

APTIDÃO FÍSICA + ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

ALUNO Ana N.

IDADE 13 ANO 8

PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

APTIDÃO FÍSICA

ATIVIDADE FÍSICA

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

30.10.2020

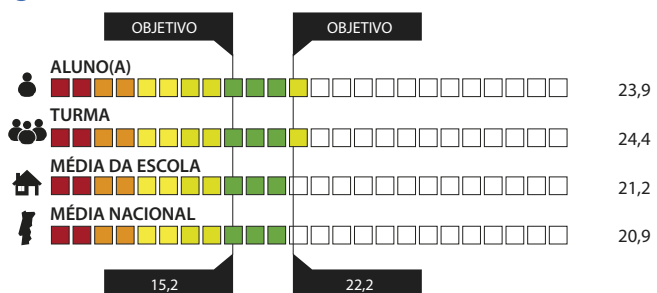
(Dia Escolar)

(Dia Escolar)

(Dia não Escolar)

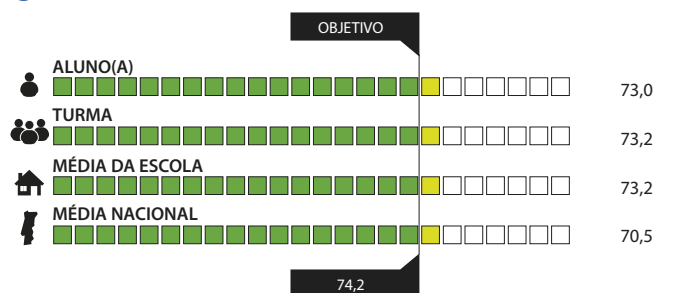
Este relatório descreve e ilustra os dados globais de um aluno relativamente à aptidão física, às atividades físicas e desportivas e ao comportamento sedentário, comparando-os com as médias da turma, da escola, do agrupamento ou dos valores nacionais. As médias da turma e da escola são calculadas a partir dos dados introduzidos pelos professores, e as médias nacionais foram obtidas através de dados representativos de todo o país.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

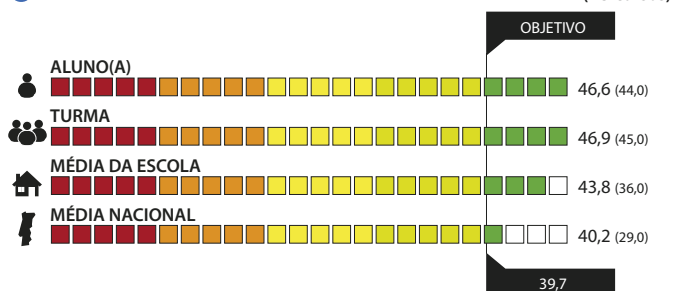
kg/m²

PERÍMETRO DA CINTURA

Centímetros

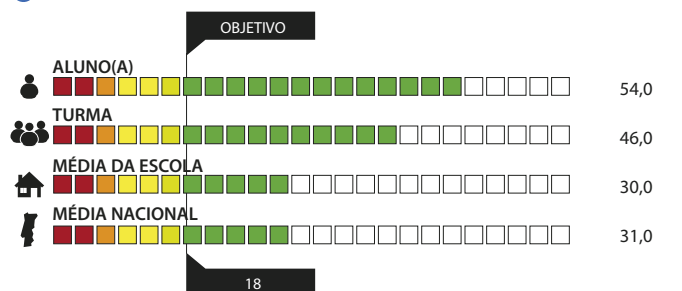


APTIDÃO AERÓBIA

ml/kg/min
(Percursos)

