



Projeto FITescola Ano letivo 23/24

RELATÓRIO INTERMÉDIO

COMO LER OS QUADROS POR ANO DE ESCOLARIDADE:

Nº alunos: Esta secção representa o número de alunos por turma e por género
Taxa concretização: Representa a percentagem de testes realizados na turma pelos alunos. Caso esteja a 100% quer dizer que todos os alunos realizaram todos os testes.

TURMA	Nº alunos	21	Género Masc.	6	Género Fem	15	Taxa concretização		
5ªA							Testes:	82,1 %	
TESTES	IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seq.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Global	21,3	20,4	24,5	14,1	122,0		23,3	70	
Nº alunos avaliados	21	21	19	19	20		20	20	
	100%	100%	91%	91%	95%		95%	95%	
% PA		1	2	6	0		2		
		5%	10%	32%	0%		10%		
	ZSAF	9	8	14	11	13	11	14	
	43%	38%	74%	58%	65%		55%	70%	
% PM		12	12	3	2	7	7	6	
		57%	57%	16%	10%	35%	35%	30%	
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF	5	Alunos REF-TOT	12	Alunos REF-CC	12	Alunos REF-APF	6
Capacidades Motoras a desenvolver na turma					Aptidão aeróbia				

Média global: A média dos resultados dos alunos da turma por teste tendo em conta a unidade de medida indicada em cima (Ex: perc – nº de percursos efetuados, etc.)
Nº alunos avaliados: Indica quantos alunos realizaram o teste bem como a percentagem de realização do teste.

Média global: A média dos resultados dos alunos da turma por teste tendo em conta a unidade de medida indicada em cima (Ex: perc – nº de percursos efetuados, etc.)
Nº alunos avaliados: Indica quantos alunos realizaram o teste bem como a percentagem de realização do teste.

% PA – Nº de alunos que atingiram o perfil atlético no teste bem como a respetiva percentagem.
%ZSAF – Nº de alunos que estão dentro da zona saudável bem como a respetiva percentagem.
%PM – Nº de alunos que estão fora da zona saudável bem como a respetiva percentagem.

Quando está assinalado a vermelho, quer dizer que é nesta zona (PM) que se encontram o maior nº de alunos da turma.
 Quando está assinalado a verde, quer dizer que é nesta zona (ZSAF) que se encontram o maior nº de alunos da turma.
 Quando está assinalado a laranja, quer dizer que é nesta zona (PA) que se encontram o maior nº de alunos da turma.
 Quando está assinalado a amarelo, quer dizer que existem duas zonas com o mesmo nº de alunos da turma

Capacidades motoras a desenvolver na turma:
 Tendo em conta os resultados alcançados pela turma indica-se quais as componentes da aptidão física que devem ser trabalhadas/reforçadas nos próximos períodos.

Alunos FIT-PA: Indica o nº de alunos da turma que são alunos FIT – Perfil Atlético, cujo critério é “Estar no PA em todos os testes avaliados (6 testes) à exceção do IMC e Flexibilidade de Ombros (ZSAF)”
Alunos FIT-ZSAF: Indica o nº de alunos da turma que são alunos FIT- Zona Saudável, cujos critérios são “Estar na ZSAF em todos os testes avaliados ou ter alguns testes no PA e para serem elegíveis devem ter pelo menos um nº de testes > 50%”
Alunos REF-TOT: Indica o total de alunos da turma referenciados, quer seja pelo critério da Composição Corporal, quer seja pelo critério da Aptidão Física.
Alunos REF-CC: Indica o nº de alunos da turma referenciados pelo critério da composição corporal “IMC fora da ZSAF”
Alunos REF-APF: Indica o nº de alunos da turma referenciados pelo critério da aptidão física “Percentagem superior a 50% de testes de aptidão (aeróbia e neuromuscular) realizados fora da ZSAF”

Quando está assinalado a preto, quer dizer que não existem dados sobre esse teste.

1. DESCRITIVO POR ANO DE ESCOLARIDADE E TURMA

5º ano de escolaridade

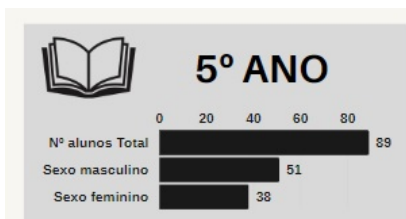
TURMA		Nº alunos	18		Sexo		10		Sexo		8		Taxa concretização	
5ªA			Testes:	93,8%										
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		18,0	28,4	44,3	11,5	138,0	4,0	22,8	77,8					
Nº alunos avaliados		17	17	17	17	17	17	18	18					
		94%	94%	94%	94%	94%	94%	100%	100%					
%	PA		2	9	4	0	4	2						
			12%	53%	24%	0%	24%	11%						
	ZSAF	12	12	7	7	15	4	8	14					
		71 %	71 %	41 %	41 %	88 %	24 %	44 %	78 %					
	PM	5	3	1	6	2	9	8	4					
		29 %	18 %	6 %	35 %	12 %	53 %	44 %	22 %					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	6	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	7	Alunos REF-ApF	1				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Velocidade, Flexibilidade e Força Superior								

TURMA		Nº alunos	24		Sexo		15		Sexo		9		Taxa concretização	
5ªB			Testes:	94,3%										
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		19,0	31,0	54,3	11,8	140	4,10	20,9	60,9					
Nº alunos avaliados		23	20	23	23	23	23	24	23					
		96 %	83 %	96 %	96 %	96%	96%	100 %	96%					
%	PA		3	14	4	1	5	0						
			15%	61%	17 %	4 %	22 %	0 %						
	ZSAF	12	13	9	13	19	10	15	14					
		52 %	65 %	39 %	57 %	83 %	43 %	63 %	61 %					
	PM	11	4	0	6	3	8	9	9					
		48 %	20 %	0%	26 %	13 %	35%	38 %	39 %					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	12	Alunos REF-CC	11	Alunos REF-ApF	1				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Velocidade								

TURMA		Nº alunos	17		Sexo		9		Sexo		8		Taxa concretização	
5ªC			Testes:	93,4%										
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		20,5	29,5	62,2	6,9	135	4,30	25,1	60,0					
Nº alunos avaliados		16	16	16	15	16	17	17	15					
		94%	94%	94%	88%	94%	100%	100%	88%					
%	PA		2	12	1	0	2	7						
			13%	75%	7%	0%	12%	41%						
	ZSAF	6	11	4	7	13	8	3	9					
		38%	68%	25%	47%	81%	47%	18%	60%					
	PM	10	3	0	7	3	7	7	6					
		62%	19%	0%	47%	19%	41%	41%	40%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	10	Alunos REF-CC	10	Alunos REF-ApF	3				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força superior, flexibilidade e velocidade								

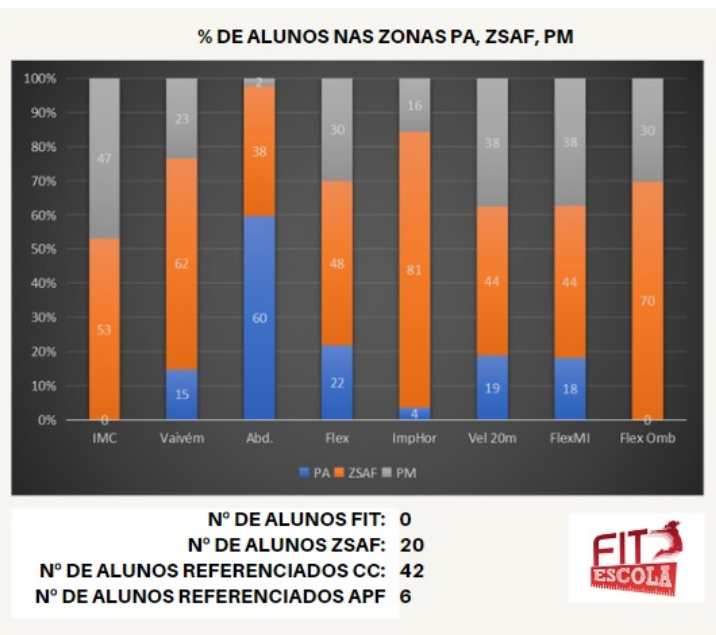
TURMA		Nº alunos	15	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	6	Taxa concretização		
5ºD								Testes:	87,5%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		18,37	32,77	67,29	14,38	148	4,04	25,79	84,62	
Nº alunos avaliados		14	13	14	13	12	13	14	13	
		93%	87%	93%	87%	80%	87%	93%	87%	
%	PA		5	12	2	2	3	5		
			38%	86%	15%	17%	23%	36%		
	ZSAF	10	6	2	9	10	8	7	11	
		71%	46%	14%	69%	83%	62%	50%	85%	
PM	4	2	0	2	0	2	2	2		
	29%	15 %	0 %	15 %	0%	15 %	14%	15 %		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	7	Alunos REF-TOT	4	Alunos REF-CC	4	Alunos REF-APF	0
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção				

TURMA		Nº alunos	15	Sexo Masc.	8	Sexo Femin	7	Taxa concretização		
5ºE								Testes:	86,7%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		20,03	18,60	32,64	15,20	125	4,28	22,42		
Nº alunos avaliados		15	15	14	15	15	15	15		
		100	100	93	100	100	100	100		
%	PA		0	3	7	0	2	2		
			0%	21%	47%	0%	13%	13%		
	ZSAF	5	8	10	4	10	7	6		
		33%	53%	71 %	27%	67%	47 %	40%		
PM	10	7	1	4	5	6	7			
	67 %	47 %	7 %	27 %	33 %	40 %	47 %			
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	11	Alunos REF-CC	10	Alunos REF-APF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade, Aptidão aeróbia e Velocidade				



