



SLOVENSKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR

Pozvánka na seminár Slovenského olympijského výboru „Vzdelávanie lektorov olympijskej výchovy“

„Cvičenie s netradičným náčiním“

Bratislava 19. September 2011

Komisia ženy a šport Slovenského olympijského výboru v spolupráci so Slovenskou olympijskou akadémiou organizujú interaktívny seminár pre lektorov olympijskej výchovy zameraný na **zdravý životný štýl v spojení s pohybovou aktivitou.**

Termín konania : 15. november 2011

Miesto konania : Prešovská univerzita v Prešove
Fakulta športu
Ul. 17. novembra č. 13
081 16 Prešov
fsport@unipo.sk

Program :

9,30	prezentácia účastníkov
10,00	otvorenie seminára
10,15 – 11,00	teoretická prednáška o zdravej výžive a zdravom životnom štýle
11,00 – 11,45	praktické cvičenie psychomotoriky
11,45 – 12,00	prestávka – občerstvenie
12,00 – 13,30	teoretická prednáška a praktické cvičenia – Nordic Walking

Poznámka : Je potrebné zabezpečiť si vhodné oblečenie aj do chladnejšieho počasia. Praktická časť seminára je plánovaná v okolitej prírode. Respektíve v nepriaznivom počasi v telocvični.

V rámci praktických ukážok a cvičení budú k dispozícii k zapožičaniu špecializované paličky na Nordic Walking. (v obmedzenom množstve 10 párov)

Cieľ projektu :

Cieľom vzdelávacieho programu „Vzdelávanie lektorov“ je poskytnúť lektorom akreditovaných vzdelávacích zariadení v športe, funkcionárom športových zväzov a lektorom SOA najnovšie poznatky v oblasti vzdelávania lektorov; naučiť frekventantov pripraviť, zorganizovať, zrealizovať a vyhodnotiť vzdelávaciu aktivitu; umožniť frekventantom aby zhodnotili svoje predpoklady k lektorskej činnosti, vedeli pripraviť štruktúru vzdelávacej aktivity, aby si precvičili svoje zručnosti; naučiť frekventantov pripraviť prezentáciu po technickej aj po metodologickej stránke.



SLOVENSKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR

• **Zdravý životný štýl v spojení s pohybovou aktivitou “Nordic Walking”**

Zdravie je významným faktorom života človeka. Odborníci venujú pozornosť riešeniu otázok zdravotného stavu obyvateľstva a skúmajú faktory, ktoré s ním úzko súvisia. Úspechy medicíny v oblasti farmakoterapie, zlepšujúce sa ekonomické podmienky a moderný štýl života sú činitele, ktoré priaznivo ovplyvňujú aktívnu dĺžku života.

Výsledky najnovších výskumných sledovaní stále presvedčivejšie potvrdzujú, že vhodne volené pohybové aktivity majú pozitívny vplyv na upevňovanie zdravia.

Nedostatok pohybovej aktivity je silným civilizačným faktorom, oslabujúcim zdravie, znižuje funkčnú zdatnosť, odolnosť organizmu, psychickú výkonnosť. Zvyšuje chorobnosť a prispieva k vzniku srdcovo-cievnych ochorení, chorôb látkovej premeny, nadváhy, vyvoláva poruchy pohybového aparátu.

Z týchto a ešte iných ďalších dôvodov je optimalizácia pohybovej aktivity súčasťou primárno-preventívnych aktivít na podporu zdravia. V prevencii majú svoje miesto aj aeróbne aktivity, predovšetkým chôdza a beh.

K aeróbnym pohybovým aktivitám, ktoré sa v ostatnom období mohutne rozvíjajú patrí **severská chôdza (z ang. „nordic walking“)**. Ide o pohybovú koordináciu dolných a horných končatín v priebehu lokomócie (chôdze) a to tak, že držaním špeciálnej palice v každej ruke je možné vyvíjať rôzny tlak na podložku (pri nášľape a odraze z kroku) a tým zefektívniť pôsobenie chôdze na jednotlivé orgány a systavy tela.

Seminárom Vás budú sprevádzať skúsení odborníci z oblasti vzdelávania :

MUDr. Bibiana Vadašová, PaedDr. Iveta Boržíková, PhD., Mgr. Lenka Tlučáková

Vzhľadom na limitovaný počet miest, prosím potvrdte svoju účasť čo najskôr, najneskôr do **25. októbra 2011** e-mailom : motolikova@olympic.sk, resp. faxom : 02/49256102

Tešíme sa na Vašu aktívnu účasť.

S pozdravom



Mária Mračnová

predsedníčka komisie ženy a šport SOV