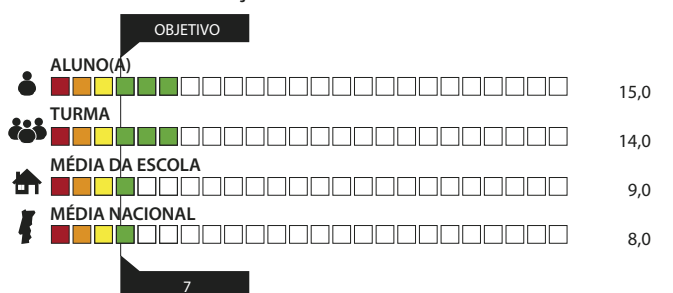
ABDOMINAIS

Repetições



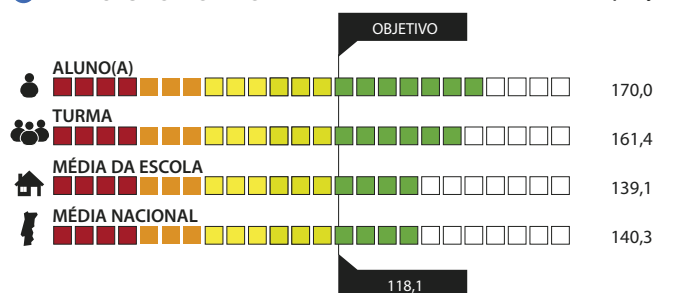
FLEXÕES DE BRAÇOS

Repetições



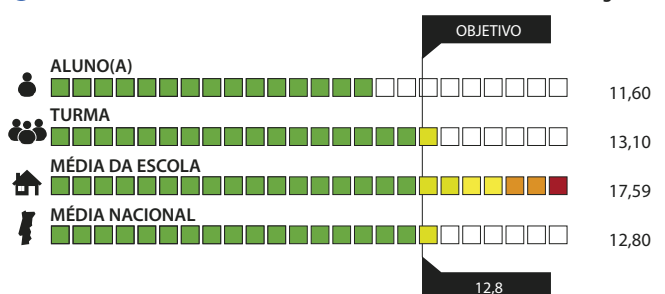
IMPULSÃO HORIZONTAL

Repetições



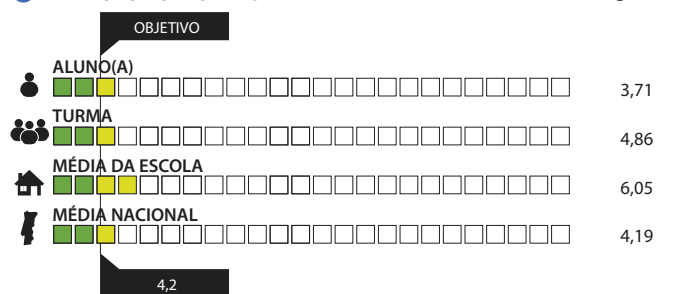
AGILIDADE 4X10 M

Segundos



IMPULSÃO HORIZONTAL

Segundos



PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



APTIDÃO FÍSICA + ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

ALUNO Ana N.

IDADE 13 ANO 8

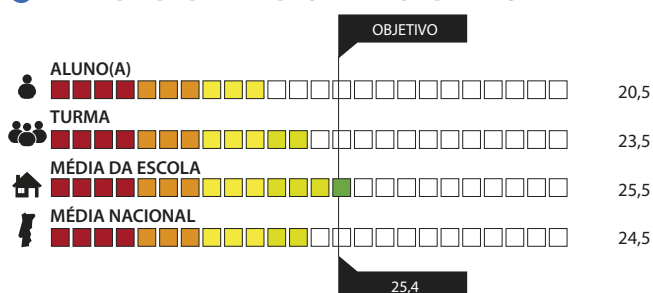
PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

