|  |
| --- |
| **PROGRAMA 60+**  ANO LETIVO 2023/2024  2º Semestre |
| **UNIDADE CURRICULAR**  ATIVIDADE FÍSICA  Professor: Diogo Mendes  Coordenação: Nuno Amaro e Filipe Rodrigues |
| **OBJETIVOS**   * Manter ou melhorar a aptidão física e psicológica através da prática regular de atividade física; * Manter a independência e a autonomia de atividades diárias que impliquem componentes físicas e cognitivas. * Dinamizar atividades que desafiem de forma saudável os alunos ao nível físico e cognitivo; * Apresentar os benefícios da prática de atividade física na qualidade de vida dos participantes. |
| **CONTEÚDOS**   * Sessões de atividade física estruturada de acordo com as capacidades físicas e psicológicas dos alunos e de acordo com as linhas orientadoras de prescrição do exercício para esta população; * Melhoria das diversas aptidões físicas tais como: a resistência muscular, a capacidade cardiorrespiratória, a flexibilidade, o equilíbrio e a agilidade, através de um planeamento progressivo e adaptativo; * Melhoria de capacidades motoras específicas, tais como a coordenação, a reação, a orientação espácio-temporal e a velocidade; * Melhoria da componente cognitiva (atenção, concentração e memória, motivação) de forma a promover uma perceção elevada de bem-estar e qualidade de vida; * Avaliação do risco e medo de quedas através de uma abordagem sistemática; * Socialização e condutas motoras em grupo. |
| **METODOLOGIA**  METODOLOGIA DE ENSINO   * Aulas de cariz prático, implementadas através de metodologias participativas que atenderão aos diferentes níveis de condição física e cognitiva dos alunos. Estas aulas terão componentes nos diversos setores da aptidão física ligadas à saúde e habilidades motoras. Serão implementadas também atividades que promovam reforço cognitivo, bem como, abordagens sociais, importantes nesta população.   METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO   * Avaliação da condição física através dos testes *Senior Fitness Test* (Rikli & Jones, 2001), avaliação da qualidade de vida e longevidade através da força de preensão manual com recurso ao dinamómetro. Será avaliado a qualidade da motivação através de questionários tais como *Interpersonal Behavior Questionnaire* (IBQ; Rodrigues et al., 2019a), *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in Exercise* (BPNSFS-E; Rodrigues et al., 2019b) e o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3* (BREQ-3; Cid et al., 2018). A adesão ao programa será feita através de uma ficha de presença, preenchida pelo técnico de exercício físico. * Para avaliar a perceção subjetiva de esforço, a cada sessão de treino, serão aplicados diretamente o teste da fala e o teste da escala de Borg adaptada ou OMNI-RES.   METODOLOGIA DE TREINO   * Serão realizadas aulas trissemanais, cada aula com a duração de aproximadamente 50 a 60 minutos. As componentes de cada são as seguintes: aquecimento com uma duração de 5-10 minutos, parte fundamental com uma duração de 20-40 minutos e parte final com uma duração de 10-20 minutos. * A estrutura das aulas terá atenção aos diferentes níveis de condição física dos alunos, à sua necessária progressão e ao respeito pelo limite corporal de cada um com suas individualidades e capacidades físicas.   ESPAÇO E EQUIPAMENTOS   * As aulas realizar-se-ão em espaço aberto no ginásio da ESECS, com o distanciamento adequado de acordo com as linhas orientadoras da Direção Geral de Saúde como medida de proteção. * O equipamento a ser utilizado serão fundamentais para o progresso individual de cada participante, em relação às suas aptidões físicas, tais como: colchões, cadeiras, bolas de espuma, halteres, caneleiras, kettlebells, entre outros equipamentos de fácil manuseamento para os alunos. |