MELHORES E PIORES TESTES

Vaivém	5D	5E
Abd	5D	5E
Flex	5E	5C
ImpHor	5D	5E
Vel20m	5A	5C
FlexMI	5D	5B
FlexOmb	5D	5C



6º ano de escolaridade

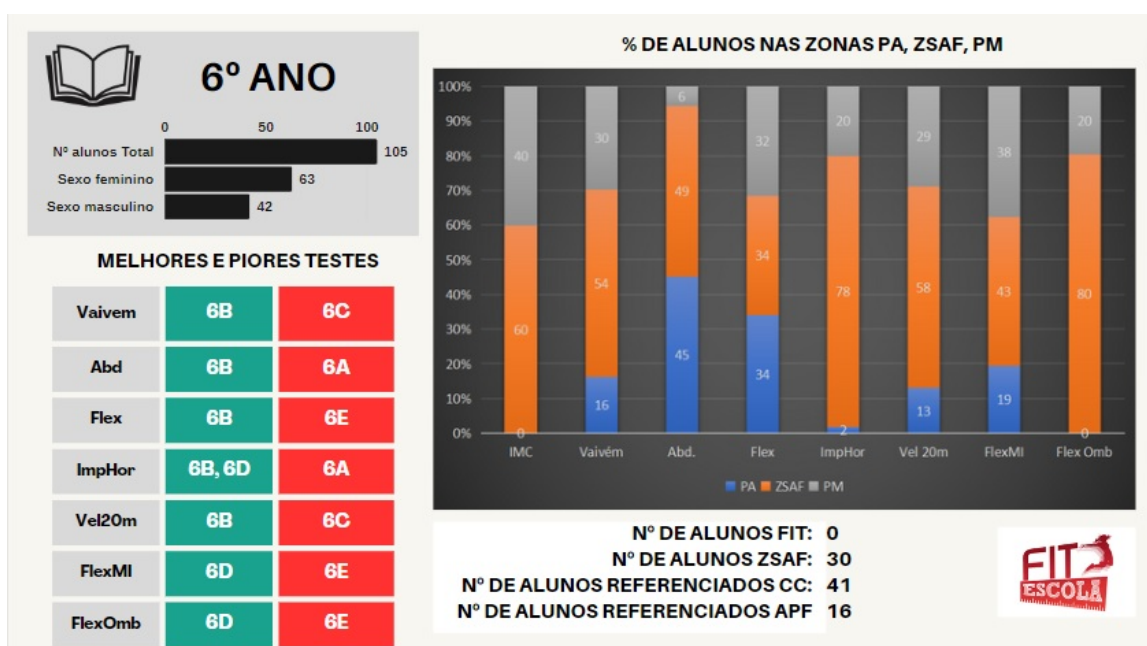
TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	8	Sexo Femin	12	Taxa concretização		
6ªA								Testes:	86,9%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,53	28,10	43,40	14,80	123	4,09	26,45		
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	19		
		100 %	100 %	100 %	100%	100 %	100 %	95 %		
%	PA		3	8	11	0	3	4		
			15%	40%	55%	0%	15%	21%		
	ZSAF	10	10	9	6	13	11	10		
		50%	50%	45%	30%	65%	55%	53%		
	PM	10	7	3	3	7	6	5		
		50%	35%	15%	15%	35%	30%	26%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	7	Alunos REF-TOT	10	Alunos REF-CC	10	Alunos REF-ApF	4
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia, Força explosiva e Velocidade				

TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	10	Sexo Femin	10	Taxa concretização		
6ªB								Testes:	86,3%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		19,81	35,55	59,80	17,20	146	3,92	24,84		
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	19		
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	95%		
%	PA		6	13	6	1	6	5		
			30%	65%	30%	5%	30%	26%		
	ZSAF	12	9	7	11	17	11	7		
		60%	45%	35%	55%	85%	55%	37%		
	PM	8	5	0	3	2	3	7		
		40%	25%	0%	15%	10%	15%	37%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	6	Alunos REF-TOT	9	Alunos REF-CC	8	Alunos REF-ApF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Aptidão aeróbia				

TURMA		Nº alunos	24	Sexo Masc.	5	Sexo Femin	19	Taxa concretização		
6ªC								Testes:	85,9%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		19,53	22,96	43,54		137	4,26	23,91	75,00	
Nº alunos avaliados		23	23	24		24	24	24	24	
		96%	96%	100%		100%	100%	100%	100%	
%	PA		2	8		1	1	3		
			9%	33%		4%	4%	13%		
	ZSAF	14	12	16		16	14	9	18	
		61%	52%	67%		67%	58%	38%	75%	
	PM	9	9	0		7	9	12	6	
		39%	39%	0%		29%	38%	50%	25%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	5	Alunos REF-TOT	10	Alunos REF-CC	9	Alunos REF-ApF	5
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade, Aptidão aeróbia e Velocidade				

TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	11	Taxa concretização		
6ºD								Testes:	91,9%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		18,67	31,35	49,45	12,05	146	4,11	27,16	100,00	
Nº alunos avaliados		19	20	20	20	20	16	16	16	
		95%	100%	100%	100%	100%	80%	80%	80%	
%	PA		4	12	6	0	1	5		
			20%	60%	30%	0%	6%	31%		
	ZSAF	13	11	5	5	17	10	9	16	
		68%	55%	25%	25%	85%	63%	56%	100%	
	PM	6	5	3	9	3	5	2	0	
		32%	25%	15%	45%	15%	31%	13%	0%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	8	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	3
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força Superior, Velocidade e Aptidão aeróbia				

TURMA		Nº alunos	21	Sexo Masc.	10	Sexo Femin	11	Taxa concretização		
6ºE								Testes:	96,4%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		18,85	31,57	45,95	9,63	141	4,10	21,33	71,43	
Nº alunos avaliados		20	21	20	19	21	20	20	21	
		95%	100%	95%	90%	100%	95%	95%	100%	
%	PA		2	6	4	0	2	2		
			10%	30%	21%	0%	10%	10%		
	ZSAF	12	14	14	5	19	12	7	15	
		60%	67%	70%	26%	90%	60%	35%	71%	
	PM	8	5	0	10	2	6	11	6	
		40%	24%	0%	53%	10%	30%	55%	29%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	4	Alunos REF-TOT	9	Alunos REF-CC	8	Alunos REF-ApF	3
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força Superior, Flexibilidade e Velocidade				



7º ano de escolaridade

TURMA		Nº alunos	20		Sexo		12		Sexo		8		Taxa concretização	
7ªA			IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	Testes:	90,6%		
TESTES		19,09	34,33	46,32	11,16	158	3,93	17,44	89,47					
Média Geral		19,09	34,33	46,32	11,16	158	3,93	17,44	89,47					
Nº alunos avaliados		20	15	19	19	19	18	18	19					
		100%	75%	95%	95%	95%	90%	90%	95%					
%	PA		1	7	4	1	4	1						
			7%	37%	21%	5%	22%	6%						
	ZSAF	15	12	9	5	17	9	1	17					
		75%	80%	47%	26%	89%	50%	6%	89%					
	PM	5	2	3	10	1	5	16	2					
		25%	13%	16%	53%	5%	28%	89%	11%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	2	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	2				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Força superior								

TURMA		Nº alunos	20		Sexo		8		Sexo		12		Taxa concretização	
7ªB			IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	Testes:	100,0%		
TESTES		19,32	32,70	36,05	11,85	145	3,95	14,70	75,00					
Média Geral		19,32	32,70	36,05	11,85	145	3,95	14,70	75,00					
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	20	20					
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%					
%	PA		3	4	4	1	1	1						
			15%	20%	20%	5%	5%	5%						
	ZSAF	15	9	10	6	17	15	3	15					
		75%	45%	50%	30%	85%	75%	15%	75%					
	PM	5	8	6	10	2	4	16	5					
		25%	40%	30%	50%	10%	20%	80%	25%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	7				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Força superior								

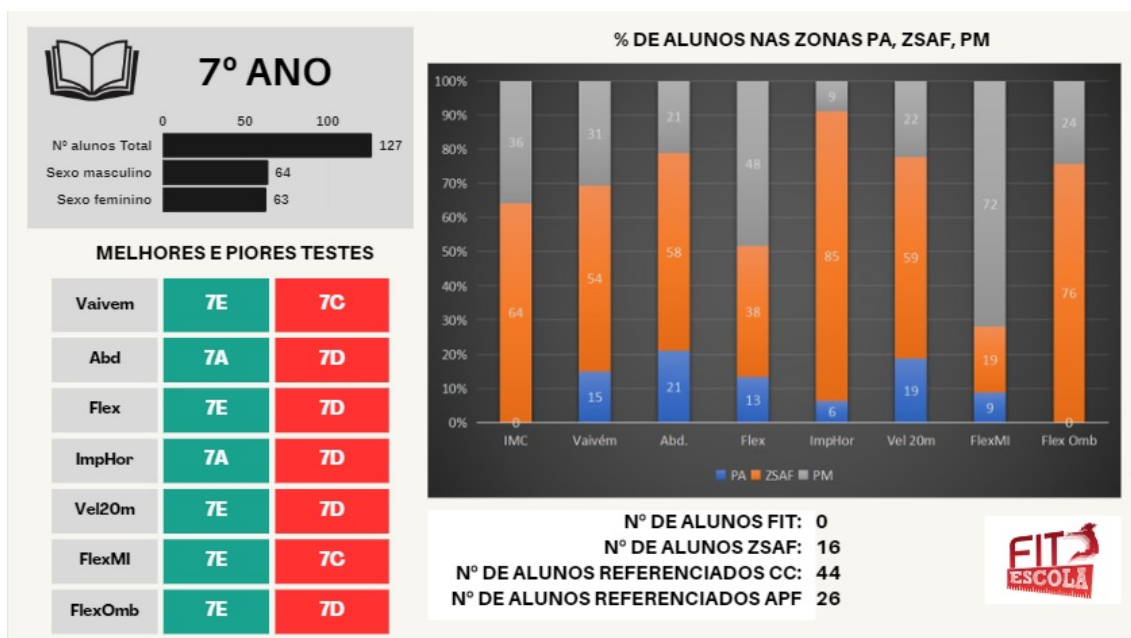
TURMA		Nº alunos	20		Sexo		10		Sexo		10		Taxa concretização	
7ªC			IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	Testes:	83,1%		
TESTES		22,60	22,06	29,06	8,56	136	4,02	13,50	73,33					
Média Geral		22,60	22,06	29,06	8,56	136	4,02	13,50	73,33					
Nº alunos avaliados		18	17	18	18	16	16	15	15					
		90%	85%	90%	90%	80%	80%	75%	75%					
%	PA		1	1	1	0	3	0						
			6%	6%	6%	0%	19%	0%						
	ZSAF	11	6	12	8	12	7	2	11					
		61%	35%	67%	44%	75%	44%	13%	73%					
	PM	7	10	5	9	4	6	13	4					
		39%	59%	28%	50%	25%	38%	87%	27%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	7	Alunos REF-ApF	7				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade, Aptidão aeróbia e Força superior								

