|  |  |
| --- | --- |
| **Vysoká škola:** *Technická univerzita v Košiciach* | |
| **Fakulta:** *Rektorát – ÚJSŠ TUKE – Oddelenie akademického športu* | |
| **Kód predmetu:** TV I : 29000139  TV III: 29000137  TV V: 29000141 | **Názov predmetu:** *Telesná výchova - Nordic walking* |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:**  Cvičenia z TV: 2 hodiny týždenne, prezenčná metóda | |
| **Počet kreditov:** *1* | |
| **Odporúčaný semester štúdia:** Zimný semester 2024/2025 | |
| **Stupeň štúdia:** *1., 2.* | |
| **Podmieňujúce predmety:** Žiadny | |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:**  Študent sa aktívne účastní na cvičeniach z TV v rozsahu 2 hodín týždenne. | |
| **Výsledky vzdelávania:**  Cieľom predmetu je zvýšiť telesnú zdatnosť, rozvoj pohybových schopností a  zručností. Odstránenie zdravotných nedostatkov, prípadne zníženie ich negatívnych vplyvov na rozvoj osobnosti. Získať základné psycho - hygienické návyky z oblasti telesnej kultúry. Utváranie trvalého vzťahu k pohybovým aktivitám, aktívnemu oddychu a pobytu v prírode. | |
| **Stručná osnova predmetu:**  1. Úvodná hodina – organizačné pokyny, BOZP, základné pojmy: Nordic walkig. Nordic Running.  2. Výstroj a technika Nordic walkingu (NW) – nácvik. Trasa č.1  3. Zdravotný význam NW. Technika NW – nácvik. Trasa č. 2  4. Telesná aktivita v NW. Pohybová príprava pre NW. Trasa č. 3  5. Technika NW – zdokonaľovanie. Trasa č. 4.  6. Technika NW – zdokonaľovanie. Trasa č. 5  7. Prvá pomoc, predchádzanie úrazom. Trasa č. 6  8. Príprava a organizácia NW trás. Orientácia v prírode. Trasa č. 7  9. Spoznávanie NW trás. Fotodokumentácia. Trasa č. 8  10. Zásady a princípy pobytu v prírode. Trasa č. 9  11. Psychický význam NW. Počasie. Trasa č. 10  12. Terénny reliéf. Náučné chodníky. Trasa č. 11  13. Vyhodnotenie semestra. Náhradná trasa. | |
| **Odporúčaná literatúra:**   1. Okoličányová, L.: Moderný nordic walking, 2018, Slovart 2. Nottingham, S., Jurasin, A.: Nordic walking pro vaši kondici. 2011, Talpress 3. Škopek, M.: Nordic walking. 2010, Grada 4. Nordic walking: Severská chôdza, 2009, Svojtka&Co 5. Mommertová-Jauchová P.: Nordic walking pro zdraví. 2010, Plot 6. Kartografické mapy. | |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** Slovenský jazyk | |
| **Hodnotenie predmetov:** Predmet je hodnotený zápočtom a jedným kreditom | |
| **Vyučujúci:** Mgr. Jana Hlaváčová, PhD. | |
| **Dátum poslednej zmeny:** 14.9.2024 | |
| **Schválil:** *PaedDr. Vladimír Harčarik* | |