

Ficha de Heteroavaliação:

Ginástica de Solo

Ação	Indicadores/Critérios	Nome:	Nome:
Cambalhota à frente	Queixo o peito		
	Termina a pés juntos		
	Termina sem a ajuda das mãos no colchão		
Cambalhota atrás	Palmas das mãos viradas p/ cima		
	Queixo ao peito		
	Repulsão dos braços		
	Termina c/ pernas juntas		
Cambalhota à frente de pernas afastadas	Queixo ao Peito		
	Afasta as pernas na fase final do movimento		
	Apoia as mãos no chão		
Roda	Apoia as mãos alternadamente no colchão		
	Bacia passa por cima do tronco com as pernas afastadas e esticadas		
Ponte	Ombros no alinhamento das mãos		
	Pernas esticadas e juntas		
Observações			