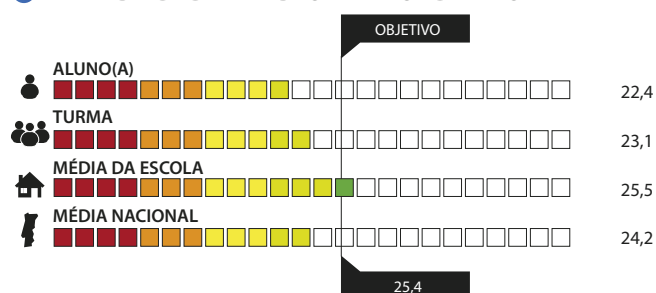
APTIDÃO
FÍSICA
30.10.2020
(Dia Escolar)ATIVIDADE
FÍSICA
(Dia Escolar)COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO
(Dia não Escolar)

Este relatório descreve e ilustra os dados globais de um aluno relativamente à aptidão física, às atividades físicas e desportivas e ao comportamento sedentário, comparando-os com as médias da turma, da escola, do agrupamento ou dos valores nacionais. As médias da turma e da escola são calculadas a partir dos dados introduzidos pelos professores, e as médias nacionais foram obtidas através de dados representativos de todo o país.

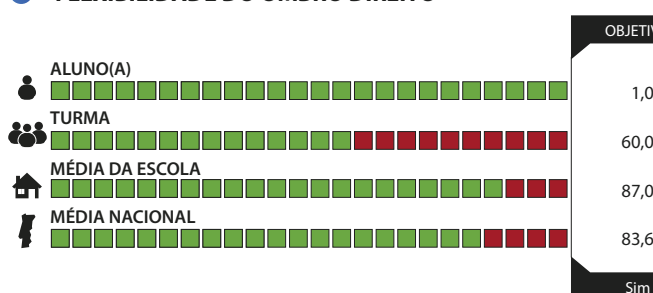
→ FLEXIBILIDADE MEMBRO INFERIOR DIREITO Centímetros



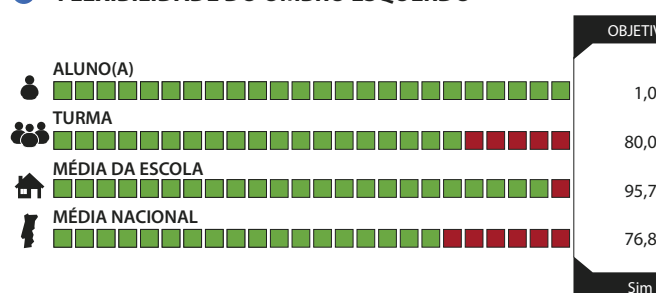
→ FLEXIBILIDADE MEMBRO INFERIOR DIREITO Centímetros



