

ESTÊVÃO CARVALHO MONTEIRO DE CASTRO

**VALIDAÇÃO DE CONTEÚDO DE UMA LISTA DE
CHECAGEM (INSTRUMENTO AVALIATIVO) DA
“ARMADA” DA CAPOEIRA**

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia
Ocupacional/UFMG
2011

ESTÊVÃO CARVALHO MONTEIRO DE CASTRO

**VALIDAÇÃO DE CONTEÚDO DE UMA LISTA DE
CHECAGEM (INSTRUMENTO AVALIATIVO) DA
“ARMADA” DA CAPOEIRA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFFTO da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda.

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2011



Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Esporte

Monografia de Especialização intitulada “*Validação de conteúdo de uma lista de checagem (instrumento avaliativo) da “Armada” da Capoeira*”, de autoria de Estêvão Carvalho Monteiro de Castro, aprovada pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda – Orientador
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

Belo Horizonte, março de 2011.

A meu Pai e minha Mãe

Agradecimentos

Ao Professor Rodolfo pela orientação, atenção e paciência.

A meu Mestre Bocão por todos os ensinamentos durante toda minha vida.

Aos Professores da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG por todo o conhecimento passado durante o curso.

Aos companheiros de curso pela amizade, troca de conhecimentos e companheirismo em todos os momentos, especialmente ao novo amigo Rodolfo.

Aos meus familiares avós, primos e tios pelo apoio, paciência, conselhos, ensinamentos, dedicação e carinho em todos os momentos.

Aos meus irmãos de coração Fabiano, Pablo e Arthur, pois sei que eles sempre estarão por perto nos bons e maus momentos.

Aos meus irmãos Mateus e Tomás pela amizade, carinho e apoio nos meus sonhos.

A Julia que com seu carinho, amizade e companhia em todas as horas nos faz caminhar juntos.

Ao meu Pai minha estrela guia.

Um agradecimento especial a minha Mãe pelos conselhos, pelos não e sim, pelos empurrões em momentos de indecisão e por me incentivar na busca dos meus sonhos.

*A Capoeira não sai de mim, não
Levo comigo aonde eu vou
É tanta vontade de dividir
Tudo que eu aprendi
Eu passo sim, meu Mestre me
ensinou*

*Onde a vida me leva
Levo o meu berimbau*

*Ao fechar os olhos eu posso ver
Momentos bons que eu passei
Imagino o tempo que eu vivi
A roda boa que andei por aí
Eu tenho tanto para aprender*

(Eros, Capoeira Sul da Bahia)

RESUMO

A Capoeira tem em seu repertório motor um grande número de habilidades que em sua maioria são consideradas complexas. Em situações reais de ensino-aprendizagem é preciso considerar tanto a necessidade de alcance da meta ambiental quanto à utilização de um padrão adequado de movimento. Para realizar pesquisas que investiguem esta relação, é preciso que se desenvolvam instrumentos avaliativos das habilidades que se pretende estudar. O presente estudo teve como objetivo validar o conteúdo de um instrumento avaliativo – lista de checagem – da habilidade “Armada” da Capoeira. A lista foi elaborada e submetida à apreciação de cinco avaliadores *experts* que fizeram ponderações acerca de seu conteúdo, podendo manter, retirar, reformular ou acrescentar itens à lista. Contudo, nenhum dos itens da lista teve mais de 50% de rejeição e também não houve acréscimo de itens. Assim, foi possível considerar que o conteúdo da lista de checagem da “Armada” é válido.

Palavras-Chave: Capoeira – Armada – Aprendizagem Motora

ABSTRACT

The Capoeira has in its movement's repertoire a large number of skills that are mostly considered as complex. In real education-learning situations it is necessary to consider both, the need of achievement the environmental goal and the use of an appropriate pattern of movement. The searches in this area need of new tools that can be able to evaluate each situation. This work has the goal to validate the content of an evaluative instrument – check list – of the skill “Armada” of the Capoeira. The check list was elaborated and submitted to evaluation for five experts evaluators that made considerations about its content, could also maintain, remove, reword or add items to the list. However, all the items of the check list had leastwise an approval of 50% and no one item was added. Then, it can be considered that the content of the check list of the skill “Armada” is correct.

Lista de Quadros

QUADRO 1 – Parecer dos experts em relação ao posicionamento da cabeça	25
QUADRO 2 – Parecer dos experts em relação à rotação do quadril	26
QUADRO 3 – Parecer dos experts em relação ao posicionamento do tronco .	27
QUADRO 4 – Parecer dos experts em relação ao posicionamento dos pés ...	28
QUADRO 5 – Parecer dos experts em relação ao posicionamento do tronco .	29
QUADRO 6 – Parecer dos experts em relação ao posicionamento do pé	30
QUADRO 7 – Parecer dos experts em relação ao posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe	31
QUADRO 8 – Parecer dos experts em relação à finalização do movimento....	32

SUMÁRIO

1 Introdução	10
1.1 Justificativa	12
1.2 Objetivo	12
2 Revisão de Literatura	13
2.1 Aprendizagem Motora	13
2.2 Capoeira	16
3 Método	19
3.1 Amostra	19
3.2 Instrumento	19
3.3 Delineamento	23
3.4 Procedimentos	24
4 Resultados	25
5 Considerações Finais	33
REFERÊNCIAS	34

1 Introdução

A Capoeira foi criada pelos vários povos africanos que chegaram ao Brasil durante o período da escravidão. Ela é uma modalidade em que os jogadores realizam movimentos acrobáticos de defesa e de ataque sem sair do ritmo da charanga ou banda que comanda a roda de Capoeira. Para os “capoeiras” ela é um jogo, contudo, é difícil definir se é uma dança ou uma luta. Vadiação ou brincadeira? (SODRÉ, 2005).

