



Projeto FIT ESCOLA



Identificação da expressão da aptidão física da população escolar da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio Pinto Resende, Cinfães.

AMOSTRA

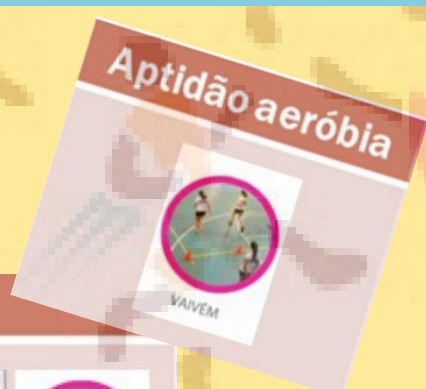


306



259

TESTES



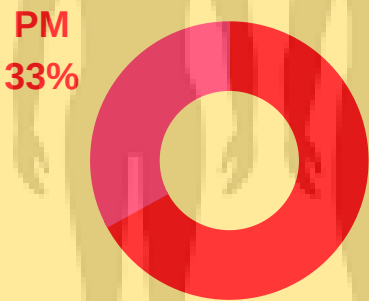
RESULTADOS

Zona Saudável - ZS

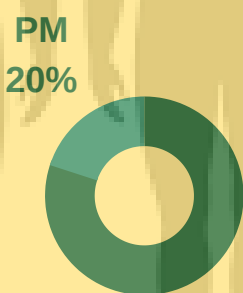
Precisa Melhorar - PM

COMPOSIÇÃO CORPORAL

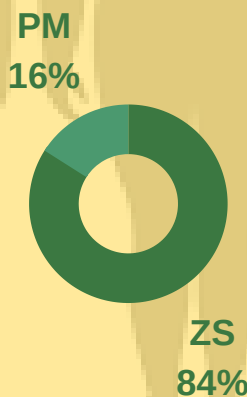
