

GINÁSTICA

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