

Fundamental Motor Skills

Habilidades Motoras Fundamentais

Avaliação do desempenho de crianças em
habilidades motoras fundamentais



Baixe o Aplicativo
Gratuitamente



Livro 1

Fernando Copetti
Nadia Cristina Valentini



© dos autores

1ª edição: 2024

Direitos reservados desta edição:

Universidade Federal de Santa Maria

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Informações do Aplicativo:

Certificado de Registro de Programa de Computador

Título: Fundamental Motor Skills

Processo Nº: BR512023002461-9

Data de publicação do registro: 09/05/2023

C782f Copetti, Fernando

Fundamental motor skills [recurso eletrônico] = Habilidades motoras fundamentais : avaliação do desempenho de crianças em habilidades motoras fundamentais : livro 1 / Fernando Copetti, Nadia Cristina Valentini. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, CEFID, 2024. 1 e-book : il.

ISBN 978-85-99971-24-6

1. Habilidades motoras fundamentais 2. Padrão fundamental de movimento 3. Habilidades motoras grossas 4. Desempenho motor 5. Padrão motor de movimento I. Valentini, Nadia Cristina II. Título. III. Título: Habilidades motoras fundamentais.

CDU 796.012-053.2

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central da UFSM

Autores:

Fernando Copetti



Professor Titular do Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Pós-doutorado em Desenvolvimento Motor pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Doutorado e Mestrado em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria, e Graduação em Educação Física. Professor permanente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento e Reabilitação da UFSM.

Nadia Cristina Valentini



Professora Titular da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Pós-Doutorado na School of Public Health - University of Maryland, EUA e Doutorado e Mestrado em Human Exercise Science - Motor Behavior na Auburn University - EUA e, Graduação em Educação Física. Professora permanente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS. International Fellow da National Academy of Kinesiology e da International Motor Development Research Consortium.

Artes:



Luisa Meirelles Holanda Copetti Ltda. – Arte, ilustração e animação.

Sumário

Apresentação.....	4
Habilidades motoras de Equilíbrio	7
1. Equilibrar em um pé.....	7
2. Caminhar sobre a linha.....	8
Habilidades motoras de Locomoção	9
1. Correr	9
2. Deslocar de lado	10
3. Galopar	11
4. Mudar de direção.....	12
5. Saltitar.....	13
6. Saltar alongado	14
7. Saltar em um pé	15
8. Saltar horizontal	16
9. Saltar vertical.....	17
Habilidades motoras com Bola	18
1. Agarrar com as duas mãos.....	18
2. Passar com as duas mãos	19
3. Quicar com uma mão	20
4. Rebater com uma mão	21
5. Rebater com as duas mãos	22
6. Arremessar por cima	23
7. Arremessar por baixo	24
8. Chutar	25
9. Volear com um pé	26
10. Conduzir com um pé	27
Planilhas para registro dos escores – desempenho orientado ao processo	28
Planilha de avaliação das habilidades de equilíbrio	28
Planilha de avaliação das habilidades de locomoção.....	29
Planilha de avaliação das habilidades com bola	31
Planilha de anotação – somatório da avaliação total das habilidades	33
Planilha para registro dos escores - desempenho orientado ao produto.....	34
Lista de materiais	35
Emojis para avaliação da competência percebida.....	36
Bibliografia.....	37

Apresentação

As habilidades motoras fundamentais (HMFs) são consideradas os pilares sobre os quais se constrói o repertório de movimentos que as crianças desenvolvem ao longo da infância. Essas habilidades formam a base para o desenvolvimento de movimentos mais complexos e especializados, utilizados em atividades cotidianas, de trabalho, lazer e práticas esportivas (CLARK; METCALFE, 2002). Incentivar o desenvolvimento dessas habilidades nessa etapa da vida é essencial, pois tornar-se motoramente competente aumenta as chances de se manter fisicamente ativa ao longo da infância e adolescência. Esta relação entre atividade física e competência motora é recíproca, ou seja, crianças com níveis mais altos de competência motora real e percebida são mais propensas a se envolver em atividades físicas, o que, por sua vez, pode levar a um maior desenvolvimento de habilidades e consequente aumento da competência real e percebida e o desenvolvimento de habilidades sociais (BARNETT et al., 2021; HILL et al., 2024). Por isso, investir no desenvolvimento das HMFs é aumentar as chances para o engajamento em atividades físicas para toda a vida (BARNETT et al., 2021).

