



FICHA DE AVALIAÇÃO / EVOLUÇÃO

PROFISSÃO _____ DATA NASCIMENTO ____/____/_____
 FILIAÇÃO _____ E DE _____
 MORADA _____
 CÓDIGO POSTAL _____ - _____ FREGUESIA _____ CONCELHO _____
 TELEFONE _____ TELEFONE (EMPREGO) _____

ANO LETIVO							
Nº INSCRIÇÃO							
CLASSE							
PROFESSOR							
AValiação FINAL							

TEMPOS/ DATAS

	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
CROL							
COSTAS							
BRUÇOS							
MARIPOSA							
ESTILOS							

ADAPTAÇÃO

DATA

RÚBRICA

01	PERMITE A ÁGUA NA FACE		
02	DESLOCA-SE DENTRO DE ÁGUA DE FRENTE E DE COSTAS		
03	IMERGE A CABEÇA EM APNEIA		
04	IMERGE A CABEÇA COM OS OLHOS ABERTOS		
05	IMERGE A CABEÇA COM EXPIRAÇÃO ORAL E NASAL		
06	ADQUIRE A POSIÇÃO VENTRAL COM AJUDA / APOIO		
07	ADQUIRE A POSIÇÃO VENTRAL COM APOIO MÓVEL		
08	RECOLHE OBJETOS DO FUNDO DA PISCINA COM AJUDA		
09	ADQUIRE A POSIÇÃO DORSAL COM AJUDA / APOIO		
10	SALTA PARA A ÁGUA SENTADO NA ESCADA OU BORDA DA PISCINA		
11	RECOLHE OBJETOS DO FUNDO COM OLHOS ABERTOS		
12	ADQUIRE A POSIÇÃO DORSAL COM APOIO MÓVEL		
13	SALTA PARA A ÁGUA A PARTIR DA POSIÇÃO DE SENTADO		
14	FLUTUA EM POSIÇÃO DE MEDUSA		
15	EXPIRA PELA BOCA E NARIZ DE FORMA PROLONGADA E / OU EXPLOSIVA		
16	DESLIZA VENTRAL EM APNEIA		
17	FLUTUA EM POSIÇÃO VENTRAL E DORSAL		
18	DESLOCA-SE NA ÁGUA PELA AÇÃO PROPULSIVA DAS PERNAS		
19	DESLOCA-SE NA ÁGUA PELA AÇÃO PROPULSIVA DOS BRAÇOS		

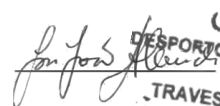
F R E N T E

INICIAÇÃO		DATA	RÚBRICA
20	SALTA PARA A ÁGUA A PÉS JUNTOS, NA POSIÇÃO DE PÉ		
21	TOCA COM AS DUAS MÃOS, SIMULTÂNEAMENTE, NO FUNDO DA PISCINA		
22	PASSA DA POSIÇÃO VENTRAL A DORSAL E VICE-VERSA		
23	PASSA DE DESLIZE VENTRAL A DORSAL		
24	MERGULHA E PASSA EM PROFUNDIDADE 2 OU 3 ARCOS NA POSIÇÃO VENTRAL		
25	DESLIZA VENTRAL E DORSAL, EM EXPIRAÇÃO A PROFUNDIDADES		
26	REALIZA BATIMENTO ALTERNADO DE PERNAS NA POSIÇÃO DORSAL C/ PLACA		
27	EXECUTA SÉRIES SUCESSIVAS E CADENCIADAS DE INSPIRAÇÃO / EXPIRAÇÃO		
28	FAZ BAT. ALTERN. DE PERNAS NA POS. VENTRAL C/ PLACA E RESP. FR. LATERAL		
29	FAZ MOV. DE BRAÇOS CROL E BAT. DE PERNAS C/ RESPIRAÇÃO E APOIO MÓVEL		
30	FAZ BRAÇOS DE CROL COM BATIMENTOS DE PERNAS		
31	FAZ MOVIMENTOS DE BRAÇOS COSTAS COM APOIO MÓVEL		
32	NADA COSTAS COMPLETO		
33	FAZ PERNAS E BRAÇOS CROL, C/ RESPIRAÇÃO LATERAL CONTROLADA, EM 12M		
34	FAZ PERNAS E BRAÇOS COSTAS, C/ RESP. CONTROLADA, EM 12M		
35	FAZ ROLAMENTOS		

