

## EVOLUÇÃO

APTIDÃO FÍSICA+ATIVIDADE FÍSICA  
+COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

ALUNO ANA F.

IDADE 13 ANO 8

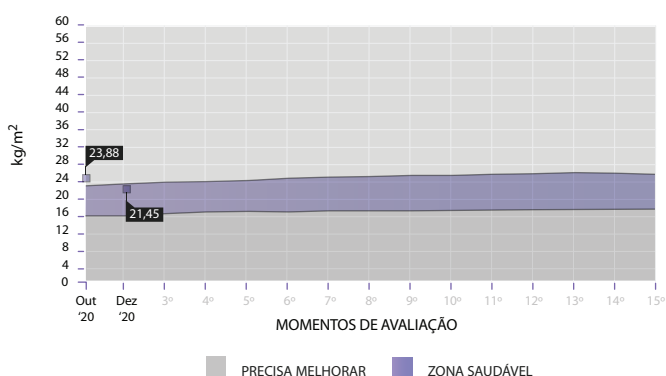
PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

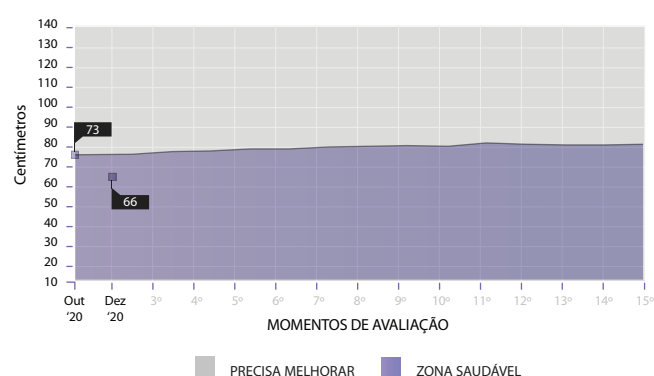
DATA 31-12-2020

Este relatório descreve e ilustra a evolução dos atributos da aptidão física e do tempo gasto em atividades físicas e desportivas e comportamento sedentário ao longo do percurso escolar. Os indicadores obtidos nos vários testes e questionários que foram realizados para avaliar a aptidão física, as atividades físicas e desportivas e o comportamento sedentário compreendem informação evolutiva acerca do desempenho e comportamentos saudáveis em função da idade.

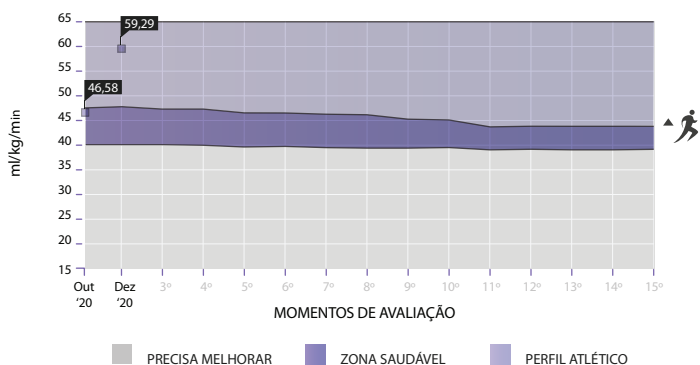
## → IMC - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



