

Ficha de escores – Avaliação Produto



PONTUAÇÃO PRODUTO

Pontue de acordo com o critério de cada habilidade

Cite este app:

Copetti, F., Valentini, NC. (2023). Fundamental Motor Skills Animation. [Mobile app].

Play Store. <https://play.google.com/store/apps/>

Apple Store. <https://apple.com/br/app-store/apps>

		Nome														
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Habilidades de Equilíbrio	Criteria															
1. Equilibrar em um pé	Equilibra em um pé por 30 segundos com a perna preferida															
2. Caminhar sobre a linha	Anda ao longo da linha de 5 metros sem sair da linha com qualquer parte do pé															
Habilidades de Locomoção	Criteria															
1. Correr	Tempo para correr 10 metros															
2. Deslocar de lado	Desloca de lado 10 metros, mantendo o corpo de lado, sem parar															
3. Galopar	Galopa 10 metros sem parar															
4. Mudar de direção	Muda de direção 5 vezes sem parar ou caminhar															
5. Saltitar	Saltita 10 metros sem parar															
6. Saltar alongado	Salta alongado 5 vezes consecutivas ou com uma pequena parada entre cada salto para se preparar para o próximo salto															
7. Saltar em um pé	Salta em um pé 5 vezes consecutivas															
8. Saltar horizontal	Distância do salto horizontal															
9. Saltar vertical	Altura do salto vertical															
Habilidades com Bola	Criteria															
1. Agarrar com as duas mãos	Agarra com as duas mãos 3 vezes, sem que a bola caia ou toque o corpo															
2. Passar com as duas mãos	Passa com as duas mãos 3 vezes, para a frente e diretamente para a parede-alvo															
3. Quicar com uma mão	Quica com uma mão 5 vezes, sem parar ou perder o controle da bola															
4. Rebater com uma mão	Rebate com uma mão 3 vezes (uma rebatida de cada vez), batendo a bola para a frente e diretamente na parede-alvo															
5. Rebater com as duas mãos	Rebate com as duas mãos 3 vezes, batendo a bola para a frente e diretamente na parede-alvo															
6. Arremessar por cima	Arremessa por cima 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo															
7. Arremessar por baixo	Arremessa por baixo 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo															
8. Chutar	Chuta 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo															
9. Volear com um pé	Voleia com um pé 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo															
10. Conduzir com um pé	Conduz com um pé 5 vezes, para a frente e continuamente, controlando a bola, na direção do cone-alvo															

Ficha de pontuação – Avaliação Processo



PONTUAÇÃO PROCESSO

0 = Criterio não executado com sucesso
1 = Criterio executado com sucesso

Name

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15.

Cite este app:

Copetti, F., Valentini, NC. (2023). **Fundamental Motor Skills Animation**. [Mobile app].

Play Store. <https://play.google.com/store/apps/>

Apple Store. <https://apple.com/br/appstore/apps>

Habilidades de Equilíbrio

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. Equilibrar em um pé | 1. A perna de apoio permanece com o pé inteiro no chão | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Perna de não apoio é flexionada e se mantém atrás do corpo, sem tocar na perna de apoio | | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Oscilação mínima do tronco | | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Braços relaxados ou usados com mínima oscilação, se necessário, para manter o equilíbrio | | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Caminhar sobre a linha | 1. Caminha ao longo da linha sem parar | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Os pés são mantidos sobre a linha com os dedos dos pés voltados para a frente | | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Oscilação mínima do tronco | | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Braços relaxados e se movem suavemente ao lado do corpo | | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | | |
| Total habilidades de equilíbrio | | | | | | | | | | | | | | |

Habilidades de Locomoção

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. Correr | 1. Braços flexionados, se movem em oposição à ação das pernas | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Contato com o chão na ponta dos pés ou calcanhar-ponta dos pés | | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Pequeno distanciamento lateral entre os pés no chão | | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Perna de não apoio no chão flexionada com calcanhar próximo à nádega | | | | | | | | | | | | | |
| | 5. Fase aérea com ambos os pés fora do chão | | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2. Deslocar de lado | 1. Se desloca mantendo o corpo de lado durante o trajeto
2. Joelhos levemente flexionados
3. Os braços se movem para ajudar na ação
4. Fase curta quando ambos os pés estão fora do chão | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 3. Galopar | 1. Perna que lidera o movimento é mantida a frente do corpo
2. Perna de trás é mantida ao lado ou um pouco atrás da perna que lidera o movimento
3. Os braços se movem para ajudar na ação
4. Fase curta quando ambos os pés estão fora do chão | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 4. Mudar de direção | 1. Mudança rápida de direção empurrando com o pé próximo ao cone
2. Flexiona os joelhos durante a mudança de direção
3. Manobra o tronco durante a mudança de direção | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 5. Saltitar | 1. Uma combinação de passo e salto, primeiro em um pé e depois no outro
2. Ação da perna alternada em um padrão rítmico
3. Braços flexionados, movendo-se em oposição à ação da perna | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 6. Saltar alongado | 1. Na decolagem impulsiona com um pé, para uma aterrissagem com o pé oposto
2. As pernas são estendidas e sustentadas durante o voo
3. Durante o voo, os braços são mantidos em oposição às pernas | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 7. Saltar em um pé | 1. Decola em um pé, para uma aterrissagem com o mesmo pé
2. A perna flexionada se move de maneira pendular para produzir força
3. O pé da perna flexionada permanece atrás ou ao lado da perna de apoio
4. Os braços se movem simultaneamente para ajudar na ação | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 8. Saltar horizontal | 1. Agachamento com joelhos flexionados e braços atrás do corpo, dois pés paralelos
2. Na decolagem, braços se movem vigorosamente para a frente e para cima em conjunto com a ação das pernas
3. Durante a fase de voo, as coxas permanecem paralelas ao solo
4. Durante a aterrissagem, os joelhos são flexionados e os braços são trazidos para baixo, aterrissando com os dois pés juntos | Total | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 9. Saltar vertical | 1. Agachamento com joelhos flexionados e braços atrás do corpo, ambos os pés paralelos em uma posição próxima entre eles | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Na decolagem, braços se movimentam vigorosamente para cima em conjunto com a ação das pernas | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Durante o voo, as pernas permanecem estendidas e pelo menos um braço atinge o ponto mais alto com máxima extensão | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Aterrissa perto do ponto de partida joelhos e tornozelos flexionados para absorver a força | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | |
| | | Total habilidades de locomoção | | | | | | | | | | | |