INICIAÇÃO AVANÇADA		DATA	RÚBRICA
36	FAZ PERNAS E BRAÇOS CROL C/ RESP. BILATERAL CONTROLADA, EM 12M		
37	FAZ MOV. ONDULATÓRIOS VENTRAIS, C/ CORPO EM POSIÇÃO HIDRODINÂMICA		
38	FAZ BRAÇADA DE BRUÇOS C/ BATIMENTO PERNAS CROL E RESP. DE FRENTE		
39	SALTA PARA A ÁGUA DE PÉ E DE CABEÇA COM EXTENÇÃO DAS PERNAS		
40	DEITADO DORSAL, VIRA À ESQUERDA E DIREITA P/ AÇÃO DE PERNAS / BRAÇOS		
41	DESLOCA-SE VENTRAL E DORSAL NA DIREÇÃO DOS PÉS P/ AÇÃO DOS BRAÇOS		
42	FAZ CROL COM RESPIRAÇÃO BILATERAL CONTROLADA EM 25M		
43	FAZ COSTAS COM RESPIRAÇÃO CONTROLADA EM 25M		
44	PASSA DE BRAÇADA DE COSTAS PARA BRAÇADA DE CROL SEM PARAGEM		
45	FAZ PERNADA BRUÇOS DORSAL NA PAREDE SEGUIDO DESLIZE E NOVA PERNADA		
46	FAZ PERNAS DE BRUÇOS COM APOIO MÓVEL		
47	FAZ BRUÇOS COMPLETO EM 12M		
48	FAZ BRUÇOS COMPLETO EM 25M (SÓ C 9/11 E JOVENS)		
49	FAZ VIRAGEM DE BRUÇOS		

APERFEIÇOAMENTO		DATA	RÚBRICA
50	FAZ ONDULAÇÃO MARIPOSA C/ BRAÇADA CROL A 1 BRAÇO E RESPIRA. LATERAL		
51	INICIA TÉCNICA DE RETROPEDALAGEM VERTICAL		
52	FAZ DOIS OU TRÊS ROLAMENTOS SEGUIDOS		
53	COORDENA MOVIMENTO DE PERNAS MARIPOSA COM BRAÇOS DE BRUÇOS		
54	FAZ CROL COMPLETO, C/ RESPIRAÇÃO CONTROLADA UNI E BILATERAL EM 50M		
55	FAZ COSTAS COMPLETO COM RESPIRAÇÃO CONTROLADA EM 50M		
56	FAZ BRUÇOS COMPLETO COM RESPIRAÇÃO CONTROLADA EM 50M		
57	FAZ MARIPOSA C/ RECUPERAÇÃO AÉREA DE BRAÇOS NUMA DISTÂNCIA DE 12M		
58	FAZ MARIPOSA COMPLETO EM 25M		
59	FAZ PARTIDA NOS DIFERENTES ESTILOS		
60	FAZ VIRAGEM CROL		
61	FAZ RETROPEDALAGEM VERTICAL COM O CORPO FORA DE ÁGUA		
62	FAZ TRABALHO DE DESENVOLVIMENTO DA VELOCIDADE E RESISTÊNCIA AERÓBIA		

VERSO


CONDELAZER
 DESPORTO, RECREAÇÃO E LAZER, LDA
 NIPC 506 738 083
 TRAVESSA LUÍS DE CAMÕES, 66
 4480-237 BAGUNTE - VILA DO CONDE