Tradicionalmente ela era ensinada sem uma estrutura formal de aula, o aprendizado acontecia nas rodas, praças, terreiros e em sua maioria por imitação e tentativa e erro, necessitando de um grande número de repetições (ABREU, 2003). No início da década de 1930 a Capoeira passa a ser ensinada dentro das academias, surgindo algumas tentativas de sistematização das aulas. Inovando, Mestre Bimba criou uma sequência de movimentos de ataque e defesa praticada em dupla pelos alunos (ALMEIDA, 2002). Esta iniciativa deu início ao primeiro método de ensino da Capoeira que se encontra registro. Todavia, ainda não se preocupava com a qualidade e sim com a quantidade de prática.

Ainda hoje, na maioria das academias o processo de ensino-aprendizagem da Capoeira se baseia no senso comum, sem se preocupar com a manipulação das variáveis que afetam a Aprendizagem Motora. Para mudar essa realidade é necessário que se realize estudos com objetivo de entender o processo de aquisição das habilidades da Capoeira.

Tais habilidades são consideradas complexas pela presença de um grande número de componentes. E em situação real de ensino-aprendizagem é preciso considerar tanto a meta ambiental quanto a execução de um padrão de movimento.

Estudos na área da Aprendizagem Motora que englobam todas estas peculiaridades se iniciaram na década de 1990, quando houve uma reflexão sobre a validade dos resultados das pesquisas realizadas, até aquele momento, quanto a sua relevância para solucionar problemas das tarefas do cotidiano. Assim, a maioria dos estudos realizados empregam tarefas simples de laboratório e seus resultados não podem ser generalizados para as tarefas

do mundo real, que em sua maioria são mais complexas e organizadas (TANI *et al.*, 2010; CHIVIACOWSKYI; GODINHO, 2004)

Capoeira tem como característica uma grande interação entre a meta ambiental e o padrão de movimento, exigindo que o indivíduo cumpra um objetivo utilizando uma determinada técnica. Assim, para a Capoeira o padrão de movimento é um fator muito importante para que se alcance um alto nível de desempenho. Portanto desenvolver instrumentos capazes de avaliar tal aspecto é fundamental para o desenvolvimento da modalidade, sendo uma das expectativas para o presente estudo.

1.1 Justificativa

Atualmente, a Capoeira é praticada em mais de 150 países, nos cinco continentes, e só no Brasil são mais de seis milhões de praticantes. Mesmo com esse grande número de praticantes em tantas localidades, poucas pesquisas procuraram estabelecer critérios para a avaliação do padrão de movimento das suas habilidades. Com isso, há ainda uma carência de estudos na área da Aprendizagem Motora com relação às habilidades da Capoeira.

Juntamente com a expansão vivida pela Capoeira nos últimos anos, há uma tendência de seu crescimento como esporte, criando um campo de atuação para o profissional de Educação Física, que ainda não foi explorado. Ainda, por tradição, o processo de ensino-aprendizagem da Capoeira é empírico, com poucos professores inovando suas aulas com conhecimento acadêmico.

1.2 Objetivo

O objetivo do presente estudo é desenvolver o conteúdo de uma lista de checagem (instrumento de avaliação) da habilidade “Armada” da Capoeira.

2 Revisão de Literatura

2.1 Aprendizagem Motora

Analisando os estudos na área de aprendizagem motora, observa-se que a evolução das pesquisas apresenta duas diferentes fases. Até aproximadamente 1970, as pesquisas consideravam os efeitos de variáveis sobre a performance das tarefas motoras. Nessa abordagem denominada de orientada à tarefa (AOT) não havia preocupação com os mecanismos subjacentes à produção da performance. A partir de então esse panorama modificou-se, passando a haver uma maior preocupação com os mecanismos de controle motor e de memória. Essa abordagem denominada de orientada ao processo (AOP) propõe a investigar os mecanismos internos de armazenamento, programação e controle de movimentos a partir da análise do comportamento observável (TANI *et al.*, 2004).

Seguindo a cronologia dos estudos, na década 1990 houve uma mudança de posicionamento na área do Comportamento Motor, criando uma necessidade de mudança de orientação nas pesquisas sobre aprendizagem motora. Os estudos passam a ter como base uma reflexão sobre a validade ecológica dos conhecimentos produzidos e sua relevância para a solução de problemas práticos (MAGILL, 2000; TANI, 2005; CHIVIAKOWSKYI ; GODINHO, 2004). Esse importante desafio de redirecionamento dos estudos refere-se ao tipo de tarefa utilizada nos experimentos, pois a maioria das pesquisas realizadas tem empregado tarefas simples produzidas em laboratório (TANI *et al.*, 2010). Estas tarefas simples estão “longe” das tarefas realizadas no esporte e no cotidiano das pessoas, que são mais complexas e organizadas que as tarefas de laboratório.

Alguns estudos mostram diferenças na aprendizagem de habilidades motoras em relação à complexidade e organização da tarefa: Zacaron e Krebs (2006) investigaram o comportamento motor em relação às habilidades motoras específicas da modalidade Voleibol. A análise das habilidades permitiu verificar que as variações dos níveis de complexidade e organização da tarefa são fatores importantes no processo de aprendizagem.

Silva *et al* (2009) investigam a prática em razão da complexidade da tarefa. A tarefa utilizada foi de *timing* coincidente. No experimento 1, a tarefa foi tocar quatro alvos de forma seqüencial em integração a um estímulo visual (tarefa simples), e no experimento 2, a tarefa envolveu seis toques (tarefa complexa). Os resultados mostraram que a complexidade da tarefa afetou os efeitos da estruturação da prática no processo adaptativo de aprendizagem motora.

Chiviakowsky *et al* (2010) estudaram a aquisição de uma tarefa complexa em relação aos efeitos do feedback. Foi utilizada uma tarefa de equilíbrio. Uma das hipóteses para explicar o resultado da pesquisa é de que o fator complexidade da tarefa pode estar interagindo com os efeitos do *feedback*.

Os estudos anteriormente citados mostram que níveis de complexidade e de organização das tarefas influenciam no modo de como a habilidade é aprendida, ou seja, o processo de ensino-aprendizagem de habilidades com nível diferente de complexidade e organização ocorre de forma peculiar para cada habilidade.

