

AVALIAÇÃO

FORMULÁRIO DE PRÉ-REQUISITOS – CURSO DE TREINADORES DE PENTATLO MODERNO GRAU I

NOME DO CANDIDATO:	DATA:
NOME DO AVALIADOR:	LOCAL:

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS TAREFAS

Os candidatos são avaliados em 2 tarefas de admissão, podendo obter avaliação de "Não Apto", equivalente a insucesso, ou "Apto", equivalente a sucesso, mediante o resultado definido no critério de sucesso da respetiva tarefa de avaliação. Para aprovação o candidato deverá apresentar avaliação de "Apto" nas duas tarefas de avaliação.

TAREFA DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIO DE SUCESSO	REGISTO
<p>Tarefa Avaliação 1: Avaliação Qualitativa das Técnicas de Nado</p> <p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none">O candidato deverá realizar 3x25m em pelo menos 3 técnicas de nado diferentes, respeitando as condicionantes regulamentares das diferentes técnicas de nado da Federação Portuguesa de Natação com respetiva partida de blocoO candidato deverá informar a técnica de nado que irá realizar antes de iniciar o nado dos 25m.O avaliador deverá utilizar a grelha de avaliação qualitativa atribuindo uma pontuação entre 1 a 5 pontos, a cada técnica de nado.Pontuação máxima é de 3 x 5 pontos = 15 pontos <p>Critérios de Avaliação</p> <p>A cada técnica de nado será atribuída uma pontuação entre 1 a 5 pontos.</p> <p>1 Ponto - A execução não respeita as condicionantes regulamentares e/ou é desalinhada, apresentando uma postura do tronco e/ou trajetórias propulsivas dos MS e MI muito desajustadas.</p> <p>2 Pontos - A execução respeita com dificuldade as condicionantes regulamentares, no entanto verifica-se perda do alinhamento durante o nado, devido a posição incorreta do corpo ou a ações incorretas dos MS e MI.</p> <p>3 Pontos - A execução respeita as condicionantes regulamentares, embora se verifique um alinhamento instável, mas dentro da posição técnica correta. As ações propulsivas são ajustadas ao modelo técnico de referência, mas pouca amplitude de movimentos. Existe sincronização MS-MS e MS-MI.</p> <p>4 Pontos - A execução respeita as condicionantes regulamentares, existe alinhamento e posição correta do corpo. Existe uma boa amplitude gestual, mas com pouco impacto no deslocamento. O apoio dos MI nas ações propulsivas é fraco. A Sincronização MS-respiração é boa.</p>	<p>Não Apto</p> <ul style="list-style-type: none">Considera-se o candidato não apto se realizar uma pontuação inferior a 9 pontos. <p>Apto</p> <ul style="list-style-type: none">Considera-se o candidato apto se realizar uma pontuação superior ou igual a 9 pontos.	

<p>5 Pontos</p> <p>- A execução respeita as condicionantes regulamentares, o alinhamento é ótimo com eficácia técnica, assim como a amplitude propulsiva, o deslocamento e a sincronização MS-respiração. Apresenta um nado fluido com harmonia gestual.</p>		
<p>Tarefa Avaliação 2: Avaliação quantitativa das técnicas de nado</p> <p>Descrição O candidato deverá realizar um percurso à superfície de 100m em estilo livre, sem parar o deslocamento, partindo de dentro de água, podendo realizar impulsão na parede da piscina, na partida e nas viragens.</p> <p>Critérios de Avaliação Realização de um percurso de 100m em estilo livre: - sem fazer qualquer tipo de apoio, em equipamentos ou no fundo da piscina, e sem parar o deslocamento; - no tempo máximo de 2 minutos para homens e 2.15 minutos para mulheres.</p>	<p><u>Não Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Considera-se o candidato Não Apto se falhar um dos dois critérios de avaliação <p><u>Apto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Considera-se o candidato Apto se cumprir os dois critérios de avaliação 	

ASSINATURA DO AVALIADOR

ASSINATURA DO CANDIDATO

--	--