

O O bet365

O que é o CBEST e qual é a taxa de aprovação?

O CBEST (California Basic Educational Skills Test) avalia as habilidades básicas de leitura, redação e matemática de candidatos a professores na Califórnia. Para passar no CBEST, é necessário obter uma pontuação mínima de 410 em cada uma das três áreas: leitura, redação e matemática. No entanto, é uma pontuação baixa quanto a 370 em uma seção individual pode ser considerada suficiente, desde que a pontuação total seja de, pelo menos, 123. Apesar disso, as taxas de aprovação do CBEST não são

muito animadoras, com menos de 66% dos estudantes conseguindo passar no CBEST de primeira e apenas 81% dos candidatos conseguem passar após

tentativas.

Estadísticas de aprovação do

CBEST de 2024 a 2024

Os exercícios rotacionais realmente ajudam a eliminar a gordura da

barriga?

A perda de gordura na região abdominal é um objetivo comum de fitness, e muitas pessoas acreditam que os exercícios rotacionais sejam a chave para alcançá-lo. Mas, realmente assim? Vamos explorar as evidências e desmistificar os fatos.

O que são exercícios rotacionais?

Exercícios rotacionais são movimentos que envolvem o torso, geralmente ocorrendo em torno de um eixo vertical. Eles geralmente envolvem o uso de pesos ou resistências para aumentar a intensidade e desafiar os músculos abdominais e oblíquos. Alguns exemplos comuns incluem rotações russas, giros de halteres e movimentos de remada.

Os exercícios rotacionais podem eliminar a gordura da barriga?

Infelizmente, não existe exercício específico que seja capaz de eliminar a gordura de uma área específica do corpo, como a barriga. Isso ocorre porque a perda de gordura é determinada principalmente pela queima geral de calorias, em vez de qualquer exercício específico. No entanto, isso não significa que os exercícios rotacionais não possam desempenhar um papel importante