



FICHA DE ESPECIALIDADE

GINÁSTICA



AVALIADO(A):

Nome

Nascimento

Registro UEB

ATIVIDADES:

Item	Data da avaliação
1. Demonstrar conhecimentos básicos de anatomia e fisiologia, descrevendo o sistema cardiorrespiratório 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 1 (um) ser humano.	
4. Praticar, de forma programada e constante, durante 1 (um) período mínimo de 6 (seis) meses, algum tipo de ginástica (musculação, aeróbica, hidroginástica, ginástica olímpica, ginástica rítmica, etc.).	
5. Manter atualizados, durante 1 (um) período mínimo de 6 ((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 1 (um) programa de exercícios físicos para alguém de sua idade, a ser desenvolvido durante 6 (seis) meses.	
7. Elaborar trabalho escrito e ilustrado sobre ginástica, incluindo sua origem e evolução histórica e descrevendo 1 (um) mínimo de 5 (cinco) modalidades atuais, com suas características.	
8. Ser aprovado em exame médico para a prática de exercícios físicos.	
9. Demonstrar conhecimento de 3 (três) testes de aptidão física, identificando suas características e funções.	

AVALIADOR(A):

Nome			
Profissão		Local da Avaliação	
Telefone		e-mail	

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.