

# ATIVIDADES ESPORTIVAS ADAPTADAS PARA A TERCEIRA IDADE

## TERCEIRA IDADE

Esta atividade envolve homens e mulheres da terceira idade! Eles gostarão de se envolver em atividades simples, adaptadas e divertidas como: esportes coletivos, ginástica, fortalecimento, caminhadas e passeios.

## CLASSIFICAÇÃO E REQUISITOS

A organização dessa atividade requer cuidados, e exige um pouco mais dos organizadores. É importante a presença de um profissional de educação física (registrado no CREF) responsável pelas atividades e também atestado de saúde dos participantes.

**DURAÇÃO / FREQUÊNCIA:** Esta atividade pode durar até 2h, com frequência mínima de 1 vez por semana.

**NÚMERO DE PESSOAS DA EQUIPE DA IGREJA:** Mínimo de 2 pessoas para atender um grupo de até 30 participantes.

**MATERIAIS E ESTRUTURA FÍSICA:** Equipamentos do esporte específico e em boas condições. Espaço plano para realização das atividades, banheiro, água e local para sentar.

**RECURSOS \$:** Investimento em equipamento de esportes.

## PROGRAMA

### COMO EXECUTAR

#### ANTES DA ATIVIDADE:

- Forme a sua equipe de voluntários, convide pessoas para participarem do ministério. Pense em chamar, dar visão e usar as pessoas que tenham essa faixa etária da própria igreja como voluntários.
- Marque uma reunião com os voluntários para determinar as responsabilidades e o programa.
- Estabeleça o dia da atividade, o horário, o local e a devocional.
- Pense em como será a propaganda para a comunidade.
- Tenha um plano de emergência; se alguém se machucar durante as atividades, o que você irá fazer? Se possível tenha uma caixa de primeiros socorros.



**DURANTE A ATIVIDADE:**

- Reúna-se com a equipe antes do início da atividade para um tempo juntos de devocional, isso é **muito importante**, pois precisamos investir tempo juntos e orar pela atividade que irá iniciar.
- Cheque e reveja o estudo devocional e quem irá liderar esse tempo.
- Deixe os materiais que irão utilizar prontos: coletes, bolas, redes, apito, bomba de ar, etc.
- Dê boas-vindas aos participantes.
- Passe orientações de como funcionará a programação/atividade para os participantes.
- Aquecimento adequado e depois de alguns minutos, e com um número suficiente de jogadores, inicie a atividade.
- Use o meio ou o final da atividade para compartilhar a devocional.
- O tempo de devocional não deve ser muito longo, deverá ser até 15 minutos. Lembre-se estamos apresentando o Senhor Jesus neste momento! Aproveite os outros momentos entre jogos para conversar com os participantes.

**DEPOIS DA ATIVIDADE:**

- Fique em contato com os participantes através das redes sociais, telefone ou e-mail.
- Tire fotos das atividades! Crie uma página online para postar as fotos e notícias.
- Convide aqueles que se mostram interessados no evangelho para chegar um pouco antes da atividade para falar sobre princípios espirituais (estudo bíblico).

## VARIAÇÕES PARA A ESTRATÉGIA

- Jogos das estrelas - times profissionais! Peça para os participantes formarem as equipes e vestirem suas camisas do clube favorito.
- Assistir os DVDs de AEA juntos.
- Celebrar aniversários! Uma vez por mês providenciar comes e bebes para celebrar os aniversariantes do mês.
- Realizar bimestralmente ou semestralmente palestras, com assuntos variados (podendo convidar as pessoas da igreja), como por exemplo, médicos, terapeutas, etc. Para tratar de assuntos do interesse dessa faixa etária e promover um café da tarde onde eles possam convidar seus amigos e parentes para participar.

