Certificado

nº 5328484085762020015

Certificamos que **Ingrid Karine Penetta Teixeira**, RG **527303653**, matrícula **408576/532848**, concluiu o curso com carga horária de **40 horas**:

Musculação

O curso foi concluído em **21/04/2020** com base legal na CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional. O aluno obteve **aproveitamento de 50%** na prova aplicada ao final do curso.

Joinville/SC, 21 de abril de 2020

CURSOS VIRTUAIS LTDA
CNPJ 08.179.401/0001-62

Ingrid Karine Penetta Teixeira
Aluno(a)

Otávio Medeiros Dias
Professor Geral

Jacqueline Trovó
Professora de Educação Física
CREF/SP 098052G

Grade curricular:

Introdução à Musculação, Treinamento de Força e Adaptações Fisiológicas
Sistema Nervoso, Unidades Motoras e Mecanismos de Produção de Força
Fibras Musculares, Arquitetura Muscular e Relação Comprimento-Tensão
Biomecânica, Ações Musculares e Execução dos Exercícios
Exercícios para Peitoral, Costas, Ombros, Braços e Membros Superiores
Agachamentos, Leg Press e Exercícios para Membros Inferiores
Testes de Força, Repetição Máxima e Avaliação do Desempenho
Volume, Intensidade, Séries, Repetições, Intervalos e Frequência de Treino
Métodos de Treinamento, Circuitos, Pirâmides, Superséries e Drop Sets
Princípios da Adaptação, Sobrecarga, Continuidade e Especificidade
Periodização, Microciclos, Mesociclos e Planejamento do Treinamento
Prevenção de Lesões, Alongamento, Flexibilidade e Fortalecimento Muscular
Lesões de Joelho, Ombro, Tendões, Ligamentos e Princípios de Reabilitação
Recuperação, Alimentação, Higiene, Controle Médico e Qualidade de Vida

08.179.401/0001-62
CURSOS VIRTUAIS LTDA

Rua Expedicionário Holz, 550 - Sala 1301
Joinville/SC - CEP 89203085

Certificado 5328484085762020015 Livro 9-D Folha 53

Consulte a validade do certificado em https://www.cursosvirtuais.net/validade/

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **532848**

ASSINATURA ELETRÔNICA QUALIFICADA
ITI Instituto Nacional de Tecnologia da Informação
Conforme MP 2.200-2/01 e Lei 14.063/20
ICP Brasil