

**Ficha de Registo Individual**

Nome \_\_\_\_\_ Escola \_\_\_\_\_ Ano Escolar \_\_\_\_\_  
Idade \_\_\_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ cm Peso \_\_\_\_\_ kg

	Data:		
	Resultado	ZSAF	Resultado
<b>Aptidão aeróbia:</b>	_____	_____	_____
<b>Abdominais</b>	_____	_____	_____
<b>Extensão do tronco</b>	_____	_____	_____
<b>Força superior:</b>	_____	_____	_____
<b>Flexibilidade:</b>	_____	_____	_____
<b>Tronco (senta e alcança)</b>	_____	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____	_____
<b>Ombro</b>	_____	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____	_____
<b>Pregas adiposas:</b>	_____	_____	_____
<b>Tricipital</b>	_____	_____	_____
<b>Geminal</b>	_____	_____	_____
<b>Total</b>	_____	_____	_____

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.

**Ficha de Registo Individual**

Nome \_\_\_\_\_ Escola \_\_\_\_\_ Ano Escolar \_\_\_\_\_  
Idade \_\_\_\_\_ Estatura \_\_\_\_\_ cm Peso \_\_\_\_\_ kg

	Data:		
	Resultado	ZSAF	Resultado
<b>Aptidão aeróbia:</b>	_____	_____	_____
<b>Abdominais</b>	_____	_____	_____
<b>Extensão do tronco</b>	_____	_____	_____
<b>Força superior:</b>	_____	_____	_____
<b>Flexibilidade:</b>	_____	_____	_____
<b>Tronco (senta e alcança)</b>	_____	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____	_____
<b>Ombro</b>	_____	_____	_____
<b>Esquerdo</b>	_____	_____	_____
<b>Direito</b>	_____	_____	_____
<b>Pregas adiposas:</b>	_____	_____	_____
<b>Tricipital</b>	_____	_____	_____
<b>Geminal</b>	_____	_____	_____
<b>Total</b>	_____	_____	_____

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.