

APTIDÃO FÍSICA

A avaliação da aptidão física é constituída por três componentes: a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular. Este relatório descreve e ilustra a aptidão física em comparação com critérios de saúde e sugerindo alguns conselhos em função do desempenho obtido.

CONSULTA A ÁREA DE RECURSOS DO *FITescola*® PARA TERES MAIS IDEIAS PARA MELHORAR A APTIDÃO FÍSICA. ESCLARECE TODAS AS DÚVIDAS COM O TEU PROFESSOR.

ALUNO Ana F.

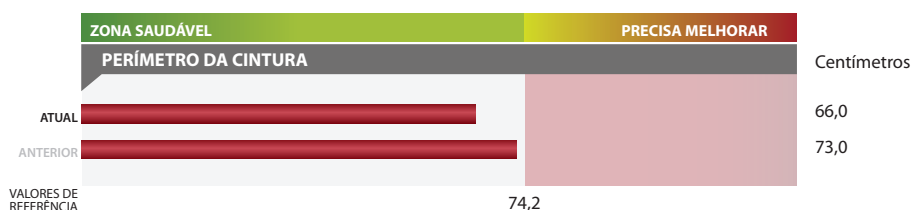
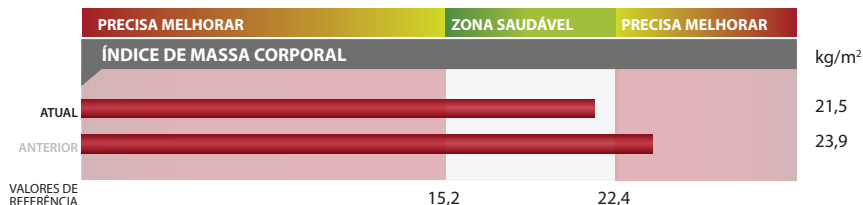
IDADE 13 **ANO** 8

PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

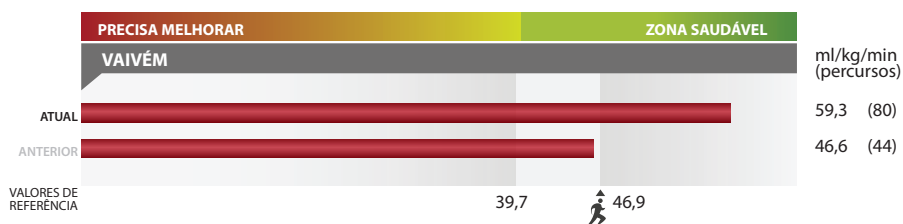
ESCOLA Básica nuno Gonçalves

	DATA	ESTATURA (cm)	PESO (kg)
ATUAL	18.12.2020	178,0	68,0
ANTERIOR	30.10.2020	165,0	65,0

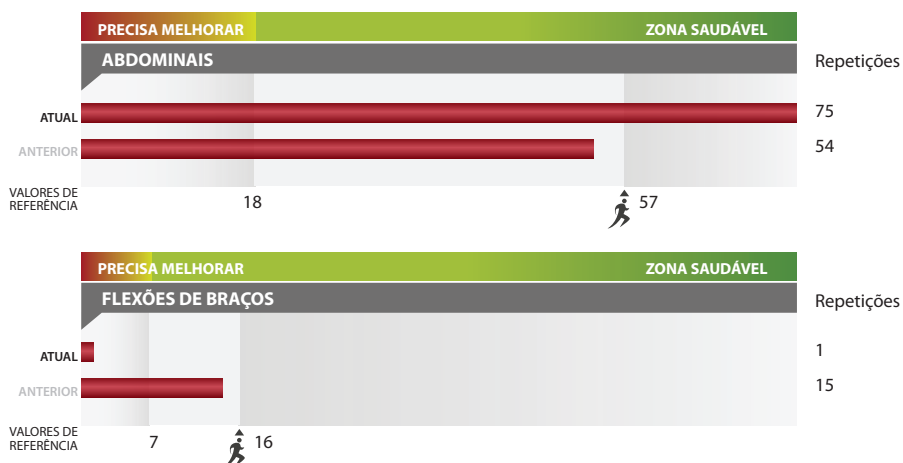
COMPOSIÇÃO CORPORAL



APTIDÃO AERÓBIA



APTIDÃO NEUROMUSCULAR



Perfil Atlético (valor de referência)

