17ª COMAFI – Conferência Mineira de Atividades Físicas

CREDENCIAMENTO E ENTREGA DO MATERIAL
A partir do dia 1 de Abril, das 8:00 às 22:30 hs.
Local: SESC-MG, Rua Benjamin Constant, 844, Bairro: Aparecida – Uberlândia. Para recebimento do material, o participante deverá apresentar o recibo (xerox) ou o comprovante bancário e o documento de identidade.

INSCRIÇÕES PESSOALMENTE
Pró – Esportes & Eventos Rua: Ituiutaba, 247, Bairro: Aparecida – Uberlândia-MG. De 2ª a 6ª feira das 08:00 às 11:30 hs e de 13:00 às 17:30 hs . Atendimento telefônico no mesmo horário acima pelo Telefax: (34) 3234-7916 / 8835-1420 - Central de Atendimento / Profº. Marco Antônio (34) 8835-1412 / Profº. Luiz Carlos (34) 9971-6330. Prazo para inscrição na secretaria até o dia do evento, dependendo da disponibilidade de vagas nos respectivos cursos, ficando a Pró – Esportes & Eventos isenta de responsabilidade quanto a garantia das mesmas.

VIA BANCO
Banco do Brasil, agência 2918-1, conta 7035-1, Uberlândia – MG
Em nome de **MARCO ANTÔNIO BASÍLIO SANTOS**
Atente para que a data e a autenticação bancária estejam legíveis; a mesma deverá estar diretamente relacionada ao valor do(s) curso(s) escolhido(s).
Enviar comprovante original bancário e a ficha de inscrição para Cx Postal 543 Cep: 38400-450 Uberlândia – MG. Após sete dias úteis da postagem, ligar confirmando a chegada do(s) documento(s) pelo fone: (34) 3234-7916 / 8835-1420 (horário comercial).
Não serão aceitos depósitos feitos no Caixa Eletrônico.
É necessário que o depósito seja identificado.

VIA CORREIO
Enviar cheque(s) nominal (is) cruzado(s) a L & M Esportes Ltda.
Cx Postal 543 Cep: 38400-450 – Uberlândia – MG. À vista ou a prazo conforme a tabela de preços / Prazo para postar no correio 27/03/2010.

VIA FAX
Enviar comprovante bancário de depósito e a ficha de inscrição para Pró – Esportes & Eventos Ltda. pelo Fax (34) 3234-7916, confirmando a seguir a chegada legível após o seu envio. Serão aceitas inscrições via fax até o dia 31/03/2010.

TERMO DE COMPROMISSO
O Participante toma conhecimento e declara ciente e de acordo com as observações. Não serão aceitas reservas de curso. Não haverá cancelamento ou transferência de curso e nem devolução dos valores pagos, salvo se o curso for cancelado pela Direção Geral. Não será permitido o uso de filmadoras, nem a entrada de ouvintes e convidados durante as aulas. A Direção Geral poderá substituir qualquer professor, se assim julgar necessário. A inscrição via Fax, só será devidamente registrada após a apresentação do comprovante bancário original na secretaria do evento ou chegada pelo correio.
A Direção Geral reserva-se no direito de fotografar, filmar ou gravar qualquer participante durante o evento, fazendo uso destas imagens e/ou gravações em seus posteriores eventos. A organização reserva a prerrogativa de, não havendo quorum suficiente (20 alunos por curso) para viabilização de determinado curso, CANCELÁ-LO; Traga touca, maiô e toalha para as aulas de piscina.
A inscrição só terá validade se assinada.

CAMISETAS:
Inscrevendo-se até o dia 22/03/2010, você ganha uma camiseta alusiva ao evento. Para maiores informações, visite o site: www.proesportes.com / e-mail: comafi@proesportes.com

Preço Promocional

Pagamento antecipado	Pagamento de	Pagamento
até 12/03/2010	**15/03 a 27/03/2010**	**A partir 29/03/2010**
1 curso R$ 100,00	1 curso R$ 110,00	1 curso R$ 120,00
2 cursos R$ 185,00	2 cursos R$ 190,00	2 cursos R$ 195,00
3 cursos R$ 255,00	3 cursos R$ 260,00	3 cursos R$ 265,00

CURSOS

DIAS 01,02 E 03 DE ABRIL - 18:30 às 22:30 hs.

1 – PERSONAL TRAINER

Metodologia da prescrição de exercícios de musculação e flexibilidade com laboratórios práticos

PROF. FERNANDO NAZÁRIO DE REZENDE

Graduado em Educação Física, Especialista em Exercício Avançado; Docente UNIPAC; Membro do Centro de Excelência Esportiva UFU; Mestrando pela UNIFESP.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

FORÇA: Bases Fisiológicas do Treinamento de Força, Variáveis de carga, Montagem de programas de musculação, métodos e sistemas de treinamentos ligados a força.

