# SYLABY K ŠTUDIJNÉMU ODBORU

|  |  |
| --- | --- |
| Názov študijného odboru: | ŠPORT PRE ZDRAVIE |
| Lektor: | Mgr.Karin Baisová,PhD. |
| Cieľ predmetu: | Absolventi získajú základné teoretické a praktické poznatky a informácie z oblasti pohybových aktivít a športu vhodných pre vekovú kategóriu seniorov. Obsah tvoria nové metódy, spôsoby a druhy a cvičenia, ktoré možno využívať aj individuálne v domácom prostredí. |

**Obsah predmetu 1. časť:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | TÉMA | PREDNÁŠA |
| 1 | Základy a druhy rozcvičenia | Baisová |
| 2 | Základné gymnastické polohy a správne držanie tela | Baisová |
| 3 | Základy správneho dýchania a dýchacie cvičenia | Baisová |
| 4 | Cvičíme s overbalmi | Baisová |
| 5 | Cvičíme s malými činkami | Baisová |
| 6 | Cvičíme s gumovými expandermi | Baisová |
| 7 | Cvičíme na fit loptách | Baisová |
| 8 | Rovnováhové cvičenia | Baisová |
| 9 | Špeciálne cvičenia na chrbát | Baisová |
| 10 | Posilňovacie a spevňovacie cvičenia | Baisová |
| 11 | Posilňujeme svaly panvového dna | Baisová |
| 12 | Základy jogových cvičení | Baisová |
| 13 | Aeróbne cvičenie na hudbu | Baisová |
| 14 | Aeróbne cvičenia pre seniorov | Baisová |

**Obsah predmetu 1. časť:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | TÉMA | PREDNÁŠA |
| 1 | Pešia turistika v živote seniorov | Baisová |
| 2 | Pobyt a orientácia v prírode | Baisová |
| 3 | Preventívne cvičenia eliminujúce bolesti chrbta | Baisová |
| 4 | Strečing - jeho podstata a význam | Baisová |
| 5 | Pilates cvičenie | Baisová |
| 6 | Psychomotorické hry | Baisová |
| 7 | Cvičenia ovplyvňujúce kĺbovú pohyblivosť | Baisová |
| 8 | Pohybové aktivity a cvičenia pre vybrané športové hry | Baisová |
| 9 | Cvičenia pôsobiace na celkovú pohyblivosť chrbtice | Baisová |
| 10 | Uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia | Baisová |
| 11+12 | Kalanetika + Posilňovanie a spevňovanie problémových partií | Baisová |
| 13 | Šípky, frisbee a petanque - netradičné hry a športy | Baisová |
| 14 | Záhradný kroket, speedbedminton, lukostreľba - netradičné hry a športy | Baisová |