



## Legenda:

### Nové športy:

- **Bouldering** – základný výcvik na horolezeckej stene
- **Funkčný tréning** - kombinácia silových, rýchlostno – vytrvalostných a koordinačných cvičení zameraných na dosiahnutie optimálnej kondície
- **Floorwork** – Kondičné cvičenie a posilňovanie na zemi. Novinkou v tom cvičení je používanie rôznych čiar na volejbalovom, basketbalovom, tenisovom ihrisku a novo vytvorených čiar rôznych geometrických tvarov. Zahrievacia časť bude vo forme atletickej abecedy a prvkov aerobiku. V hlavnej časti hodiny sa bude striedať forma kruhového tréningu a skupinového posilňovania.

### Označenie športov :

**Ae** – aerobik – step, začiatočníčky, body form

**Ba** – basketbal

**Be** – bedminton

**Fb** – florbal

**Pl** – plávanie

**SM**-systém – klasik

**Bo** - bouldering

**Jg** – joga

**Pil** – pilates

**SF** – sálový futbal

**Te** – tenis

**ST** – stolný tenis

**Vo** – volejbal

**Po** – posilňovanie

**FT** – funkčný tréning

**FW** - floorwork

**D2S** – drop 2 sizes

**Run FF** – run for fit – beh pre zdravie

**Poznámka:** Rozvrh hodín je ponukou pre povinnú a voliteľnú športovú aktivitu. Hodiny, ktoré sa nenaplnia budú zlúčené alebo zrušené. Sledujte prosím oznamy ÚTVŠ: <https://www.upjs.sk/pracoviska/ustav-telesnej-vychovy/>

# **ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU** **UPJŠ KOŠICE**



## **Vyučujúci :**

<u>Meno</u>	<u>Skratka mena</u>	<u>Meno</u>	<u>Skratka mena</u>
Mgr. Buková Alena, PhD.	Bk	Mgr. Bakalár Peter, PhD.	Bl
Mgr. Horbacz Agata, PhD.	Hb	Mgr. Küchelová Zuzana, PhD.	Ku
doc. PhDr. Šulc Ivan, CSc.	Šu	Mgr. Čurgali Marcel	Ču
doc. PaedDr. Uher Ivan, PhD.	Uh	Mgr. Kaško Dávid	Ka
Mgr. Dračková Dana, PhD.	Dr	PaeDr. Potočnicková Jana, PhD.	Pt
Mgr. Zelko Aurel, PhD.	Ze	Mgr. Valanský Marek	Va