Tělesná výchova – projektový den

**NOHA ZÁKLAD ŽIVOTA**



Podobně jako pečujeme o hlavu a vzdělání, také nohy rozvinou svůj pravý potenciál, pokud je cíleně zatěžujeme a podporujeme. My své nohy většinou podceňujeme, schováváme a vykazujeme do nevhodné obuvi, což má za následek nejen nelibou vůni, ale také různé bolesti, ať se již zaměříme na kolena, kyčle nebo páteř.

# ****CÍL PROJEKTU:****

Upozornit na důležitost péče o nohy, výběr vhodné velikosti a tvaru obuvi, navržení cvičení k udržení či navrácení ladného pohybu nohou a případné nasměrování na odborníky.

# Vývoj nohy.

# Vliv zdravé nohy na pohybový aparát.

# Jak se vhodně obout či neobout.

# Ukázky vhodné obuvi.

# Cvičení pro zdravou nohu a vzpřímený stoj.

# Vyšetřovací metody pro diagnostiku stavby a práce nohy.

**Kdy: 16. 5. 2019**

**KDE: Orlovna, 8:30 – 13:25**

**Kapacita:** 25 studentů

**S sebou: 250 Kč**, sportovní oblečení (tepláky, tričko), psací potřeby, svačinu, pití

**Garanti**: Tomáš Kopecký