**Disciplina: REF 0031 -Fundamentos da Atividade Física**

**Curso:** Educação Física – 2º semestre de 2017

**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 | Aula 1- Carlos: Conceitos iniciais e triagem de saúde I |
| 09 | Aula 2- Carlos: Triagem de saúde II |
| 14 | Aula 3- Carlos: Estudos de caso em triagem de saúde |
| 16 | Aula 4- Carlos: Treinamento cardiorrespiratório |
| 21 | Aula 5- Carlos: Treinamento de flexibilidade |
| 23 | Aula 6- Carlos: Treinamento de força |
| 28 | Aula 7- Carlos: Periodização do treinamento físico |
| 30 | Aula 8- Carlos: Fundamentos da atividade física - aplicações na prática profissional |

**Setembro**

|  |  |
| --- | --- |
| 04 | Sem aula - Semana da Pátria |
| 06 | Sem aula - Semana da Pátria |
| **11** | **Prova**  |
| 13 | **Vista de prova e orientações sobre seminários** |
| **18** | **Trabalho 1 – artigo XXXXXXXX** |
| 20 | **Seminários teóricos (grupos 1, 2, 3)** |
| 25 | **Seminários teóricos (grupos 4, 5, 6)** |
| 27 | **Seminários Práticos(grupos 1, 2)** |

**Outubro**

|  |  |
| --- | --- |
| **02** | **Seminários Práticos(grupos 3, 4)** |
| 04 | **Seminários Práticos(grupos 5, 6)** |
| **09** | **Trabalho 2 – artigo XXXXXXXX**  |
| 11 | **Seminários teóricos (grupos 7, 8, 9)** |
| 16 | **Aula cancelada** |
| 18 | **Seminários Práticos(grupos 7, 8)** |
| **23** | **Seminários Práticos(grupos 9, 10)** |
| 25 | **Aula cancelada** |
| **30** | **Trabalho 3 – artigo XXXXXXXX** |

**Novembro**

|  |  |
| --- | --- |
| 01 | **Seminários teóricos (grupos 13, 14)** |
| 06 | **Seminários teóricos (grupos 15, 16)** |
| 08 | **Seminários Práticos(grupos 13, 14)** |
| 13 | **Seminários Práticos(grupos 15, 16)** |
| 15 | Sem aula – Feriado Proclamação da República |
| 20 | **Seminários teóricos (grupos 10, 11, 12)** |
| 22 | **Seminários Práticos(grupos 11, 12)** |
| 27 | Discussão final e fechamento da disciplina |

**Média final:**

**Prova 1 + Média dos Seminários (teórico e prático)+ Média dos Trabalhos (1 a 3)**

**3**