→ FLEXIBILIDADE DO OMBRO DIREITO

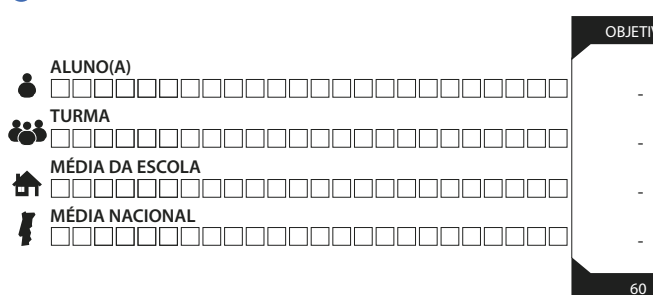
Sim = 1 /
Não = 2

→ FLEXIBILIDADE DO OMBRO ESQUERDO

Sim = 1 /
Não = 2

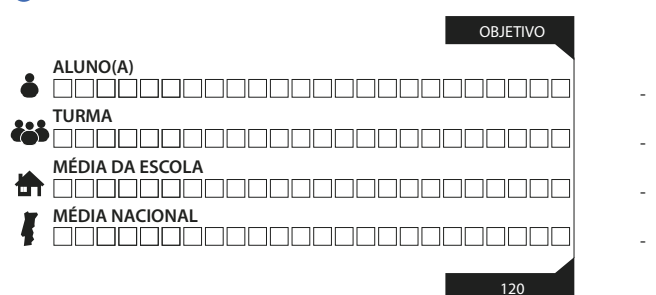
→ ATIVIDADE FÍSICA DIA ESCOLAR

Minutos/dia



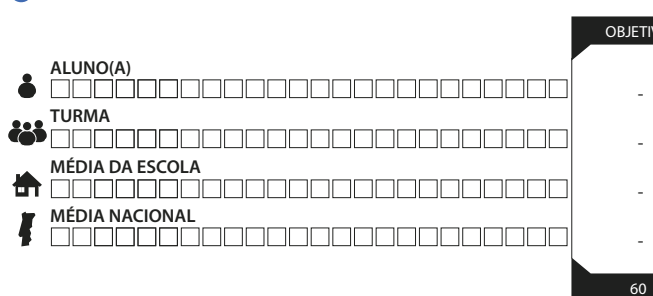
→ COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DIA ESCOLAR

Minutos/dia



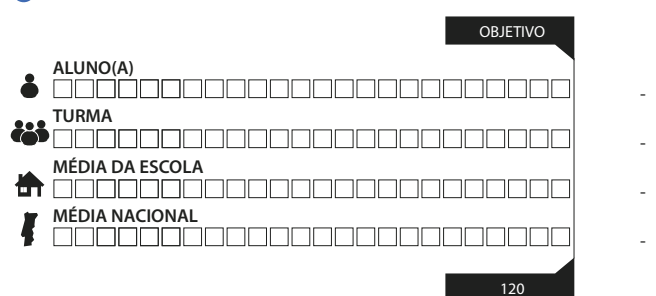
→ ATIVIDADE FÍSICA DIA NÃO ESCOLAR

Minutos/dia



→ COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DIA NÃO ESCOLAR

Minutos/dia



PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



APTIDÃO FÍSICA + ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

ALUNO	Ana N.	
IDADE	13	ANO 8
PROFESSOR	Vasco Nuno Dias Gonçalves	
ESCOLA	Básica Nuno Gonçalves	
APTIDÃO FÍSICA	ATIVIDADE FÍSICA	COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
30.10.2020 (Dia Escolar)	(Dia Escolar)	(Dia não Escolar)

Este relatório descreve e ilustra os dados globais de um aluno relativamente à aptidão física, às atividades físicas e desportivas e ao comportamento sedentário, comparando-os com as médias da turma, da escola, do agrupamento ou dos valores nacionais. As médias da turma e da escola são calculadas a partir dos dados introduzidos pelos professores, e as médias nacionais foram obtidas através de dados representativos de todo o país.

PERTINÊNCIA DO RELATÓRIO

Com este relatório podes estabelecer comparações com outros grupos, as médias da turma, da escola, do agrupamento e com os valores nacionais. São um estímulo para definires novas metas a atingir, ao mesmo tempo que te permitem estabelecer os processos e as estratégias para atingir os objetivos em colaboração com o professor e o teu encarregado de educação. O teu crescimento e desenvolvimento serão tanto mais saudáveis quanto melhor for a tua aptidão física. O *FITescola*® valoriza essencialmente o conceito da Zona Saudável e mesmo que te encontres nesta Zona, deves esforçar-te sempre para obteres o melhor desempenho nos testes de aptidão física e na adoção dos comportamentos saudáveis. Ser fisicamente ativo vai ajudar-te a ter uma melhor aptidão física. O tempo sedentário e o tempo passado nas atividades físicas e desportivas são atualmente considerados dois comportamentos diferenciados com efeitos independentes em vários marcadores de saúde. Os comportamentos sedentários típicos são aqueles em que estás sentado a ver televisão, a usar o computador e a conviver. Estar sentado ou recostado é o principal padrão deste comportamento sedentário que deves reduzir ao máximo enquanto deves aumentar, o mais possível, o tempo que passas a praticar atividades físicas e desportivas que te dêem prazer.

PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

