

Sportovní odpoledne pro seniory na FTVS

16.12.2024 - | Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

Ve čtvrtek 12. prosince se na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy konal předvánoční odpolední program pro seniory.

Přivítání a vzájemné seznámení proběhlo při čaji, kávě, vánočních sladkostech a za zvuku koled.

První část programu byla zaměřena na edukaci v oblastech zdravého životního stylu - konkrétně na pohyb, stravu a kognitivní trénink.

Poté následoval pestrý program v tělocvičně, který zahrnoval testování fyzické kondice, cvičení s Therabandy, čínské zdravotní cvičení čchi-kung, pohybové hry, společný tanec a závěrečné zpívání s kytarou.

Celý program připravili studenti oboru zaměřeného na aplikované pohybové aktivity (APA). Během projektu prohloubili své kompetence v gerontagogice, tedy v edukaci seniorů. Vyzkoušeli si aktivizaci pohybem, předávání odborných informací a vytváření pozitivního sociálního prostředí. Pohyb hraje v aktivním stárnutí nezastupitelnou roli a vzhledem k rostoucímu podílu seniorské populace nabývají kompetence budoucích profesionálů v této oblasti stále větší důležitosti.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-68.html?locale=cz&news=24242>