**Análise biomecânica da atividade**

**Nome da atividade:**

1. Descreva como a pessoa e os materiais estão posicionados, especialmente com relação um ao outro.
2. Que precauções devem ser consideradas?
3. Que estabilização é necessária para fazer essa atividade?
4. Analise a atividade. Quais são suas características essenciais?
5. Como essa atividade pode ser graduada para aumentar:
   1. Força
   2. Coordenação
   3. Autonomia

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Passos de atividade em movimentos em cada estágio (apenas os essenciais), por exemplo:  Passo 1  Movimentos  Passo 2  Movimentos | Primeiros a se mover  (músculos) | Tipo de contração | Repetição | Gravidade/ajuda/resiste sem efeito | Força mínima necessária |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Ref: TROMBLY, 1989 (adaptado)