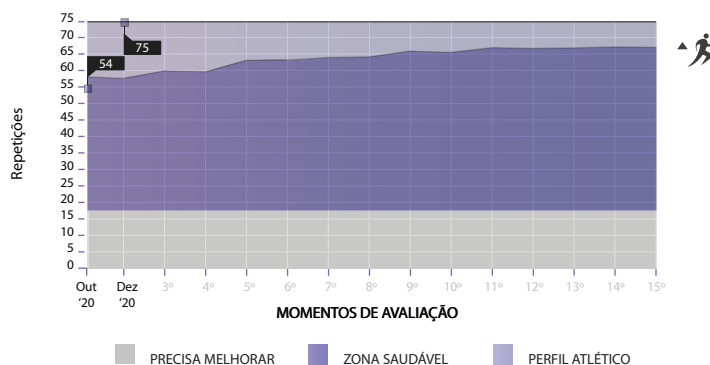
## → PERÍMETRO DA CINTURA



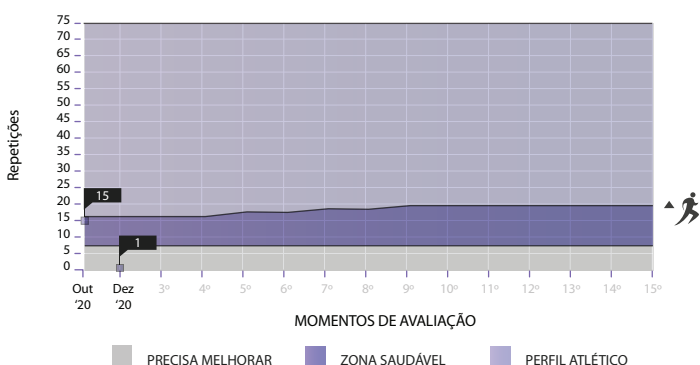
## → APTIDÃO AERÓBIA



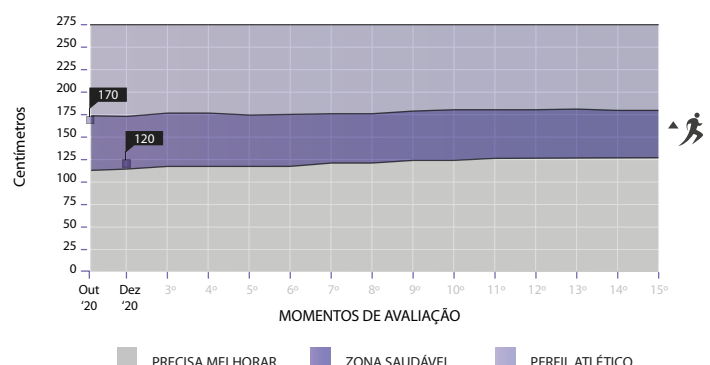
## → ABDOMINAIS



## → FLEXÕES DE BRAÇOS



## → IMPULSÃO HORIZONTAL



PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



## EVOLUÇÃO

APTIDÃO FÍSICA+ATIVIDADE FÍSICA  
+COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

ALUNO ANA F.

IDADE 13 ANO 8

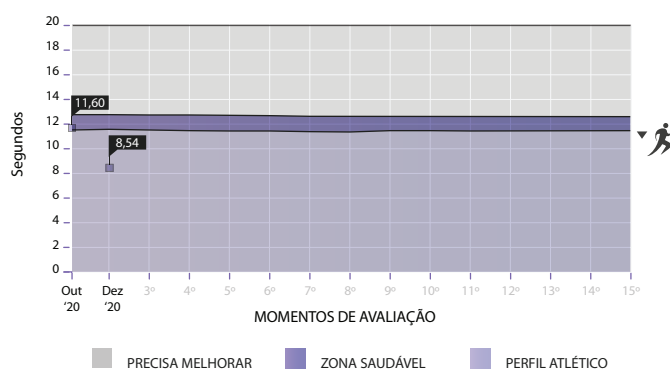
PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

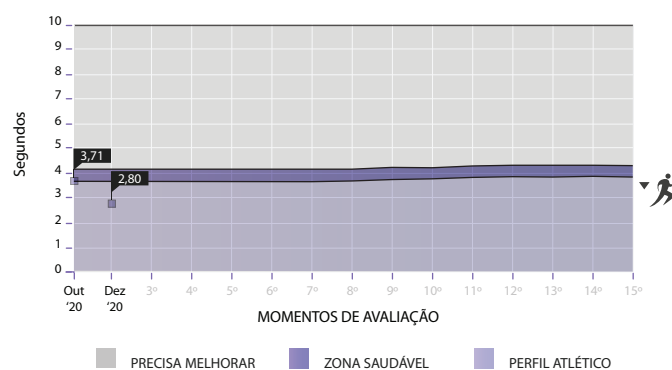
DATA 31-12-2020

Este relatório descreve e ilustra a evolução dos atributos da aptidão física e do tempo gasto em atividades físicas e desportivas e comportamento sedentário ao longo do percurso escolar. Os indicadores obtidos nos vários testes e questionários que foram realizados para avaliar a aptidão física, as atividades físicas e desportivas e o comportamento sedentário compreendem informação evolutiva acerca do desempenho e comportamentos saudáveis em função da idade.

