



Projeto FIT ESCOLA



Ano letivo 2023/24

Identificação da expressão da aptidão física da comunidade discente do AE D. António Taipa, Freamunde - 1º Momento

AMOSTRA



505



507

TESTES



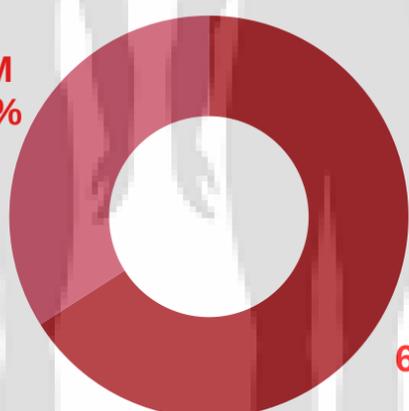
RESULTADOS – 1º MOMENTO ANOS 22/23 E 23/24

COMPOSIÇÃO CORPORAL

PM (PRECISA MELHORAR): MAGREZA+EXC. PESO+OBESIDADE; ZS (ZONA SAUDÁVEL): NORMAL

IMC 1ºM 22/23

PM 34%

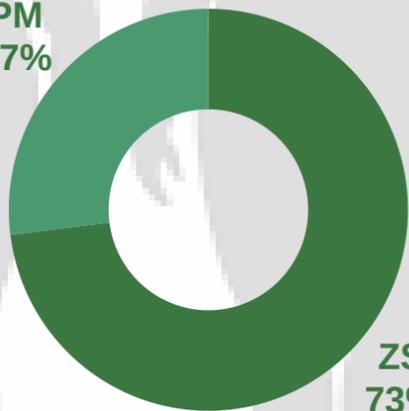


ZS 66%

Melhorou 7%

IMC 1ºM 23/24

PM 27%

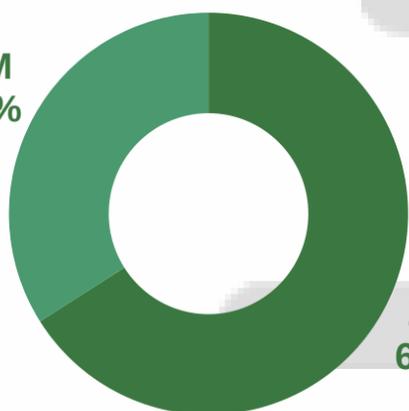


ZS 73%

APTIDÃO AERÓBIA

VAIVÉM 1ºM 22/23

PM 34%

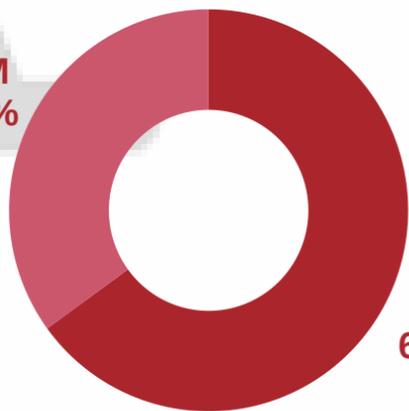


ZS 66%

Piorou 1%

VAIVÉM 1ºM 23/24

PM 35%

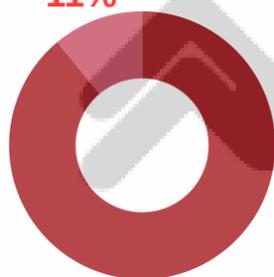


ZS 65%

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

ABDOMINAIS 1ºM 22/23

PM 11%

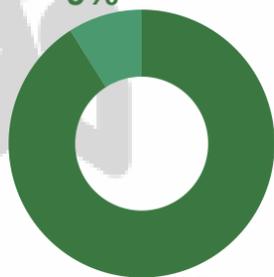


ZS 89%

Melhorou 2%

ABDOMINAIS 1ºM 23/24

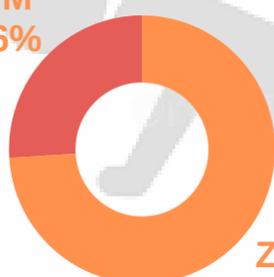
PM 9%



ZS 91%

FLEXÕES 1ºM 22/23

PM 26%

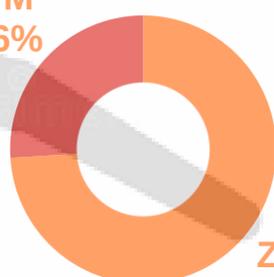


ZS 74%

Manteve 0%

FLEXÕES 1ºM 23/24

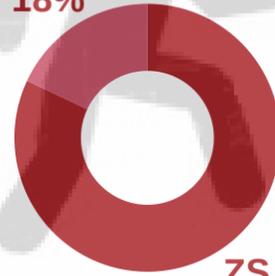
PM 26%



ZS 74%

IMP HORIZONTAL 1ºM 22/23

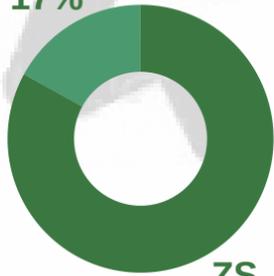
PM 18%



ZS 82%

IMP HORIZONTAL 1ºM 23/24

PM 17%

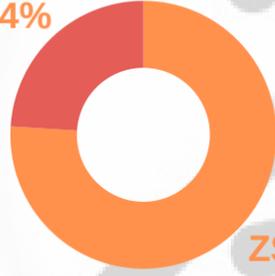


ZS 83%

Melhorou 1%

VEL 20 M 1ºM 22/23

PM 24%

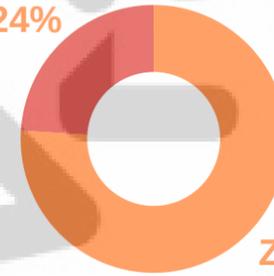


ZS 76%

Manteve 0%

VEL 20 M 1ºM 23/24

PM 24%



ZS 76%



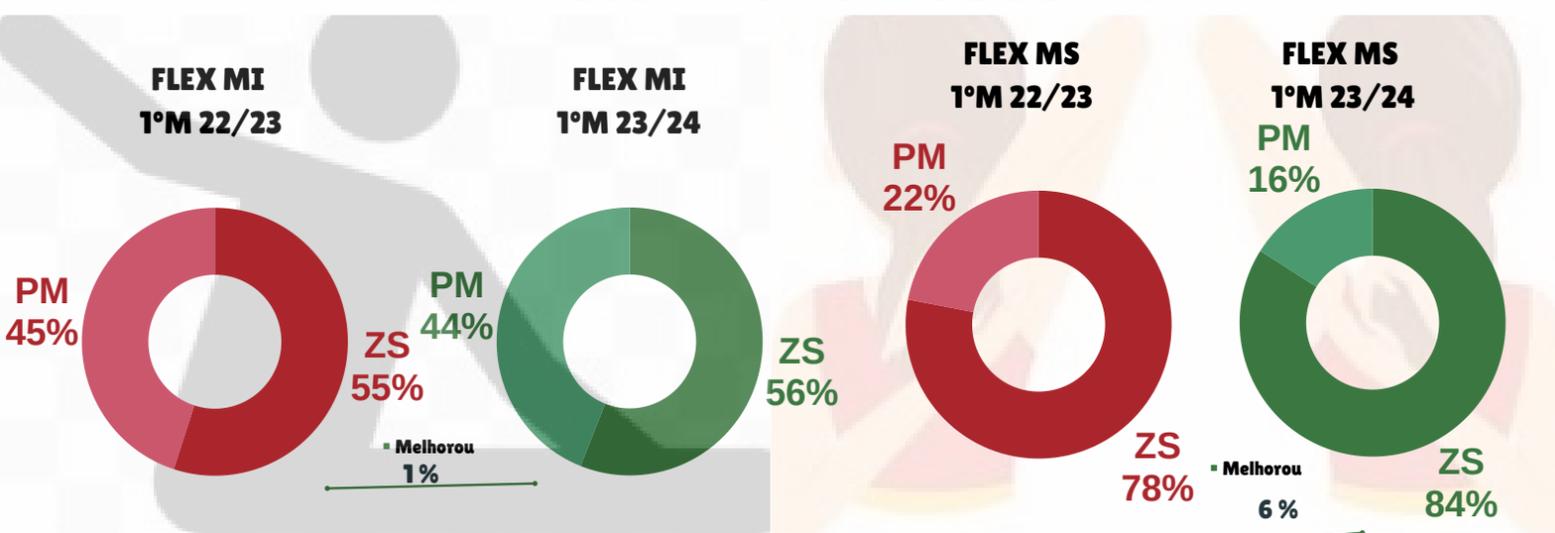
Ano letivo
2023/24

Projeto FITescola

Identificação da expressão da aptidão física da comunidade discente do AE D. António Taipa, Freamunde - 1º Momento