FLEXIBILIDADE: Conceitos mecânicos de deformação tecidual; Neuromecânico muscular; Mecanorreceptores e sua influência na flexibilidade; Aplicação de carga de treinamento.

METODOLOGIA DA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS DE EFEITO GERAL: Como aplicar e utilizar os controles e avaliações funcionais específicos do treinamento aeróbio e anaeróbio; organização e planejamento de treinos aeróbios; VO_2 máximo e de limiares de treinamento.

PERIODIZAÇÃO: periodização voltada a atividade física e interpretação da carga funcional e treinamento concorrente.

DIAS 01,02 E 03 DE ABRIL - 18:30 às 22:30 hs

2 – GINÁSTICA LABORAL

PROFª. JUNARA PAIVA PEREIRA MARCACINI – CREF 010.744G/MG

Graduada em Educação Física, especialista em Atividade Física Laboral, Docente UNIPAC Uberlândia, Coordenadora Programa Vida Saudável.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Elaboração de exercícios utilizando o material do local de trabalho; como utilizar materiais do trabalho para auxiliar na elaboração das aulas de ginástica laboral deixando-a mais atrativa para seus alunos. Utilização de dinâmicas e atividades recreativas no ambiente corporativo.

DIAS 01,02 E 03 DE ABRIL - 18:30 às 22:30 hs

3 – ALONGAMENTO E MASSAGEM PARA SEDENTÁRIOS, ATLETAS E PERSONAL TRAINING

PROF. MEST. FABRICIO CARLO GARCIA – CREF : 003912-G/DF

Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; Professor da Pós-graduação em Esporte Escolar (Universidade de Brasília – CEAD/UnB); Professor de Alongamento, Ginástica e Recreação do Colégio Militar de Brasília (Ministério da Defesa - Exército).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Anatomia esquelética funcional (axial e apendicular); Alongamento - fases e tipos; Relevância do alongamento no processo de relaxamento muscular; Princípios do treinamento aplicado ao alongamento; Influência no trabalho do treinador pessoal (tp); Aspectos fisiológicos aplicados à massagem; Alterações na amplitude articular e no equilíbrio de força com uso da massagem; Aplicando a massagem e o alongamento nas aulas de tp; Teoria dos movimentos da massagem; Manobras de tração e massagem; Prática da automassagem e alongamento consciente; Prática da massagem e alongamento em duplas.

DIAS 02, 03 E 04 DE ABRIL - 08:00 às 12:00 hs.

04– NATAÇÃO INFANTIL – 0 a 6 anos
PROFª RENATA RODRIGUES FERREIRA – CREF 1019 – G/RJ
Especialista em atividades aquáticas UGF; Psicomotricidade – UNESA; Gestão de pessoas FGV; Educação Física escolar UFRRJ; Certificada HIDRO pela AEA – EUA; Certificada em terapia psicomotora – ACOUTURRIER – FRA; Gerente do departamento aquático Cia Atlética - RJ

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: Trazer roupas de banho para práticas.
O olhar psicomotor sobre a criança; Estratégicas de aulas especiais, eventos e atividades que aumentem a aderência e tornem o trabalho criativo e motivante; O lúdico integrado ao ensino das habilidades aquáticas; O desenvolvimento infantil e suas escolas; Divisão metodológica: turmas, horários e níveis; Avaliação: como organizá-la para uma boa ferramenta de trabalho; Adaptação ao meio líquido; Iniciação dos nados; Habilidades Aquáticas x Competências Motoras

DIAS 02, 03 E 04 DE ABRIL - 08:00 às 12:00 hs.

5 – PILATES FITNESS
PROFª. THAIS GOMES PIMENTA GOUTHIER– CREFITO 58758 F
Fisioterapeuta pela PUC-MG; especialista em Fisioterapia neurológica ; palestrante no curso pilates solo 7ª FITNESS BH, fisioterapeuta da CLINORTO Instituição Fundação Dom Bosco – BH; Instrutora de Pilates Ciro Guerra Fitness

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
Apresentação dos exercícios de mat pilates para membros superiores, inferiores, abdômen e tronco; análise das funções de cada exercício e o tipo de Trabalho (força, equilíbrio, resistência, flexibilidade); possibilidades de variações e de associações dos exercícios e suas funções; PRÁTICA DE TODOS OS EXERCÍCIOS.

DIAS 02,03 E 04 DE ABRIL - 08:00 às 12:00 hs.

