

Para a Aula de 11/03 – Curvas de Desempenho

- 1) Escolha uma habilidade motora que você não tenha experiência.

- 2) Defina uma variável de desempenho para quantificar o resultado da realização desta habilidade motora.

- 3) Um dos integrantes do grupo deve realizar a habilidade motora 30 vezes e em cada uma dessas tentativas o desempenho deve ser quantificado.

- 4) Este mesmo integrante deve ficar sem realizar a habilidade motora por 15 minutos. Após esse intervalo de tempo realize a habilidade motora novamente, mas somente 5 vezes.