RESULTADOS – 1º MOMENTO ANOS 22/23 E 23/24

APTIDÃO NEUROMUSCULAR



ALUNOS FITESCOLA – PA (PERFIL ATLÉTICO) E ZS (ZONA SAUDÁVEL)

Critério Aluno FIT: Estar no PA em todos os testes avaliados (6 testes) à exceção do IMC e Flex MS

Critério Aluno ZS: Estar na ZSAF em todos os testes avaliados ou ter alguns testes no PA.

(Para serem elegíveis devem ter pelo menos um nº de testes > 50%)

ALUNOS FIT-PA 1ºM



ALUNOS FIT-PA 1ºM 23/24



Piorou
0,2%

ALUNOS FIT-ZS 1ºM 22/23



ALUNOS FIT-ZS 1ºM 23/24



Melhorou
1,9%

ALUNOS REFERENCIADOS – APTIDÃO FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Crítérios: IMC fora da ZS; % superior a 50% de testes de aptidão física realizados fora da ZS

ALUNOS REF-APF 1ºM 22/23



ALUNOS REF APF-PA 1ºM 23/24



Melhorou
5,1%

ALUNOS REF – CC 1ºM 22/23



ALUNOS REF – CC 1ºM 23/24

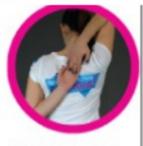


Melhorou
1,1%

MELHORES TESTES



ABDOMINAIS



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



IMPULSÃO HORIZONTAL



Velocidade 20 m / 40 m



FLEXÕES DE BRAÇOS



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

MELHORIA SIGNIFICATIVA



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES



VAIVÉM

PIORES TESTES

RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a taxa de concretização global dos testes;
- Trabalhar a aptidão aeróbia e neuromuscular (flexibilidade e aptidão aeróbia);
- Fazer trabalho de manutenção na aptidão neuromuscular
- Rever critérios de sinalização;
- Explorar junto dos alunos da importância de um estilo de vida saudável para melhoria do IMC;
- Indicar os alunos para a oferta desportiva escolar e encaminhar para o Escola Ativa.