

## **PROGRAMA IPL60+**

ANO LETIVO 2017/2018

2º semestre



### **UNIDADE CURRICULAR**

#### **Atividade Física 2**

#### **OBJETIVOS**

- Melhoria da aptidão física funcional.
- Manutenção da independência, autonomia e a melhoria da qualidade de vida dos seniores.
- Dinamização e desenvolvimento de atividades que motivem e envolvam o sénior ao nível físico cognitivo e psicossocial.
- Responder às expetativas dos seniores e conseguir o reconhecimento do contributo/benefício da prática de atividade física regular na sua qualidade de vida.

#### **CONTEÚDOS**

- Orientação espaço temporal,
- Equilíbrio,
- Reação,
- Coordenação rítmica,
- Orientação temporal,
- Coordenação,
- Lateralidade,
- Resistência,
- Força,
- Flexibilidade,
- Velocidade
- Habilidades Posturais/Estabilidade,
- Habilidades de Locomoção (andar, o correr etc.),
- Habilidades manipulativas grossas (lançar, apanhar, driblar, etc.)