



ANEXO I

TESTE SELETIVO Nº 001/2010

ATRIBUIÇÃO DO CARGO: Avaliação física; Dança de salão; oficina de artesanato; aulas de alongamento; aulas de ginástica aeróbica; caminhadas; hidroginástica; pequenos jogos; recreação; palestras sobre qualidade de vida; esportes coletivos; yoga; mini cinema; momentos de reflexão; exercícios em academia específica(academia da terceira idade).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: 1- Tipos de exercício físico para idosos, 2- inatividade física como um fator de risco ao idoso. 3- Atividade física e saúde ao idoso. 4- Efeito do treinamento físico para o idoso; 5- Recreação na terceira idade; 6- Jogos coletivos adaptados ao idoso; 7- Benefícios da dança para o idoso; 8- Atividade física como fator de inclusão social do idoso.