

# PRÓFITNESS

## MANUAL DE USO

O site PROFITNESS foi desenvolvido com o objetivo de auxiliar na relação professor-aluno quanto à prática de exercícios físicos. Com o site é possível que o professor elabore roteiros para cada aluno individualmente atendendo às necessidades específicas, além de sugestões sobre que tipo de atividades físico-esportivas que possam ser praticadas, isso graças ao registro dos dados dos alunos. Com esse programa os orientados possuem uma melhor monitoria dos seus orientandos.

### MANUAL DO PROFESSOR

Esse manual tem como objetivo orientar o uso do PROFITNESS e é destinado a todos os professores/orientadores que utilizarem o sistema. O site poderá ser acessado por qualquer pessoa física para que possam ser feita as seguintes ações voltadas para os professores.

- Fazer o cadastro pessoal;
- Avaliar as condições físicas e a saúde do aluno por meio dos dados fornecidos pelo mesmo;
- Poderá trocar notas de texto com o aluno;
- Poderá criar o roteiro de atividades dos alunos.

#### PRIMEIRO ACESSO:

1. Ao entrar no site, primeiramente você deverá realizar o seu cadastro como professor clicando na opção “CADASTRO DO PROFESSOR”.
2. Depois de cadastrado, você poderá ter acesso a sua conta informando seu login e senha nos campos indicados e clicando no botão “ENTRAR”.

#### AValiação E ELABORAÇÃO DOS ROTEIROS:

1. Na sua conta, você poderá ter acesso e visualizar os dados fornecidos pelo aluno e avaliar a saúde e as condições físicas dele clicando em “DADOS DOS ALUNOS”.
2. Com base na sua avaliação, deverá elaborar um roteiro específico para o aluno contendo os tipos de exercícios físicos que o aluno possa fazer e que atenda suas necessidades, além de informar a carga horária, quantidade de repetições dos exercícios e sugestões. Para cria-lo basta clicar em “CRIAR ROTEIRO”.
3. Ao termino da elaboração do roteiro você deverá envia-lo para o aluno clicando na opção “ENVIAR”.

#### NOTAS DE TEXTO:

1. A seção “NOTAS” serve para que os professores possam responder perguntas e dúvidas do aluno e enviar dicas e informações.

2. Você poderá escrever e enviar notas de textos para os alunos ao clicar na opção “ENVIAR NOTA”
3. Ao clicar na opção “NOTAS RECEBIDAS” você poderá visualizar as notas de texto que recebeu dos alunos.

#### SAIR DO SITE:

1. Você poderá sair da sua conta do site clicando na opção “LOGOUT”.

### MANUAL DO ALUNO

Esse manual tem como objetivo orientar o uso do PROFITNESS e é destinado a todos os alunos/orientados. O site poderá ser acessado por qualquer pessoa física para que possam ser feitas as seguintes ações voltadas para os alunos.

- Registro de informações das medidas corporais;
- Registro de predisposição genética;
- Elaboração de um roteiro de atividades feito por um professor;
- Comunicação com os professores.

#### PRIMEIRO ACESSO:

1. Ao entrar no site, primeiramente você deverá realizar o seu cadastro como aluno, clicando na opção “CADASTRO DE ALUNO”.
2. Após clicar no cadastro, você será direcionado a página de “AVALIAÇÃO FÍSICA”, que terá um formulário com perguntas sobre suas medidas corporais e predisposições genéticas.
3. Depois de cadastrado, você poderá ter acesso a sua conta informando o login e senha nos campos indicados e clicando no botão “ENTRAR”.

#### ROTEIRO:

1. O roteiro trará o seu cronograma de atividades. Para acessá-lo, você deverá ir na seção “ROTEIRO” e visualizá-lo.
2. Ele deverá conter os tipos de atividades físicas propícias para seu tipo de corpo, a sua carga horária, a quantidade de repetições para cada exercício, assim como sugestões dos professores para melhorar seu desempenho.

#### NOTAS DE TEXTO:

1. Na página de “notas” você conseguirá se comunicar com o seu orientador para realização de perguntas, informar se está satisfeito com as atividades propostas ou se tem algum pedido específico.
2. Para enviar uma nota para o seu orientador clique em “ENVIAR NOTAS” e escrever o que deseja.

3. Para a visualização de suas notas de texto, basta clicar em “NOTAS RECEBIDAS” e você poderá ver o que seu orientador te respondeu.

#### SAIR DO SITE:

1. Para sair da sua conta no site, basta clicar na opção “LOGOUT”