

## **ORIENTAÇÕES DE ESTÁGIO**

**DISCIPLINA:** Condicionamento Físico

**SÉRIE:** 4 sem.

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Norberto de Toledo

**CARGA HORÁRIA:** 32 h

## **ORIENTAÇÕES GERAIS:**

**TOTAL DE HORAS:** 32

**TIPO DE ESTÁGIO**      OBSERVAÇÃO / PARTICIPAÇÃO

**LOCAL A ESTAGIAR:** Prefeituras, clubes, entidades esportivas, academias e studios que tenham atividade / exercícios físicos orientados por profissionais de Educação Física devidamente cadastrado.

**ATIVIDADES / MODALIDADES OBRIGATÓRIAS :** Esporte coletivo e individual e Fitness

### **DISTRIBUIÇÃO DAS HORAS:**

**1 – Esportes – O ALUNO DEVERÁ REALIZAR NO MÍNIMO 10 HORAS NA MODALIDADE**

**2 – FITNESS** Esta modalidade será dividida em 2: Tendências fitness o aluno deverá realizar no mínimo 10 horas

**Musculação:** o aluno deverá realizar 12 horas

**RELATÓRIO:** Deve ser feito por modalidade Esporte , tendências fitness e musculação conforme modelo.

Datas e assinatura dos documentos para início e entrega favor contatar o professor