

CURSO Bacharelado em Educação Física			TURMA Educação Física 4º AN		TURNO Noturno	PERÍODO LETIVO 2024.1
DISCIPLINA Avaliação e Prescrição de Atividade Física	HORÁRIO SEG 19:00 22:00 3 Aula(S)/Semana de	CH 60	PROFESSOR Daniela Kelly Miranda Santos Saraiva			

Nro Aula	Data da aula	Assunto	Nro Aula	Data da aula	Assunto
001	19/02/2024	Ementa. Anatomia e fisiologia do exercício relacionadas ao exercício físico. Atividade supervisionada.	009	15/04/2024	Avaliação e análise da composição corporal. Prescrição de exercícios. Prática de dobras cutâneas.
002	26/02/2024	Conceitos gerais em prescrição e avaliação. Testes e medidas de avaliação. Processo de avaliação. Bioimpedância.	010	22/04/2024	Avaliação teórico-prática-I unidade
003	04/03/2024	Estrutura muscular. Controle neuromuscular.	011	29/04/2024	Orientações para prescrição de atividades físicas. Tipos de exercício. Intensidade. Variáveis no treino, duração.
004	11/03/2024	Avaliação antropométrica. Variáveis na avaliação. Anamnese.	012	06/05/2024	Avaliação: PSE, VO2 Máx, circunferências, MET. capacidade funcional.
005	18/03/2024	Avaliação da composição corporal a partir de dobras cutâneas. Prática de medidas: dobras cutâneas.	013	13/05/2024	Análise da anamnese e objetivos do praticante.
006	25/03/2024	Controle neuromuscular Contração muscular sinapses neuromusculares.	014	20/05/2024	Exercícios resistidos : membros superiores / CORE; membros inferiores.
007	01/04/2024	Prescrição do treinamento físico: variáveis / comportamento sedentário/ Rede de apoio Atividade física e exercício físico.	015	27/05/2024	Exercícios aeróbicos e prescrição de atividades físicas diversas.
008	08/04/2024	Alterações em resposta ao treinamento. Adaptações neurais, Hipertrofia muscular. Tipos de fibras. Treino resistido. Consequências do comportamento sedentário.	016	03/06/2024	Prescrição de exercícios para grupos especiais.

Documento assinado eletronicamente

Professor: Daniela Kelly Miranda Santos Saraiva

CPF:786.467.155-15

Email:kellyhesedh@hotmail.com

Host Name:b5d8dccb.virtua.com.br

BR.Bahia Time Zone:America/Bahia 2024-06-29 02:06:49.45

CURSO Bacharelado em Educação Física		TURMA Educação Física 4º AN		TURNO Noturno	PERÍODO LETIVO 2024.1
DISCIPLINA Avaliação e Prescrição de Atividade Física	HORÁRIO SEG 19:00 22:00 3 Aula(S)/Semana de	CH 60	PROFESSOR Daniela Kelly Miranda Santos Saraiva		

Nro Aula	Data da aula	Assunto	Nro Aula	Data da aula	Assunto
017	10/06/2024	Prescrição de exercícios a partir de anamnese, avaliação antropométrica e capacidades físicas. Prática.			
018	17/06/2024	Avaliação da II unidade. Casos clínicos e prescrição de exercícios.			
019	22/06/2024	Produção de Manual de prescrição de exercícios físicos.			
020	25/06/2024	Prova final			

Documento assinado eletronicamente

Professor: **Daniela Kelly Miranda Santos Saraiva**

CPF: 786.467.155-15

Email: kellyhesedh@hotmail.com

Host Name: b5d8dccb.virtua.com.br

BR.Bahia Time Zone: America/Bahia 2024-06-29 02:06:49.45