TURMA		Nº alunos	17	Sexo		7	Sexo		10	Taxa concretização	
7ºD				Sexo Masc.	Sexo Femin		Testes:	80,9%			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		21,03	27,43	27,86	5,00	131	4,09	16,93	57,14		
Nº alunos avaliados		17	14	14	14	11	12	14	14		
		100%	82%	82%	82%	65%	71%	82%	82%		
%	PA		0	3	0	0	0	0			
			0%	21%	0%	0%	0%	0%			
	ZSAF	8	9	5	4	9	6	2	8		
		47%	64%	36%	29%	82%	50%	14%	57%		
PM	9	5	6	10	2	6	12	6			
	53%	36%	43%	71%	18%	50%	86%	43%			
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	0	Alunos REF-TOT	10	Alunos REF-CC	9	Alunos REF-ApF	6	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade, Força superior e Força média					

TURMA		Nº alunos	18	Sexo		8	Sexo		10	Taxa concretização	
7ºE				Sexo Masc.	Sexo Femin		Testes:	95,8%			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		20,92	43,53	35,61	13,11	151	3,67	25,69	94,44		
Nº alunos avaliados		16	17	18	18	18	17	16	18		
		89%	94%	100%	100%	100%	94%	89%	100%		
%	PA		5	3	2	2	6	4			
			29%	17%	11%	11%	35%	25%			
	ZSAF	10	10	14	12	16	11	7	17		
		63%	59%	78%	67%	89%	65%	44%	94%		
PM	6	2	1	4	0	0	5	1			
	38%	12%	6%	22%	0%	0%	31%	6%			
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	8	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	0	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Força superior					

TURMA		Nº alunos	19	Sexo		9	Sexo		10	Taxa concretização	
7ºF				Sexo Masc.	Sexo Femin		Testes:	97,4%			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		20,64	31,63	37,74	7,89	156	3,84	22,39	70,59		
Nº alunos avaliados		19	19	19	19	18	18	19	17		
		100%	100%	100%	100%	95%	95%	100%	89%		
%	PA		3	7	4	3	5	4			
			0%	16%	37%	21%	17%	28%			
	ZSAF	11	12	10	2	14	11	6	12		
		58%	63%	53%	11%	78%	61%	32%	71%		
PM	8	4	2	13	1	2	9	5			
	42%	21%	11%	68%	6%	11%	47%	29%			
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	9	Alunos REF-CC	8	Alunos REF-ApF	3	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força superior e Flexibilidade					

TURMA		Nº alunos	13	Sexo Masc.	10	Sexo Femin	3	Taxa concretização		
7ºG								Testes:	90,4%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		19,15	40,17	28,82	11,58	155	3,85	14,08	58,33	
Nº alunos avaliados		13	12	11	12	11	11	12	12	
		100%	92%	85%	92%	85%	85%	92%	92%	
%	PA		4	0	1	0	2	0		
			33%	0%	8%	0%	18%	0%		
	ZSAF	9	4	9	9	11	7	1	7	
		69%	33%	82%	75%	100%	64%	8%	58%	
PM	4	4	2	2	0	2	11	5		
	31 %	33%	18%	17%	0%	18%	92%	42%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	4	Alunos REF-APF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Aptidão aeróbia				



8º ano de escolaridade

TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	11	Taxa concretização		
8ªA								Testes:	100,0%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,71	33,25	34,30	12,00	146	4,27	20,30	85,00	
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	20	20	
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
%	PA		3	4	4	3	1	3		
			15%	20%	20%	15%	%	15%		
	ZSAF	10	10	11	9	12	5	5	17	
		50%	50%	55%	45%	60%	25%	25%	85%	
	PM	10	7	5	7	5	14	12	3	
		50%	35%	25%	35%	25%	70%	60%	15%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	0	Alunos REF-TOT	12	Alunos REF-CC	10	Alunos REF-ApF	7
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Velocidade e Flexibilidade				

TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	11	Sexo Femin	9	Taxa concretização		
8ªB								Testes:	84,4%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		22,09	29,05	41,36	11,67	165	4,53	16,46	75,00	
Nº alunos avaliados		20	19	14	15	14	20	14	20	
		100%	95%	70%	75%	70%	100%	70%	100%	
%	PA		0	6	3	2	0	0		
			0%	43%	20%	14%	0%	0%		
	ZSAF	10	8	4	6	9	5	3	15	
		50%	42%	29%	40%	64%	25%	21%	75%	
	PM	10	11	4	6	3	15	11	5	
		50%	58%	29%	40%	21%	75%	79%	25%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	13	Alunos REF-CC	9	Alunos REF-ApF	10
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade, Velocidade e Aptidão aeróbia				

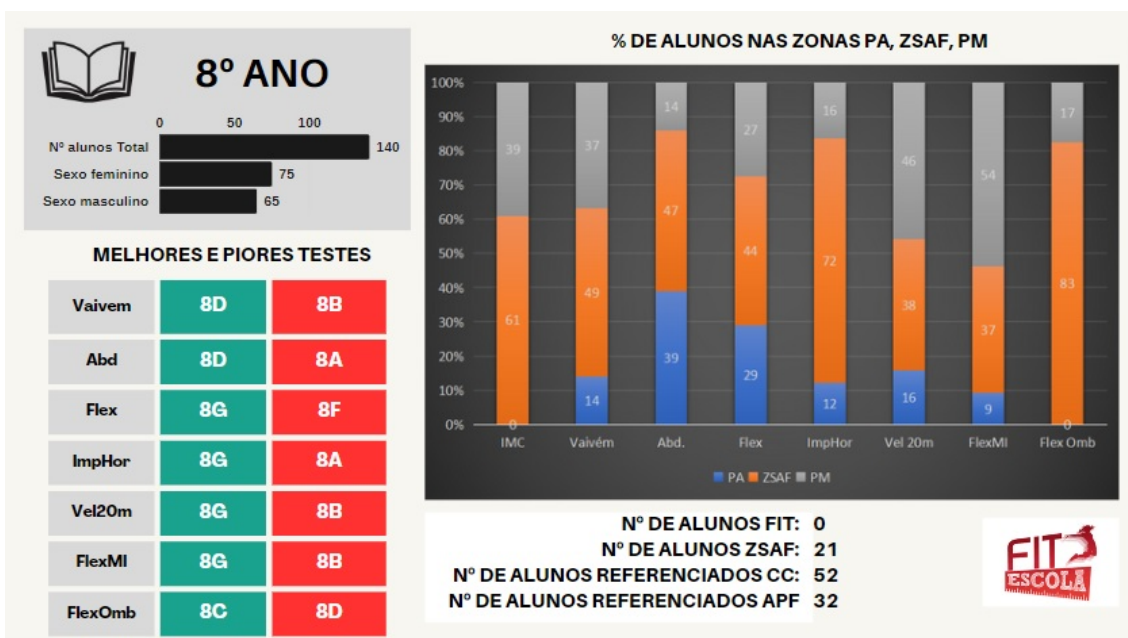
TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	7	Sexo Femin	13	Taxa concretização		
8ªC								Testes:	97,5%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		20,75	31,10	48,95	13,65	149	4,09	19,00	100,00	
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	17	20	19	20	
		100%	100%	100%	100%	85%	100%	95%	100%	
%	PA		1	9	7	1	2	1		
			5%	45%	35%	6%	10%	5%		
	ZSAF	14	9	10	7	11	8	4	20	
		70%	45%	50%	35%	65%	40%	21%	100%	
	PM	6	10	1	6	5	10	14	0	
		30%	50%	5%	30%	29%	50%	74%	0%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	2	Alunos REF-TOT	10	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	6
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade, Velocidade e Aptidão aeróbia				

TURMA		Nº alunos	21		Sexo		12		Sexo		9		Taxa concretização	
8ºD			Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	Testes:	94,1%						
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		20,48	42,55	56,63	13,79	1,59	3,92	18,70	65,00					
Nº alunos avaliados		20	20	19	19	19	20	20	20					
		95%	95%	90%	90%	90%	95%	95%	95%					
%	PA		4	11	5	1	1	1						
			20%	58%	26%	5%	5%	5%						
	ZSAF	12	12	5	10	17	11	6	13					
		60%	60%	26%	53%	89%	55%	30%	65%					
	PM	8	4	3	4	1	8	13	7					
		40%	20%	16%	21%	5%	40%	65%	35%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	9	Alunos REF-CC	8	Alunos REF-ApF	2				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Velocidade								

