



FICHA DE ESPECIALIDADE GINÁSTICA



Desportos

AVALIADO(A):

Nome:

Nascimento:

Reg. UEB:

ATIVIDADES:

item:

data avaliação:

1. Demonstrar conhecimentos básicos de anatomia e fisiologia, descrevendo o Sistema cárdio-respiratório e o mecanismo de contração muscular, citando a função dos exercícios aeróbicos e anaeróbicos.

2. Verificar a frequência cardíaca no processo de realização de exercícios, identificando a faixa de normalidade e os sinais de risco.

3. Conhecer a função dos alimentos, identificando e diferentes grupos, vitaminas e sais minerais, sendo capaz de descrever as necessidades normais de um ser humano.

4. Praticar, de forma programada e constante, durante um período mínimo de seis meses, algum tipo de ginástica (musculação, aeróbica, hidroginástica, ginástica olímpica, ginástica rítmica, etc.).

5. Manter atualizados, durante um período mínimo de seis meses, os registros do seu programa pessoal de saúde, incluindo dados diários de peso, ingestão de calorias, horas de sono e realização de atividades físicas, além das medidas semanais de altura e massa muscular (perímetro de bíceps, cintura, peito, etc.)

6. Elaborar um programa de exercícios físicos para alguém de sua idade, a ser desenvolvido durante seis meses.

7. Elaborar trabalho escrito e ilustrado sobre ginástica, incluindo sua origem e evolução histórica e descrevendo um mínimo de cinco modalidades atuais, com suas características.

8. Ser aprovado em exame médico para a prática de exercícios físicos.

9. Demonstrar conhecimento de três testes de aptidão física, identificando suas características e funções.

AVALIADOR(A):

Nome:

Profissão:

Local de
Avaliação:

Telefone:

email:

Orientações de preenchimento:

1. Caso haja mais de um avaliador para os itens da ficha, utilizar o verso para informar os dados do avaliador, bem como as atividades e a data que avaliou.

2. Utilize o verso para informações, observações ou descrições adicionais que considerar relevante na certificação dos itens de especialidade.

Obs.: Existem três níveis de especialidades: *Nível I* (quando se atinge um terço das atividades); *Nível II* (dois terços das atividades); *Nível III* (todas as atividades são cumpridas).

As atividades não precisam ser cumpridas na ordem de apresentação.