



FICHA DE ESPECIALIDADE SKATEBOARD



Desportos

AVALIADO(A):

Nome:

Nascimento:

Reg. UEB:

ATIVIDADES:

item:

data avaliação:

Pré-Requisitos: Executar as manobras para os níveis a seguir: 03 manobras na base - nível 1; 06 manobras (03 na base + 03 em fakie) – nível 2; 12 manobras(03 na base + 03 em fakie + 03 em switch ou nollie) - nível 3

1. Contar para sua seção a origem e a história do skate.
2. Reconhecer o sentido e as direções de cada pista, afim de usá-la corretamente, tirando total proveito da mesma (essa é essencial para segurança do esporte.).
3. Dominar o skateboard nos mais diversos tipos de piso (asfalto, cimento, calçadas irregulares)
4. Relatar as diversas modalidades de skate.
5. Demonstrar como se realiza a manutenção correta do skate, conhecendo o nome das peças e acessórios que compõe o skate, bem como as respectivas ferramentas necessárias para a manutenção do mesmo.
6. Mostrar aos membros de sua seção as 4 bases do skate.
7. Promover uma demonstração de skateboard para a seção. E ensinar, no mínimo, 3 manobras para uma matilha ou patrulha.
8. Desmontar e montar o skate em tempo hábil.
9. Demonstrar os tipos de alongamentos principais para andar de skate. (importante para segurança e evitar fraturas, torções e contusões.)
10. Explicar os tipos de avaliações nas competições locais.(para pontuação.)
11. Apresentar para sua seção a importância do skate como atividade física e sua importância na qualidade de vida e a sua motivação para a escolha desse esporte.
12. Possuir os itens 3, 4, 6 e 13 da especialidade de Primeiros Socorros

AVALIADOR(A):

Nome:

Profissão:

Telefone:

Local de
Avaliação:

email:

Orientações de preenchimento:

1. Caso haja mais de um avaliador para os itens da ficha, utilizar o verso para informar os dados do avaliador, bem como as atividades e a data que avaliou.
 2. Utilize o verso para informações, observações ou descrições adicionais que considerar relevante na certificação dos itens de especialidade.
- Obs.: Existem três níveis de especialidades: *Nível I* (quando se atinge um terço das atividades); *Nível II* (dois terços das atividades); *Nível III* (todas as atividades são cumpridas).
As atividades não precisam ser cumpridas na ordem de apresentação.