IMC ESCOLA



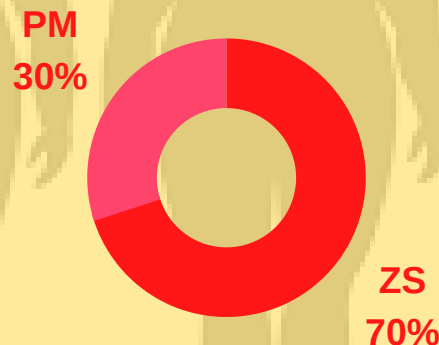
IMC NACIONAL



MASSA GORDA NACIONAL

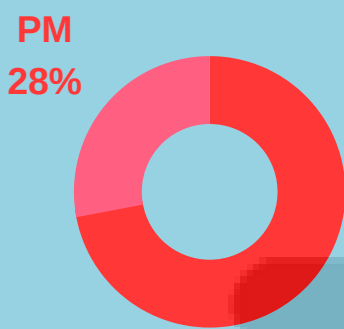


MASSA GORDA ESCOLA



APTIDÃO AERÓBIA

VAIVÉM ESCOLA

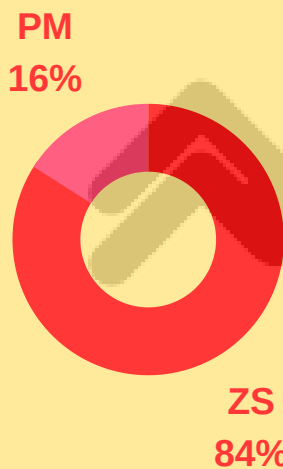


VAIVÉM NACIONAL

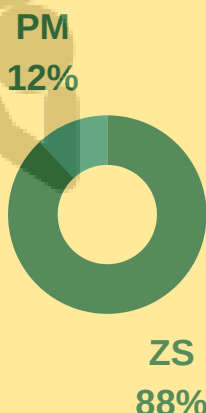


APTIDÃO NEUROMUSCULAR

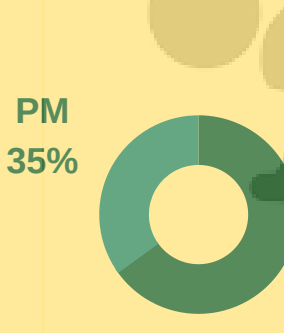
ABDOMINAIS ESCOLA



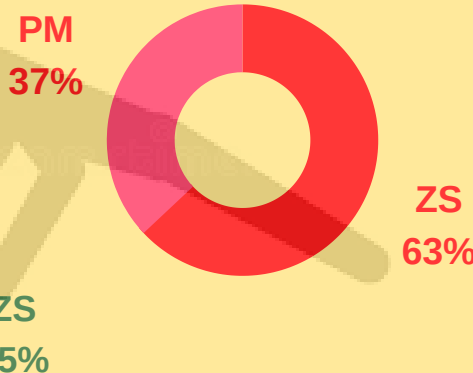
ABDOMINAIS NACIONAL