TURMA		Nº alunos	19		Sexo		6		Sexo		13		Taxa concretização	
8ºE			Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	Testes:	96,1%						
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		22,20	36,26	52,59	14,16	153	4,21	22,55	78,95					
Nº alunos avaliados		19	19	17	19	17	17	19	19					
		100%	100%	89%	100%	89%	89%	100%	100%					
%	PA		3	9	9	4	0	1						
			16%	53%	47%	24%	0%	5%						
	ZSAF	10	11	7	5	11	7	9	15					
		53%	58%	41%	26%	65%	41%	47%	79%					
	PM	9	5	1	5	2	10	9	4					
		47%	26%	6%	26%	12%	59%	47%	21%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	9	Alunos REF-CC	9	Alunos REF-ApF	3				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Velocidade e Flexibilidade								

TURMA		Nº alunos	20		Sexo		9		Sexo		11		Taxa concretização	
8ºF			Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	Testes:	88,8%						
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		21,18	37,00	38,00	10,89	1,50	3,82	24,75	81,25					
Nº alunos avaliados		19	18	18	18	17	18	18	16					
		95%	90%	90%	90%	85%	90%	90%	80%					
%	PA		5	2	2	0	6	4						
			28%	11%	11%	0%	33%	22%						
	ZSAF	12	6	13	11	15	9	8	13					
		63%	33%	72%	61%	88%	50%	44%	81%					
	PM	7	7	3	5	2	3	6	3					
		37%	39%	17%	28%	12%	17%	33%	19%					
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	7	Alunos REF-ApF	2				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia e Flexibilidade								

TURMA		Nº alunos	20		Sexo Masc.	11		Sexo Femin	9		Taxa concretização	
8ºG											Testes:	95,0%
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %			
Média Geral		19,38	39,65	52,30	19,15	169	3,60	25,55	94,12			
Nº alunos avaliados		18	20	20	20	19	18	20	17			
		90%	100%	100%	100%	95%	90%	100%	85%			
%	PA		3	9	8	4	11	2				
			15%	45%	40%	21%	61%	10%				
	ZSAF	15	11	10	9	13	6	13	16			
		83%	55%	50%	45%	68%	33%	65%	94%			
PM	3	6	1	3	2	1	5	1				
	17%	30%	5%	15%	11%	6%	25%	6%				
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	11	Alunos REF-TOT	4	Alunos REF-CC	3	Alunos REF-APF	2		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção						



9º ano de escolaridade

TURMA		Nº alunos	13	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	4	Taxa concretização		
9ºA								Testes:	84,6%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		19,92	39,82	42,09	12,64	166	3,15	23,59	81,82	
Nº alunos avaliados		11	11	11	11	11	11	11	11	
		85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	85%	
%	PA		0	2	0	0	10	0		
			0%	18%	0%	0%	91%	0%		
	ZSAF	8	8	9	8	10	1	6	9	
		73%	73%	82%	73%	91%	9%	55%	82%	
PM	3	3	0	3	1	0	5	2		
	27%	27%	0%	27%	9%	0%	45%	18%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	2	Alunos REF-TOT	3	Alunos REF-CC	3	Alunos REF-ApF	0
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade				

TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	14	Sexo Femin	6	Taxa concretização		
9ºB								Testes:	95,0%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		19,51	54,42	52,21	20,11	180	3,12	25,37	89,47	
Nº alunos avaliados		19	19	19	19	19	19	19	19	
		95%	95%	95%	95%	95%	95%	95%	95%	
%	PA		4	9	8	2	17	5		
			21%	47%	42%	11%	89%	26%		
	ZSAF	13	15	10	11	16	2	7	17	
		68%	79%	53%	58%	84%	11%	37%	89%	
PM	6	0	0	0	1	0	7	2		
	32%	0%	0%	0%	5%	0%	37%	11%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	8	Alunos REF-TOT	6	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	0
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade				

TURMA		Nº alunos	20	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	11	Taxa concretização		
9ºC								Testes:	100,0%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,40	41,20	50,70	14,80	157	3,43	28,53	85,00	
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	20	20	
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
%	PA		3	7	5	0	11	4		
			15%	35%	25%	0%	55%	20%		
	ZSAF	14	11	13	11	16	8	11	17	
		70%	55%	65%	55%	80%	40%	55%	85%	
PM	6	6	0	4	4	1	5	3		
	30%	30%	0%	20%	20%	5%	25%	15%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	6	Alunos REF-TOT	7	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção				

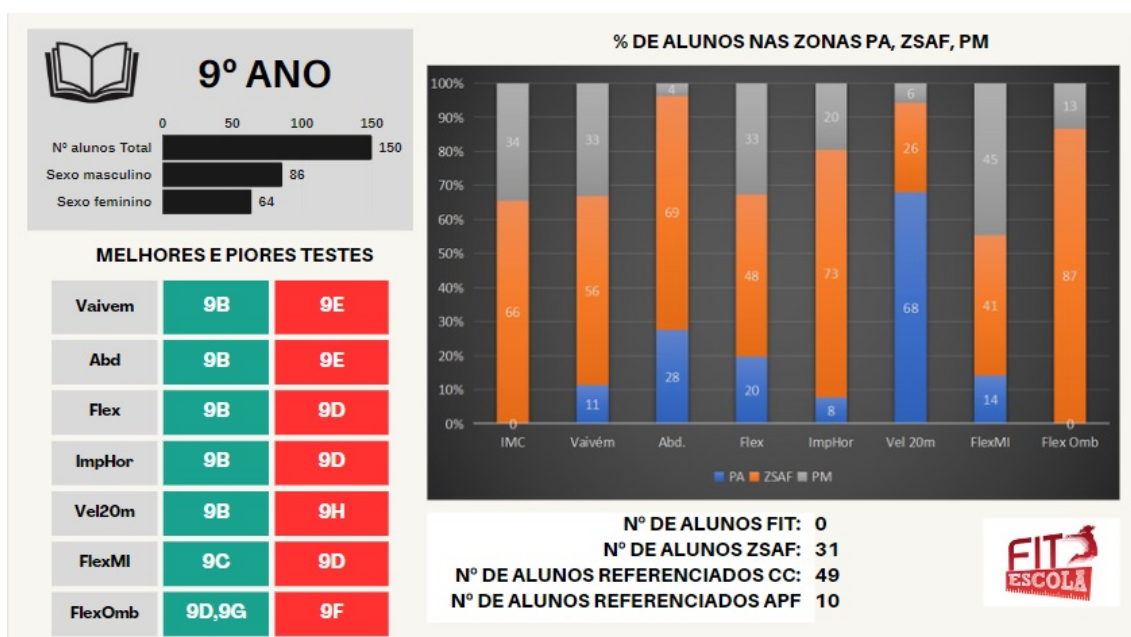
TURMA		Nº alunos	20	Sexo		9	Sexo		11	Taxa concretização	
9ºD				Masc.	Femin		Testes:	100,0%			
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		21,52	41,55	44,35	9,20	144	3,54	17,65	100,00		
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	20	20		
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
%	PA		2	5	1	1	11	1			
			10%	25%	5%	5%	55%	5%			
	ZSAF	13	13	15	5	12	8	5	20		
		65%	65%	75%	25%	60%	40%	25%	100%		
	PM	7	5	0	14	7	1	14	0		
		35%	25%	0%	70%	35%	5%	70%	0%		
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF	2	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	2		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força superior, Flexibilidade					

TURMA		Nº alunos	20	Sexo		9	Sexo		11	Taxa concretização	
9ºE				Masc.	Femin		Testes:	98,8%			
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		23,14	25,58	38,60	12,00	160	3,42	24,63	95,00		
Nº alunos avaliados		20	19	20	20	20	19	20	20		
		100%	95%	100%	100%	100%	95%	100%	100%		
%	PA		0	4	2	4	15	3			
			0%	20%	10%	20%	79%	15%			
	ZSAF	12	5	13	7	10	2	6	19		
		60%	26%	65%	35%	50%	11%	30%	95%		
	PM	8	14	3	11	6	2	11	1		
		40%	74%	15%	55%	30%	11%	55%	5%		
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	8	Alunos REF-ApF	2		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia, força superior e flexibilidade					

TURMA		Nº alunos	20	Sexo		15	Sexo		5	Taxa concretização	
9ºF				Masc.	Femin		Testes:	95,0%			
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		20,90	47,30	42,33	10,83	170	3,15	23,58	65,00		
Nº alunos avaliados		20	20	18	18	20	18	18	20		
		100%	100%	90%	90%	100%	90%	90%	100%		
%	PA		4	4	2	1	15	1			
			20%	22%	11%	5%	83%	6%			
	ZSAF	16	9	12	7	17	2	9	13		
		80%	45%	67%	39%	85%	11%	50%	65%		
	PM	4	7	2	9	2	1	8	7		
		20%	35%	11%	50%	10%	6%	44%	35%		
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	4	Alunos REF-ApF	2		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força superior, Flexibilidade e Aptidão aeróbia					

TURMA		Nº alunos	22	Sexo Masc.	12	Sexo Femin	10	Taxa concretização		
9ºG								Testes:	95,5%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		22,86	41,00	48,38	16,14	163	3,49	26,57	100,00	
Nº alunos avaliados		21	21	21	21	21	21	21	21	
		95%	95%	95%	95%	95%	95%	95%	95%	
%	PA		2	6	7	1	12	4		
			10%	29%	33%	5%	57%	19%		
	ZSAF	10	11	15	12	16	8	12	21	
		48%	52%	71%	57%	76%	38%	57%	100%	
PM	11	8	0	2	4	1	5	0		
	52%	38%	0%	10%	19%	5%	24%	0%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	6	Alunos REF-TOT	11	Alunos REF-CC	11	Alunos REF-APF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia				