A Capoeira tem em seu repertório motor um grande número de habilidades com quantidade elevada de componentes e que utilizam várias articulações durante sua execução (NESTOR CAPOEIRA, 1981). As habilidades com essas características consideramos complexas.

Além da complexidade, em situações reais de ensino-aprendizagem é preciso considerar tanto a necessidade de alcance da meta ambiental quanto à utilização de um padrão adequado de movimento (TANI *et al.*, 2010). Em algumas habilidades a meta ambiental é priorizada, criando uma parcial independência em relação ao padrão de movimento, como por exemplo, o arremesso do basquetebol, tiro ao alvo, rebatida do baseball. Mas em habilidades como ginástica artística, saltos ornamentais ou dança o padrão de movimento preestabelecido é a meta a ser alcançada. Há também modalidades onde o padrão de movimento e a meta ambiental têm uma grande interação, como na Capoeira, no Kung-Fu, no Karatê. Nestas modalidades é exigido que se cumpra uma meta ambiental com um determinado padrão de movimento. Segundo Tani *et al.* (2010), ainda são poucos os estudos que se preocuparam em verificar se existe relação entre os efeitos dos fatores que afetam a

aprendizagem motora em relação ao alcance da meta ambiental e o padrão de movimento empregado, provavelmente por dificuldade no domínio da medição.

Para aferir estas medições podem ser utilizados vários equipamentos como os goniômetros, os velocímetros e os acelerômetros. Mas a maneira mais utilizada são as gravações de imagens do movimento, possibilitando uma análise posterior. De acordo com Amadio e Serrão (2007), a partir das variáveis trajetória e decurso de tempo gasto para executar o movimento, observam-se indicadores cinemáticos de importância estrutural para a avaliação do rendimento esportivo. Como exemplos podem ser citados: variações lineares e angulares de posição, velocidades lineares e angulares, velocidade do centro de gravidade, dos segmentos e das articulações, determinação das variações da aceleração do movimento, tempo de reação e tempo de movimento, entre outras variáveis a serem selecionadas conforme os propósitos da análise e as necessidades do estudo.

Não coube ao presente estudo aprofundar em uma análise cinemática da habilidade “Armada” da Capoeira, este tratamento é o desdobramento natural do estudo, fazendo com que ocorra um aprimoramento da lista de checagem. Desta forma, este trabalho se restringiu ao desenvolvimento do conteúdo da lista de checagem para a habilidade “Armada” da Capoeira.

Foram encontradas poucas referências que se propuseram a elaborar e validar listas de checagem do padrão de movimento. Entretanto, os estudos encontrados serviram de base para a construção do conteúdo da lista do presente estudo: Meira Junior (2003) desenvolveu uma lista de checagem para diferentes saques do voleibol, Madureira *et al.* (2008) construiu um instrumento avaliativo do nado “Crawl”, Gomes *et al.* (2009) validou uma lista de checagem do golpe de judô “Tai otoshi” e Nunes (2010) desenvolveu uma lista de checagem para o tiro com arco.

Todos esses estudos apresentados utilizaram avaliadores especialistas (*experts*) de cada modalidade para as análises do conteúdo das respectivas listas de checagem. Outro fator em comum entre tais estudos foi à utilização de padrões de movimento já descritos na literatura específica de cada modalidade.

Contudo, a descrição dos padrões de movimentos ainda é uma linha de pesquisa em desenvolvimento para várias modalidades esportivas. Para a atividade de Capoeira, a descrição dos padrões de movimentos se constitui

numa informação técnica praticamente inexistente. Nestor da Capoeira (1981) apresenta uma descrição dos movimentos básicos de modo absolutamente insipiente.

O padrão de movimento avaliado neste trabalho foi o da “Armada” da Capoeira. No entanto, devido à falta de literatura que descreva o padrão de movimento desta habilidade, o estudo se propôs a validar somente o conteúdo da lista, ou seja, o próprio padrão de movimento da habilidade.

2.2 Capoeira

A Capoeira nasce em terras brasileiras, construída pela cultura negra em ânsia de liberdade (ENNES; PINTO; IZAÚ, 2006). Inicialmente, a Capoeira é praticada pelas classes mais baixas da sociedade, ligadas a arruaças, brigas, assaltos e com isso ela é marginalizada e combatida pela elite social e as autoridades governamentais. Perseguida na época do Império e proibida por lei na Constituição de 1890, a Capoeira sobrevive como forma de resistência da cultura popular brasileira, em locais pouco visados pela sociedade, como terreiros de Candomblé, casas de negros alforriados e casas de zangu - local onde os escravos, que trabalhavam nas ruas, se alimentavam. Nestes ambientes, a polícia, de certa forma, permitia a prática da Capoeira e todas as outras manifestações negras que eram proibidas.

No início do século XX, inicia-se um movimento de esportivização da Capoeira. Neste momento, influenciado por idéias higienistas européias e a vontade ou necessidade de criar uma identidade nacional brasileira, as autoridades passam a valorizar a cultura popular e enxergam na Capoeira a possibilidade da criação de uma “Ginástica Nacional”.

A partir da década de 1930, alguns acontecimentos marcaram essa mudança de foco das autoridades:

- Mestre Bimba é chamado para realizar uma exibição de Capoeira para Juracy Magalhães, então interventor da justiça do governo Vargas;

- Bimba um dos mais importantes mestres recebe o título de Professor de Educação Física;
- A Capoeira é retirada do código penal;
- Foi registrada a primeira academia de Capoeira do Brasil, sendo a quinta academia registrada no país (ALMEIDA, 2002; ENNES; PINTO; IZAÚ, 2006).

