

Animačné cvičenia (ANC)

Charakteristika predmetu

Vyučovanie prebieha v teoretickej a praktickej rovine. Praktická časť prebieha formou cvičení, ktoré nadväzujú na teoretickú časť. Uplatňuje sa v nich forma aktívneho individuálneho a skupinového prístupu, tvorivé a samostatné cvičenie. Výučba prebieha v triede, v telocvični, posilňovni, pohybovom štúdiu a na ihrisku. Animačné cvičenie je nezastupiteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania študentov v odbore cestovný ruch

Výstupné všeobecné ciele predmetu:

- Poskytnúť študentom súbor poznatkov, vedomostí, zručností a kompetencií pre formovanie pozitívneho postoja k pohybovým a športovým aktivitám a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie
- osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností k vedeniu zdravého životného štýlu, starostlivosti o svoje fyzické aj duševné zdravie, pohybový rozvoj a zdatnosť prostredníctvom pohybových a športových aktivít
- nadobudnúť prehľad o animačných aktivitách, ktoré popri pohybe rozvíjajú aj tvorivý a kultúrny potenciál človeka

Výstupné špecifické ciele predmetu:

- osvojiť si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím,
- vedieť hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia a pohybovej gramotnosti jednotlivca,
- dokázať aplikovať a naplánovať spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti,
- nadobudnúť poznatky o možnosti realizovať nie len pohybové, ale aj tvorivé, kultúrno-vzdelávacie, a spoločensko-zábavné animačné aktivity