

Anamnese

Esta sendo feito , esta sendo usada nos treinos conforme avaliação junto ao aluno ?

Avaliação física e Anamnese

1. Identificação de Condições Físicas e Limitações

A avaliação física identifica possíveis problemas de saúde, limitações articulares, desequilíbrios musculares, e lesões preexistentes. Isso ajuda a prevenir lesões durante os treinos e a adaptar os exercícios conforme as necessidades individuais.

2. Definição de Objetivos e Metas

A partir dos resultados da avaliação, é possível definir metas realistas e ajustadas ao estado físico do aluno.

3. Monitoramento da Evolução

A avaliação permite acompanhar a evolução do aluno ao longo do tempo. Ao comparar as avaliações iniciais com avaliações periódicas, é possível ajustar o treinamento, otimizando o desempenho e os resultados.

4. Motivação

Ao saber que o treino está sendo desenvolvido especificamente para suas necessidades e que os resultados estão sendo acompanhados, o aluno tende a se sentir mais motivado, o que aumenta a sua frequência ao programa de treinamento.

Portanto, a avaliação física é uma ferramenta indispensável.

8 de outubro de 2024 todos alunos precisam ter avaliação física antes de cada troca de treino .

Valor da avaliação física

R\$= 39,90

professor ganha metade do valor da avaliação

avaliação pode ser feita no horário de trabalho

ganha o valor da hora + o valor da avaliação

pix da avaliação sera feito junto do pagamento

Treinos

de quanto em quanto tempo estão sendo feitas as trocas ?

Estão sendo lançados no sistema ?

Melhor horário pro professor passar treino pro sistema evo ?

os treinos são adequados conforme idade , físico e características individual do aluno ?

Postura do professor ?

tempo sentado ?

Correção dos exercícios ?

tempo de conversa com aluno ?

Estar sempre atento a mesa de impressão de treinos

não esperar o aluno chamar , estar sempre um passo a frente do aluno

O conhecimento é mais valioso e efetivo quando posto em prática por várias razões fundamentais:

1. Transformação em Habilidade

Ao aplicar o que foi aprendido, o conhecimento teórico se transforma em uma habilidade prática. Isso permite que a pessoa não apenas saiba algo, mas saiba *como fazer* algo. A prática consolida o aprendizado, tornando-o mais útil e aplicável na vida real.

2. Retenção e Fixação

A prática ajuda a fixar o conhecimento na memória. Quando utilizamos o que aprendemos, nosso cérebro reforça essas conexões, o que facilita a retenção a longo prazo. Assim, a informação se torna mais acessível e intuitiva.

3. Aprendizado Contínuo

A prática gera feedback. Ao colocar o conhecimento em ação, erros e acertos servem como aprendizado contínuo, permitindo que se faça ajustes e melhorias. Dessa forma, o conhecimento evolui com base nas experiências práticas.

4. Contribuição para o Progresso

A prática do conhecimento também gera inovação e progresso. Muitas descobertas e avanços científicos ocorrem quando teorias são testadas e aplicadas em situações do mundo real, resultando em melhorias tecnológicas e sociais.

Portanto, o conhecimento só se torna pleno e verdadeiramente útil quando é aplicado, pois é na prática que ele se materializa em resultados concretos, úteis e impactantes.

Temos um padrão de nome para cada exercício ?

Como você se sente hoje na Viva ?