Acompanhar o desenvolvimento das habilidades motoras é primordial para garantir que as crianças atinjam marcos importantes no seu desenvolvimento, além de permitir identificar possíveis atrasos ou dificuldades motoras. A detecção de atrasos ou dificuldades possibilita intervenções imediatas, evitando que essas dificuldades afetem outras áreas do desenvolvimento ou tornem-se barreiras para o engajamento em atividades físicas mais complexas. Ao identificar dificuldades motoras, educadores e pais podem intervir para promover a prática de atividades físicas desde cedo, ajudando a evitar comportamentos sedentários que podem prejudicar a saúde ao longo da vida.

O Aplicativo Fundamental Motor Skills – AppFMS (COPETTI e VALENTINI, 2023) representa uma inovação ao trazer para dispositivos móveis o uso da tecnologia de animação gráfica para o ensino, estimulação, pesquisa, intervenção e avaliação motora. Ele se destaca como uma ferramenta que utiliza essa tecnologia para demonstrar habilidades motoras fundamentais, sendo acessível via celulares ou tablets e disponível para uso em qualquer lugar, sem necessidade de conexão à internet. Foi desenvolvido principalmente para auxiliar no ensino e na avaliação do desempenho motor de crianças, oferecendo figuras sequenciais ilustrativas e animações correspondentes. Disponível com quatro opções de personagens, ele demonstra a execução de 21 habilidades motoras fundamentais, abrangendo equilíbrio, locomoção e habilidades com bola. O aplicativo serve como um suporte visual essencial durante a instrução, prática e avaliação das habilidades motoras, além de motivar e encorajar as crianças na prática dessas habilidades.

O presente aplicativo foi elaborado com a finalidade de configurar-se como um recurso de apoio ao professor no processo de avaliação das habilidades motoras em contexto escolar. Para sua utilização como teste avaliativo, recomenda-se a adoção do seguinte protocolo: apresente a animação da habilidade motora uma ou duas vezes, conforme a necessidade, a fim de assegurar a compreensão da tarefa. Permitir que a criança realize uma execução preliminar, destinada à familiarização com a habilidade motora proposta.

Posteriormente, conceda duas tentativas formais de execução. Cada tentativa deverá ser pontuada de forma independente, sendo os escores obtidos somados ao final.

Cada habilidade é apresentada com um modelo de execução proficiente, baseado em critérios motores específicos derivados da literatura especializada. A utilização desses critérios não apenas serve como referência para avaliação do desempenho motor, mas também guia a instrução e o planejamento de atividades que promovem o desenvolvimento infantil.

Neste Livro 1 você irá encontrar personagens que apresentam uma sequência de figuras ilustrativa da execução de 21 habilidades motoras fundamentais. Para obter as animações é necessário instalar o AppFMS no celular ou tablet. Essas habilidades estão divididas em três grupos:



Habilidades de equilíbrio (equilibrar em um pé e caminhar sobre a linha).



Habilidades de locomoção (correr, correr de lado, galopar, mudar de direção, saltar, saltar alongado, saltar em um pé, saltar horizontal e saltar vertical).



Habilidades com bola (agarrar com duas mãos, passar com duas mãos, quicar com uma mão, rebater com uma mão, rebater com as duas mãos, arremessar por cima, arremessar por baixo, chutar, volear com um pé e driblar com um pé).

