

## ŠKOLENÍ INSTRUKTORŮ SENIORŮ III. TŘÍDY

Program 1. konzultace 25. – 27. 02. 2022, online + SŠKC ČASPV, Praha 5, Ohradské nám.1628/7

POZOR, kombinovaná výuka. Pátek distančně (online, odkaz na připojení

<https://meet.google.com/ogt-mapk-wfz>), sobota a neděle prezenčně (mapa [ZDE](#))

	ČASOVÉ ROZPĚTÍ	PROGRAM	LEKTOR	TEORIE/PRAXE
<b>Pátek 25. února</b>	16:45 – 17:00	prezence		
<b>online</b>	17:00 – 18:00	Úvod do problematiky seniorského věku	Skopová	1 T
	18:05 – 18:50	Systém a vývoj ČASPV	Mothejzíková	1 T
	19:00 – 20:30	Anatomie a fyziologie	Mlýnková	2 T
	20:35 – 21:20	Právní problematika + samostudium	Mothejzíková	1 T
<b>Sobota 26. února</b>	08:30 – 09:00	Prezence		
Prezenčně SŠKC ČASPV Praha	09:00 – 09:55	Pedagogika a didaktika	Mothejzíková	1 T
	10:00 – 10:45	Adaptace a příprava na stáří, aktivní stárnutí	Skopová	1 T
	10:55 – 12:45 vč. přestávky	Zásady tvorby cvičebních programů pro seniorský věk	Skopová	1 T + 1 P
	12:45 – 13:45	Přestávka na oběd		
	13:45 – 15:40 vč. přestávky	Osobnost cvičitele, cvičební jednotka + ukázky	Skopová	1 T + 1 P
	15:45 – 16:30	Názvosloví	Skopová	1 T + P
	16:35 – 17:20	Cvičební jednotka ZdrTV s hudbou	Mothejzíková	1 P
	17:30 – 18:15	Svalové dysbalance + kompenzační cvičení	Mothejzíková	1 P
	18:15 – 19:25	Přestávka na večeři		
	19:25 – 20:10	Hygiena relaxace, regenerace	Mothejzíková	1 T
	20:15 – 21:00	Mozkový jogging + samostudium	Mothejzíková	1 T
<b>Neděle 27. února</b>	08:30 – 09:15	Dechová cvičení, relaxace a strečink	Mothejzíková	1 T + P
Prezenčně SŠKC ČASPV Praha	09:20 – 10:05	Kondiční gymnastika s pomůckou - ručníky	Skopová	1 P
	10:15 – 11:00	Rovnováha, koordinace - owerball	Skopová	1 P
	11:05 – 12:05	Kondiční chůze	Mothejzíková	1 P
	12:05 – 13:05	Přestávka na oběd		
	13:05 – 13:50	Zdravotně zaměřená cvičební jednotka - čchi kung	Mothejzíková	1 T + 1 P
	13:55 – 14:30	Zadání závěrečné práce, dotazy, závěr 1. konzultace	Mothejzíková	

*Změna programu vyhrazena*