**Disciplina: REF 0046 Programa de Exercício Físico para Adultos II**

**Curso:** Educação Física – 2º semestre de 2018

**Docente responsável:** Dr. Matheus Machado Gomes

**Carga horária:** 60h/a (4 créditos)

**PROGRAMA**

**Agosto**

|  |  |
| --- | --- |
| 02 | Apresentação da disciplina – Divisão dos grupos e estabelecimento de datas |
| 07 | Benefícios de programas de exercícios para adultos (texto 1) |
| 09 | Qualidade e quantidade na prescrição de exercícios (texto 1) |
| 14 | Qualidade e quantidade na prescrição de exercícios (texto 1) |
| 16 | Sem aula – Participação em Congresso |
| 21 | Adesão e manutenção em programas (texto 2) |
| 23 | Adesão e manutenção em programas (texto 2) |
| 28 | Estudo dirigido (Anamnese) (texto 3) |
| 30 | Exemplos de programas de treinamento e seus efeitos (textos4a e 4b) |

**Setembro**

|  |  |
| --- | --- |
| 04 | Sem aula - Semana da Pátria |
| 06 | Sem aula - Semana da Pátria |
| 11 | Estudo dirigido (tipos de programas de AF) (texto 5) |
| 13 | Estudo dirigido (avaliações que seriam utilizadas no programa) |
| 18 | Estudo dirigido (elaboração de um programa de exercícios) |
| 20 | **Prática 1** Carlos, Dauany, Rayssa |
| 25 | **Prática 2** Giusepe, Vinicius Gomes, Davi |
| 27 | **Prática 3** Gabriel Costa e Thayná |

**Outubro**

|  |  |
| --- | --- |
| 02 | **Prática 4** Guilherme e Vitor |
| 04 | **Prática 5** Adrieli Gabriel Donizete |
| 09 | **Prática 6** Maria Cristina e Querolin |
| 11 | **Prática 7** Caique e Tiago |
| 16 | **Prática 8** Janaina e Gean |
| 18 | **Prática 9** Franciane e Willian |
| 23 | **Prática 10** Bruna e Gabriel Alarcom |
| 25 | **Prática 11** Noan e Maeli |
| 30 | **Prática 12** Artur e Ricardo |

**Novembro**

|  |  |
| --- | --- |
| 01 | Seminários 1, 2, 3 |
| 06 | Seminários 4, 5, 6 |
| 08 | Seminários 7, 8, 9 |
| 13 | Seminários 10, 11, 12 |
| 15 | Sem aula – Feriado Proclamação da República |
| 20 | Prova |
| 22 | Vista de prova |

**Avaliação**

**Programa de exercícios = 10,0**

**Seminário de observação = 10,0**

**Avaliação = 10,0**

**Média final= média das três notas.**