3.2 SEGUIR INSTRUÇÕES DE DOIS PASSOS

PLANILHA DE ACOMPANHAMENTO

Nome: Data:

DATAS DO TREINAMENTO:	SEG ____/_____/_____						TER ____/_____/_____						QUA ____/_____/_____						QUI ____/_____/_____						SEX ____/_____/_____					
INSTRUÇÃO	SITUAÇÃO			AJUDA FÍSICA			SITUAÇÃO			AJUDA FÍSICA			SITUAÇÃO			AJUDA FÍSICA			SITUAÇÃO			AJUDA FÍSICA			SITUAÇÃO			AJUDA FÍSICA		
"FAÇA ISSO", "FAÇA ASSIM", "AGORA É VOCÊ" OU "AGORA É SUA VEZ"	NÃO ENSINADO	ENSINADO	MANUTENÇÃO	TOTAL	POUCA	NENHUMA	NÃO ENSINADO	ENSINADO	MANUTENÇÃO	TOTAL	POUCA	NENHUMA	NÃO ENSINADO	ENSINADO	MANUTENÇÃO	TOTAL	POUCA	NENHUMA	NÃO ENSINADO	ENSINADO	MANUTENÇÃO	TOTAL	POUCA	NENHUMA	NÃO ENSINADO	ENSINADO	MANUTENÇÃO	TOTAL	POUCA	NENHUMA
DESCRIÇÃO DO COMANDO																														
1. FECHE A PORTA E APAGUE A LUZ																														
2.DÊ UM ABRAÇO E UM BEIJO																														
3.BATA PALMAS E DÊ TCHAU																														
4.LEVANTE E PULE																														
5.PEGUE O PAPEL E JOGUE FORA																														
6. DÊ TCHAU E MANDE UM BEIJO																														
7. FECHE A PORTA E LIGUE A TV																														
8. PEGUE TODOS E JOGUE FORA																														
9.LEVANTE E GUARDE NA PRATELEIRA																														
10.LEVANTE OS BRAÇOS E BATA PALMAS																														
11.LEVANTE E BATA OS PÉS NO CHÃO																														
12. DÊ UM ABRAÇO E DÊ TCHAU																														
13.LEVANTE E SENTE																														
14.LEVANTE E BATA PALMAS																														
15.SENTE E BATA OS PÉS																														