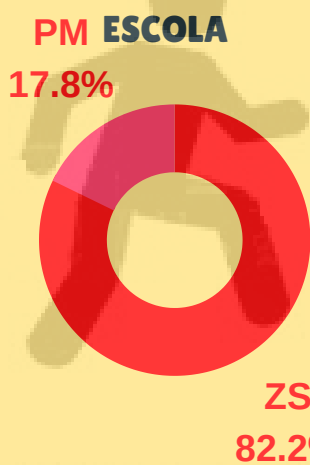
FLEXÕES NACIONAL



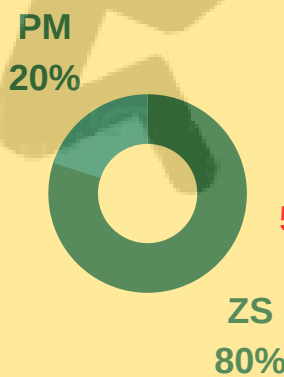
FLEXÕES ESCOLA



IMPULSÃO HORIZONTAL



IMPULSÃO HORIZONTAL NACIONAL



VELOCIDADE 20 M NACIONAL



VELOCIDADE 20 M ESCOLA



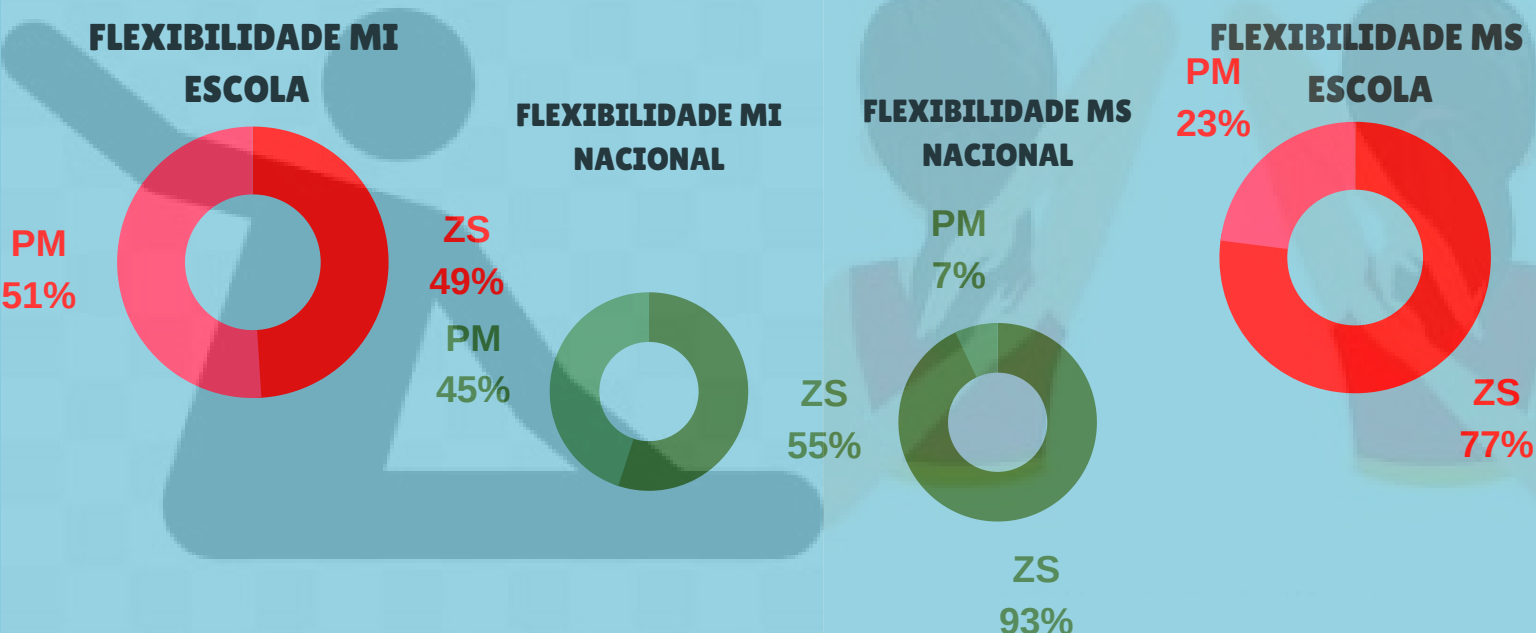


Projeto FITescola



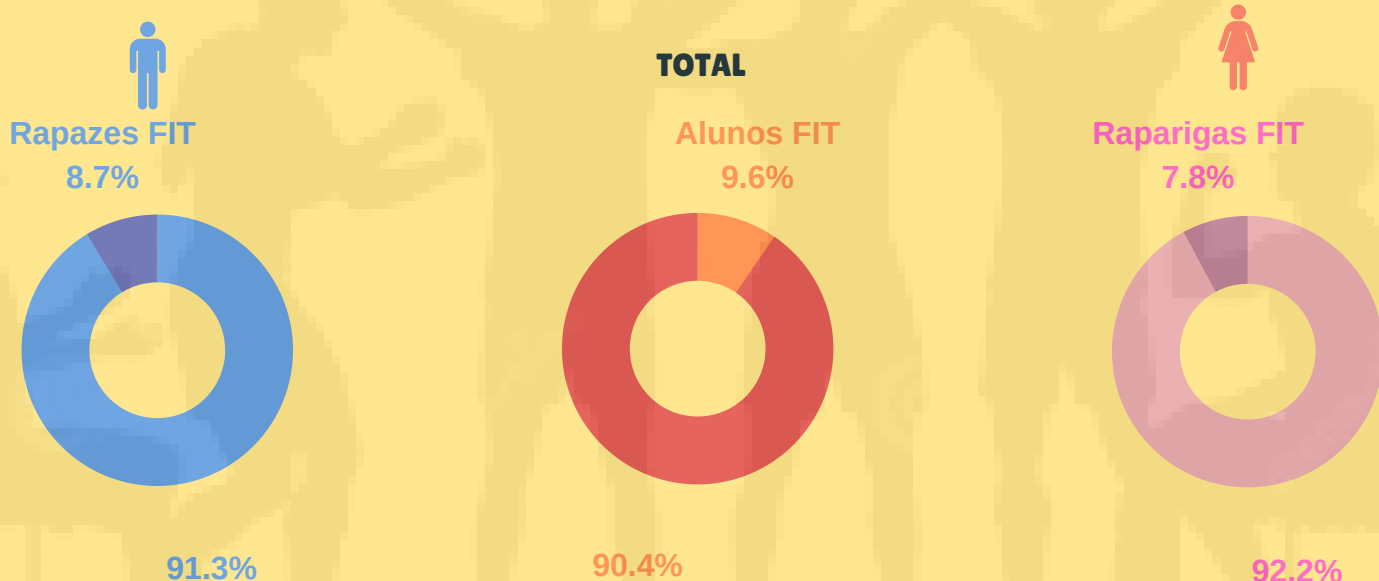
Identificação da expressão da aptidão física da população escolar da Escola Secundária Prof. Dr. Flávio Pinto Resende, Cinfães.