Você encontrará critérios de avaliação para cada habilidade. Esses critérios representam uma execução proficiente da habilidade. As figuras representativas das habilidades e critérios foram validadas por especialistas. No entanto, essas 21 habilidades não constituem uma bateria de avaliação motora ainda validada por normas, mas sim, um material de referência para que o profissional identifique os pontos chaves na execução das HMF de uma forma em que elas representam uma ação motora mais bem coordenada e proficiente da habilidade motora. Diferenças individuais na execução das habilidades são esperadas entre as crianças, e devem ser consideradas pelo avaliador ou professor.

A avaliação motora possibilita verificar se a criança consegue realizar as habilidades motoras com proficiência, tomando como base critérios de desempenho. O desempenho pode ser avaliado com base em critérios orientados ao processo ou ao produto. Os critérios de processo indicam uma forma proficiente de como a criança coordena e organiza os segmentos corporais durante a realização da habilidade. São avaliados com base em pontos chave dos segmentos corporais e suas ações. Por outro lado, o critério de produto indica uma medida quantitativa resultante da execução da habilidade, ou seja, o resultado da performance motora. Está mensurado em um único critério específico para cada habilidade, que pode variar quanto a precisão, continuidade, repetição, distância ou tempo.

As habilidades diferem em dificuldade, onde as primeiras de cada categoria são as mais simples, quando comparadas com as subsequentes. Como mencionado, elas não constituem uma bateria de teste motor, por isso não há necessidade de avaliar todas as habilidades motoras fundamentais. É possível avaliá-las individualmente, ou seja, somente aquela de interesse, ou mesmo uma categoria, como a de equilíbrio, locomoção ou com bola. Os escores observados pelo avaliador servirão para orientá-lo na definição de suas atividades, e permitem monitorar as mudanças da criança ao longo do tempo.

Ao instalar o AppFMS no seu celular ou tablet, você terá acesso as planilhas de anotações dos resultados em arquivos nos formatos .pdf e editável em .doc, ou ainda pode baixar uma planilha do Excel. Para ter acesso a eles e imprimir ou inserir os dados das crianças, é necessário fazer o download dos arquivos, pois não são editáveis no modo online. Esses arquivos precisam ser baixados para seu aparelho para poderem ser preenchidos.

Estão disponibilizados dois recursos de apoio no AppFMS. Um é uma escala com Emojis que pode ser apresentada para a criança após a realização da habilidade motora, onde ela responde como acha que executou a aquela habilidade, demonstrando assim sua percepção de competência frente a tarefa. Um segundo recurso é um ícone que dá acesso a câmera do celular. Ao clicar no ícone, a câmera do celular abre, sendo possível gravar a criança executando a habilidade para mostrar a ela como foi a sua execução ou para avaliação posterior da habilidade. Esses vídeos ficam salvos somente no celular, sem nenhum acesso externo permitido.

Baixe o aplicativo Fundamental Motor Skills na Google Play gratuitamente pelo link abaixo ou QR code e obtenha todas figuras, animações, critérios e planilhas. Se preferir busque na loja, em aplicativos, pelo nome Fundamental Motor Skills e instale no seu celular ou tablet.



Baixe grátis



Habilidades motoras de Equilíbrio

1. Equilibrar em um pé

Equilibrar-se em um pé consiste em manter-se quieto sobre somente um pé, com mínima ajuda dos braços para manter o equilíbrio.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para se equilibrar em um pé só por 30 segundos sem que o outro pé toque no chão ou encoste na perna de apoio.

1. Equilibrar em um pé	Critério				
Processo	1. A perna de apoio permanece com o pé inteiro no chão				
	2. Perna de apoio não 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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Equilibra em um pé por 30 segundos com o pé preferido.

Pontuação

Pontue 30 segundos se a criança completou com sucesso a tarefa, ou pare o cronômetro e registre o tempo referente ao momento em que a criança tocou na perna de apoio ou no chão com outra perna/pé. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque a fita no chão. Posicione a criança com o pé preferido sobre a fita.

Materiais

Fita adesiva 5cm X 20cm (ou desenhe a linha no chão) e cronômetro.