| Habilidades com Bola | | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|-----------------------------|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Agarrar com as duas mãos | | 1. Braços relaxados ao lado ou a frente do corpo em antecipação para agarrar | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2. Corpo alinhado à trajetória da bola, pode dar uma passada se necessário | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3. Os braços se movem para alcançar a bola, a bola é pega com os dedos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Total | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Passar com as duas mãos | | 1. Segura a bola perto do peito, mantém os cotovelos para baixo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2. Os braços se estendem simultaneamente com um passo para a frente para passar a bola | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3. Palmas viradas para fora no final da ação da mão | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Total | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Quicar com uma mão | | 1. Pés afastados, pé oposto da mão de drible ligeiramente à frente do corpo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2. Toca a bola com os dedos e com flexão do punho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3. Quica a bola, perto ou abaixo da altura do quadril, mantendo-a sob controle | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Total | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Rebater com uma mão | | 1. Fica de lado em relação a parede-alvo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2. A mão preferida segura a raquete, o braço faz o movimento para trás ao mesmo tempo que a bola é quicada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3. Dá um passo para a frente com o pé oposto da mão que segura a raquete | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4. Rotação de tronco e quadril, durante o movimento de braço, com transferência de peso para o pé da frente | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Total | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Two-hand strike | | 1. Fica de lado em relação a parede-alvo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2. A mão preferencial segura o taco acima da mão não preferencial | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3. Taco é levado para atrás do ombro em preparação para o rebater | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4. Rotação de tronco e quadril, durante o movimento de braço, com transferência de peso para o pé da frente | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Total | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6. Arremessar por cima | 1. O braço de arremesso se move para trás do ombro, cotovelo flexionado, em preparação para um arremesso por cima | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Rotação do tronco e quadril para uma posição lateral oposta a parede-alvo | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Desfaz a rotação do tronco e quadril para uma posição frontal em relação a parede-alvo | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Dá um passo com o pé oposto simultaneamente com a transferência de peso para o pé da frente | | | | | | | | | | | | |
| | 5. O braço de arremesso se move para a frente, próximo a altura da cabeça, cotovelo flexionado | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | |
| 7. Arremessar por baixo | 1. O braço de arremesso se move atrás do quadril em preparação para o arremesso por baixo | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Dá um passo à frente com o pé oposto à mão de arremesso, transferindo o peso para o pé da frente | | | | | | | | | | | | |
| | 3. O braço de arremesso se move para a frente ao lado e próximo ao corpo | | | | | | | | | | | | |
| | 4. A bola é lançada perto da altura do tronco em uma trajetória para a frente | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | |
| 8. Chutar | 1. Move-se rápida e continuamente em direção à bola | | | | | | | | | | | | |
| | 2. A perna de apoio se aproxima da bola com um passo mais longo | | | | | | | | | | | | |
| | 3. O pé de apoio é colocado próximo da bola sem ultrapassar a linha da bola | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Movimento vigoroso de balanço para a frente da perna de chute | | | | | | | | | | | | |
| | 5. Chuta a bola com a parte interna ou o peito do pé | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | |
| 9. Volear com um pé | 1. Segura a bola na altura do tronco ou quadril, e solta a bola na altura do quadril | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Passo alongado simultaneamente com o soltar da bola | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Movimento de balanço vigoroso para a frente com a perna de chute | | | | | | | | | | | | |
| | 4. Chuta a bola antes que ela toque o chão | | | | | | | | | | | | |
| | 5- Chuta a bola com o peito do pé | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | | | |
| 10. Conduzir com um pé | 1. Conduz a bola para a frente com chutes suaves enquanto corre | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Conduz a bola com a parte interna ou externa do pé, podendo alternar os pés no controle da bola | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Mantém a bola perto do pé e sob controle enquanto se desloca | | | | | | | | | | | | |
| Total habilidades com bola | | | | | | | | | | | | | |
| Pontuação total da avaliação do Processo | | | | | | | | | | | | | |