



PRATICA DESPORTIVA

1. Citar, em trabalho escrito, as características das diferentes modalidades de atletismo, incluindo pelo menos duas provas de corrida, duas de salto e duas de arremesso.
2. Demonstrar em local próprio os fundamentos básicos de duas diferentes provas de corrida, duas de salto e duas de arremesso.
3. Participar de três competições desportivas, em esportes de sua livre escolha, promovidas por entidades oficiais (Confederação, Federação, Liga, órgãos do governo, fundações municipais de desportos etc.).
4. Apresentar à Seção uma palestra ilustrada sobre natação, citando as características das diferentes provas, incluindo técnicas e regras.
5. Demonstrar em local próprio as características de um estilo de natação, incluindo largada, braçadas, respiração e virada.
6. Formar e orientar tecnicamente, na Seção, uma equipe para competir em qualquer esporte, participando, em período de seis meses, de pelo menos seis jogos contra equipes de faixa etária equivalente.
7. Organizar uma competição esportiva para a Seção ou Seções do mesmo Ramo convidadas, para um mínimo de quatro equipes, responsabilizando-se pela obtenção de recursos materiais e humanos, montagem de tabelas, cerimônias de abertura e encerramento etc.
8. Demonstrar, utilizando recursos adequados, os fundamentos de dois esportes coletivos de sua livre escolha.
9. Atuar como árbitro em uma partida de qualquer esporte coletivo realizado dentro das condições previstas pelas regras oficiais (quadra, bola, uniformes, etc.).