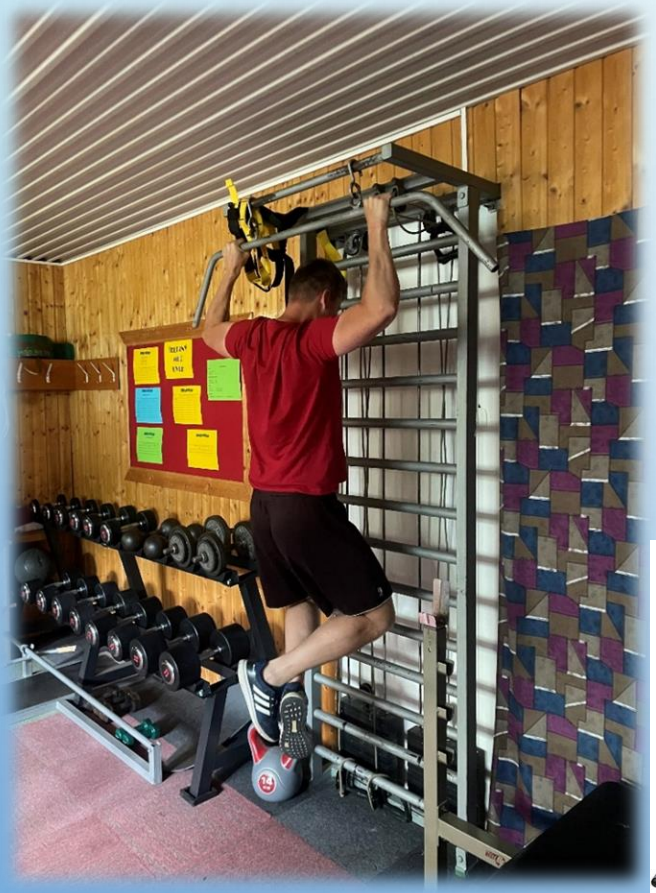
ULTIMATE FRISBEE

VOLEJBAL

LUKOSTREĽBA

INDOOROVÉ LEZENIE

KARDIOTRENAŽÉRY A KONDIČNÉ POSILŇOVANIE



TURISTIKA

Hincovo pleso

Zádielská tiesňava

Sivecké jaskyne

Slovenský raj

TURISTIKA

HORNÁD

PIENINY A TRI KORUNY

BEH OKOLO INTERNÁTOV

BEH DO SCHODOV

ZÁPISY

NA JEDNOTLIVÉ ŠPORTY SA USKUTOČNIA:

16.9.2025 O 18,00 - ZÁPIS ŠTUDENTOV 1.ROČNÍKA

16.9.2025 O 19,00 – ZÁPIS ŠTUDENTOV VYŠŠÍCH ROČNÍKOV

ŠTUDENTI, KTORÍ SI NESTIHLI PREDMET ZAPÍSAŤ, NAPÍŠU NA ŠTUDIJNÉ ODDELENIE ŽIADOSŤ:

ŽIADOSŤ O PRIDANIE PREDMETU TV DO AIS PRE AK.ROK 2025/2026

KONZULTAČNÉ HODINY: STREDA A PIATOK 9:00 - 10:30HOD. (ŽLTÝ INTERNÁT, ZA VRÁTNICOU VĽAVO)

NOVINKA!

- ŠPECIÁLNY PROGRAM PRE ŠTUDENTOV SO ŠPECIFICKÝMI POTREBAMI (INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP)

- REPREZENTANTI, VRCHOLOVÍ ŠPORTOVCI, ŠPORTOVCI VÝKONNOSTNEJ TRIEDY SA OSOBNE PRÍDU ZAEVIDOVAŤ DO KONCA SEPTEMBRA (REPREZENTÁCIA NA AKADEMICKÝCH MAJSTROVSTVÁCH, UNIVERZIÁDE, MOŽNOSŤ ZÍSKANIA MOTIVAČNÉHO ŠTIPENDIA)

SLEDUJTE OZNAMY:

- **FACEBOOK:** UVLF TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT

  PRIDAJTE SA DO SKUPINY, KDE ZÍSKATE INFORMÁCIE O PRIPRAVOVANÝCH ŠPORTOVÝCH AKCIÁCH

- MAILOVÉ SCHRÁNKY
- WEBOVÁ STRÁNKA ŠKOLY
- TELOCVIČŇA
- ELEKTRONICKÁ NÁSTENKA

TEŠÍME SA NA VŠETKÝCH, KTORÍ RADI ŠPORTUJÚ

P.S. telocvičňa je vedľa modrého internátu