

Curso de Especialização em Promoção de Estilos de Vida Ativos e Saudáveis em Territórios de Baixa Densidade

Calendarização prevista ponderando sofrer alterações no decorrer do curso

Unidade curricular	Janeiro	Fevereiro								Março								Abril								Maio								Junho													
	31 Sex	1 Sab	7 Sex	8 Sab	14 Sex	15 Sab	21 Sex	22 Sab	28 Sex	1 Sab	7 Sex	8 Sab	14 Sex	15 Sab	21 Sex	23 Sab	28 Sex	29 Sab	4 Sex	5 Sab	11 Sex	12 Sab	18 Sex	19 Sab	25 Sex	26 Sab	2 Sex	3 Sab	9 Sex	10 Sab	16 Sex	17 Sab	23 Sex	24 Sab	30 Sex	31 Sab	6 Sex	7 Sab	13 Sex	14 Sab	20 Sex	21 Sab	27 Sex	28 Sab			
Abertura / Encerramento	Sessão de Abertura Campus da UC na Figueira da Foz 18.00h																																														
Sedentarismo e atividade física na saúde e no bem-estar		10.00 - 13.00 Teórica 14.30 - 17.30 Teórica		10.00 - 13.00 Teórica 14.30 - 17.30 Teórica	18.00 - 21.00 Teórica																																										
Políticas de desenvolvimento e de saúde em territórios de baixa densidade					10.00 - 13.00 Teórica 14.30 - 17.30 Teórica		10.00 - 13.00 Teórica 14.30 - 17.30 Teórica	18.00 - 20.00 Teórica																																							
Atividade Física e Exercício em Ambientes Naturais									Percurso pedestre 10.00-13.00 14.30-18.30			Percurso pedestre 10.00-13.00 14.30-18.30	Condição Física 10.00-13.00 14.30-17.30 Prática		Condição Física 10.00-13.00 14.30-17.30 Prática				Corpo e Mente 10.00-13.00 14.30-17.30 Prática	Corpo e Mente 10.00-13.00 14.30-17.30 Prática					Canoagem Recreativa 18.00 - 21.00 Prática	Canoagem recreativa 10.00-13.00 14.00-17.00 Prática			Canoagem recreativa 10.00-13.00 14.00-17.00 Prática	Canoagem recreativa 09.00-13.00 Prática			Surf 09.00-13.00 Prática	Surf 09.00-13.00 Prática													
Dinâmicas de intervenção local numa perspetiva inclusiva												18.00 - 21.00 Teórica	18.00 - 21.00 Teórica		18.00 - 21.00 Teórica	10.00 - 13.00 Teórica 14.30 - 17.30 Técnicos-prática																															
Estilos de vida, comportamentos sustentáveis e alimentação saúdável																													10.00 - 11.00 Teórica 11.00 - 13.00 14.30 - 17.30 Técnicos-prática			14.30 - 17.30 Teórica		10.00 - 12.00 Teórica 12.00 - 13.00 14.30 - 17.30 Técnicos-prática													
Projeto Intervenção Comunitária		18.00 - 20.00 Teórica								18.00 - 21.00 Teórica																															10.00 - 12.30 Teórica						

Legenda:
PRESENCIAL - Campus da UC
Figueira da Foz
ONLINE