6 – PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA GRUPOS ESPECIAIS
PROF. ARILSON FERNANDES – CREF 001141 – G / DF
Mestrando em Educação Física / FEF/UNB; Especialista em Fisiologia UVA; Especialista em Atividades em Academia VCG; Docente UEG.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
Mudanças epidemiológicas; Avaliação da saúde; Composição Corporal e Saúde; Adaptações agudas e crônicas ao exercício; Influência do Exercício Físico sobre o diabetes, a obesidade, a hipertensão; Orientações para a prescrição do exercício; Atividade Física x Exercício Físico .

DIAS 02, 03 E 04 DE ABRIL 08:00 às 12:00 hs.

7 – TREINAMENTO DE FORÇA – PRESCRIÇÃO E APLICAÇÃO
PROF. MEST. FABRICIO CARLO GARCIA – CREF : 003912-G/DF
Vide curriculum Curso 3

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
Princípios do treinamento desportivo aplicados ao treino de força; Conceitos básicos do treinamento de força ; Fisiologia aplicada: estrutura da fibra muscular e processos de contração; Adaptações morfológicas ao treinamento de força; Métodos metabólicos e tensionais; Questões acerca da elaboração e prescrição dos treinos: Como determinar a carga a ser usada? Qual é o número ideal de repetições para os mais variados objetivos de treino? Qual é o intervalo a ser dado entre as séries e as sessões? Quais exercícios escolher? Qual a velocidade de execução dos exercícios? Como realizar o estímulo metabólico-funcional para manutenção de resultados a longo prazo?

DIAS 02,03 E 04 DE ABRIL - 13:30 às 17:30 hs.

8 – GINÁSTICA LOCALIZADA -
PROF. FELIPE BARBOZA – CREF 5703 - RJ
Graduado em Educação Física – UCB; Especialista em Anatomia e Biomecânica – UCB; Professor cursos de especialização do CREF1/RJ; Professor de Disciplina Fitness 1 – UCB; Autor da coleção de DVDs – Ginástica Localizada – ED SPRINT.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
Principais Interferências Metodológicas; Planejamento; Diretrizes para o Treinamento de Força; Mercado de Trabalho; Escolha de exercícios e musicalidade; Equipamentos e exercícios funcionais; Principais Métodos.

DIAS 02,03 E 04 DE ABRIL - 13:30 às 17:30 hs.

9 –ATUALIZAÇÃO EM HIDROGINÁSTICA
PROFª RENATA RODRIGUES FERREIRA – CREF 1019 – G/RJ
Vide curriculum curso 4

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO: Trazer roupas de banho para práticas.
Tendências de materiais, equipamentos e aulas; Como dar instruções ao aluno e ter uma boa postura no deck ?; Musicalidade uma ferramenta pedagógica poderosa; Dicas para melhorar as suas aulas .
PRÁTICAS

- **HIDRO CORE:** Os músculos que formam o núcleo central de sustentação do corpo são fundamentais para a funcionalidade de nossos movimentos diários. Através desta aula trabalhamos de forma intensa os músculos que formam o CORE, e ainda preparamos o corpo para as funções diárias.
- **WATER INTERVAL:** em forma de um treinamento em pirâmide perca calorias e fique em forma através de uma aula sem equipamentos e de extrema intensidade. Sinta o poder da água.
- **EXTREME INTENSE:** aula intermitente de alta potencia com diversas formas de recuperação. Trabalho para alta queima calórica, auxiliando aqueles que desejam perder peso.
- **HIDRO EM 3 TEMPOS:** aula de hidroginástica com metodologia progressiva de aumento de intensidade utilizando TEMPO DE ÁGUA, TEMPO DE TERRA E MEIO TEMPO DE ÁGUA, fundamentos rítmicos prescritos pela AEA, para que sua aula obtenha resultados dentro da musicalidade.
- **ACQUA FOUR POSICIONS:** um treinamento progressivo e didático utilizando as 4 posições básicas prescritas pela metodologia AEA.
- **HIDRO ANCORADA:** sempre com um apoio de um dos membros inferiores ou superiores, esta aula trabalha com eficiência RML, equilíbrio e força muscular. Atende desde o aluno iniciante até o mais avançado.

DIAS 02,03 E 04 DE ABRIL - 13:30 às 17:30 hs.

10– TREINAMENTO FUNCIONAL E CORE TRAINING
PROF. FERNANDO NAZÁRIO DE REZENDE
Curriculum vide Curso 1

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:
Bases Fisiológicas e Cinesiológicas do Treinamento Funcional; Treinamento Funcional aplicado aos exercícios resistidos, ao desporto, a praticantes de exercícios aeróbios (corredores, ciclistas, etc); Laboratório prático.