Com este novo panorama, inicia-se uma fase em que o ensino da Capoeira passa a ocorrer dentro de academias. Esse modelo se espalha pelo Brasil e a partir da década de 70 é difundido pelo mundo todo (ENNES; PINTO; IZAÚ, 2006). Atualmente ela é praticada em mais de 150 países dos 5 continentes (BARRETO; FREITAS, 2009) e só no Brasil são mais de 6 milhões de praticantes (Mestre Bimba – A Capoeira Iluminada, 2006).

Inicialmente, o ensino da Capoeira não seguia uma estrutura formal de aula, em que o professor explica para os alunos cada movimento. O indivíduo era considerado aluno de um mestre quando o mesmo frequentava, assiduamente, a roda do mestre (ABREU 2003). O aluno aprendia por imitação, por tentativa e erro e muita repetição. No final da década de 1920, Mestre Bimba, cria uma “sequência” de ensino onde o aluno executa os movimentos básicos de ataque e defesa com um companheiro. Esta iniciativa é considerada um grande avanço no método de ensino (ABREU, 1999, p.38). Porém, continuava sendo um método rudimentar com o foco na quantidade de prática, demandando um grande número de repetições, não se preocupando com a qualidade da prática.

Alguns mestres, aprimorando o exemplo do método de ensino de Mestre Bimba, desenvolveram em suas academias sequências de movimentos para os treinos. Nestor Capoeira (1981) sistematiza em um manual sessões de treinamento, utilizando desenhos esquemáticos dos movimentos, como exemplificado a seguir:

Armada (armada girando)

Um movimento que dará algum trabalho ao iniciante. O jogador “entrou” com o pé esquerdo, girou a cabeça e o tronco, com um giro correspondente dos pés, até localizar o alvo com o

olhar; só então o golpe parte. É como se o tronco “puxasse” a perna como uma mola de torção.

Treinamentos

- a. Executar o golpe conforme o desenho (10 vezes cada perna)*
- b. Treinar o golpe usando como alvo a mão (estendida à frente) de outra pessoa; quem executa o golpe deve tomar uma posição inicial de acordo com a posição do “alvo” (10 vezes cada perna);*
- c. Fazer a ginga básica à frente de uma pessoa de mão esticada (alvo); dar um passo à frente, de tal forma que leve à posição de poder “soltar” a armada; executar o golpe (10 vezes cada perna).*
- d. Duas pessoas gingham, uma acompanha a ginga da outra; uma delas dá um passo à frente e ataca com a armada; a outra desce na cocorinha (ou resistência), dando um pequeno pulo à frente (que o levará a ficar colocado à perna de apoio do atacante); levanta-se após a passagem do golpe e ambos continuam a gingar (10 vezes cada perna)... (NESTOR CAPOEIRA, 1981)*

Ainda hoje, o ensino da Capoeira está baseado no senso comum, e poucos são os professores que inovam sua prática com base em conhecimentos científicos. O ensino é comumente fundamentado em um grande número de repetições e pouca manipulação do processo de aquisição das habilidades.

Este processo de ensino-aprendizagem, empregado na maioria das escolas de Capoeira, pode ser aprimorado com o auxílio de estudos que investiguem o processo de aquisição das habilidades motoras da Capoeira. Mas para a realização desse tipo de estudo é preciso, inicialmente, desenvolver instrumentos avaliativos das habilidades que dão base para a realização das pesquisas. Desta forma é fundamental a realização de trabalhos, como o presente, para a mudança desta realidade.

3 Método

3.1 Amostra

Participaram do estudo cinco adultos do sexo masculino, com idade entre 31 e 50 anos, sendo todos Mestres de Capoeira.

3.2 Instrumento

O instrumento proposto nesta pesquisa possibilita uma análise qualitativa da habilidade “Armada” da Capoeira. Para a montagem do padrão de movimento foi desenvolvida uma lista de checagem, em que a habilidade foi dividida em duas fases, com o intuito de facilitar a observação e a avaliação:

- Fase de Abordagem
- Fase de Execução

Quatro componentes do movimento considerados determinantes para realização do padrão correto da habilidade foram destacados para cada uma das duas fases:

- Componentes da Fase de Abordagem:
 - Posicionamento da cabeça;
 - Rotação do quadril;
 - Posicionamento do tronco;
 - Posicionamento dos pés.
- Componentes da Fase de Execução:
 - Posicionamento do tronco;
 - Posicionamento do pé;
 - Posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe;
 - Finalização do movimento.

Os oito componentes destacados receberão pontuação conforme uma escala likert, de acordo com o seguinte critério:

- 1 (um) = não executado;
- 3 (três) = execução insatisfatória;
- 5 (cinco) = execução satisfatória;
- 7 (sete) = execução correta.

O critério adotado para a pontuação dos componentes de cada fase foi:

- **Componentes da Fase de Abordagem**

1 – Posicionamento da cabeça:

- Execução correta (7 pontos)

Rosto virado para o alvo (Rosto entre 0° e 5° do plano sagital que corta o alvo).

- Execução satisfatória (5 pontos)

Rosto posicionado entre o alvo e a posição lateral anterior ao alvo (Rosto entre 6° e 45° do plano sagital que corta o alvo).

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Rosto posicionado lateralmente em relação ao alvo (Rosto entre 46° e 80° do plano sagital que corta o alvo).

- Não executado (1 ponto)

Rosto virado para trás (Rosto entre 81° e 90° do plano sagital que corta o alvo).

2 – Rotação do quadril:

- Execução correta (7 pontos)

Posicionar o quadril na direção do alvo (Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 0° e 5° do plano sagital que corta o alvo).

- Execução satisfatória (5 pontos)

Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 6° e 45° do plano sagital que corta o alvo.

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 46° e 80° do plano sagital que corta o alvo.

- Não executado (1 ponto)

Não executar rotação de quadril (Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 80° e 90° do plano sagital que corta o alvo).

3 – Posicionamento do tronco:

- Execução correta (7 pontos)

Tronco em equilíbrio, estável e sem flexão (Tronco com flexão de até 5°).

- Execução satisfatória (5 pontos)

Tronco em equilíbrio, estável e levemente flexionado (Tronco com flexão maior que 5° e menor que 20°).