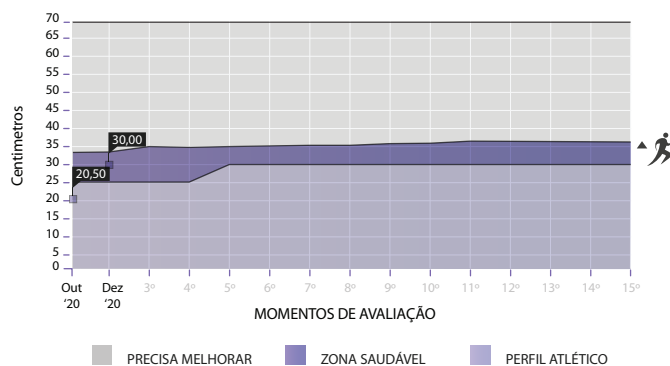
## → AGILIDADE 4X10m



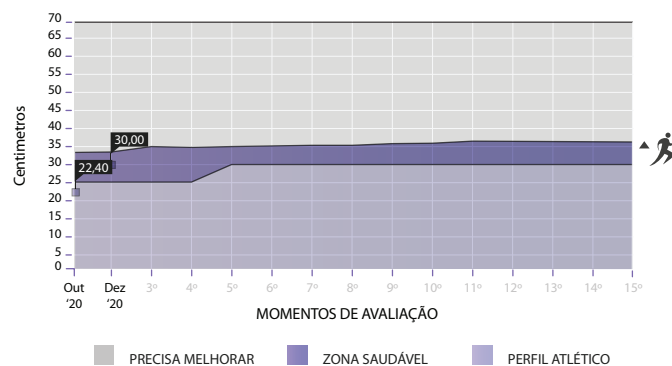
## → VELOCIDADE 20m



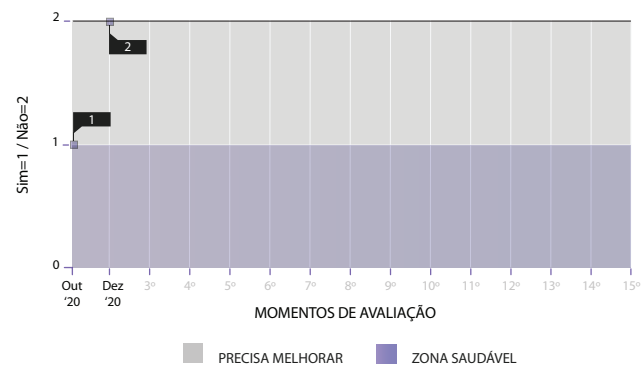
## → FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES DIREITO



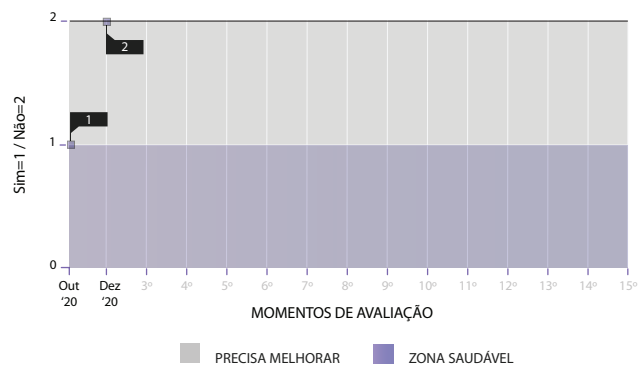
## → FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES ESQUERDO



## → FLEXIBILIDADE DOS OMBROS DIREITO



## → FLEXIBILIDADE DOS OMBROS ESQUERDO



PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



## EVOLUÇÃO

APTIDÃO FÍSICA+ATIVIDADE FÍSICA  
+COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

ALUNO ANA F.

IDADE 13 ANO 8

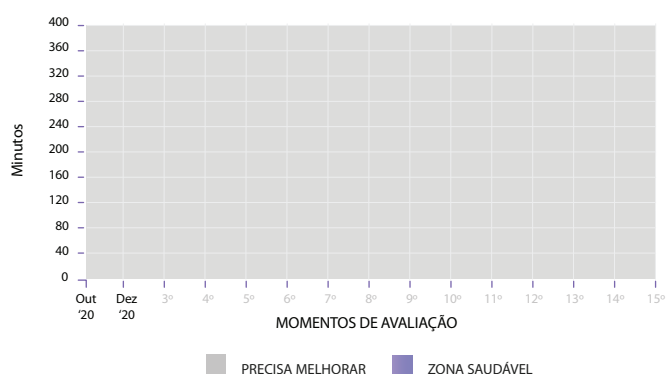
PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