MENSAGENS

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

ZONA SAUDÁVEL - Muito bem Ana, evoluíste e estás agora na zona saudável! Continua assim sem esquecer que deves fazer 60 minutos ou mais de atividade física diária e aproveitar para praticar desporto. Não te esqueças de cuidar também da alimentação.

PERÍMETRO DA CINTURA

ZONA SAUDÁVEL - Muito bem, continuas na zona saudável! Continua assim e sem esquecer que deves fazer 60 minutos ou mais de atividade física diária e aproveitar para praticar desporto. Não te esqueças de cuidar também da alimentação.

VAIVÉM

PERFIL ATLÉTICO - Ana, atingiste o Perfil Atlético, na aptidão aeróbia. Agora estás entre os melhores. Procura otimizar os teus atributos físicos, praticando o teu desporto favorito. O GEOFITescola® poderá ajudar-te a encontrar a tua modalidade desportiva favorita na oferta do Desporto Escolar ou do Desporto Federado na tua zona geográfica.

ABDOMINAIS

PERFIL ATLÉTICO - Ana, atingiste o Perfil Atlético, na força abdominal. Agora estás entre os melhores. Procura otimizar os teus atributos físicos, praticando o teu desporto favorito. O GEOFITescola® poderá ajudar-te a encontrar a tua modalidade desportiva favorita na oferta do Desporto Escolar ou do Desporto Federado na tua zona geográfica.

FLEXÕES DE BRAÇOS

PRECISA MELHORAR - A tua força dos membros superiores reduziu e está abaixo do recomendado. É aconselhável fazeres exercícios de força para os membros superiores 2 a 3 vezes por semana. Existe uma grande variedade de exercícios que podes fazer com segurança e prazer para desenvolver a força para os membros superiores.

APTIDÃO FÍSICA

A avaliação da aptidão física é constituída por três componentes: a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular. Este relatório descreve e ilustra a aptidão física em comparação com critérios de saúde e sugerindo alguns conselhos em função do desempenho obtido.

CONSULTA A ÁREA DE RECURSOS DO **FITescola®** PARA TERES MAIS IDEIAS PARA MELHORAR A APTIDÃO FÍSICA. ESCLARECE TODAS AS DÚVIDAS COM O TEU PROFESSOR.

ALUNO Ana F.

