



CHEKLIST PARA AVALIAÇÃO DO ALUNO

DIAGNÓSTICO

- DISPONIBILIDADE PARA O TREINAMENTO
- LIMITAÇÕES
- NÍVEL DE TREINAMENTO
- APTIDÃO PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS
- OBJETIVOS
- RESTRIÇÕES FÍSICAS/POSTURAL
- COMPOSIÇÃO CORPORAL
- O PRAZER DO ALUNO

CONTROLE

- COMPOSIÇÃO CORPORAL / ANTROPOMETRIA
- CONDICIONAMENTO AERÓBIO
- FORÇA MUSCULAR
- RESISTÊNCIA MUSCULAR
- EXPECTATIVAS DO ALUNO
- LESÕES E RESTRIÇÕES FÍSICAS

EDUCAÇÃO

- PESO CORPORAL \neq GORDURA CORPORAL
- PERCENTUAL DE GORDURA É ESTIMATIVA
- CONDIÇÃO FÍSICA INICIAL DO ALUNO
- QUAL É O SEU PLANO PARA O ALUNO
- AS SUAS EXPECTATIVAS COMO PROFISSIONAL
- A SUA ABORDAGEM DE TREINAMENTO