2. Caminhar sobre a linha

Caminhar sobre a linha envolve o deslocamento, em equilíbrio dinâmico, sobre uma linha estreita marcada no solo.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para caminhar ao longo da linha sem pisar fora da linha com qualquer parte do pé.

2. Caminhar sobre a linha	Critério				
Processo	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			

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Caminha ao longo da linha de 5 metros sem sair da linha com qualquer parte do pé.

Pontuação

Marque um ponto para cada metro percorrido com sucesso sem pisar fora da linha. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque a fita no chão. Posicione a criança em uma extremidade da linha.

Materiais

Fita adesiva 5cm X 5m (ou desenhe a linha no chão).

Habilidades motoras de Locomoção

1. Correr

Correr é uma extensão do caminhar que envolve um deslocamento rápido e contínuo com uma fase aérea de ambos os pés.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para correr o mais rápido possível, sem desacelerar, até passar pelo cone 2.

1. Correr	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Tempo gasto para correr 10 metros.

Pontuação

Pontuação do tempo (segundos) para completar a corrida de 10 metros. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque um cone como ponto de partida (cone 1) e outro a 10 metros de distância (cone 2) em linha reta. Garanta pelo menos 3 metros depois do cone 2 para que a criança possa desacelerar o movimento com segurança. Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1.

Materiais

Dois cones (médios ou grandes) e um cronômetro.

2. Deslocar de lado

Deslocar de lado envolve movimento rápido e contínuo com uma fase aérea de ambos os pés, com o corpo de lado em relação à direção desejada.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça para a criança se deslocar mantendo o corpo de lado, sem desacelerar, até passar pelo cone 2.

2. Deslocar de lado	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Desloca de lado 10 metros, mantendo o corpo de lado sem parar.

Pontuação

Marque um ponto a cada 2 metros que a criança realizar a tarefa com sucesso. Pare de pontuar quando a criança falhar no critério do produto. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque um cone como ponto de partida (cone 1) e outro a 10 metros de distância (cone 2) em linha reta. Garanta pelo menos 3 metros após o cone 2 para que a criança possa desacelerar o movimento com segurança. Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1. Do cone 1 ao cone 2, a cada 2 metros marque o chão (coloque um pequeno bloco de madeira, cones pequenos ou fita). Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1.

Materiais

Dois cones (médios ou grandes) e quatro pequenos blocos de madeira, cones pequenos ou pedaços de fita.

3. Galopar

Galopar é um movimento rápido e contínuo realizado com a mesma perna mantida à frente, com o corpo de frente em relação a direção desejada.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça para a criança galopar, sem desacelerar, até passar pelo cone 2.

3. Galopar	Critério			
Processo	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		

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Galopa 10 metros sem parar.

Pontuação

Marque um ponto a cada 2 metros que a criança realizar a tarefa com sucesso. Pare de pontuar quando a criança falhar no critério do produto. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque um cone como ponto de partida (cone 1) e outro a 10 metros de distância (cone 2) em linha reta. Garanta pelo menos 3 metros após o cone 2 para que a criança possa desacelerar o movimento com segurança. Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1. Do cone 1 ao cone 2, a cada 2 metros marque o chão (coloque um pequeno bloco de madeira, cones pequenos ou fita). Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1.

Materiais

Dois cones (médios ou grandes) e quatro pequenos blocos de madeira ou pedaços de fita.

4. Mudar de direção

Mudar de direção é um movimento rápido e contínuo de alteração na direção da trajetória inicial da corrida.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça para a criança correr e mudar de direção dos cones em zigue-zague, sem desacelerar, até o último cone.

4. Mudar de direção	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Muda de direção 5 vezes sem parar ou caminhar.

Pontuação

Marque um ponto cada vez que a criança mudar de direção do cone sem parar ou caminhar. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque sete cones em uma linha Zigue-Zague, coloque os cones de 1 a 7 a 3 metros de distância para os lados e 1 metro de distância para a frente. Posicione a criança um pouco atrás do cone 1. Conte as mudanças de direção do cone 2 ao 6. Cone 1 e 7 são usados para representar o início e o fim da linha em zigue-zague.

