

## **PROGRAMA IPL60+**

ANO LETIVO 2018/2019

2º semestre



### **UNIDADE CURRICULAR**

#### **Atividade Física**

Docente: Joaquim Esperança

### **OBJETIVOS**

- Melhorar a aptidão física funcional.
- Manter a independência, autonomia e melhorar a qualidade de vida dos seniores.
- Dinamizar e desenvolver 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**

- Socialização e condutas motoras em grupo.
- Criatividade e realização motora.
- Capacidades motoras: equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, força, resistência, reação, orientação espaço-temporal, velocidade, coordenação rítmica.
- Habilidades motoras: movimentos locomotores e não-locomotores - andar, correr, saltar (com baixo impacto), rodar, lançar, apanhar, driblar, pontapear, fletir, esticar, puxar, empurrar, entre outras.
- Expressão motora: expressão facial, gestual e corporal, ritmo e coreografia.
- Habilidades posturais, estabilidade, alinhamento.
- Capacidades cognitivas: atenção, concentração e memória.