



PROVA DA ESPECIALIDADE DE
Cultura Física



Desbravador: _____

Data: __ / __ / ____

Pontos: _____

1. Quais são cinco benefícios de se manter um bom condicionamento físico?

2 . Como os exercícios físicos, uma alimentação adequada e a estabilidade emocional contribuem para o equilíbrio do corpo? Cite exemplos positivos e negativos para cada um.

3 . Defina e dê exemplos de exercícios isométricos, isotônicos, isocinéticos, anaeróbios e aeróbios.

4 . Por que os procedimentos de alongamento, aquecimento, exercícios aeróbios, relaxamento e exercícios localizados são importantes em um programa de exercícios? Dê exemplos de cada um.

5 . Como calcular a frequência cardíaca máxima e qual é a importância de controlá-la durante a prática esportiva? Em qual faixa há um melhor aproveitamento durante exercícios aeróbios e qual aparelho pode ajudar no controle?