Materiais

Sete cones (médios ou grandes).

5. Saltitar

Saltitar é um movimento rítmico e alternado entre pernas e braços, com passo e salto em uma perna, seguido pela transferência de peso para a outra perna para repetir o padrão.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para saltitar, sem desacelerar, até passar pelo cone 2.

5. Saltitar	Critério				
Processo	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					

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Saltita 10 metros sem parar.

Pontuação

Marque um ponto a cada 2 metros que a criança completar a tarefa com sucesso. Pare de pontuar quando a criança falhar no critério do produto. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque um cone como ponto de partida (cone 1) e outro 10 metros de distância (cone 2) em linha reta. Garanta pelo menos 3 metros após o cone 2 para que a criança possa desacelerar o movimento com segurança. Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1. Do cone 1 ao cone 2, a cada 2 metros marque o chão (coloque um pequeno bloco de madeira, cones pequenos ou fita). Para iniciar a avaliação, posicione a criança ligeiramente atrás do cone 1.

Materiais

Dois cones (médios ou grandes) e quatro pequenos blocos de madeira, cones pequenos, ou fita.

6. Saltar alongado

Saltar alongado consiste em uma passada ampla, com uma fase aérea bem marcada, no qual o pé que realiza a impulsão é o oposto do que toca o solo na aterrissagem.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para saltar alongado 5 vezes com a perna preferida.

6. Saltar alongado	Critério			
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Salta alongado 5 vezes, consecutivas ou com uma pequena parada entre cada salto alongado para se preparar para o próximo salto.

Pontuação

Marque um ponto para cada salto. A criança pode executar consecutivamente ou com um breve período de parada para se preparar para o próximo salto. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha de partida. Posicione a criança atrás da linha.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha de partida no chão).

7. Saltar em um pé

Saltar em um pé é um movimento rítmico de deslocamento, sempre com o mesmo pé tocando o solo e realizando a impulsão.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para saltar com o pé preferencial, 5 vezes consecutivas.

7. Saltar em um pé	Critério			
Processo	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			

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Salta em um pé 5 vezes consecutivas.

Pontuação

Marque um ponto para cada salto em um pé realizado sem parar ou sem tocar o chão com a perna que está flexionada. Pare de pontuar quando a criança falhar o critério do produto. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha de partida. Posicione a criança atrás da linha.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha de partida no chão).

8. Saltar horizontal

Saltar horizontal é um movimento de deslocamento para a frente no qual os dois pés realizam a impulsão, com fase aérea bem marcada, com a aterrisagem em ambos os pés.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para saltar o mais longe possível.

8. Saltar horizontal	Critério				
Processo	1. Agachamento com joelhos flexionados e braços atrás do corpo, dois pés paralelos próximos				
	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 aterrisagem, os joelhos são flexionados e os braços são trazidos para baixo, aterrissando com os dois pés juntos				
	Total				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Distância do salto horizontal.

Pontuação

Pontuar a distância do salto em centímetros. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha de partida. Posicione a criança atrás da linha. A criança tem que saltar o mais longe possível. Pontue o melhor salto horizontal, em centímetros.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhar uma linha no chão), e fita métrica (pelo menos 3 metros de comprimento).

9. Saltar vertical

Saltar horizontal é um movimento de deslocamento para cima no qual os dois pés realizam a impulso, com fase aérea bem marcada, com a aterrissagem em ambos os pés.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança que salte para cima, o mais alto possível, e toque na fita métrica.

9. Saltar vertical	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Altura do salto vertical.

Pontuação

Pontuar a distância do salto em centímetros. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Fixe uma fita métrica de 3m de altura na parede, ponto zero no chão. Marque um "X" de 50 cm no chão próximo à parede e posicione a criança sobre o "X", de lado para a parede, todo pé apoiado no chão. A criança deve alcançar o ponto mais alto da fita métrica com a ponta dos dedos. Anote esta altura (linha de base). A criança deve saltar verticalmente o mais alto possível e tocar a fita métrica com a ponta dos dedos. Marque o salto mais alto. Subtraia a pontuação de salto mais alto da pontuação da linha de base. A diferença é a pontuação final do salto.