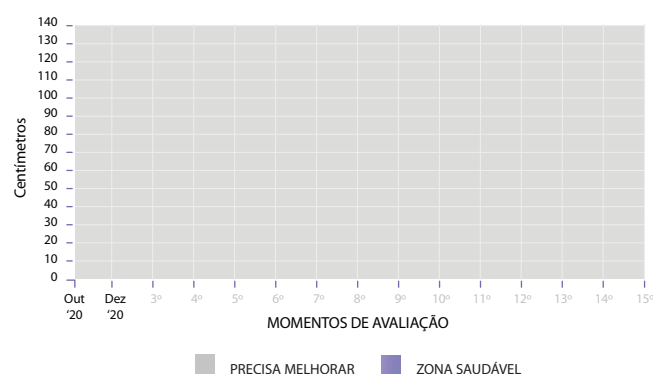
DATA 31-12-2020

Este relatório descreve e ilustra a evolução dos atributos da aptidão física e do tempo gasto em atividades físicas e desportivas e comportamento sedentário ao longo do percurso escolar. Os indicadores obtidos nos vários testes e questionários que foram realizados para avaliar a aptidão física, as atividades físicas e desportivas e o comportamento sedentário compreendem informação evolutiva acerca do desempenho e comportamentos saudáveis em função da idade.

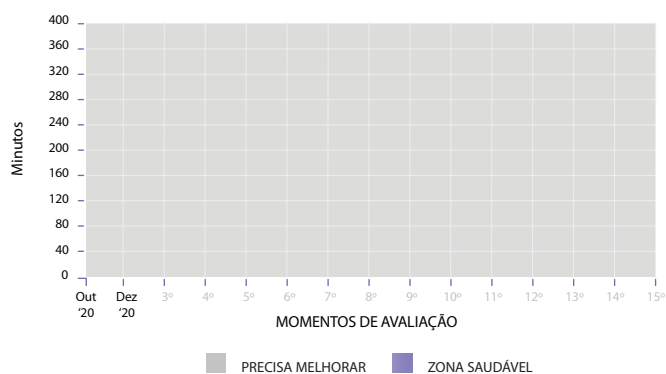
## → ATIVIDADE FÍSICA - DIA ESCOLAR



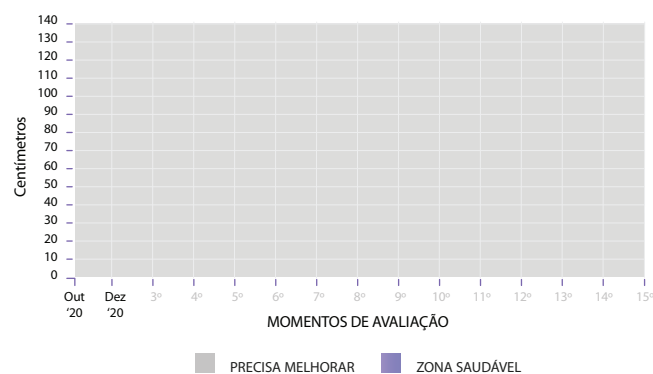
## → COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO - DIA ESCOLAR



## → ATIVIDADE FÍSICA - DIA NÃO ESCOLAR



## → COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO - DIA NÃO ESCOLAR



## ↘ PERTINÊNCIA DO RELATÓRIO

A monitorização individual é ainda muito importante para o teu processo da educação da aptidão física, das atividades físicas e desportivas e do comportamento sedentário. Considerando que os valores da Zona Saudável são ajustados à tua idade, a identificação dos respetivos valores de referência constitui-se como uma importante fonte de curiosidade para o conhecimento e a educação, resultante no conceito de que deves estar preparado para seres um consumidor educado da atividade física no final da escolaridade e durante toda a vida. Este relatório é muito influente para este teu percurso. Representa a tua caderneta escolar da aptidão física, das atividades físicas e desportivas e do comportamento sedentário. Pretende-se que todos os anos exibas o maior número de indicadores na zona saudável. Mas lembra-te que não deves tão-somente obter um desempenho para ficares na zona saudável. Em todos os testes deves dar o máximo do teu desempenho e obters os melhores resultados que conseguires. Este teu relatório ou caderneta escolar não é um passaporte para a tua saúde. Mas certamente que os bons resultados nos testes de aptidão física decorrentes das tuas opções de seres mais ativo e praticares mais desporto te ajudarão a seres mais saudável e feliz.

PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