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Tronco instável e sem flexão.

- Não executado (1 ponto)

Tronco instável e flexionado.

4 – Posicionamento dos pés:

- Execução correta (7 pontos)

Pés posicionados lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo.

- Execução satisfatória (5 pontos)

Pés posicionados quase lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo (45° a 5° antes dos pés estarem lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo).

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Pés posicionados quase de calcanhar em relação ao plano sagital que corta o alvo (falta mais de 45° e menos que 80° para os pés atingirem a posição lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo).

- Não executado (1 ponto)

Pés posicionados de calcanhar em relação ao plano sagital que corta o alvo (falta mais de 80° para os pés atingirem a posição lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo).

- **Componentes da Fase de Execução**

5 – Posicionamento do tronco:

- Execução correta (7 pontos)

Tronco em equilíbrio, estável e sem flexão ou extensão (tronco com flexão ou extensão de até 5°).

- Execução satisfatória (5 pontos)

Tronco em equilíbrio, estável e levemente em flexão ou extensão (tronco com flexão ou extensão maior que 5° e menor que 20°).

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Tronco instável e com flexão ou extensão (tronco com flexão ou extensão maior que 20°).

- Não executado (1 ponto)

Tronco instável e partindo da flexão para a extensão (tronco partindo de uma posição de flexão maior que 20° para a posição de extensão).

6 – Posicionamento do pé:

- Execução correta (7 pontos)

O pé atinge o alvo com o calcanhar voltado para baixo e as pontas dos dedos voltadas para cima. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com o calcanhar voltado para baixo e as pontas dos dedos voltadas para cima (posição 1).

- Execução satisfatória (5 pontos)

O pé atinge o alvo com uma leve rotação interna. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com uma rotação interna maior que 5° e menor que 20° em relação à posição 1.

- Execução insatisfatória (3 ponto)

O pé atinge o alvo com uma grande rotação interna. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com uma rotação interna maior que 20° e menor que 30° em relação à posição 1.

- Não executado (1 ponto)

O pé atinge o alvo com o calcanhar. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com uma rotação interna maior que 30° em relação à posição 1.

7 – Posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe:

- Execução correta (7 pontos)

Ocorre no plano sagital que corta o alvo.

- Execução satisfatória (5 pontos)

Ocorre um pouco antes ou depois do alvo. (até 15° antes ou depois do plano sagital que corta o alvo).

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Ocorre antes do alvo. (de 15° a 45° antes ou depois do plano sagital que corta o alvo).

- Não executado (1 ponto)

Ocorre muito antes ou depois do alvo. (mais de 45° antes ou depois do plano sagital que corta o alvo).

8 – Finalização do movimento:

- Execução correta (7 pontos)

Finalizar em posição de ginga

- Execução satisfatória (5 pontos)

Ultrapassar o plano sagital que passa pela perna da frente com a perna que está atrás (Cruzar a linha da perna da frente).

- Execução insatisfatória (3 ponto)

Lateralizar a perna que está atrás em relação ao plano sagital que passa pela perna da frente (Lateralizar a perna que está atrás).

- Não executado (1 ponto)

Não executar a finalização (não retornar a posição de ginga).

3.3 Delineamento

A banca de *experts* em Capoeira foi composta por cinco integrantes. Para participar da banca foi exigido que o indivíduo tivesse o título de Mestre de Capoeira, mínimo de vinte anos de prática da modalidade e mais de dez anos de experiência no ensino da Capoeira.

Foi encaminhada para cada *expert* a lista de checagem, juntamente com uma carta explicativa sobre os objetivos do estudo e os procedimentos para a avaliação da referida lista.

3.4 Procedimentos

A banca de *experts* foi convidada por telefone pelo pesquisador. Após o aceite do convite, para cada um dos cinco mestres de Capoeira foi entregue, pessoalmente, uma carta explicativa sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos para avaliação da lista de checagem. Em anexo à carta, foi entregue a lista de checagem da habilidade (ANEXO A) e um desenho ilustrativo da habilidade “Armada” da Capoeira (ANEXO B). Após uma leitura prévia da carta, foi perguntado ao *expert* se ele se sentia familiarizado com o tipo de linguagem utilizado na lista de checagem, tendo condição de analisar e interpretar todas as informações contidas. Nos casos em que a resposta foi positiva os *experts* analisaram a lista e fizeram as considerações sem o auxílio do pesquisador e nos casos onde a resposta foi negativa o pesquisador auxiliou no esclarecimento dos quesitos onde houve dúvida, mas sem opinar na resposta do *expert*. Para a realização da análise da lista de checagem o *expert* pode utilizar o tempo que ele achou necessário, não havendo pressão de tempo para entrega dos resultados.

A lista de checagem da habilidade entregue para cada um dos *experts* foi baseada em modelo de ensino elaborado por Fernando Ennes (Mestre Bocão), utilizada no cotidiano da sua academia. Foram introduzidas modificações pelo pesquisador com o intuito de organizar e detalhar pontos fundamentais para execução do golpe “Armada” da Capoeira.

A carta de apresentação e o modelo do parecer dos *experts* em relação à “Armada” foi adaptada do trabalho de Moura (2007).

4 Resultados

Os resultados da análise do conteúdo da lista de checagem pela banca de *experts* estão apresentados nos QUADROS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8. Os QUADROS de 1 a 4 apresentam os resultados da análise dos itens da *fase de abordagem* e os QUADROS de 5 a 8 apresentam os resultados da análise dos itens da *fase de execução*.