Materiais

Fita adesiva em "X" 5cm x 50cm (ou desenhe um "X" no chão) e fita métrica (pelo menos 3 metros de comprimento).

Habilidades motoras com Bola

1. Agarrar com as duas mãos

Agarrar com as duas mãos é o movimento de interceptar uma bola lançada, utilizando ambas as mãos em oposição.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para agarrar a bola com as duas mãos.

1. Agarrar com as duas mãos	Critério			
Processo	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			

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Agarra com as duas mãos 3 vezes, sem que a bola caia ou toque o corpo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola pega apenas com as mãos, sem que a bola toque os braços ou qualquer outra parte do corpo. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão e posicione a criança atrás da linha a 5 metros de distância do avaliador. Jogue a bola na altura do peito da criança 3 vezes.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha no chão), uma bola de vôlei, handebol ou de tamanho similar.

2. Passar com as duas mãos

Passar a bola com as suas mãos é um movimento simultâneo dos braços para lançar a bola para um companheiro ou alvo.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para passar a bola com as duas mãos para a frente e diretamente na parede-alvo.

2. Passar com as duas mãos	Critério				
Processo	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					

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Passa com as duas mãos 3 vezes, para a frente e diretamente para a parede-alvo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que tocar diretamente qualquer parte da parede-alvo (sem a bola tocar o chão antes). Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, partindo do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha no chão), uma bola do tamanho de vôlei ou handebol, parede com alvo quadrado 3m x 3m (ou desenhe, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m na parede).

3. Quicar com uma mão

Quicar a bola com uma mão é um movimento contínuo e controlado de manter a bola em deslocamento vertical.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para quicar a bola com a mão preferencial por 5 vezes sem parar.

3. Quicar com uma mão	Critério				
Processo	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					

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Quica com uma mão 5 vezes, sem parar ou perder o controle da bola.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola driblada sem parar ou perder o controle. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Posicione a criança em uma superfície com o chão plano.

Materiais

Uma bola de basquete ou vôlei, superfície plana no chão.

4. Rebater com uma mão

Rebater com uma mão é um movimento sincronizado entre deslocar a raquete e interceptar uma bola auto lançada, e afastá-la em direção a um alvo ou meta.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança que segure a raquete com a mão de sua preferência e a bola com a oposta. Peça à criança para soltar a bola e, depois que a bola quicar uma vez, bater a bola para a frente e diretamente na parede-alvo. Uma rebatida de cada vez.

4. Rebater com uma mão	Critério			
Processo	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			

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Rebate com uma mão 3 vezes (uma rebatida de cada vez), batendo a bola para a frente e diretamente na parede-alvo. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que bate diretamente em qualquer parte na parede-alvo (sem a bola tocar o chão).

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, partindo do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo.

Materiais

Uma bola de tênis ou uma bola de borracha de tamanho semelhante, uma raquete de plástico, e um alvo de parede quadrado de 3 metros (ou desenhe na parede, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m).

5. Rebater com as duas mãos

Rebater com as duas mãos é um movimento de deslocar o bastão com ambas as mãos, para atingir uma bola parada e afastá-la em direção a um alvo ou meta.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para rebater a bola para a frente e diretamente na parede-alvo.

5. Rebater com as duas mãos	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Rebate com as duas mãos 3 vezes, batendo a bola para a frente e diretamente na parede-alvo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que bate diretamente em qualquer parte da parede-alvo (sem a bola tocar o chão). Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, partindo do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo, perto do suporte de rebatidas, ajuste a altura do suporte na altura do quadril da criança.

Materiais

Um suporte ajustável de altura para colocar a bola, uma bola de tênis ou de borracha (semelhante à bola de tênis em tamanho), um bastão de plástico, e um alvo quadrado na parede de 3m X 3m (ou desenhe na parede, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m).

