

Univerzita třetího věku UHK
Roční programy a kurzy v akademickém roce 2021/2022

Pohybová aktivita – součást zdravého životního stylu

Rozsah:	roční (= dvousemestrový) kurz
Hodinová dotace:	24 vyučovacích hodin v každém z obou semestrů
Konání výuky:	každý týden v rozsahu 2 vyučovacích hodin (12x v semestru)
Vyučující:	akademičtí pracovníci Katedry tělesné výchovy a sportu PdF UHK
Předpokládaný počet studujících:	15
Podmínky účasti:	<ul style="list-style-type: none">▪ dosažení věku potřebného pro přiznání starobního důchodu + středoškolské vzdělání;▪ podání přihlášky + uhrazení účastnického poplatku
Účastnický poplatek:	800 Kč za dva semestry (celý ročník)

Kurz je určen pro všechny zájemce splňující výše uvedené podmínky účasti; předchozí absolvování pohybové průpravy není nutné.

Výuka bude zaměřena jak na teoretické, tak především praktické ukázky širší škály vhodných pohybových aktivit pro seniorskou populaci s aktivním zapojením účastníků kurzu do daných činností. Výběr vhodné pohybové aktivity s doporučeným aspektem pravidelného provozování je nejvýznamnějším prvkem primární, ale také sekundární prevence – účastníci výuky se v rámci činností seznámí s vybraným portfoliem pohybových aktivit a na základě vlastní zkušenosti porozumí principům a potřebným doporučením k realizaci ve vlastním životě.

Výběr z témat a aktivit: teoretické základy cvičení v seniorském věku a výživová doporučení, vztah pohybové aktivity a kognitivních funkcí, zdravotní cvičení, relaxační cvičení, jóga, cvičení na velkých míčích, cvičení na overballech, cvičení s Thera-Bandem, cykloturistika, nordic walking, pěší turistika, pilates, psychomotorika, tanec, kruhový posilovací trénink, pohybová skladba, senior teambuiding využitím zážitkových pohybových aktivit k prohloubení sociálního kontaktu.