- **Quadros da Fase de Abordagem**

QUADRO 1 – Parecer dos *experts* em relação ao posicionamento da cabeça

Posicionamento da Cabeça	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

QUADRO 2 – Parecer dos *experts* em relação à rotação do quadril

Rotação do Quadril	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	RF		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

QUADRO 3 – Parecer dos *experts* em relação ao posicionamento do tronco

Posicionamento do Tronco	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	RF	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

QUADRO 4 – Parecer dos *experts* em relação ao posicionamento dos pés

Posicionamento dos Pés	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	RF		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	RF		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	RF		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

- Quadros da Fase de Execução

QUADRO 5 – Parecer dos *experts* em relação ao posicionamento do tronco

Posicionamento do Tronco	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	RF	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	RF	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

QUADRO 6 – Parecer dos *experts* em relação ao posicionamento do pé

Posicionamento do Pé	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	RF		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	RF		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

QUADRO 7 – Parecer dos *experts* em relação ao posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe

Posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe	<i>Expert</i>	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

QUADRO 8 – Parecer dos experts em relação à finalização do movimento

Finalização do Movimento	Expert	Análise	Modificação Sugerida	Parecer Final
Execução Correta	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		
Execução Satisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	RF		
	E5	M		
Execução Insatisfatória	E1	M	Houve	Manter item 80%
	E2	M		
	E3	RF		
	E4	M		
	E5	M		
Não Executado	E1	M	Não houve	Manter item 100%
	E2	M		
	E3	M		
	E4	M		
	E5	M		

M = Manter RT = Retirar RF = Reformular

5 Considerações Finais

A literatura encontrada demonstra a importância dos trabalhos que utilizam tarefas do mundo real, pois o processo de ensino-aprendizagem de habilidades com nível diferente de complexidade e organização ocorre de forma peculiar para cada habilidade. Assim, estudos como o presente são importantes para a realização das pesquisas que empregam tarefas do mundo real.

Este trabalho teve como objetivo desenvolver o conteúdo de uma lista de checagem do padrão de movimento da habilidade “Armada” da Capoeira. Para elaboração da lista foi necessário compreender os componentes da habilidade para definir de forma lógica, clara e simples os itens, a serem checados. Em seguida ela foi submetida à apreciação de cinco avaliadores *experts* que fizeram ponderações acerca de seu conteúdo, podendo manter, retirar, reformular ou acrescentar itens à lista. Contudo, nenhum dos itens teve mais de 50% de rejeição (retirar ou reformular) e também não houve acréscimo de item. Assim, podemos considerar que o conteúdo da lista de checagem do padrão de movimento da habilidade “Armada” é válido.

No entanto, um instrumento é considerado válido quando o seu conteúdo é avaliado positivamente por *expert*, que foi feito neste estudo, e o instrumento testado/aplicado para que os resultados garantam a confiabilidade e objetividade (NUNES, 2010).

REFERÊNCIAS

ABREU, J. F. **Bimba é Bamba: a capoeira no ringue**. Instituto Jair Moura, 1999.

ABREU, J. F. **Capoeiras – Bahia, Século XIX, Imaginário e Documentação**. Salvador: Instituto Jair Moura, 2005.

ABREU, J. F. **O Barracão do Mestre Waldemar**. Salvador: Zarabatana Design Gráfico e Produções Ltda, 2003.

ALMEIDA, R. C. A. de. **A Saga de Mestre Bimba**. Salvador: Ginga Associação de Capoeira, 2002.

AMADIO, A. C.; SERRÃO, J. C. Contextualização da biomecânica para a investigação do movimento: fundamentos, métodos e aplicações para análise da técnica esportiva. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, vol.21, p. 61-85. Dez. 2007.

BARRETO, J. J.; FREITAS, O.. **Pastinha**. Salvador: Assembléia Legislativa do Estado da Bahia, 2009.

CHIVACOWSKY, S.; ÁVILA, L.; KAEFER, A. Efeitos do feedback após boas tentativas de prática na aprendizagem de uma habilidade motora complexa em crianças. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá. v.21, p. 183-190. Jun. 2010.

CHIVACOWSKYI, S.; GODINHO, M. Conhecimento de resultados na aprendizagem de tarefas motoras: efeitos da frequência versus complexidade da tarefa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo. vol.18, p. 81-99. Jan/Mar. 2004.

ENNES, F. C. M.; PINTO, M. S. M. e IZAÚ, V. R.. Capoeira Movimento de Inclusão Social no Brasil. In: PINTO, FUENTE, **Coleção Educativa do Espaço Criança Esperança de Belo Horizonte, MG**. Belo Horizonte. Vol.1. Belo Horizonte: Editora Gráfica Silveira, 2006.

GOMES F. R. F.; MEIRA JR., C. M.; TANI, G.; SHIMODA W. K. Validação de uma lista de checagem para análise qualitativa do padrão de movimento do Golpe de Judô *Tai Otoshi*. Academos, **Revista Eletrônica da FIA**, Disponível em: < http://intranet.fainam.edu.br/aceso_site/fia/academos/revista4/2.pdf >. Acesso em 20 fev. 2011.

MADUREIRA, F.; GOLLEGÃ, D. G.; RODRIGUES, H. F.; OLIVEIRA, T. A. C. de; DUBAS, J. P.; FREUDENHEIM A. M.. Validação de um instrumento para avaliação qualitativa do nado “Crawl”, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.4, p.273-84, out./dez. 2008.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora Conceitos e Aplicações**. 5. ed. São Paulo: Editora Edgard Blücher, 2000.

MEIRA JR., C. M.. Validação de uma lista de checagem para análise qualitativa do saque do voleibol. **Motriz** (UNESP), São Paulo, v. 9, n. 3, p. 153-160, set/dez 2003.

MESTRE BIMBA – A Capoeira Iluminada. Diretor Luiz Fernando Goulart. Produção Lumen. Rio de Janeiro: Biscoito Fino, 2006. DVD (70 minutos): Extras, legendas, som douby digital plus, cor. Classificação livre.

MOURA, W. L. **Estudo da importância da prática esportiva como meio de inclusão social para pessoas com deficiência mental na cidade de Montes Claros – MG**. 2007. 186 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) Pós-graduação strictu senso em ciência da motricidade humana, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2007.

NESTOR CAPOEIRA. **O pequeno manual do jogador de Capoeira**. Rio de Janeiro: Ground, 1981. 152p.