TURMA		Nº alunos	15	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	6	Taxa concretização		
9ºH								Testes:	75,8%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,92	40,83	39,56	13,44	165	3,88	21,75	66,67	
Nº alunos avaliados		14	12	9	9	12	9	12	12	
		93%	80%	60%	60%	80%	60%	80%	80%	
%	PA		1	1	2	2	2	2		
			8%	11%	22%	17%	22%	17%		
	ZSAF	9	7	8	5	7	5	2	8	
		64%	58%	89	56%	58%	56%	17%	67%	
PM	5	4	0	2	3	2	8	4		
	36%	33%	0%	22%	25%	22%	67%	33%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-APF	2
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade e Aptidão aeróbia				



10º ano de escolaridade

TURMA		Nº alunos	21		Sexo		12		Sexo		9		Taxa concretização	
10ªA			Testes:	92,9%										
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		22,15	52,26	45,68	18,79	183	3,54	28,38	90,00					
Nº alunos avaliados		20	19	19	19	20	19	20	20					
		95%	90%	90%	90%	95%	90%	95%	95%					
%	PA		3	4	7	2	7	4						
			16%	21%	37%	10%	37%	20%						
	ZSAF	15	13	14	10	17	11	11	18					
		75%	68%	74%	53%	85%	58%	55%	90%					
PM	5	3	1	2	1	1	5	2						
	25%	16%	5%	11%	5%	5%	25%	10%						
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	7	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	0				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção								

TURMA		Nº alunos	20		Sexo		12		Sexo		8		Taxa concretização	
10ªB			Testes:	100,0%										
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		22,91	58,35	51,25	21,80	178	3,56	28,75	95,00					
Nº alunos avaliados		20	20	20	20	20	20	20	20					
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%					
%	PA		9	9	7	3	7	3						
			45%	45%	35%	15%	35%	15%						
	ZSAF	13	6	9	12	16	12	13	19					
		65%	30%	45%	60%	80%	60%	65%	95%					
PM	7	5	2	1	1	1	4	1						
	35%	25%	10%	5%	5%	5%	20%	5%						
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	8	Alunos REF-TOT	8	Alunos REF-CC	7	Alunos REF-ApF	1				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção								

TURMA		Nº alunos	15		Sexo		11		Sexo		4		Taxa concretização	
10ªC			Testes:	98,3%										
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %					
Média Geral		22,44	53,20	43,14	18,29	185	3,57	27,10	93,33					
Nº alunos avaliados		15	15	14	14	15	15	15	15					
		100%	100%	93%	93%	100%	100%	100%	100%					
%	PA		3	3	1	2	5	3						
			20%	21%	7%	13%	33%	20%						
	ZSAF	7	8	9	12	11	7	7	14					
		47%	53%	64%	86%	73%	47%	47%	93%					
PM	8	4	2	1	2	3	5	1						
	53%	27%	14%	7%	13%	20%	33%	7%						
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	7	Alunos REF-CC	7	Alunos REF-ApF	2				
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade								

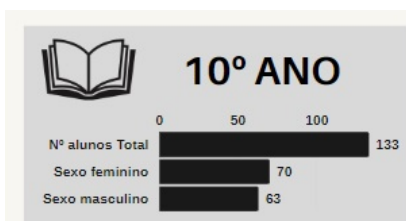
TURMA		Nº alunos	23		Sexo Masc.	7		Sexo Femin	16		Taxa concretização	
10ºD			Testes:	91,3%								
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %			
Média Geral		21,07	40,57	44,40	15,71	162	3,73	26,21	100,00			
Nº alunos avaliados		22	21	20	21	21	21	21	21			
		96%	91%	87%	91%	91%	91%	91%	91%			
%	PA		0	2	5	2	5	2				
			0%	10%	24%	10%	24%	10%				
	ZSAF	16	18	17	15	17	13	8	21			
		73%	86%	85%	71%	81%	62%	38%	100%			
PM	6	3	1	1	2	3	11	0				
	27%	14%	5%	5%	10%	14%	52%	0%				
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	4	Alunos REF-TOT	6	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	0		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade						

TURMA		Nº alunos	18		Sexo Masc.	6		Sexo Femin	12		Taxa concretização	
10ºE			Testes:	100,0%								
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %			
Média Geral		21,32	41,11	41,61	14,17	156	3,54	25,50	100,00			
Nº alunos avaliados		18	18	18	18	18	18	18	18			
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%			
%	PA		2	3	3	1	10	2				
			11%	17%	17%	6%	56%	11%				
	ZSAF	12	7	15	10	16	7	7	18			
		67%	39%	83%	56%	89%	39%	39%	100%			
PM	6	9	0	5	1	1	9	0				
	33%	50%	0%	28%	6%	6%	50%	0%				
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	1		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia e Flexibilidade						

TURMA		Nº alunos	22		Sexo Masc.	14		Sexo Femin	8		Taxa concretização	
10ºF			Testes:	80,1%								
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %			
Média Geral		20,29	47,26	43,53	22,00	1,90	3,73	31,58	89,47			
Nº alunos avaliados		21	19	19	19	16	17	12	19			
		95%	86%	86%	86%	73%	77%	55%	86%			
%	PA		3	6	11	4	6	5				
			16%	32%	58%	25%	35%	42%				
	ZSAF	20	10	10	7	12	8	5	17			
		95%	53%	53%	37%	75%	47%	42%	89%			
PM	1	6	3	1	0	3	2	2				
	5%	32%	16%	5%	0%	18%	17%	11%				
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	9	Alunos REF-TOT	2	Alunos REF-CC	1	Alunos REF-ApF	1		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção						

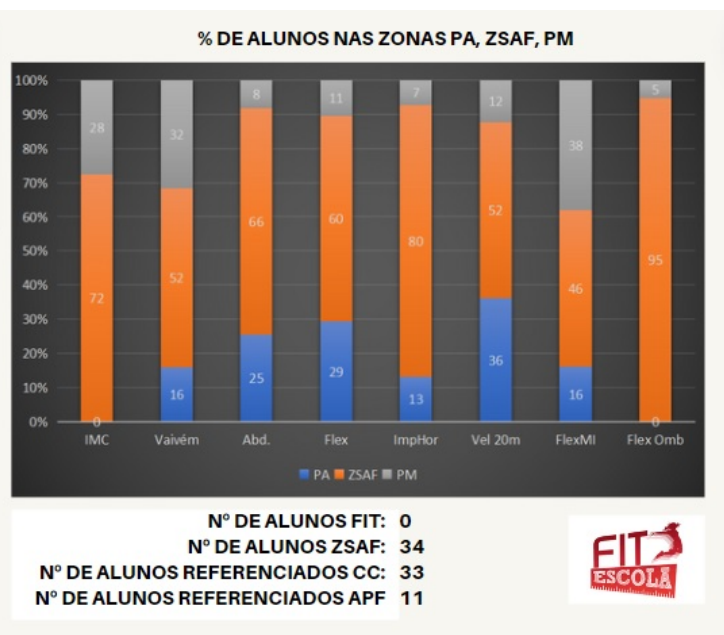
TURMA		Nº alunos					Sexo		Taxa concretização	
10ºG			Sexo Masc.			Sexo Femin	Testes:			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral										
Nº alunos avaliados										
%	PA									
	ZSAF									
	PM									
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF		Alunos REF-TOT		Alunos REF-CC		Alunos REF-APF		
Capacidades Motoras a desenvolver na turma										

TURMA		Nº alunos					Sexo		Taxa concretização	
10ºH			14	Sexo Masc.	1		Sexo Femin	13		Testes:
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,61	24,64	44,25	11,00	1,45	3,80	23,25		
Nº alunos avaliados		11	14	12	12	12	12	12		
		79%	100%	86%	86%	86%	86%	86%		
%	PA		0	4	2	2	4	0		
			0%	33%	17%	17%	33%	0%		
	ZSAF	9	4	7	8	8	5	3		
		82%	29%	58%	67%	67%	42%	25%		
%	PM	2	10	1	2	2	3	9		
		18%	71%	8%	17%	17%	25%	75%		
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF	0	Alunos REF-TOT	7	Alunos REF-CC	2	Alunos REF-APF	5	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma					Flexibilidade e Aptidão aeróbia					



MELHORES E PIORES TESTES

Vaivém	10B	10H
Abd	10B	10E
Flex	10F	10H
ImpHor	10F	10H
Vel20m	10E	10H
FlexMI	10F	10H
FlexOmb	10D,10E	10F



11º ano de escolaridade

TURMA		Nº alunos	18	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	9	Taxa concretização		
11ªA								Testes:	100,0%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,47	53,94	50,11	24,33	169	3,41	26,50	88,89	
Nº alunos avaliados		18	18	18	18	18	18	18	18	
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
%	PA		4	8	12	1	12	1		
			22%	44%	67%	6%	67%	6%		
	ZSAF	14	9	8	6	14	6	12	16	
		78%	50%	44%	33%	78%	33%	67%	89%	
	PM	4	5	2	0	3	0	5	2	
		22%	28%	11%	0%	17%	0%	28%	11%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	6	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	4	Alunos REF-ApF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção				

