

Informácie k výberovým predmetom z telesnej výchovy

Ahojte športovci,

leto prešlo a my vás vítame v novom školskom roku. Vitajte vo virtuálnom svete športu a športových aktivít. Covid tu naďalej je a musíme sa s ním popasovať ako najlepšie vieme. Telesná výchova bude aj naďalej prebiehať dištančnou formou.

Pre tých z vás, ktorí ste si predmet zapísali, máme krátke inštrukcie:

1. Základnou podmienkou udelenia hodnotenia bude čas a pravidelnosť

a) za týždeň musí byť sumarizácia času cvičenia minimálne 90 minút (buď v jeden deň, alebo si to rozdelíte na viac tréningov, max 3 aktivity za týždeň)

b) každý týždeň pošlete záznam z aktivity/aktivít (min. 90 minút)

- **pri aeróbnom športe** (beh, cyklistika, turistika, stacionárny bicykel alebo bežiaci pás, plávanie) sú to parametre PF (pulzová frekvencia - max a priemer), čas tréningu, km, tempo - výstup z akejkoľvek aplikácie, ktorú použijete pri športovaní, ktorá vám zaznamená dobu trvania, druh aktivity, resp. PF

- **v prípade kolektívnej aktivity** – požadujeme krátke video a výstup z akejkoľvek aplikácie, ktorú použijete pri športovaní, ktorá vám zaznamená dobu trvania, druh aktivity, resp. PF

- **pri silových, kondičných a relaxačných cvičeniach** (strečing, joga) - sú to parametre čas a výkaz tréningu (odcvičené cviky a polohy, počet sérií a opakovaní, zameranie)

- **v prípade aktívnej účasti na športovom podujatí** - potvrdenie o účasti

- o všetkých formách športovania vyžadujeme okrem záznamu parametrov aj dôkaz, že aktivita bola vykonávaná hodnotenou osobou (fotografia z tréningu, krátke video z tréningu)

- čo považujeme za pohybovú aktivitu:

- kolektívne aktivity (basketbal, volejbal, futbal, futsal, florbal)

- individuálne aktivity outdoorové (beh, cyklistika, plávanie, inline korčule, lezecká stena - vonkajšia/vnútorá, pešia turistika)

- individuálne aktivity indoorové (akýkoľvek druh aerobiku, fitness, silový tréning, pilates, joga)

- aktívna účasť na športovom podujatí (maratón, oficiálny beh, zápas, preteky)

c) zimný semester začína 20.9 a končí 17.12.2021. Čaká nás 13 týždňov, ktoré môžete využiť na svoj športový rast

d) prvý týždeň semestra nám pošlite váš predbežný športový plán, ktorý bude obsahovať váš cieľ, čo by ste chceli dosiahnuť, čo trénovať a aké bude vaše zameranie tréningu, alebo cvičenia počas semestra

https://www.flaw.uniba.sk/fileadmin/praf/Pracoviska/Ustavy/UPK/Plan_sportovej_cinnosti_studenta.pdf

2. **Za športy nepovažujeme aktivity typu** – rýľovanie, akákoľvek práca, venčenie psa, mototuristika, a iné aktivity predstavujúce minimálne zaťaženie pre stabilizáciu alebo rozvoj aktuálnej fyzickej výkonnosti.

3. **Na našej facebookovskej stránke** sme pre vás vytvorili podskupiny, ktoré vás môžu inšpirovať, alebo kde sa môžete poradiť:

Indoor Women Group - <https://www.facebook.com/groups/1183602295389962/>

Indoor Women Group (správca skupiny Erika) - IWG skupina je určená študentom PraF UK, ktorí v rámci dištančnej formy štúdia Telesnej výchovy využívajú na svoje pohybové aktivity indoorové cvičenia ako joga, pilates, strečing, aerobik...

Outdoor Training Group - <https://www.facebook.com/groups/718412172191438>

Outdoor Training Group (správca skupiny Andy) - OTG skupina sa venuje outdoorovým športom, ako sú cyklistka, beh, aktívna turistika, bežkovanie, korčuľovanie - inline..., čiže všetky aktivity, ktoré realizujeme vonku

Fitness Training Group - <https://www.facebook.com/groups/747049499557292>

Fitness Training Group (správca skupiny Martin) - FTG je skupina zameraná pre študentov, ktorí v rámci dištančnej formy štúdia uprednostňujú indoorový tréning ako silové cvičenia, tréning na formovanie tela,...

Do skupín sa môžete pridať, ak budete mať chuť, nie je to povinnosť. Vytvorili sme pre vás komunikačný kanál, kde sa môžete pýtať, radiť, pochváliť, porovnať, hecovať, jednoducho žiť svojím športom a zdieľať ho s podobnými nadšencami. Každú skupinu bude riadiť jeden z vyučujúcich, ktorý vám rád odpovie, poradí a usmerní, ak budete mať záujem .

Keďže rozvrh hodín z TV v tomto semestri nie je, rozdelili sme vás po ročníkoch do skupín:

1. ročník Bc. štúdia a 2.ročník Mgr. štúdia bude komunikovať s p. Rondovou, kontakt: erika.rondova@flaw.uniba.sk

2. ročník Bc. štúdia – p. Križan, kontakt: martin.krizan2@uniba.sk

3. ročník Bc. Štúdia a 1.ročník Mgr. štúdia – p. Kolárik, kontakt: andrej.kolarik@flaw.uniba.sk

Podľa toho v ktorom ročníku sa nachádzate, tomu vyučujúcemu budete posilať svoje záznamy z každotýždňovej aktivity, je jedno o akú aktivitu pôjde. Dôležitý je ročník.

Na základe spätnej väzby a komunikácie s vyučujúcim vám bude na konci zimného semestra udelené hodnotenie do systému AIS2.

Na našej facebookovej stránke <https://www.facebook.com/telovychova.prafuk/> radi privítame vaše podnety, názory a tipy ako si spríjemniť deň cvičením. Zoberme to tak, že máme čas pre seba a urobme preto všetko, aby sme boli zdraví, posilnime si imunitu, zbavme sa zbytočných bolestí chrbta a život hneď bude o čosi ľahší a krajší.

Na webe je množstvo aplikácií, videí, stránok o stravovaní ,atď. Ak si nebudete vedieť s niečím poradiť, sme tu pre vás, radi vám pomôžeme, napíšte nám.

Držme si palce a veríme, že sa čoskoro vidíme na akademickej pôde, v našich krásne zrekonštruovaných priestoroch.

telocvikári Erika, Andy a Martin