NUNES, L. M. **Construção de uma lista de checagem para avaliação do tiro com arco**. 2010. 67 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

OLIVEIRA, C. A Construção do conhecimento científico em aprendizagem motora: história e perspectivas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.9, n.1, p. 67 – 74, Jun. 1998.

SILVA, J. *et al.* Estrutura de prática e complexidade da tarefa no processo adaptativo de aprendizagem motora. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 3, p. 313 – 323, Out. 2009.

SODRÉ, M. **A Verdade seduzida: por um conceito de cultura no Brasil**. 3. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005. 168p.

TANI, G. *et al.* Pesquisa na área de comportamento motor: Modelos teóricos, métodos de investigação, instrumentos de análise, desafios, tendências e perspectivas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 21, n. 3, p. 329 - 380, Ago. 2010.

TANI, G *et al.* Aprendizagem motora: tendências, perspectivas e aplicações. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 55-72, Ago. 2004.

TANI, G.. Aprendizagem Motora: tendências, perspectivas e problemas de investigação. In: TANI, G. (Ed.). **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 17 - 33.

ZACARON, D.; KREBS, R. A complexidade e a organização no processo de aprendizagem de habilidades motoras. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 85 - 94, Mai. 2006.

ANEXO A

Carta aos *Experts*

Sr. *Expert*

O presente estudo tem como objetivo validar um instrumento de avaliação da habilidade “Armada da Capoeira”, a fim de possibilitar a utilização desta em estudos futuros na área da Aprendizagem Motora.

Para isso, foi elaborado uma lista de checagem, onde a execução da habilidade foi dividida em duas fases para efeito de observação e avaliação:

Fase de Abordagem

Fase de Execução

Quatro componentes do movimento considerados determinantes para realização do padrão correto da habilidade, foram destacados para cada uma das duas fases.

Componentes da Fase de Abordagem

- 1- Posicionamento da cabeça;
- 2- Rotação do quadril;
- 3- Posicionamento do tronco (flexão / extensão);
- 4- Giro dos pés.

Componentes da Fase de Execução

- 5- Posicionamento do tronco;
- 6- Posicionamento do pé;
- 7- Posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe;

8- Finalização do movimento.

Os oito componentes destacados receberão pontuação conforme uma escala likert, de acordo com o seguinte critério:

- 1 (um) = não executado;
- 3 (três) = execução insatisfatória;
- 5 (cinco) = execução satisfatória;
- 7 (sete) = execução correta.

Com o intuito de dar maior fidedignidade aos critérios avaliativos, solicito que o Sr. verifique a coerência, a clareza e a validade do instrumento elaborado.

Segue em anexo uma folha dirigida para a emissão do seu parecer em relação a cada componente destacado. Caso concorde com o componente marque um X na opção MANTER, caso discorde, marque RETIRAR OU REFORMULAR, sugerindo a reformulação no espaço abaixo.

Antecipadamente, agradeço sua colaboração.

Estêvão C. M. de Castro

ANEXO B

Parecer do validador em relação aos componentes destacados da habilidade “Armada da Capoeira”

Caso concorde com o componente, marque um X em MANTER. Caso discorde marque em RETIRAR ou REFORMULAR, sugerindo a reformulação no espaço abaixo.

Componentes da Fase de Abordagem

1- Posicionamento da cabeça:

Execução Correta

Rosto Virado para o alvo (Rosto entre 0° e 5° do plano sagital que corta o alvo)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Rosto Posicionado entre o alvo e a posição lateral anterior ao alvo (Rosto entre 6° e 45° do plano sagital que corta o alvo)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Rosto Posicionado lateralmente em relação ao alvo (Rosto entre 46° e 80° do plano sagital que corta o alvo)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não executar

Rosto virado para trás (Rosto entre 81° e 90° do plano sagital que corta o alvo)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

2- Rotação do Quadril:

Execução Correta

Posicionar o quadril na direção do alvo (Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 0° e 5° do plano sagital que corta o alvo)

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 6° e 45° do plano sagital que corta o alvo.

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 46° e 80° do plano sagital que corta o alvo

- () MANTER
- () RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

Não executar rotação de quadril (Posicionar a crista ilíaca, do lado correspondente à perna que realizará o golpe, entre 80° e 90° do plano sagital que corta o alvo)

MANTER

RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

3- Posicionamento do Tronco:

Execução Correta

Tronco em equilíbrio, estável e sem flexão (Tronco com flexão de até 5°)

MANTER

RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Tronco em equilíbrio, estável e levemente flexionado (Tronco com flexão maior que 5° e menor que 20°)

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Tronco instável e sem flexão

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

Tronco instável e flexionado

- () MANTER
- () RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

4- Posicionamento dos Pés:

Execução Correta

Pés posicionados lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo (posição 1).

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Pés posicionados quase lateralmente em relação ao plano sagital que corta o alvo (45° a 5° antes dos pés atingirem a posição 1)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Pés posicionados quase de calcanhar em relação ao plano sagital que corta o alvo (falta mais de 45° e menos que 80° para os pés atingirem a posição 1)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

Pés posicionados de calcanhar em relação ao plano sagital que corta o alvo (falta mais de 80° para os pés atingirem a posição 1)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Componentes da Fase de Execução

5- Posicionamento do Tronco:

Execução Correta

Tronco em equilíbrio, estável e sem flexão ou extensão (tronco com flexão ou extensão de até 5°)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Tronco em equilíbrio, estável e levemente em flexão ou extensão (tronco com flexão ou extensão maior que 5° e menor que 20°)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Tronco instável e com flexão ou extensão (tronco com flexão ou extensão maior que 20°)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

Tronco instável e partindo da flexão para a extensão (tronco partindo de uma posição de flexão maior que 20° para a posição de extensão)

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

6- Posicionamento do Pé:

Execução Correta

O pé atinge o alvo com o calcanhar voltado para baixo e as pontas dos dedos voltadas para cima. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com o calcanhar voltado para baixo e a ponta dos dedos voltadas para cima (posição 1).