TURMA		Nº alunos	17	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	8	Taxa concretização		
11ºB								Testes:	94,1%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,75	43,63	62,63	16,94	164	3,63	30,16	94,12	
Nº alunos avaliados		16	16	16	16	16	16	16	17	
		94%	94 %	94 %	94%	94%	94%	94%	100%	
%	PA		1	9	1	1	2	3		
			6%	56%	6%	6%	13%	19%		
	ZSAF	11	8	7	13	11	11	10	16	
		69%	50%	44%	81%	69%	69%	63%	94%	
	PM	5	7	0	2	4	3	3	1	
		31%	44%	0%	13%	25%	19%	19%	6%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	5	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	0
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia				

TURMA		Nº alunos	21	Sexo Masc.	8	Sexo Femin	13	Taxa concretização		
11ºC								Testes:	99,4%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,14	45,29	57,10	20,67	178	3,51	26,62	95,24	
Nº alunos avaliados		21	21	21	21	21	20	21	21	
		100%	100%	100%	100%	100%	95%	100%	100%	
%	PA		3	13	10	3	11	2		
			14%	62%	48%	14 %	55%	10%		
	ZSAF	20	14	6	9	17	8	8	20	
		95%	67%	29 %	43%	81%	40%	38%	95%	
	PM	1	4	2	2	1	1	11	1	
		5%	19%	10%	10%	5%	5 %	52%	5%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	8	Alunos REF-TOT	2	Alunos REF-CC	1	Alunos REF-ApF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade				

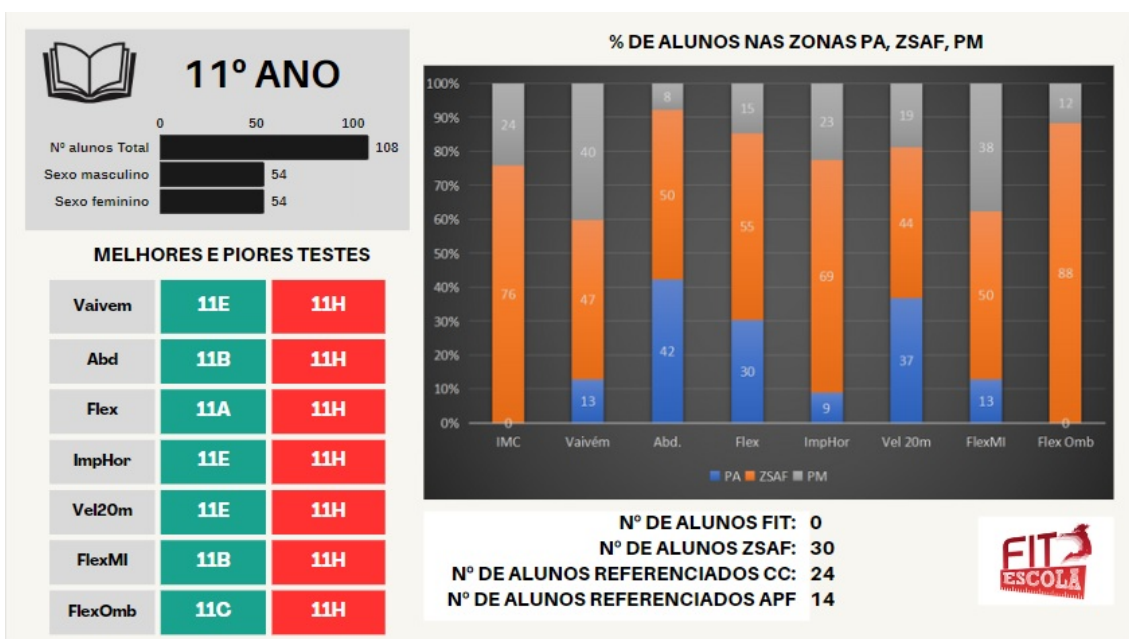
TURMA		Nº alunos	26	Sexo Masc.	7	Sexo Femin	19	Taxa concretização		
11ºD								Testes:	83,7%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,82	33,83	47,00	14,25	160	4,01	29,46	92,00	
Nº alunos avaliados		21	24	24	24	24	23	23	25	
		81%	92%	92%	92%	92%	88%	88%	96%	
%	PA		2	7	4	2	1	6		
			8%	29%	17%	8%	4%	26%		
	ZSAF	14	7	17	18	16	13	6	23	
		67%	29%	71%	75%	67%	57%	26%	92%	
	PM	7	15	0	2	6	9	11	2	
		33%	63%	0%	8%	25%	39%	48%	8%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	3	Alunos REF-TOT	11	Alunos REF-CC	7	Alunos REF-ApF	6
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia, Flexibilidade e Velocidade				

TURMA		Nº alunos	13	Sexo Masc.	9	Sexo Femin	4	Taxa concretização		
11ºE								Testes:	95,2%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		20,79	59,23	53,85	21,00	186	3,31	25,38	91,67	
Nº alunos avaliados		13	13	13	13	13	9	13	12	
		100%	100%	100%	100%	100%	69%	100%	92%	
%	PA		3	6	3	2	7	1		
			23%	46%	23%	15%	78%	8%		
	ZSAF	11	7	7	10	9	2	9	11	
		85%	54%	54%	77%	69%	22%	69%	92%	
	PM	2	3	0	0	2	0	3	1	
		15%	23%	0%	0%	15%	0%	23%	8%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	7	Alunos REF-TOT	2	Alunos REF-CC	2	Alunos REF-ApF	0
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção				

TURMA		Nº alunos	8	Sexo Masc.	8	Sexo Femin	0	Taxa concretização		
11ºF								Testes:	65,6%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,54	46,33	34,67	17,33	176		20,00	83,33	
Nº alunos avaliados		6	6	6	6	6		6	6	
		75%	75%	75%	75%	75%		75%	75%	
%	PA		0	0	1	0		0		
			0%	0%	17%	0%		0%		
	ZSAF	4	3	5	0	3		4	5	
		67%	50%	83%	0%	50%		67%	83%	
	PM	2	3	1	5	3		2	1	
		33%	50%	17%	83%	50%		33%	17%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	1	Alunos REF-TOT	3	Alunos REF-CC	2	Alunos REF-ApF	2
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Força superior e inferior, aptidão aeróbia, flexibilidade				

TURMA		Nº alunos					Sexo		Taxa concretização	
11ºG			Sexo Masc.			Sexo Femin			Testes:	
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm	FlexOmb %	
Média Geral										
Nº alunos avaliados										
%	PA									
	ZSAF									
	PM									
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF		Alunos REF-TOT		Alunos REF-CC		Alunos REF-ApF	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma										

TURMA		Nº alunos					Sexo		Taxa concretização	
11ºH			5	Sexo Masc.	4		Sexo Femin	1		Testes:
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		30,42	14,50	17,00	4,25	138	4,08	9,00	0,00	
Nº alunos avaliados		4	4	4	4	4	4	4	4	
		80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
%	PA		0	0	0	0	0	0	0	
			0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
	ZSAF	1	0	1	0	0	0	1	0	
		25%	0%	25%	0%	0%	0%	25%	0%	
%	PM	3	4	3	4	4	4	3	4	
		75%	100%	75%	100%	100%	100%	75%	100%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	0	Alunos REF-TOT	4	Alunos REF-CC	3	Alunos REF-ApF	4
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia e neuromuscular				



12º ano de escolaridade

TURMA		Nº alunos	26	Sexo Masc.	19	Sexo Femin	7	Taxa concretização		
12ªA								Testes:	88,0%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		22,10	56,92	68,19	28,54	202	3,37	29,78	95,83	
Nº alunos avaliados		24	25	26	26	24	25	25	24	
		92%	96%	100%	100%	92%	96	96%	92%	
%	PA		5	20	14	8	11	7		
			20%	77%	54%	33%	44%	28%		
	ZSAF	19	12	5	11	11	11	14	23	
		79%	48%	19%	42%	46%	44%	56%	96%	
PM	5	8	1	1	5	3	4	1		
	21%	32%	4%	4%	21%	12%	16%	4%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	12	Alunos REF-TOT	7	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	2
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção				

TURMA		Nº alunos	24	Sexo Masc.	6	Sexo Femin	18	Taxa concretização		
12ªB								Testes:	99,0%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		20,79	40,96	61,17	18,92	183	3,49	33,90	95,83	
Nº alunos avaliados		24	24	24	24	23	23	24	24	
		100%	100%	100%	100%	96%	96%	100%	100%	
%	PA		2	15	12	6	15	9		
			8%	63%	50%	26%	65%	38%		
	ZSAF	19	12	9	10	17	6	11	23	
		79%	50%	38%	42%	74%	26%	46%	96%	
PM	5	10	0	2	0	2	4	1		
	21%	42%	0%	8%	0%	9%	17%	4%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	10	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	0
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia				

