



DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

ANO 8 **TURMA** 1 **DATA** 30-10-20120

PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

	IMC (kg/m²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agilidade 4x10 m (s)	Velocidade 20 m (s)	Velocidade 40 m (s)	Flex. membros inf. - esq/dir - (cm)	Flex. ombros - esq/dir - (S/N)
ALUNO(A)	23,9 15,2 a 22,2	19,5 <27,8	73 <74,2	46,6 (44) 39,7 / 46,9	54 18 / 57	15 7 / 16	170 118,1 / 176,4	25 19 / 31,3	11,60 12,80 / 11,50	3,71 4,19 / 3,68	5,99 7,62 / 6,69	22,4 / 20,05 25,4 / 33,3	1/1 1/1
ALUNO(A)	24,7 21,1 a 21,1	23,3 <22,9	85 <87	40,2 (26) 41,1 / 54,7	20 21 / 66	11 12 / 22	134 135,4 / 197,3	19 21,7 / 36,4	12,2 12,00 / 10,90	5,06 3,89 / 3,45	7,12 7,04 / 6,18	19,5 / 19,5 20,3 / 29,2	1/1 1/1
ALUNO(A)	20,2 15,9 a 23,6	27,1 <29,2	71 <76,8	37,6 (25) 39,1 / 45,8	7 18 / 62	2 7 / 17	150 123 / 179	16 20,3 / 32,8	11,90 12,70 / 11,40	3,87 4,16 / 3,66	6,33 7,49 / 6,58	32 / 32 30,5 / 35,3	1/1 1/1
ALUNO(A)	22,8 15,7 a 23,3	15,3 <28,6	69 <75,7	37,7 (22) 39,4 / 46,5	18 18 / 59	1 7 / 16	145 121,8 / 179,6	12 20 / 32,5	13,80 12,70 / 11,40	4,01 4,16 / 3,66	8 7,52 / 6,61	33 / 33 25,4 / 34,6	1/1 1/1
ALUNO(A)	25,3 15,1 a 22,1	9,5 <27,8	69 <74,2	37,8 (19) 39,7 / 46,9	15 18 / 57	6 7 / 16	170 118,1 / 176,4	25 19 / 31,3	14,54 12,80 / 11,50	4,08 4,19 / 3,68	8,21 7,62 / 6,69	16 / 19 25,4 / 33,3	2/2 1/1
ALUNO(A)	32,4 15,3 a 21,5	24,1 <22,9	82 <87	40,2 (26) 41,1 / 54,7	13 21 / 66	9 12 / 22	145 135,4 / 197,3	19 21,7 / 36,4	12,43 12,00 / 10,90	5,12 3,89 / 3,45	10,21 7,04 / 6,18	16 / 18 20,3 / 29,2	2/1 1/1
ALUNO(A)	18,7 15,3 a 22,5	12 <27,8	69 <74,2	42,3 (32) 39,7 / 46,9	45 18 / 57	11 7 / 16	164 118,1 / 176,4	12 19 / 31,3	10,21 12,80 / 11,50	4,18 4,19 / 3,68	9,55 7,62 / 6,69	29 / 28 25,4 / 33,3	1/2 1/1
ALUNO(A)	25,6 15,6 a 23,1	22,9 <28,6	79 <75,7	44,8 (42) 39,4 / 46,5	65 18 / 59	14 7 / 16	132 121,8 / 179,6	15 20 / 32,5	10,32 12,70 / 11,40	3,2 4,16 / 3,66	7,6 7,52 / 6,61	31 / 32 25,4 / 34,6	1/1 1/1
ALUNO(A)	19,8 16,5 a 24,8	16,3 <31,4	74 <79,2	44,2 (53) 38,6 / 43,1	70 18 / 66	15 7 / 19	220 131,9 / 184,2	30 20,5 / 34	11,90 12,60 / 11,40	4,77 4,31 / 3,83	9,22 7,72 / 6,79	30 / 29 30,5 / 36,3	1/1 1/1
ALUNO(A)	34,2 15,3 - 22,5	28,4 <27,8	82 <74,2	52,2 (60) 39,7 / 46,9	43 18 / 57	13 7 / 16	170 118,1 / 176,4	19 19 / 31,3	12,76 12,80 / 11,40	6,87 4,19 / 3,68	13,9 7,62 / 6,69	27 / 28 25,4	1/1 1/1
ALUNO(A)	25,8 15,8 a 22,3	26,2 <21,4	81 <88,9	41,2 (32) 42,5 / 57,1	12 24 / 71	12 14 / 24	180 151,5 / 213,3	28 25,1 / 41	9,29 11,70 / 10,60	3,99 3,78 / 3,36	8 6,76 / 5,97	34 / 32 20,3 / 30,4	2/2 1/1
ALUNO(A)	23,8 15,9 - 22,5	15 <21,4	72 <88,9	53,6 (67) 42,5 / 57,1	9 24 / 71	11 14 / 24	143 151,5 / 213,3	14 25,1 / 41	8,34 11,70 / 10,60	3,63 3,78 / 3,36	6,99 6,76 / 5,97	22 / 23 20,3 / 30,4	2/2 1/1

PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Básica Nuno Gonçalves

ANO 8 **TURMA** 1 **DATA** 30-10-20120

PROFESSOR Vasco Nuno Dias Gonçalves

	IMC (kg/m²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agilidade 4x10 m (s)	Velocidade 20 m (s)	Velocidade 40 m (s)	Flex. membros inf. - esq/dir - (cm)	Flex. ombros - esq/dir - (S/N)
ALUNO(A)	20	12	73	55,8 (70) 🏃	75	26 🏃	133	7	16,4	5,44	10,21	21 / 22	1/1
	15 a 21,9	<27,8	<74,2	39,7 / 46,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 176,4	19 / 31,3	12,80 / 11,50	4,19 / 3,68	7,62 / 6,69	25,4 / 33,3	1/1
ALUNO(A)	23,3	22,1	80	40,9 (31)	23	9	111	6	15,3	6,76	13	27 / 29	2/2
	15,8 a 23,5	<28,6	<75,7	39,4 / 46,5	18 / 59	7 / 16	121,8 / 179,6	20 / 32,5	12,70 / 11,40	4,16 / 3,66	7,52 / 6,61	25,4 / 34,6	1/1
ALUNO(A)	22,2	25,5	77	35,3 (12)	12	11	98	5	12	4,9	10,01	26 / 25	2/2
	15 a 21	<22,9	<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3	21,7 / 36,4	12,00 / 10,90	3,89 / 3,45	7,04 / 6,18	20,3 / 29,2	1/1
ALUNO(A)	28	30	85	38,5 (21)	8	12	150	19	11,9	5,43	12	12 / 12	1/2
	15 a 20,9	<22,9	<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3	21,7 / 36,4	12,00 / 10,90	3,89 / 3,45	7,04 / 6,18	20,3 / 29,2	1/1
ALUNO(A)	26	23,2	79	35,5 (19)	9	14	131	12	10,6	4,19	8	17 / 13	1/2
	16,4 a 23,3	<20,2	<90,5	43,6 / 58,8	24 / 71	16 / 27	165,4 / 224,4	28,2 / 44,7	11,20 / 10,20	3,68 / 3,29	6,49 / 5,77	20,3 / 31,9	1/1
ALUNO(A)	26,4	17,3	69	44,5 (38)	12	11	163	15	9,86 🏃	4,12	8,23	26 / 23	1/1
	15,2 a 21,3	<22,9	<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3	21,7 / 36,4	12,00 / 10,90	3,89 / 3,45	7,04 / 6,18	20,3 / 29,2	1/1
ALUNO(A)	24,2	19,2	74	38,8 (22)	14	12	124	9,5	11,21	4	10,3	33 / 31 🏃	2/1
	15,3 a 21,5	<22,9	<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3	21,7 / 36,4	12,00 / 10,90	3,89 / 3,45	7,04 / 6,18	20,3 / 29,2	1/1
ALUNO(A)	24,8	12,9	77	39,9 (25)	15	6	188	26	14,16	5,01	9,17	35 / 35 🏃	2/1
	15,4 a 21,7	<22,9	<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3	21,7 / 36,4	12,00 / 10,90	3,89 / 3,45	7,04 / 6,18	20,3 / 29,2	1/1

TOTAIS



6 (30%)	20 (100%)	17 (85%)	9 (52%)	8 (48%)	9 (48%)	14 (71%)	6 (30%)	12 (68%)	7 (38%)	2 (18%)	12 (65%)	9 (45%)
14 (70%)	0 (0%)	3 (15%)	11 (48%)	12 (52%)	11 (52%)	6 (29%)	14 (70%)	8 (32%)	13 (62%)	18 (82%)	8 (35%)	11 (55%)
0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (13%)	3 (13%)	1 (5%)	1 (5%)	0 (0%)	5 (20%)	1 (5%)	2 (18%)	3 (13%)	0 (0%)

PROGRAMA:



PROMOTORES:

REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

