



# INDIVIDUÁLNÍ POHYBOVÉ PROGRAMY (SSP)

Univerzita Karlova Fakulta Tělesné výchovy a sportu nabízí všem studentům a studentkám UK se speciálními potřebami možnost absolvovat a individuálně využít online kurz orientovaný na individuální pohybové aktivity.



## CÍL KURZU

Cílem kurzu získání teoretických znalostí vybraných pohybových aktivit a jejich přenos do pohybových aktivit jedince a také poskytnout odborně vedené praktické lekce (cvičení) zdravotně orientovaného cvičení. Jejichž absolvování si osvojíte vybraná cvičení a jejich využití v každodenním životě.

## CO SE NAUČÍTE

Absolvováním kurzu se seznámíte a naučíte se využívat cvičení Zdravotní tělesné výchovy, Feldenkraisovy metody a Gymnastiky. Kurzy jsou strukturovány jako samostatné kapitoly. Kurz je možné absolvovat jako celek, nebo po jednotlivých částech.

[Přihlásit se do kurzu](#)



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ESF pro VŠ II na UK  
Reg. č.: CZ.02.2.69/0.0/0.0/18\_056/0013322