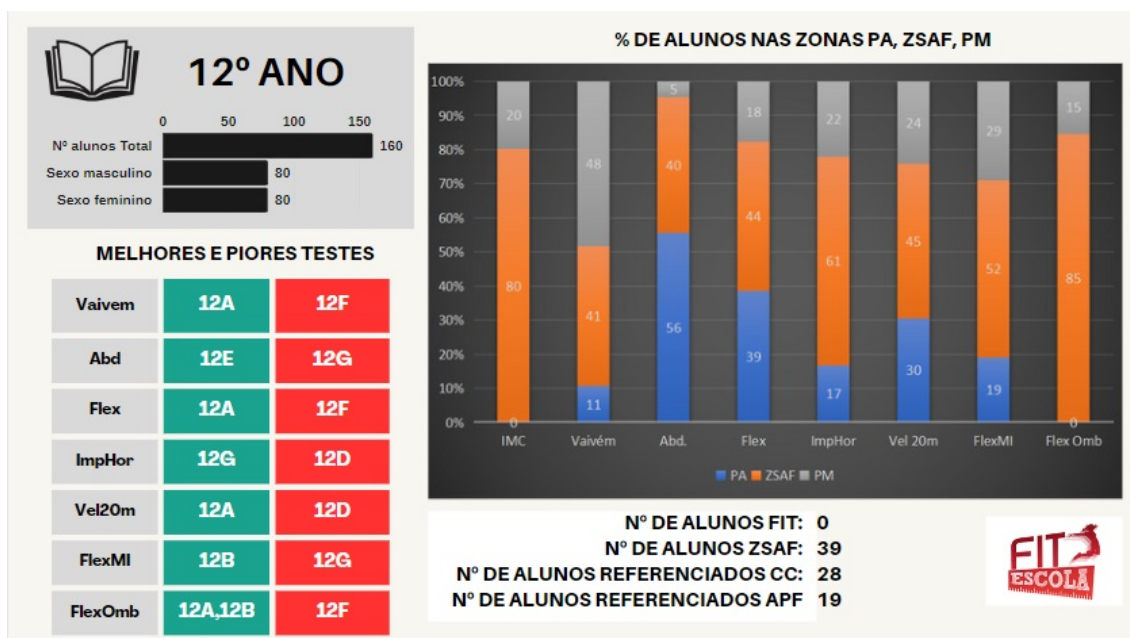
TURMA		Nº alunos	21	Sexo Masc.	7	Sexo Femin	14	Taxa concretização		
12ªC								Testes:	97,6%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		21,61	42,76	60,81	18,38	181	3,82	30,33	80,95	
Nº alunos avaliados		17	21	21	21	21	21	21	21	
		81%	100%	100%	100%	100%	100%	%		
%	PA		3	12	3	3	1	5		
			14%	57%	14%	14%	5%	24%		
	ZSAF	15	12	9	16	17	17	9	17	
		88%	57%	43%	76%	81%	81%	43%	81%	
PM	2	6	0	2	1	3	7	4		
	12%	29%	0%	10%	5%	14%	33%	19%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	7	Alunos REF-TOT	2	Alunos REF-CC	2	Alunos REF-ApF	1
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Flexibilidade				

TURMA		Nº alunos	28	Sexo		10	Sexo		18	Taxa concretização	
12ºD				Sexo Masc.	Sexo Femin		Testes:	73,2%			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		20,77	37,15	61,25	17,96	1,57	3,88	26,90	84,00		
Nº alunos avaliados		25	26	24	25	25	22	25	25		
		89%	93%	86%	89%	89%	79%	89%	89%		
%	PA		1	15	7	1	5	2			
			4%	63%	28%	4%	23%	8%			
	ZSAF	21	8	8	15	15	11	14	21		
		84%	31%	33%	60%	60%	50%	56%	84%		
	PM	4	17	1	3	9	6	9	4		
		16%	65%	4%	12%	36%	27%	36%	16%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	4	Alunos REF-TOT	6	Alunos REF-CC	3	Alunos REF-ApF	3	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia, Força inferior e Flexibilidade					

TURMA		Nº alunos	25	Sexo		9	Sexo		16	Taxa concretização	
12ºE				Sexo Masc.	Sexo Femin		Testes:	92,5%			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		22,35	49,46	70,04	28,04	185	3,54	31,20	80,00		
Nº alunos avaliados		25	24	25	24	24	21	25	25		
		100%	96%	100%	96%	96%	84%	100%	100%		
%	PA		4	21	20	6	11	6			
			17%	84%	83%	25%	52%	24%			
	ZSAF	20	12	4	4	17	9	13	20		
		80%	50%	16%	17%	71%	43%	52%	80%		
	PM	5	8	0	0	1	1	6	5		
		20%	33%	0%	0%	4%	5%	24%	20%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	6	Alunos REF-TOT	5	Alunos REF-CC	5	Alunos REF-ApF	0	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Trabalho de manutenção					

TURMA		Nº alunos	19	Sexo		12	Sexo		7	Taxa concretização	
12ºF				Sexo Masc.	Sexo Femin		Testes:	83,6%			
TESTES		IMC kg/m²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %		
Média Geral		24,17	33,25	37,06	13,19	164	3,79	24,78	62,50		
Nº alunos avaliados		16	16	16	16	17	14	16	16		
		84%	84%	84%	84%	89%	74%	84%	84%		
%	PA		0	2	1	1	0	0			
			0%	13%	6%	6%	0%	0%			
	ZSAF	10	3	11	5	6	5	10	10		
		63%	19%	69%	31%	35%	36%	63%	63%		
	PM	6	13	3	10	10	9	6	6		
		38%	81%	19%	63%	59%	64%	38%	38%		
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	0	Alunos REF-TOT	9	Alunos REF-CC	6	Alunos REF-ApF	7	
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia, Força superior e inferior e velocidade					

TURMA		Nº alunos	17	Sexo Masc.	17	Sexo Femin	0	Taxa concretização		
12ºG								Testes:	91,9%	
TESTES		IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Geral		22,29	46,33	34,24	17,24	204	3,64	21,56	86,67	
Nº alunos avaliados		15	15	17	17	16	15	16	15	
		88%	88%	100%	100%	94%	88%	94%	88%	
%	PA		1	0	2	0	0	0		
			7%	0%	12%	0%	0%	0%		
	ZSAF	13	3	15	6	9	5	8	13	
		87%	20%	88%	35%	56%	33%	50%	87%	
	PM	2	11	2	9	7	10	8	2	
		13%	73%	12%	53%	44%	67%	50%	13%	
Alunos FIT-PA		0	Alunos FIT-ZSAF	0	Alunos REF-TOT	7	Alunos REF-CC	2	Alunos REF-APF	6
Capacidades Motoras a desenvolver na turma						Aptidão aeróbia, velocidade e força superior				



2. ALUNOS FITESCOLA – perfil atlético

Critérios:

Estar no PA em todos os testes avaliados (6 testes) à exceção do IMC e Flex. Ombros (ZSAF)

Nº alunos FIT- PA	0	Sexo Masculino:	0	Sexo Feminino:	0
-------------------	---	-----------------	---	----------------	---

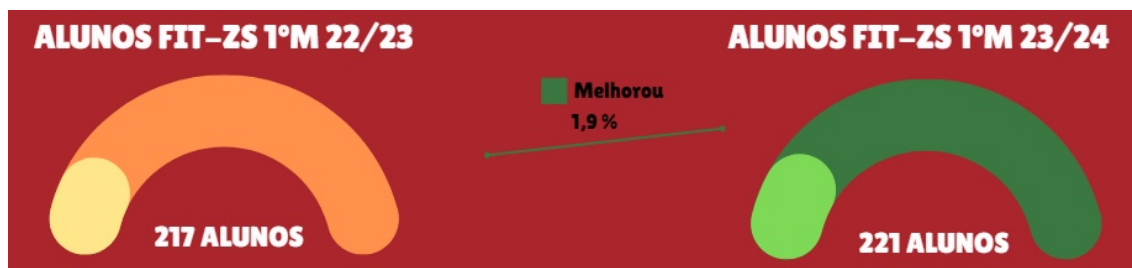


3. ALUNOS FITESCOLA – zona saudável

Critérios:

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 \geq 50%)

Nº alunos FIT-ZSAF	221	Sexo Masculino:	113	Sexo Feminino:	108
--------------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----

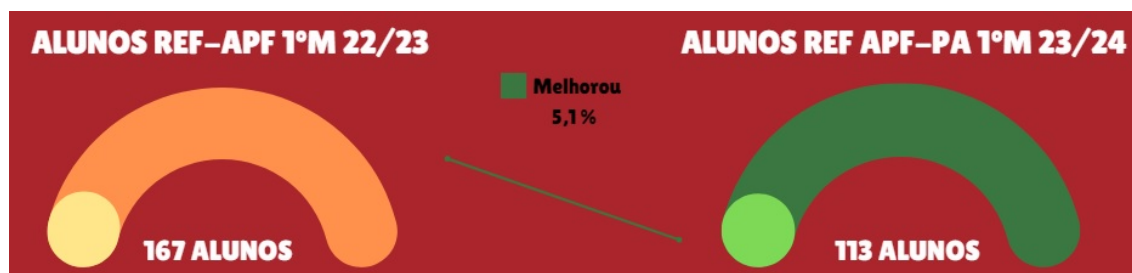


4. ALUNOS REFERENCIADOS - Aptidão Física

Critérios de Sinalização:

Percentagem superior a 50% de testes de aptidão (aeróbia e neuromuscular) realizados fora da ZSAF

Nº alunos referenciados	113	Sexo Masculino:	57	Sexo Feminino:	76
-------------------------	-----	-----------------	----	----------------	----



5. ALUNOS REFERENCIADOS - composição corporal

Critérios de Sinalização:

IMC fora da ZSAF;

Nº alunos referenciados	314	Sexo Masculino:	162	Sexo Feminino:	152
-------------------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----

Nota: O número de alunos acima indicados são aqueles que introduzidos na plataforma FITescola apresentaram resultados que integram os critérios de sinalização: IMC identificado como magreza,

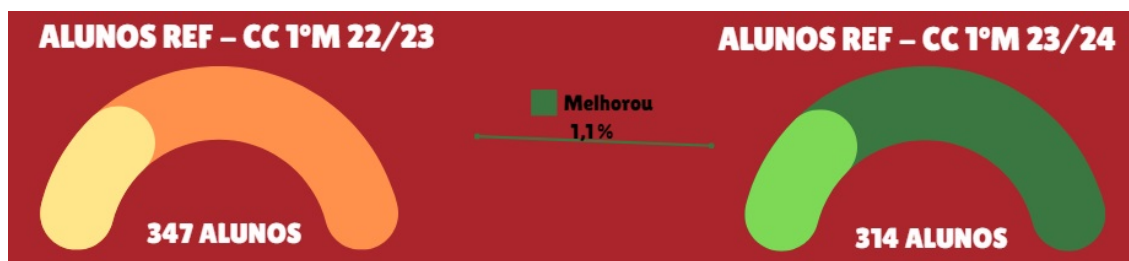
excesso de peso e obesidade. A plataforma apresenta uma data padrão para comparar os resultados. Ora, para correção de potenciais alterações da categoria nutricional devido ao crescimento dos alunos e para se apresentar uma análise mais fidedigna, estes resultados foram verificados através das cartas percentilicas de IMC propostas pela OMS tendo-se efetuado uma correção da amostra por aproximação da idade em anos, e meses relativamente ao dia efetivo de realização do teste de composição corporal. A verificação e correção da amostra referenciada permitiu concluir a classificação nutricional dos alunos referenciados e eliminar 57 alunos anteriormente referenciados com “Excesso de Peso” e que com uma análise mais precisa afinal se encontram na categoria “normal”.

