

## Formulário de Avaliação - Sesi-SP Atleta do Futuro

33157 - Auto Avaliação - Culto/Entus./Competente - Esporte 2 - 1ª Aval.

Nome: \_\_\_\_\_

Unidade: \_\_\_\_\_

Professor: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Fase: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Querido(a) aluno(a), responda as perguntas abaixo, marcando um "X" na resposta que mais tem a ver com você. Fique tranquilo(a) que o(a) professor(a) vai te ajudar!

1 Você se considera habilidoso tecnicamente na modalidade escolhida?

- A** Não, tenho muita dificuldade para executar as técnicas da modalidade.
- B** Um pouco. Consigo executar os fundamentos técnicos da modalidade, mas tenho um pouco de dificuldade.
- C** Consigo executar os fundamentos técnicos da modalidade, mas ainda posso melhorar.
- D** Sim, sou bastante habilidoso. Domino os fundamentos técnicos da modalidade.

2 Você se considera forte?

- A** Não. Sou bem fraco, nos braços e nas pernas.
- B** Tenho um pouco de força nos braços e/ou nas pernas.
- C** Tenho força só nos braços ou só nas pernas.
- D** Sim, tenho muita força nos braços e nas pernas.

3 Você se considera rápido?

- A** Não, sou bastante lento.
- B** Um pouco.
- C** Sou rápido, mas poderia ser melhor.
- D** Sim, sou muito rápido.

---

**Formulário de Avaliação - SESI-SP Atleta do Futuro**

---

4 Você se considera coordenado?

- A** Não, sou bem descoordenado, tenho muita dificuldade para fazer as atividades.
- B** Um pouco. Consigo fazer as atividades com alguma coordenação, mas tenho um pouco de dificuldade.
- C** Tenho coordenação, mas ainda posso melhorar.
- D** Sim, sou muito coordenado.

---

5 Você considera que realiza boas tomadas de decisões durante a prática da modalidade?

- A** Não. Geralmente tomo decisões erradas. Tenho muita dificuldade nisso.
- B** Apenas de vez em quando tomo boas decisões.
- C** Tomo boas decisões na maior parte das vezes, mas posso melhorar.
- D** Sim, entendo bem o jogo, analiso bem as situações e geralmente tomo boas decisões.

---

6 Você considera que entende as estratégias de jogo/confronto?

- A** Não, não entendo nada sobre estratégia do jogo. Tenho muita dificuldade nisso.
- B** Entendo só um pouco
- C** Entendo as estratégias de jogo na teoria, mas tenho dificuldade em visualizá-las na prática.
- D** Sim, entendo bem sobre as estratégias de jogo.

---

7 Você participa das atividades do Atleta do Futuro, como aulas e eventos (festivais, campeonatos, amistosos etc)?

- A** Eu participo um pouco das aulas, mas raramente eu vou aos eventos.
  - B** Às vezes eu participo das aulas e vou a alguns eventos.
  - C** Quase sempre eu participo das aulas e de quase todos os eventos.
  - D** Certamente. Eu participo bastante de todas as aulas e eventos.
-

---

**Formulário de Avaliação - SESI-SP Atleta do Futuro**

---

8 Sobre seu envolvimento com o esporte além das atividades do Atleta do Futuro, você pode dizer que?

- A** Eu não uso o meu tempo livre para praticar esporte, nem para assistir eventos esportivos e nem para me manter informado sobre o mundo do esporte.
- B** Eu pratico esporte no meu tempo livre. Mas não procuro assistir eventos esportivos e não me mantenho informado sobre o mundo do esporte.
- C** Eu pratico esporte no meu tempo livre, além de assistir eventos esportivos. E também busco um pouco de informação sobre o mundo do esporte.
- D** Eu costumo usar o meu tempo livre para praticar esporte, assistir eventos esportivos e me manter informado sobre o mundo do esporte.

---

9 Sobre sua contribuição para um bom ambiente de aula, você pode dizer que:

- A** Sempre imponho minha opinião e dificilmente ajudo os colegas e o professor. Acham que eu atrapalho a aula.
- B** Poucas vezes ouço a opinião dos colegas e do professor e só ajudo quando me pedem. Em relação às aulas, acham que eu atrapalho um pouco.
- C** Quase sempre ouço a opinião dos colegas e do professor e tento ajudá-los. Raramente dizem que eu atrapalho as aulas.
- D** Sempre ouço a opinião dos colegas e do professor e os ajudo no que for preciso. Nunca me disseram que eu atrapalho a aula.

---

10 Com que frequência você promove envolvimento de outras pessoas com esporte (ou seja, você usa as oportunidades que tem para comentar sobre esporte, sugerir a prática esportiva, divulgar eventos etc)?

- A** Eu nunca interajo com outras pessoas (me comunicando, conversando, escrevendo etc) para que elas se envolvam com esporte.
- B** Às vezes, eu interajo com outras pessoas (me comunicando, conversando, escrevendo etc) para que elas se envolvam com esporte.
- C** Muitas vezes eu interajo com outras pessoas (me comunicando, conversando, escrevendo etc) para que elas se envolvam com esporte.
- D** Sempre interajo com outras pessoas (me comunicando, conversando, escrevendo etc) para que elas se envolvam com esporte.

---

11 Você conhece tradições e significados da modalidade?

- A** Não conheço nenhuma tradição e nenhum significado da modalidade que pratico.
  - B** Conheço pouquíssimas tradições e significados da modalidade que pratico.
  - C** Conheço algumas tradições e significados da modalidade que pratico.
  - D** Conheço muitas tradições e significados da modalidade que pratico.
-

---

## Formulário de Avaliação - Sesi-SP Atleta do Futuro

---

12 Você consegue explicar o que está ocorrendo durante a prática de sua modalidade (jogo ou prova ou luta etc)?

- A** Não. Não consigo explicar nada.
  - B** Consigo explicar pouquíssimas coisas que observo.
  - C** Consigo explicar algumas coisas que observo.
  - D** Sim. Consigo explicar muitas coisas que observo.
-