

Data	Horário	Nº horas	Conteúdos	Formador
02/07/2024	20h00-22h00	2	Apresentação, objetivos do curso e sistema de avaliação	Fernanda Marta
3ª feira			Definição de conceitos de base e noções fundamentais para a atividade física para adultos	
04/07/2024	20h00-22h00	2	Atividade gimnica para adultos e seniores	Maria Spratley
5ª feira			Bateria de testes para adultos	
09/07/2024	20h00-22h00	2	Jogos e atividades lúdicas para seniores	Jose Rosario
3ª feira			Atividades complementares de prática para adultos e seniores	
11/07/2024	20h00-22h00	2	Sénior GYM – Programa de Ginástica, Saúde e Vida Ativa para adultos e seniores	Maria Spratley
5ª feira				
16/07/2024	20h00-22h00	2	Introdução Atividade Gimnica para Sénior - visão lúdica	Sandra Pinheiro
3ª feira			Danças Populares Portuguesas / Folclore (teórica)	
20/07/2024	09h30-18h00	7	Aplicação da Bateria de Testes para Adultos (prática)	Maria Spratley
Sábado (presencial)			Atividade Gimnica para Adultos (prática)	
			Aplicação da Bateria de Testes para Seniores (teórica/prática)	
			Atividade Gimnica para Seniores (prática)	Jose Rosario
			Jogos e Atividades Lúdicas para Seniores (prática)	
			Danças Populares Portuguesas / Folclore (teórica)	Sandra Pinheiro
			Dúvidas e discussão	
21/07/2024	09h30-18h00	0,5	Org. dos procedimentos avaliação, dúvidas e esclarecimentos	Fernanda Marta
Domingo (presencial)		6,5	Avaliação Prática	Jose Rosario/Sandra Pinheiro
30/07/2024		1	Avaliação teórica online	
		<b>25</b>		