IDADE 13 ANO 8

PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

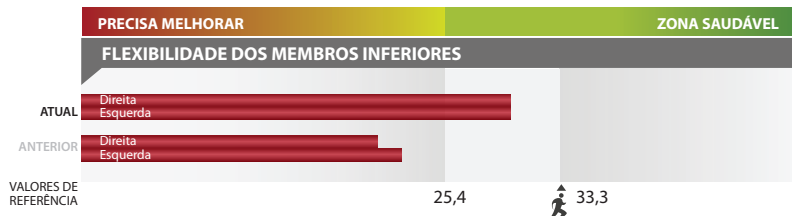
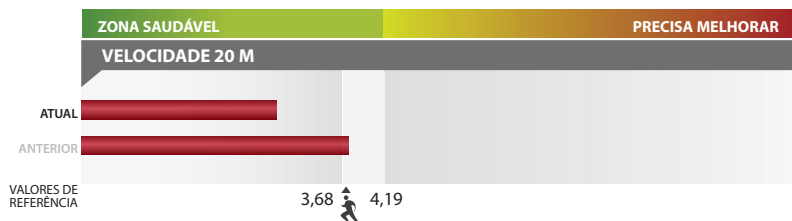
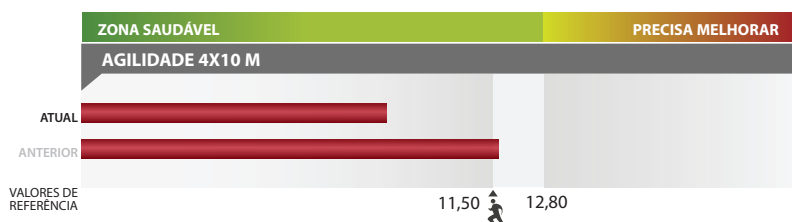
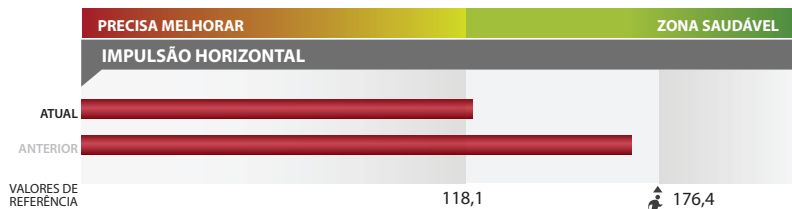
ESCOLA Básica nuno Gonçalves

DATA ESTATURA (cm) PESO (kg)

ATUAL 18.12.2020 178,0 68,0

ANTERIOR 30.10.2020 165,0 65,0

➔ APTIDÃO NEUROMUSCULAR



⬇ MENSAGENS

IMPULSÃO HORIZONTAL

Centímetros

ZONA SAUDÁVEL - Estás a afastar-te do Perfil Atlético, na força explosiva dos membros inferiores. Recupera o teu lugar entre os melhores. Tu és capaz! Tu sabes o que tens de fazer para voltar ao teu perfil. Desfruta da oferta desportiva do Desporto Escolar ou do Desporto Federado, praticando a tua modalidade favorita. O GEOFITescola® poderá ajudar-te indicando-te qual é a oferta desportiva existente na tua zona geográfica.

AGILIDADE 4X10 M

Segundos

PERFIL ATLÉTICO - Ana, atingiste o Perfil Atlético, na agilidade. Agora estás entre os melhores. Procura otimizar os teus atributos físicos, praticando o teu desporto favorito. O GEOFITescola® poderá ajudar-te a encontrar a tua modalidade desportiva favorita na oferta do Desporto Escolar ou do Desporto Federado na tua zona geográfica.

VELOCIDADE 20 M

Segundos

PERFIL ATLÉTICO - Ana, atingiste o Perfil Atlético, na velocidade. aeróbia. Agora estás entre os melhores. Procura otimizar os teus atributos físicos, praticando o teu desporto favorito. O GEOFITescola® poderá ajudar-te a encontrar a tua modalidade desportiva favorita na oferta do Desporto Escolar ou do Desporto Federado na tua zona geográfica.

FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

Centímetros

ZONA SAUDÁVEL - Muito bem, evoluíste e estás agora na zona saudável! Para manteres uma boa flexibilidade deves fazer exercícios de flexibilidade para os membros inferiores 2 a 3 vezes por semana. Existe uma grande variedade de exercícios que podes fazer com segurança e prazer para desenvolver a flexibilidade dos membros inferiores.

FLEXIBILIDADE DOS OMBROS

PRECISA MELHORAR - A tua flexibilidade dos membros superiores reduziu e está abaixo do recomendado. É aconselhável fazeres exercícios de flexibilidade para os membros superiores 2 a 3 vezes por semana. Existe uma grande variedade de exercícios que podes fazer com segurança e prazer para desenvolver a flexibilidade dos membros superiores.

Perfil Atlético (valor de referência)

PROGRAMA:



PROMOTORES:



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

