FICHA DE ESPECIALIDADE PARKOUR

Desportos

AVALIADO(A):

Nome:

Nascimento:

Reg. UEB:

ATIVIDADES:

item:	data avaliação:
1. Contar a história da prática do Parkour, seus fundamentos, criador, objetivos e outros pontos ao seu examinador.	
2. Explicar e demonstrar a importância do aquecimento antes de uma prática física.	
3. Demonstrar que tem conhecimento das roupas adequadas para prática de Parkour.	
4. Ter conhecimento de como tratar e aplicar os primeiros socorros nas principais lesões da prática de Parkour, como escoriações, fraturas, entorses e demais variações de trauma por acidente ou fadiga.	
5. Demonstrar conhecimento dos movimentos básicos da modalidade, além de dois movimentos combinados ou de maior complexidade.	
6. Fazer um percurso de no mínimo 500 m em 5min, com diferentes níveis de dificuldade, de preferência nas redondezas da sua unidade escoteira local.	
7. Demonstrar de forma prática possuir habilidade sobre os diferentes tipos de aterrissagem e amortização de quedas.	
8. Orientar, planejar, capacitar e executar em sua seção uma atividade onde exista um percurso de no mínimo 300m, com obstáculos de diferentes níveis, que envolva técnicas básicas destinadas a iniciantes.	
9. Preparar um vídeo da seção, com convidados, fazendo Parkour. O vídeo deverá ser publicado na internet com objetivo de divulgar sua seção.	

AVALIADOR(A):

Nome:

Profissão:

Local de Avaliação:

Telefone:

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* (todos as atividades são cumpridas).

As atividades não precisam ser cumpridas na ordem de apresentação.