

**Melre Millia Mota de Avelar**

**Formação** 2000 - 2005. **Universidade Católica de Brasília - UCB** Brasília - DF  
Graduação em Educação Física - Licenciatura Plena.

**Cursos**

- ✓ 12º Convenção Centro-Oeste Saúde – Sport – Fitness. Treinamento de força para grupos especiais, cardiopatas, hipertensos, diabéticos e crianças. Ginástica localizada.
- ✓ Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas.
- ✓ 11º Convenção Centro-Oeste Saúde – Sport – Fitness. Avaliação Física para Academias e Clubes, Musculação: aspectos modernos e práticos na saúde estética, Bolando com a Bola – Iniciação esportiva através de jogos e recreação.
- ✓ 9º Convenção Centro-Oeste de Fitness e Atividades Físicas. Oficina de recreação, Educação Física: Brincando e Aprendendo a Jogar na Escola.
- ✓ 7º Convenção Centro-Oeste de Fitness e Atividades Física. Natação para Bebês, Workout de Bike Indoor, Nutrição e Esporte.
- ✓ Microsoft Word Avançado. Microsoft Power Point Avançado. Microsoft Excel Básico.

**Experiência Profissional**

- ✓ 1º de julho de 1999. Valddac Moda Ltda. Brasília – DF **Associado de Loja.**
- ✓ 03 de abril de 2000. Telebrasil Celular. Brasília – DF **Promotor (a).**
- ✓ 06 de junho de 2000. Itsa Telecomunicações. Brasília – DF **Operador (a) de atendimento.**
- ✓ 03 de fevereiro de 2003. Presidências da República, Palácio do Planalto Anexo III. Brasília – DF. **Professora, estagiária de Educação Física.**
- ✓ 23 de dezembro de 2003. Serviço Social da Ind. Depart. Regional do DF - SESI. Brasília - DF. **Professora – estagiária de Educação Física.**
- ✓ Março de 2004. Escola Paroquial Santo Antônio. Brasília – DF. **Professora de Educação Física (substituição).**
- ✓ Agosto de 2006. Contours Express – Academia para Mulheres. Brasília – DF. **Professora de Educação Física.**
- ✓ Dezembro 2006. **Personal Trainer.**

**Resumo das atividades já desenvolvidas:**

Departamento de marketing. Atendimento ao público. Telefonia. Habilidade em digitação. Organização de relatórios. Orientar os alunos nas atividades de ginástica. Desenvolver capacidade motora nos exercícios. Planejar aulas e exercícios diversos. Auxiliar na aplicação de atividade por faixa etária. Elaborar e aplicar ginástica laboral. Orientar os alunos nas atividades de natação. Desenvolver capacidade motora nos exercícios de natação e hidrogenástica. Planejar aulas e exercícios diversos de hidrogenástica e natação infantil. Pesquisar exercícios novos para elaboração das aulas. Elaborar e aplicar ginástica laboral - SESI, Telos e Presidência da República. Desenvolver capacidade motora nos exercícios de recreação – turmas de 1º a 4º série. Orientar os alunos nas atividades de educação física. Orientar os alunos nas atividades de musculação, step, jump, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, em forma de circuito. Fazer a avaliação física por métodos de bioimpedância.

**Referências**

**Profissional**

Professor Edilberto dos Santos Barros. Tel.: (61) 3411-2612  
Professor Márcio Rabelo Mota. Tel.: (61) 3411-2655  
Supervisora Flávia. Tel.: (61) 3314-9797