

DESPORTO E ACTIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE



2016

Prof. Joaquim Pedro



OBJECTIVOS GERAIS

- Contribuir para uma melhor qualidade de vida
- Carácter lúdico e recreativo
- Diminuir a deterioração progressiva do organismo
- Melhoramento físico geral
- Melhor integração social, evitando o isolamento e a solidão
- Maior comunicação entre os intervenientes



OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Favorecer a circulação sanguínea
- Maior oxigenação
- Melhoramento da actividade pulmonar
- Maior actividade articular
- Melhoria dos músculos
- Redução de más formações de postura
- Evitar a descalcificação óssea
- Reforçar o equilíbrio entre o sistema nervoso e o neurovegetativo
- Diminuição dos efeitos nocivos de depressão, angústia e ansiedade
- Envelhecer com alegria e de uma forma natural



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

CONDIÇÃO FÍSICA GERAL

- Trabalho geral e específico
- Exercícios utilizando o próprio corpo, o corpo do companheiro e os aparelhos existentes
- Trabalho de resistência, de força
- Utilização controlada de pesos, bolas medicinais e correias



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

FLEXIBILIDADE E MOVIMENTO ARTICULAR

- Exercícios gerais
- Exercícios específicos
- Conhecimento do tipo de aquecimento
- Diferenciação do aquecimento do exercício específico
- Exercícios individuais, por pares e por grupos
- Exercícios com paus, bolas, cordas e arcos
- Conhecimento do efeito dos exercícios



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO

- Coordenação geral e específica
- Equilíbrios individuais, em pares e com elementos
- Evitar alturas e saltos
- Exercícios com bolas, arcos, lenços, cordas e bancos
- Deslocações, mudanças de ritmo e de direcção
- Habilidade e destreza
- Jogos com cores diferentes



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

EXERCÍCIOS DE FORÇA

- Melhoria do estado físico geral
- Exercícios de força geral
- Exercícios de força específicos
- Pouca intensidade, procurando a melhoria da
- resistência muscular
- Exercícios individuais, com pares e em grupo
- Exercícios de transporte. Ensinaamentos de postura correcta
- Trabalho em círculos
- Utilização controlada de bolas medicinais e pesos
- Exercícios de força com o objectivo de manutenção
- da boa condição física, sendo exemplificados com as tarefas domésticas



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ATIVIDADES RECREATIVAS

- Jogos e desportos de carácter lúdico
- Actividades recreativas dentro e fora da instalação
- Jogos com bolas e outros materiais
- Exercícios no exterior



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

EXPRESSÃO CORPORAL

- Variedade de movimentos
- Conhecimento das possibilidades corporais
- Riqueza motora
- Linguagem motora
- Cenarização e imitação de situações, acções e
- estados de ânimo
- Exercícios com outros elementos
- Combinação de movimentos, atitudes e sensações



CALENDARIZAÇÃO/ OPERACIONALIZAÇÃO

Todas as actividades físicas vão ser desenvolvidas ao longo do ano, de acordo com a capacidade individual de cada cliente, uma vez por semana, em ligação com todas as outras actividades que compõem o plano de actividades geral.

