

ESPECIALIDADE DE CULTURA FÍSICA

NOME: _____ UNIDADE: _____

CLUBE:_____ **INSTRUTOR(A):**_____ **DATA:**_____

- 1. FAZER UM RELATÓRIO CITANDO, PELO MENOS, 10 BENEFÍCIOS DE SE MANTER UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO.**

- [illegible]

- 2. FAZER UM RELATÓRIO SOBRE COMO OS EXERCÍCIOS FÍSICOS, UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E ESTABILIDADE EMOCIONAL AJUDAM NO EQUILÍBRIO DO CORPO. CITAR EXEMPLOS NEGATIVOS E POSITIVOS EM CADA UM.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

3. DEFINIR OS SEGUINTE EXERCÍCIOS. CITAR ALGUNS EXEMPLOS EM CADA MODALIDADE:
- a. ISOMÉTRICO

b. ISOTÔNICO

c. ISOCINÉTICO

d. ANAERÓBIO

e. AERÓBIO

4. FAZER UM RELATÓRIO EXPLICANDO PORQUE OS PROCEDIMENTOS ABAIXO SÃO IMPORTANTES EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS, CITAR EXEMPLOS DE CADA UM.

a. ALONGAMENTO

b. AQUECIMENTO

c. EXERCÍCIOS AERÓBIOS

d. RELAXAMENTO

e. EXERCÍCIOS LOCALIZADOS

5. DEMONSTRAR COMO VERIFICAR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO E APÓS A ATIVIDADE FÍSICA.

6. SABER CALCULAR SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA. QUAL A IMPORTÂNCIA DE CONTROLÁ-LA DURANTE A PRÁTICA ESPORTIVA? EM QUAL FAIXA HÁ UM MELHOR APROVEITAMENTO DURANTE EXERCÍCIOS AERÓBIOS? QUAL APARELHO PODE AJUDAR NO CONTROLE E COMO ELE FUNCIONA?

7. USANDO O CONHECIMENTO ADQUIRIDO NO REQUISITO 4, FAZER UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS REGULARES PARA SER PRATICADO, PELO MENOS, 4 VEZES POR SEMANA POR UM PERÍODO MÍNIMO DE 4 MESES. FAZER UM QUADRO (OU TABELA) DO DESENVOLVIMENTO DE CADA ATIVIDADE DIARIAMENTE. ESTE QUADRO DEVE CONTER:

- a. TIPO DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO
- b. FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO
- c. TIPO DE EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO
- d. TIPO DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS
- e. TEMPO NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS
- f. FREQUÊNCIA CARDÍACA APÓS O EXERCÍCIO
- g. TIPOS DE GINÁSTICA LOCALIZADA
- h. EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO
- i. FREQUÊNCIA CARDÍACA 3 MINUTOS APÓS OS EXERCÍCIOS AERÓBIOS PARA CADA PERÍODO DE EXERCÍCIOS, MANTER A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÍNIMA DETERMINADA NO ITEM 6 DURANTE, PELO MENOS, 20 MINUTOS

(FAZER A TABELA E NEXAR AO FINAL DO TRABALHO)