6. Arremessar por cima

Arremessar por cima é um movimento realizado com uma das mãos acima do ombro, projetando bola em direção a um alvo, companheiro ou meta.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para arremessar a bola para a frente e diretamente na parede-alvo.

6. Arremessar por cima	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Arremessa por cima 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que bate diretamente em qualquer parte da parede-alvo (sem a bola tocar o chão). Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, a partir do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha no chão), uma bola de tênis ou de borracha (ou semelhante em tamanho a bola de tênis), e um alvo quadrado na parede de 3m X 3m (ou desenhe na parede, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m).

7. Arremessar por baixo

Arremessar por baixo é um movimento realizado com uma das mãos próximo ao quadril, projetando bola em direção a um alvo, companheiro ou meta.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para arremessar a bola para a frente e diretamente na parede-alvo.

7. Arremessar por baixo	Critério				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Arremessa por baixo 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que bate diretamente em qualquer parte da parede-alvo (sem a bola tocar o chão). Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, a partir do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha no chão), uma bola de tênis ou de borracha (ou semelhante em tamanho a bola de tênis), e um alvo quadrado na parede de 3m X 3m (ou desenhe na parede, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m).

8. Chutar

Chutar é um movimento realizado com um dos pés para deslocar uma bola parada em direção a um alvo, companheiro ou meta.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para chutar a bola para a frente e diretamente na parede-alvo.

8. Chutar	Crítico				
Processo	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				

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Chuta 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que bate diretamente em qualquer parte da parede-alvo (sem a bola tocar o chão). Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, a partir do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha no chão), uma bola de futebol/voleibol ou semelhante em tamanho, e um alvo quadrado na parede de 3m X 3m (ou desenhe na parede, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m).

9. Volear com um pé

Volear com um pé é um movimento sincronizado entre auto lançar e chutar uma bola em direção a um alvo, companheiro ou meta.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para segurar a bola com uma ou as duas mãos, soltar a bola, e chutar com um pé diretamente para a frente na parede-alvo.

9. Volear com um pé	Critério			
Processo	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			

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Voleia com pé 3 vezes, para a frente e diretamente na parede-alvo.

Pontuação

Marque um ponto para cada bola que bate diretamente em qualquer parte da parede-alvo (sem a bola tocar o chão). Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Marque uma linha no chão a 5 metros da parede. Na parede, a partir do chão, desenhe (ou use fita adesiva) um alvo quadrado de 3m X 3m. Posicione a criança atrás da linha a 5 metros da parede-alvo.

Materiais

Fita adesiva 5cm x 20cm (ou desenhe uma linha no chão), uma bola de futebol/voleibol ou semelhante em tamanho, e um alvo quadrado na parede de 3m X 3m (ou desenhe na parede, a partir do chão, um quadrado de 3m X 3m).

10. Conduzir com um pé

Conduzir com um pé é um movimento de controlar a bola próximo ao corpo com o pé, e em deslocamento.



Avaliando a habilidade (processo)

Peça à criança para realizar, com o pé preferido ou alternado, pelo menos 5 conduções curtas com um dos pés, para a frente e diretamente para o cone 2.

10. Conduzir com um pé	Critério				
Processo	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					

Pontuação

Marque um ponto para cada critério de processo executado com sucesso. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Avaliando o desempenho (produto)

Conduz com um pé 5 vezes, para a frente e continuamente, controlando a bola, na direção do cone-alvo.

Pontuação

Marcar um ponto para cada bola conduzida com um pé para a frente e diretamente, sem perder o controle. Ofereça à criança uma segunda tentativa se julgar necessário e considere a de melhor desempenho.

Procedimento de avaliação

Coloque um cone como ponto de partida (cone 1). Do cone 1, coloque outro cone a 10 metros de distância (cone 2). Posicione a criança ao lado do cone 1. A criança pode conduzir a bola com o pé de sua preferência ou alternando, conforme sua preferência.

Materiais

Bola de futebol/voleibol ou bola semelhante em tamanho e 2 cones.

