

# MUSCULAÇÃO

1. Conhecer os fundamentos da musculação, explicando ao examinador sua importância e cuidados a serem tomados em sua prática.
2. Explicar a importância do aquecimento e alongamento nos treinos, exemplificando quais exercícios são importantes antes, durante e depois do treino.
3. Pesquisar sobre o desenvolvimento dos grupos musculares mais exercitados (ombros, costa, peito, bíceps, tríceps, abdômen, glúteos, coxas e panturrilhas) destacando a composição de suas estruturas.
4. Apresentar para seção os resultados de uma pesquisa sobre: perigos dos anabolizantes, o mal uso de suplementação alimentar, overtraining, vigorexia e respeito e conduta no ambiente da academia.
5. Explicar a importância da dieta, da orientação profissional e da qualidade do sono para a prática esportiva e obtenção de resultados.
6. Demonstrar conhecimento sobre as técnicas de primeiros socorros e como tratar cada lesão comum para minimizar as consequências em caso de acidente.
7. Levar sua patrulha ou seção para acompanhar seu treino ou conhecer uma academia de musculação. Para este item é necessário possuir idade igual ou superior a 16 anos.
8. Exemplificar pegadas pronadas, supinadas e neutras em pelo menos três exercícios de grupos musculares diferentes, e os benefícios de cada uma.
9. Pesquisar e relatar quais são os principais objetivos que levam um indivíduo à prática da musculação. Entrevistar praticantes com diferentes objetivos, dissertando sobre suas percepções quanto à prática da modalidade.
10. Praticar atividade física estruturada, pelo menos 3 vezes na semana, e explicar se for o caso como a musculação pode auxiliar nos objetivos da modalidade praticada, fazendo um paralelo entre os exercícios e músculos mais usados em ambas modalidades.
11. Apresentar quais as principais fontes energéticas para o treino de musculação.
12. Apresentar à seção um trabalho ilustrado sobre as principais competições relacionadas ao levantamento de peso da atualidade.