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

O pé atinge o alvo com uma leve rotação interna. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com uma rotação interna maior que 5° e menor que 20° em relação a posição 1.

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

O pé atinge o alvo com uma grande rotação interna. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com uma rotação interna maior que 20° e menor que 30° em relação a posição 1.

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

O pé atinge o alvo com o calcanhar. No plano sagital que corta o alvo o pé encontra-se com uma rotação interna maior que 30° em relação a posição 1.

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

7- Posicionamento onde ocorre o ponto mais alto do golpe:

Execução Correta

Ocorre no plano sagital que corta o alvo.

- () MANTER
- () RETIRAR
- () REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Ocorre um pouco antes ou depois do alvo. (até 15° antes ou depois do plano sagital que corta o alvo)

- () MANTER

RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Ocorre antes do alvo. (de 15° a 45° antes ou depois do plano sagital que corta o alvo)

MANTER

RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

Ocorre muito antes ou depois do alvo. (mais de 45° antes ou depois do plano sagital que corta o alvo)

MANTER

RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

8- Finalização do movimento:

Execução Correta

Finalizar em posição de ginga

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Satisfatória

Ultrapassar o plano sagital que passa pela perna da frente com a perna que está atrás (Cruzar a linha da perna da frente)

() MANTER

() RETIRAR

() REFORMULAR

SUGESTÃO:

Execução Insatisfatória

Lateralizar a perna que está atrás em relação ao plano sagital que passa pela perna da frente (Lateralizar a perna que está atrás)

() MANTER

() RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

Não Executar

Não executar a finalização. (não retornar a posição de ginga)

MANTER

RETIRAR

REFORMULAR

SUGESTÃO:

Maiores contribuições

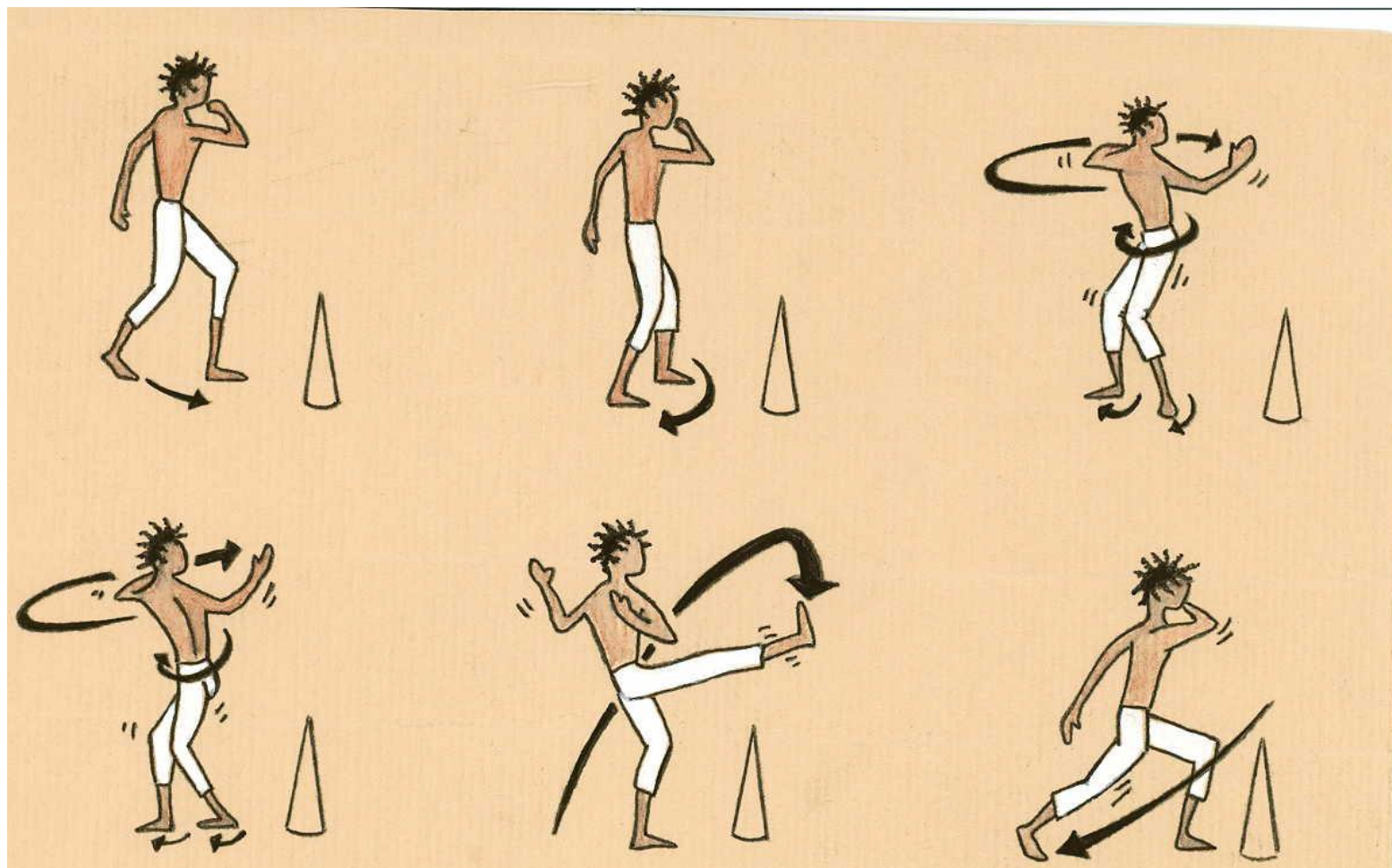
Sr. *Expert*,

Caso tenha mais alguma observação sobre os componentes destacados ou algum outro componente não contempla no instrumento, especifique no espaço abaixo a sua contribuição.

Obrigado pela atenção!

Estêvão C. M de Castro.

Ilustração da habilidade "Armada" da Capoeira



Autor desconhecido