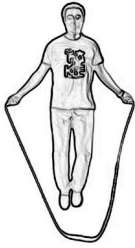
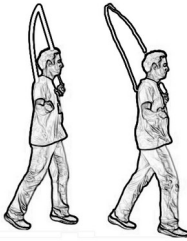
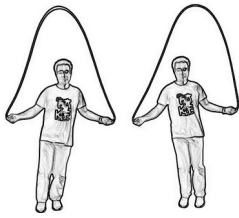
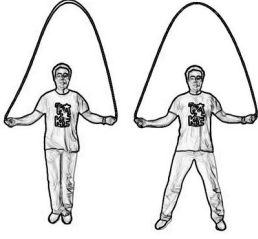
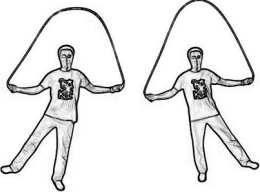

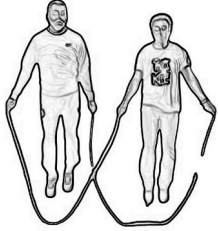
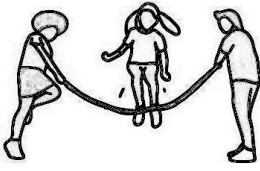



Valora os teus progresos

Nome: _____.

Cando aprendas a realizar un movemento deberás de marcalo nesta ficha. Para iso tendes dúas columnas: Auto-avaliación ou AA (marcas ti mesmo cando consideras que che sae o movemento) e columna co-avaliación ou CA (para rexistrar a comprobación que che fai outra persoa e que necesitas para validar que che saú esa actividade).

Saltos á corda

FIGURA	AA	CO	FIGURA	AA	CO	FIGURA	AA	CO
								
Salto básico (pés xuntos)	AA	CO	Tesoiras	AA	CO	Slalom	AA	CO
								
Abrir e pechar	AA	CO	Péndulo	AA	CO	Salto en carreira	AA	CO
								
Básico por parellas			Tradicional (entrar, saltar e saír)			Salto inventado		

Parkour

FIGURA	AA	CO	FIGURA	AA	CO	FIGURA	AA	CO
								
Salto + recepción	AA	CO	Equilibrio + salto + recepción	AA	CO	Agarre con apoio	AA	CO
								
Subida a unha altura	AA	CO	Subida en rampa	AA	CO	"Pasavallas"	AA	CO
								
O gato	AA	CO	O ladrón	AA	CO	Apoio lateral	AA	CO
								
Dobre banco			Banco inclinado			Circuíto de Parkour		