

Průvodce: Telesná výchova LF SZU

Telesná výchova

Telesná výchova je dvoj-semestrálny predmet začínajúci v zimnom semestri a končiaci v letnom semestri 1. ročníka.

- **Kód predmetu** = VL005A+B
- **Rozsah výučby** = 28 hodín cvičení (ZS+LS)
- **Počet kreditov** = 3 (ZS+LS)
- **Spôsob ukončenia** = zápočet (priebežné hodnotenie)

Ako sa dostať do minitelocvične?

Do minitelocvične sa dostanete tak, že po vstupe do budovy (zo strany zastávky Kramáre) uvidíte po pravej strane vrátnicu a kaviareň. Pôjdete však doľava na koniec chodby (cez polikliniku) na ktorej sa nachádzajú dva výťahy a schodište až na šieste poschodie. Tam uvidíte točené schody, po ktorých sa dostanete do minitelocvične. Pomôcka obrázok. Aby ste vedeli, že ste správne, tak na tomto poschodí sa nachádza aj NRC pre vírusové hepatitídy.



6. poschodie a točené schody do minitelocvične

Čo vás čaká?

Na predmete telesná výchova vás čaká:

- vysvetlenie významu pohybovej aktivity a telesných cvičení v živote, pozitívneho vplyvu na jednotlivé systémy organizmu
- rozšírenie vedomostí a formovanie návyky zamerané na ochranu, podporu a rozvoj zdravia jednotlivca i spoločnosti prostredníctvom pohybových aktivít a športu

Je nutné si nosiť oblečenie a obuv na telesnú výchovu. V ZS sa oplatí aj dlhé oblečenie, pretože v minitelocvični býva dosť zima.

Forma predmetu

- Povinné cvičenia - cvičenia bývajú tak, že jedna skupina študentov býva v posilňovni (hneď pri vrátnici v hlavnej budove), druhá býva v minitelocvični. Obtýždeň sa pozície menia. Absencie sú povolené s následnou náhradou cvičenia. Je možné si cvičenie aj "prednahradiť", to znamená, pokiaľ viete, že neprídete na ďalšie cvičenie tak si ho nahradíte v týždeň prítomnosti alebo aj inokedy (pokiaľ je voľné miesto). Dobré je sa dohodnúť s pánom doktorom alebo pani doktorkou. Niekedy sa chodíeva aj do okolia univerzity napr. do lesa nad NÚSCH a podobne.

Zápočet

Za účasť. Koľko presne môžete vymeškať bez nahradenia neviem, asi okolo 2x.

Celkové hodnotenie

Zaujímavý predmet, ktorý vám pomôže sa rozhybať aby ste úplne nezblbli.

Literatúra

- Grabbe, D. 2010. Zdravá záda. Protahovací cvičení , rozhybaní, posílení, relaxace. Praha: Grada publishing. 2010, 96 s. ISBN 978-80-247-3032-5.
- Bursová, M. 2005. Kompenzační cvičení. Praha: Grada publishing. 2010, 196 s. ISBN 978-80-247-0948-2.
- Gúth, A et al. 2002. Škola chrbtice alebo Ako predísť bolesti. Bratislava: Liečreh Gúth. 2002. 144 s. ISBN 80-88932-09-2.
- Chaloupka, R. 2001. Vybrané kapitoly z LTV v ortopedii a traumatologii. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 185 s. ISBN 80-7013-341-4.
- Blair et al. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. The Journal of the American Medical Association, 276 (3), 205-210
- Cotton, R.L. (1997). Personal trainer manual. American Council on Exercise.
- de Vries, H.A. (1980). Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics. W. C. Brown a Company, Publishers, Dubuque, IAMP