

Názov študijného programu: **Možnosti pohybových aktivít z hľadiska veku**

Lektorka: **PhDr. Mgr. Šárka Tomková, PhD.**

1. teoretický základ: základy fyziológie záťaže jednotlivých systémov ľudského tela z hľadiska veku
 - zmeny ľudského organizmu z hľadiska veku
 - vhodnosť, resp. nevhodnosť pohybovej aktivity
 - ergonómia prostredia

2. praktický základ: praktické ukážky jednotlivých pohybových aktivít
 - kondičné
 - rekondičné
 - reedukačné
 - praktické ukážky možností aktivít v rámci ADL