



União dos Escoteiros do Brasil
GRUPO ESCOTEIRO CÔNEGO SORG – 346RS
Carazinho – RS
Mais Escoteiros, Melhores Cidadãos



ROTEIRO ESPECIALIDADE GINÁSTICA

Ramo Desportos

Nome: _____
Ramo: _____

Examinador: _____

Profissão: _____

Nível 1: ____/____/____

Nível 2: ____/____/____

Nível 3: ____/____/____

	Data	Assin
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 – Saber 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 os diferentes grupos, vitaminas e sais minerais, sendo capaz de descrever as necessidades normais de um ser humano.		
4 – Praticar, de forma programada e constante, e 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, peitos etc.).		
6 – Elaborar um programa de exercícios físicos para alguém de sua idade, a ser desenvolvido durante seis meses.		
7 – Elaborar um 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 e correr uma distância de 2.400 metros em 12 minutos		
9 – Demonstrar um conhecimento de três testes de aptidão física, identificando suas características e funções		

O Examinador deve ser Professor de Educação Física