

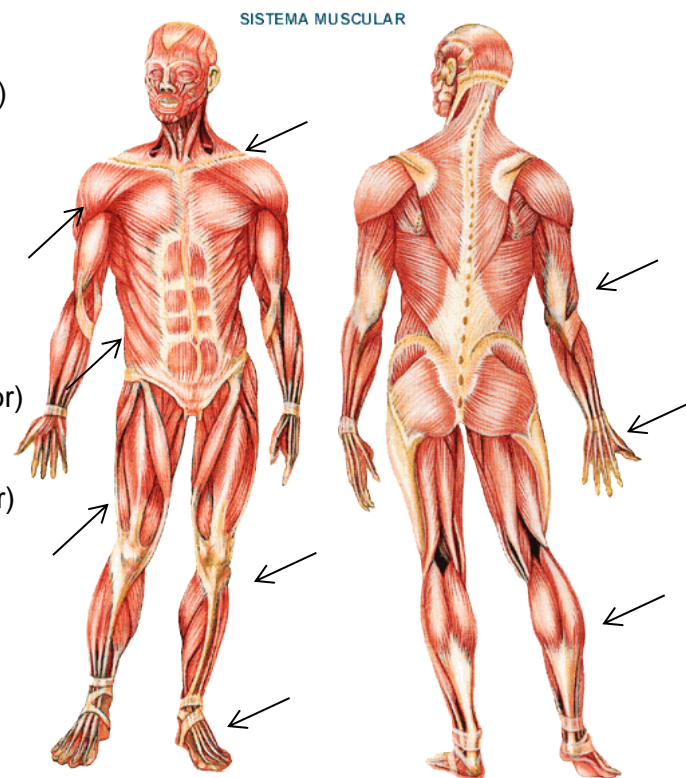
Avaliação na área dos conhecimentos

Aquecimento

- A) Corrida contínua
- B) Alongamentos estáticos e dinâmicos para os grandes grupos musculares (braço e antebraço, tronco, coxa e perna)
- C) Mobilização articular (pescoço, ombro, cotovelo, pulsos, virilhas, tronco, joelhos e tornozelos)

Grupos

- 1. K + K
 - a. Dia 9 Maio (45min) (espaço exterior)
- 2. T + L
 - a. Dia 13 Maio (90min) (ginásio)
- 3. A + J
 - a. Dia 16 Maio (45min) (ginásio)
- 4. B + D
 - a. Dia 20 Maio (90min) (espaço exterior)
- 5. J + C
 - a. Dia 23 Maio (45min) (espaço exterior)
- 6. B + M
 - a. Dia 27 Maio (90min) (ginásio)
- 7. I + T
 - a. Dia 30 Maio (45min) (ginásio)
- 8. T + M
 - a. Dia 03 Junho (90min) (espaço exterior)



Alongamento

Realizar alongamentos para os grupos musculares mais trabalhados na aula.

Avaliação

Aquecimento

Valor	Descrição
0	O aluno não realizou o aquecimento.
1	O aluno realizou desadequadamente sem qualquer conhecimento. Não cooperou com o colega. Não demonstrou.
2	O aluno realizou poucos exercícios, com muita dificuldade. Teve pouca intervenção. Cooperou com o colega.
3	O aluno realizou poucos exercícios com pouca dificuldade. Demonstrou e cooperou com o colega.
4	O aluno realizou exercícios adequados. Demonstrou bem os exercícios e cooperou com o colega.
5	O aluno realizou autonomamente exercícios adequados com boa liderança. Demonstrou muito bem. Cooperou com o colega. Corrigiu os seus colegas quando realizavam os exercícios com erros.

Alongamento

Valor	Descrição
0	O aluno não realizou o alongamento.
1	O aluno liderou muito mal os alongamentos. Não cooperou com o colega. Não demonstrou.
2	O aluno realizou alongamentos pouco adequados, com muita dificuldade. Cooperou pouco com o colega.
3	O aluno realizou poucos alongamentos com alguma dificuldade. Demonstrou e cooperou com o colega.
4	O aluno realizou alongamentos adequados. Demonstrou bem os exercícios e cooperou com o colega.
5	O aluno realizou autonomamente alongamentos adequados com boa liderança e variedade. Demonstrou muito bem. Cooperou com o colega. Corrigiu os seus colegas quando realizavam os alongamentos com erros.