

Metody:

Pro tuto studii jsem použila výběr literatury, rešerže z ní, kompilace, analýzu a syntézu vybraných myšlenek. Ze zkoumaného materiálu vyplynul experiment, který by mohl umožnit seniorům kvalitnější prožití života.

Po stanovení hypotéz jsem využila programu Peta Velety, který jsem zatanmenala.

Methodology:

The research was based on literature survey, compilation, analysis and synthesis of the obtained data. The survey and material analysis resulted in an experiment which could contribute to better quality of life of the seniors.

After proposing the hypotheses I used the dance programme established and lead by Petr Veleta.,recorded it and made a description.

Výsledky:

Ze získaného zkoumaného materiálu vyplynulo, že pohybová aktivita u seniorů je velmi příznivá, ovlivňuje pozitivně psychiku, komunikaci.

Results:

The obtained materials and their analysis show that movement activity in the seniors has great positive influence on their psychological state and communication.

Klíčová slova:

senior,charakteristika seniorského věku, pohybová aktivita, pohybová terapie, kvalita života seniorů.

Key words:

senior,characteristics of the senior age,movement activities, movement therapy,dance therapy, quality of life in the seniors