Total		Feminino		Masculino	
Obesidade	87	Obesidade	47	Obesidade	40
Excesso de Peso	151	Excesso de Peso	75	Excesso de Peso	76
Normal	57	Normal	26	Normal	31
Magreza	19	Magreza	4	Magreza	15
	314		152		162

Nº alunos referenciados após correção	257	Sexo Feminino:	126	Sexo Masculino:	131
---------------------------------------	-----	----------------	-----	-----------------	-----

Nº alunos referenciados Obesidade e Magreza	106	Sexo Feminino:	51	Sexo Masculino:	55
---	-----	----------------	----	-----------------	----

IMC total após correção percentilica		
Magreza	19	2,0%
Normal	706	73,3%
Excesso Peso	151	15,7%
Obesidade	87	9,0%



6. QUADRO SÍNTESE

RESULTADOS GLOBAIS DOS TESTES FITESCOLA NO AGRUPAMENTO									
AE D. António Taipa	Nº alunos	1012	Género Masc.	505	Género Fem	507	Taxa concretização		
							Testes:	90,5%	
TESTES	IMC kg/m ²	Vaivém perc.	Abd. rep.	Flex rep.	ImpHor cm	Vel 20 m seg.	FlexMI cm.	FlexOmb %	
Média Global	21,1	38,2	46,3	14,8	159,5	3,79	23,8	82	
Nº alunos avaliados	963	956	950	929	941	920	942	886	
	86%	85%	85%	83%	84%	82%	84%	79%	
%	PA		130	369	252	88	284	138	
			14%	39%	27%	9%	31%	15%	
	ZSAF	706	490	500	433	696	415	392	742
		73%	51%	53%	47%	74%	45%	42%	84%
	PM	257	336	81	244	157	221	412	144
		27%	35%	9%	26%	17%	24%	44%	16%
Alunos FIT-PA	0	Alunos FIT-ZSAF	221	Alunos REF-TOT	373	Alunos REF-CC	314	Alunos REF-ApF	113
Capacidades Motoras a desenvolver no Agrupamento					Flexibilidade				

COMPARAÇÃO DOS VALORES DO AGRUPAMENTO 1º MOMENTO					
AE D. ANTÓNIO TAIPA, FREAMUNDE 2022/23		TESTES	AE D. ANTÓNIO TAIPA, FREAMUNDE 2023/24		COMPARAÇÃO
ZSAF (%)	PM (%)		ZSAF (%)	PM (%)	
66%	34%	IMC	73%	27%	↑ (7%)
66%	34%	Vaivém	65%	35%	↓ (1%)
89%	11%	Abd.	91%	9%	↑ (2%)
74%	26%	Flex	74%	26%	=
82%	18%	ImpHor	83%	17%	↑ (1%)
76%	24%	Vel 20 m	76%	24%	=
55%	45%	FlexMI	56%	44%	↑ (1%)
78%	22%	FlexOmb	84%	16%	↑ (6%)

7. RETRATO GLOBAL DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO AEDAT, FREAMUNDE

- Foram avaliados uma média de 915 alunos no universo do agrupamento, o que representa uma amostra de 90% da população discente com variações naturais, sendo que o teste do IMC foi o teste com mais alunos avaliados (963 de 1012 alunos, 86%) e o teste de flexibilidade de ombros, o teste com o menor número de alunos avaliados (886 de 1012 alunos, 79%). Os outros testes aplicados têm uma média de alunos avaliados que situam entre os 82 e os 85%.

- Após correção percentilica dos valores do IMC constata-se que cerca de 1/4 dos nossos alunos apresenta um IMC fora da zona saudável. Quando comparados com o ano transato, verifica-se que houve uma melhoria significativa com o aumento de 7 p.p. (ponto percentual) de alunos na faixa da zona saudável.

- Mais de 1/3 dos nossos alunos apresenta uma aptidão aeróbia fora da zona saudável. O teste de vaivém foi o único teste em que os nossos alunos obtiveram uma diminuição do seu desempenho comparativamente aos resultados do ano anterior aumentando em 1 p.p a percentagem de alunos fora da zona saudável.

- O teste de abdominais continua a ser aquele que apresenta os melhores resultados no nosso agrupamento tendo inclusive melhorado a prestação em 2 p.p. na faixa da zona saudável entre o ano de 22/23 e o ano de 23/24. Dos 950 alunos avaliados a este teste apenas 81 não conseguiram alcançar a zona saudável.

- Os testes de flexões e de velocidade 20 m não demonstraram alterações entre as prestações comparativamente aos resultados do ano anterior. Ainda assim, cerca de 1/4 dos nossos alunos apresentam-se fora da zona saudável nestes dois testes.

- O teste de impulsão horizontal é aquele que apresenta um menor número de alunos na zona do Perfil Atlético comparativamente aos outros testes realizados (88 de 941 alunos, 9%). No entanto quando comparamos os resultados deste ano com os do ano anterior verificamos que o nosso agrupamento apresenta uma melhoria de cerca de 1 p.p..
- No teste de flexibilidade dos membros inferiores, apesar de se ter verificado uma melhoria de 1 p.p. entre os resultados do ano passado e os deste ano, continua-se a constatar que este é o teste com piores prestações dos nossos alunos (44% dos nossos alunos encontram-se fora da zona saudável).
- Já o teste de flexibilidade de ombros, tendo sido o teste com uma menor concretização (taxa de 79%), apresenta resultados na ordem dos 84% dentro da zona saudável. Foi o teste motor onde se verificou a maior melhoria registada com um aumento de 6 p.p. na zona saudável.
- Relativamente aos critérios de sinalização, verifica-se que apesar de neste ano não termos nenhum aluno no critério "alunos-FIT" verifica-se um aumento de 3 p.p. no critério "alunos-ZS" (22% dos nossos alunos encontram-se na ZS em todos os testes). Também houve uma diminuição de cerca de 1 p.p. na percentagem do número total de alunos referenciados. Verifica-se uma diminuição de 5 p.p. na percentagem de alunos referenciados pela Composição corporal neste ano letivo (347 alunos no ano passado e este ano 257 alunos). Verifica-se também uma diminuição de 2 p.p. na referenciação de alunos pelas prestações nos testes de aptidão física (de 15% dos alunos baixou-se para 13% dos alunos referenciados com a indicação de 113 alunos.
- Em termos globais, os alunos da nossa escola apresentam-se na zona saudável em todos os testes realizados sendo que esta expressão é superior nos testes de abdominais, flexibilidade de ombros, impulsão horizontal, velocidade 20m e flexões. Quase metade dos nossos alunos apresenta-se fora da zona saudável no teste de flexibilidade dos membros inferiores, cerca de 1/3 dos nossos alunos encontra-se fora da zona saudável no teste de vaivém e cerca de 1/4 dos nossos alunos encontra-se fora da zona saudável no IMC.

CONCLUSÕES

Melhores testes da Escola	Abdominais Flexibilidade de ombros Impulsão Horizontal Velocidade 20m Flexões
	IMC (Melhoria significativa)
Piores testes da Escola	Flexibilidade MI Vaivém

RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a taxa de concretização global dos testes;
- Trabalhar a aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia (flexibilidade e vaivém);
- Fazer trabalho de manutenção na aptidão neuromuscular (força abdominal; força explosiva, força superior e velocidade);
- Explorar junto dos alunos da importância de um estilo de vida saudável (alimentação saudável, atividade física regular e modificação comportamental) para melhoria do índice de massa corporal;
- Rever critérios de referenciação;
- Indicar os alunos para a oferta desportiva escolar (formal e informal) e encaminhar para o Escola Ativa
- Aferir a possibilidade de criar aulas de apoio FITescola para os alunos sinalizados (ApF) em caso de compatibilidade nos tempos de biblioteca (caso haja docentes de EF com esses tempos)
- Explorar junto dos alunos sinalizados (ApF) a construção de planos de treino e efetiva monitorização e acompanhamento da sua realização (escola e fora) – (O Projeto DEVS pode apoiar esta iniciativa).

1. ALUNOS FITESCOLA – perfil atlético – 0 alunos

Critério:

Estar no PA em todos os testes avaliados (6 testes) à exceção do IMC e Flexibilidade de ombros (ZSAF)

2. ALUNOS FITESCOLA – zona saudável – 221 alunos

Critério:

Estar na ZSAF em todos os testes avaliados (8 testes) ou ter alguns testes no PA (não pode ter nenhum teste PM)

3. ALUNOS REFERENCIADOS Aptidão Física – 113 alunos

Critério de referenciação:

Percentagem superior a 50% de testes de aptidão (aeróbia e neuromuscular) realizados fora da ZSAF

4. ALUNOS REFERENCIADOS Aptidão Física – 314 alunos

Critério de referenciação:

IMC fora da ZSAF;