



Imprimir plano de ensino

< Menu

Escolher outra classe

Exibir data: NÃO Exibir

⏪
⏩
1 de 2
⏴
⏵
📄
—
Página Inteira
+
📄
📄
📄
📄
📄
📄
🔍

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.2	08	ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Modulo/Eixo
72		Bases e Práticas de Educação Física
Componentes Correlacionados		
Matr. Matrizes e Avaliação em Educação Física e Esportes, AP, Saúde e ID, Treinamento Desportivo, Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais.		
Docente		
Lucas Antônio Jesus de Souza		
Ementa		
Estudo teórico e prático com foco nos conhecimentos relacionados com a melhoria da qualidade de vida, autonomia e bem-estar dos idosos, por meio de atividade física.		
Competência		
Conhecimentos		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender as transformações fisiológicas e psicossociais que ocorrem no processo de envelhecimento; 2. Conhecer os benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar do idoso; 3. Identificar e compreender as principais patologias e condições de saúde que podem afetar os idosos e sua relação com a prática de atividade física; 4. Conhecer os princípios e fundamentos da prescrição de exercícios para idosos; 5. Compreender os cuidados e adaptações necessárias na prática de atividade física para idosos; 		
Habilidades		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar programas de atividade física adequados às necessidades e capacidades dos idosos; 2. Aplicar técnicas e métodos de avaliação física e funcional para o idoso; 3. Adotar atividades físicas e exercícios considerando as limitações e condições de saúde dos idosos; 4. Orientar e acompanhar idosos durante a prática de atividade física, garantindo a segurança e eficácia dos exercícios; 5. Promover a integração e participação ativa dos idosos em atividades físicas, valorizando suas habilidades individuais; 		
Atitude		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrar respeito, empatia e sensibilidade em relação aos idosos, reconhecendo sua individualidade e dignidade; 2. Estimular a autonomia e independência dos idosos, encorajando sua participação ativa na prática de atividade física; 3. Estabelecer uma comunicação clara e efetiva com os idosos, adaptando-se às suas necessidades e características individuais; 4. Manter-se atualizado sobre pesquisas e tendências na área de atividade física para o idoso, buscando aprimorar constantemente seus conhecimentos e práticas; 		
Conteúdo Programático		
Introdução à atividade física para o idoso Diretrizes e recomendações para prescrição de exercício para idosos Aspectos fisiológicos do envelhecimento Avaliação física e funcional do idoso Planejamento e prescrição de atividade física Exercícios físicos para o idoso Prevenção de lesões e cuidados especiais Educação e orientação para a saúde do idoso		