

Abstrakt

Název práce: Tvorba tanečně-pohybového programu pro seniory.

Cíl práce: Cílem diplomové práce bylo vytvořit a aplikovat taneční modelový program pro seniory a charakterizovat jeho přínos pro jedince nacházející se v období staršího věku, tedy rozmezí 60 – 90 let.

Metoda: Pomocí kvantitativních a kvalitativních metod jsme zhodnotili kvalitu tvorby tanečně-pohybového programu pro seniory. Ke sběru dat jsme použili metodu dotazování technikou ankety, pozorování a skupinové interview. Praxe proběhla ve zvoleném domově důchodců v časovém rozmezí tří měsíců.

Výsledky: Výsledky práce jsou podrobně popsány v kapitole 6, Výsledky a okomentovány v diskusi diplomové práce. Výsledky výzkumu prokázaly, že tvorba a aplikace tanečně-pohybového programu měla u výzkumného souboru sice kladné hodnocení, avšak obtížnost programu neodpovídala jejím fyzickým schopnostem a zdála se obtížná.

Klíčová slova: Taneční pohybová aktivita, senioři, tanečně-pohybový program.

