



## **CADERNO DE ESPECIALIDADES**

**CLUBE: FORTALEZA REAL**  
**DISTRITO: CIDADE SOBERANA**  
**REGIÃO: 2ª**  
**ASSOCIAÇÃO: PAULISTA DO VALE**

<b>Nome do Desbravador</b>
<b>Classe</b>



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?

---

---

---



## FORTALEZA REAL

DESBRAVADOR: (A) \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### ESPECIALIDADE DE FELINOS PONTOS: \_\_\_\_\_ PROVA

1. Qual é o nome científico do gato doméstico?

---

Quais as características comuns dessa família?  
marque V ou F (Verdadeiro ou Falso)

- ( ) Os gatos são muito higiênicos e usam a língua para limpar-se.
- ( ) O bigode ajuda o gato a sentir quando está em perigo, e é sempre bom aparar os bigodes deles.
- ( ) Eles têm um apurado senso de equilíbrio, que lhes permite fazer movimentos rápidos e girar o corpo para cair sobre as quatro patas.
- ( ) Os gatos pertencem a ordem carnívora, na qual os animais tem dentes cortantes e salientes, e consomem carne
- ( ) Os gatos são muito silenciosos. Esta é uma herança de seus antepassados que fazem deles caçadores ainda melhores.
- ( ) Vivem em média 4 anos.
- ( ) Os gatos pertencem a ordem canina, na qual os animais tem dentes cortantes e salientes, e consomem carne.

2. Sobre as patas dos gatos:  
Como a estrutura da pata é semelhante em todos os felinos?

---

Por que eles conseguem ser tão silenciosos?

---

3. Sobre os olhos dos felinos:  
Quantas vezes eles enxergam melhor que o ser humano?

---

Por que parece que os olhos deles brilham a noite?

---

4. Qual é o principal alimento da família dos gatos? De que forma os dentes dos gatos estão preparados para isto?

---



## PROVA DA ESPECIALIDADE DE Acampamento 1



Desbravador: \_\_\_\_\_

Data: \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Pontos: \_\_\_\_\_

1. Quais são os princípios de boa educação no campo em relação à preservação da natureza?

---

---

---

---

- 2 . Liste oito coisas que devem ser feitas quando se está perdido na natureza.

---

---

---

---

- 3 . Quais são os tipos de equipamentos para dormir adequados para diferentes climas e épocas do ano?

---

---

---

---

- 4 . Quais são os objetos pessoais necessários para um acampamento de fim de semana?

---

---

---

---

- 5 . Descreva as regras de segurança para o uso de canivete e machadinha durante um acampamento.

---

---

---

---



## FORTALEZA REAL



DESBRAVADOR: (A) \_\_\_\_\_

ESPECIALIDADE ARTE DE ACAMPAR

DATA \_\_/\_\_/\_\_

### PROVA

PONTOS \_\_\_\_\_

1. FAZER UMA LISTA DE ROUPAS ADEQUADAS PARA UM ACAMPAMENTO COM TEMPO QUENTE E FRIO.

---

---

---

2. QUAIS AS 8 COISAS A FAZER QUANDO ESTIVER PERDIDO?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. EXPLIQUE 5 REGRAS DE SEGURANÇA PARA UM ACAMPAMENTO?

---

---

---

---

---

4. PREPAR UM CARDAPIO BALANÇEADO PARA CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR.

---

---

---

5. QUAIS SÃO AS REGRAS DE SEGURANÇA AO UTILIZAR UM CANIVETE.

---

---

6. EXPLIQUE POR QUE AS CONDIÇÕES DO TEMPO, A ESTAÇÃO DO ANO E AS FONTES DE ÁGUA DEVEM SER CONSIDERADA AO ESCOLHER UM LOCAL DE ACAMPAMENTO?

---

---

---

---



PROVA ESPECIALIDADE DE  
SANTUÁRIO



Desbravador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Pontos: \_\_\_\_\_

1. QUANTOS REVESTIMENTOS COBRIAM O SANTUÁRIO?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. QUAIS ANIMAIS ERAM TRAZIDOS AO PÁTIO?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. QUAL O NOME DAS TRÊS PARTES DO SÁNTUARIO?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. NAS VESTES DO SACERDOTE TINHAM CORES DIGA OS SIGNIFICADOS  
DESSAS CORES;

OURO: \_\_\_\_\_

VERMELHO: \_\_\_\_\_

PÚRPURA: \_\_\_\_\_

BRANCO: \_\_\_\_\_

5. DESENHE UM MODELO DO SÁNTUARIO COM A POSIÇÃO DOS OBJETOS;