**Orientações**

**Elabora e ministrar uma aula de um Programa de Exercícios para Adultos**

Objetivo: Elaborar e ministrar uma aula de um programa de exercícios para adultos.

Tempo de apresentação: observar se no dia de sua apresentação terá um ou dois alunos para apresentar

Se for só um aluno a aula deverá ter 50 minutos

Se forem dois alunos a aula deverá ter 40 minutos

Postar o plano de aula no local correspondente do moodle com no mínimo 24 horas de antecedência de sua aula:

O plano de aula deve contemplar, no mínimo, os seguintes itens:

1. **Características do público alvo** - Ex. Adultos de meia idade (entre 40 e 60 anos), homens e mulheres, sem problemas de saúde que desejam melhorar o condicionamento físico e emagrecer).
2. **Características de infraestrutura** - Ex. quantidade de alunos que serão atendidos, horário da aula, espaço necessário, quantidade de equipamentos/materiais necessários.
3. **Objetivos da aula** - Ex. A aula será constituída principalmente por exercícios com enfoque cardiovascular (60% da aula) e de resistência muscular (30% da aula) com o objetivo de aumentar a capacidade aeróbia, a resistência muscular e auxiliar no emagrecimento.
4. **Qual a intensidade da aula e como será controlada**.
5. **Conteúdos que serão trabalhados na aula** (descrever os exercícios que serão utilizados, na sequência que serão ministrados e o tempo destinado a cada um)