APTIDÃO NEUROMUSCULAR



ALUNOS FIT

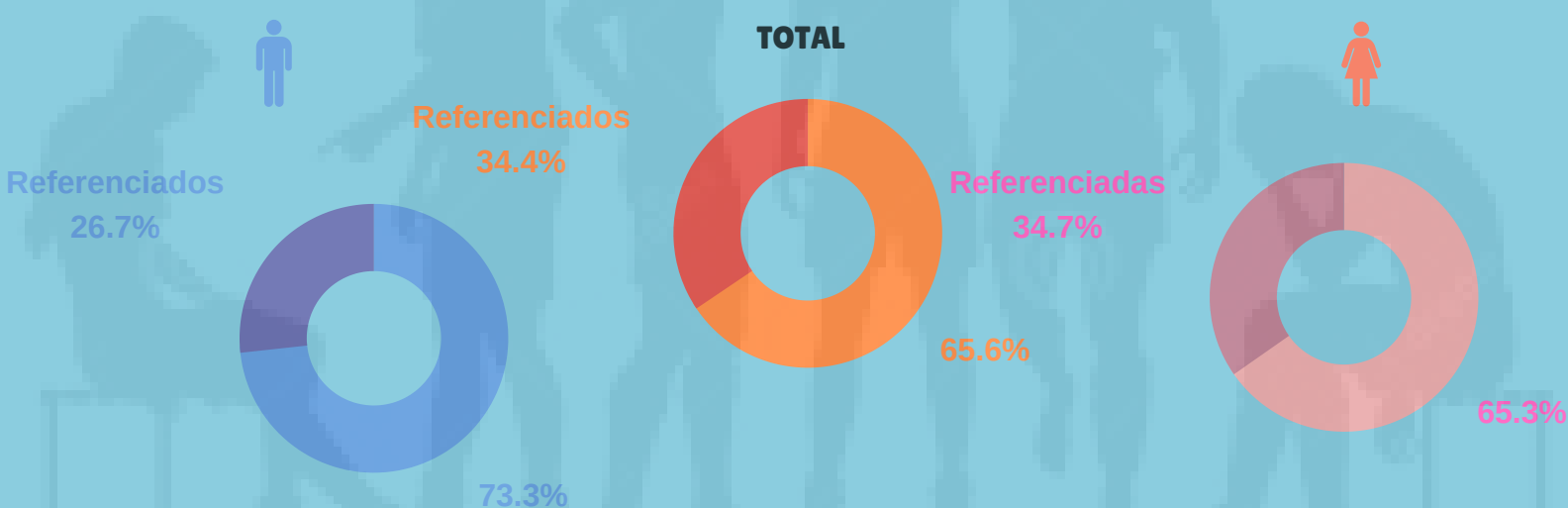
Critério: Estar na ZS em todos os testes avaliados (9 testes)



ALUNOS REFERENCIADOS

Crítérios: IMC ou % de Massa Gorda fora da ZS;

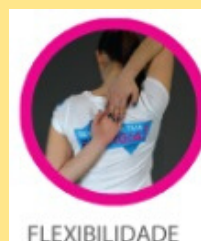
Mais de 50% de testes de aptidão física realizados fora da ZS (7 testes)



MELHORES TESTES



ABDOMINAIS



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



IMPULSÃO HORIZONTAL



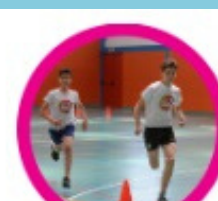
VAIVÉM



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



FLEXÕES DE BRAÇOS



Velocidade 20 m / 40 m



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

PIORES TESTES

RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a taxa de concretização global dos testes;
- Trabalhar a aptidão neuromuscular (flexibilidade; velocidade e força superior);
- Fazer trabalho de manutenção na aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular (força abdominal; força explosiva)
- Rever critérios de sinalização;