

FITNESSGRAM®

Ficha de Registo Individual

Nome: _____
 Escola: _____ Ano Escolar: _____
 Data de nascimento: _____ Idade: _____

Composição Corporal

- Peso: _____ kg
- Estatura: _____ cm
- IMC : _____ kg/m²
- Prega tricipital: _____
- Prega geminal: _____
- % Massa gorda: _____

Aptidão aeróbia

- Vaivém (nº de percursos): _____
- VO₂máx: _____

Força e resistência muscular

- Abdominais: _____
- Extensões de braços: _____
- Extensão do tronco: _____

Flexibilidade

- Tronco (Senta e Alcança):
 – lado direito: _____
 – lado esquerdo: _____
- Cintura escapular (ombros):
 – lado direito: _____
 – lado esquerdo: _____

Eu reconheço que o relatório de aptidão física é pessoal. Não sou obrigado a partilhar os meus resultados. Este relatório é importante, uma vez que me permite avaliar a minha aptidão física. Se esta for reduzida, necessitarei de fazer mais actividade física. Se for aceitável, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, necessito de continuar a fazer a mesma actividade física que tenho feito. Posso pedir sugestões ao meu professor de Educação Física para melhorar a minha aptidão física.

Manual de Aplicação de Testes **FITNESSGRAM®**, Segunda Edição

FITNESSGRAM®

Ficha de Registo Individual

Nome: _____
 Escola: _____ Ano Escolar: _____
 Data de nascimento: _____ Idade: _____

Composição Corporal

- Peso: _____ kg
- Estatura: _____ cm
- IMC : _____ kg/m²
- Prega tricipital: _____
- Prega geminal: _____
- % Massa gorda: _____

Aptidão aeróbia

- Vaivém (nº de percursos): _____
- VO₂máx: _____

Força e resistência muscular

- Abdominais: _____
- Extensões de braços: _____
- Extensão do tronco: _____

Flexibilidade

- Tronco (Senta e Alcança):
 – lado direito: _____
 – lado esquerdo: _____
- Cintura escapular (ombros):
 – lado direito: _____
 – lado esquerdo: _____

Eu reconheço que o relatório de aptidão física é pessoal. Não sou obrigado a partilhar os meus resultados. Este relatório é importante, uma vez que me permite avaliar a minha aptidão física. Se esta for reduzida, necessitarei de fazer mais actividade física. Se for aceitável, dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, necessito de continuar a fazer a mesma actividade física que tenho feito. Posso pedir sugestões ao meu professor de Educação Física para melhorar a minha aptidão física.

Manual de Aplicação de Testes **FITNESSGRAM®**, Segunda Edição