Planilhas para registro dos escores – desempenho orientado ao processo

Para a utilização como **teste avaliativo**, recomenda-se o seguinte protocolo: demonstre a animação da habilidade motora, uma ou duas vezes se necessário, e permita que a criança realize uma execução preliminar, de caráter experimental, com o intuito de familiarizar-se com a tarefa proposta. Em sequência, deverão ser concedidas duas tentativas formais de execução. Cada tentativa deve ser pontuada individualmente, e os escores obtidos deverão ser somados.

Nome: _____ Idade: _____

Local: _____ Data de avaliação: _____

Mão preferencial: _____ Pé preferencial: _____ Examinador: _____

Planilha de avaliação das habilidades de equilíbrio

PONTUAÇÃO PROCESSO

0 = Criterio não executado com sucesso

1 = Criterio executado com sucesso

		Habilidades de Equilíbrio	1.	2.	3.	4.
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						

Planilha de avaliação das habilidades de locomoção

PONTUAÇÃO PROCESSO

0 = Criterio não executado com sucesso

1 = Criterio executado com sucesso

Habilidades de Locomoção		1.	2.	3.	4.
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 próximos			
	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				

Planilha de avaliação das habilidades com bola

PONTUAÇÃO PROCESSO

0 = Criterio não executado com sucesso

1 = Criterio executado com sucesso

		Habilidades com Bola	1.	2.	3.	4.
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. Rebater com as duas mãos	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					

	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			
6. Arremessar por cima	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		
		Total habilidades com bola		

Planilha de anotação – somatório da avaliação total das habilidades

Pontuação habilidades de equilíbrio (0 a 8 pontos)				
Pontuação habilidades locomoção (0 a 34 pontos)				
Pontuação habilidades com bola (0 a 39 pontos)				
Pontuação total nos critérios das habilidades (0 a 81 pontos)				

Planilha para registro dos escores - desempenho orientado ao produto

Nome: _____ Idade: _____

Local: _____ Data de avaliação: _____

Mão preferencial: _____ Pé preferencial: _____ Examinador: _____

HABILIDADES MOTORAS	Avaliação do desempenho (produto)	Tentativa 1	Tentativa 2
Habilidades de Equilíbrio	Critério		
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	Critério		
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	Critério		
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		

Lista de materiais

Material	Quantidade	Características
Rolo de fita adesiva colorida com 5cm de largura	01	
Cronômetro ou celular	01	
Cones médios ou grandes (ou garrafas pet grandes)	07	
Bola de tênis ou borracha de tamanho similar	03	
Bola de handebol ou borracha em tamanho similar	01	
Bola de vôlei	01	
Bola de futebol	01	
Bola de basquetebol	01	
Raquete de plástico ou de tênis tamanho infantil (± 45 cm)	01	
Bastão de plástico ou madeira (± 55 cm)	01	
Suporte ajustável para colocar a bola na altura do peito (\pm de 70 cm a 100 cm)	01	
Parede suficiente para desenhar um alvo quadrado de 3m x 3m	01	

Emojis para avaliação da competência percebida

Como você acha que executou essa habilidade?



Muito ruim



Ruim



Mais ou menos



Bem



Muito bem



Não sei dizer



Bibliografia

BARNETT, L. M.; WEBSTER, E. K.; HULTEEN, R. M. et al. Through the looking glass: a systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and health. *Sports Medicine*, v. 52, p. 875–920, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8>.

CLARK, J. E.; METCALFE, J. S. The mountain of motor development: a metaphor. In: MOTOR DEVELOPMENT: Research & Reviews. Reston: NASPE, 2002. p. 163-190.

COPETTI, F.; VALENTINI, N. C. Fundamental Motor Skills. [Mobile app]. Play Store, 2023.

HILL, P. J.; MCNARRY, M. A.; MACKINTOSH, K. A. et al. The influence of motor competence on broader aspects of health: a systematic review of the longitudinal associations between motor competence and cognitive and social-emotional outcomes. *Sports Medicine*, v. 54, p. 375–427, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01939-5>.