

OFICINA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E DE ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS

PROGRAMAÇÃO DO MÓDULO

Duração: 4 horas

MÓDULO 4: <i>Conhecendo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira</i>	
<u>Objetivos do módulo:</u> - Identificar as principais barreiras para uma vida fisicamente ativa; - Conhecer os diferentes conceitos que envolvem Atividade Física e Práticas Corporais; - Conhecer e discutir sobre as recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira.	
DURAÇÃO	ATIVIDADE
10 minutos	4.1: Objetivos e programação do módulo 4
30 minutos	4.2: Barreiras para uma vida fisicamente ativa
40 minutos	4.3: Conceitos em Atividade Física e Práticas Corporais
60 minutos	4.4: Recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira - Crianças, jovens, adultos e idosos
20 minutos	INTERVALO
60 minutos	4.5: Recomendações do Guia de Atividade Física para a População Brasileira - Gestantes, mulheres no pós-parto e pessoas com deficiência
20 minutos	4.6: Encerramento do módulo