

**FITNESSGRAM****ANO: 9.º TURMA: B**

1ª Aplicação: Setembro 2011

N.º	ALUNOS	SEXO	IDADE	PESO (Kg)	ALTURA (m)	I.M.C.	RESISTÊNCIA	FLEXIBILIDADE				FORÇA MUSCULAR	
							VAIVÉM	SENTA E ALCANÇA (cm)		OMBRO		ABDOMINAIS	EXTENSÕES/ FLEXÕES DE BRAÇOS
								Nº	MI - D	MI - E	D		
1	Alice Santos	F	14	76	1,63	23,31	19	22	21	Sim	Sim	25	8
2	Ana Catarina	F	13	53,4	1,60	16,68	25	+ 30	+ 30	Sim	Sim	27	10
3	Ana Pinto	F	13	65,3	1,62	20,15	19	25,5	25,5	Não	Não	25	7
4	Ana Santos	F	14	48,2	1,52	15,85	26	28	27	Sim	Sim	15	5
5	Ângela Costa	F	13	55,2	1,53	18,0	37	+ 30	+ 30	Sim	Sim	37	12
6	Beatriz Sousa	F	14	56,9	1,62	17,56	21	+ 30	+ 30	Sim	Sim	33	9
7	Cláudia Cruz	F	13										
8	Diogo Barbosa	M	14	54,7	1,63	16,77	51	26	25	Sim	Sim	47	12
9	Diogo Teixeira	M	14	50,8	1,57	16,17	30	26	24	Sim	Não	45	13
10	Fábio Rodrigues	M	14	56,6	1,73	16,35	35	19	19	Sim	Sim	40	14
11	Fábio Pereira	M	13	82,4	1,60	25,75	21	10	12	Não	Sim	12	5
12	Jéssica Sousa	F	14										
13	Joana Vieira	F	14	53,4	1,60	16,68	13	29	28	Sim	Não	16	5
14	Joana Magalhães	F	15	50,1	1,58	15,85	35	20	23	Sim	Sim	25	13
15	João Oliveira	M	15	84,6	1,83	23,11	31	28	28	Sim	Sim	19	10
16	Jorge Oliveira	M	13	44,8	1,48	15,13	45	30	28	Não	Não	62	25
17	Rogério Sousa	M	13	75,5	1,65	22,87	26	28	28	Sim	Sim	35	17
18	Rui Santos	M	14										
19	Rute Ramos	F	15	55,9	1,65	16,93	36	30	30	Sim	Sim	22	10
20	Vanessa Rocha	F	14	55,9	1,57	17,80	18	+ 30	+ 30	Sim	Sim	34	9

Amarelo – Valor Abaixo da Média

Verde – Valor Médio

Vermelho – Precisa Melhorar

## TESTES DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

Ficha individual dos resultados da turma

Ficha de registo 1.<sup>a</sup> Aplicação: Setembro/2011

Ano: 9<sup>o</sup> Turma: B

TESTES/MEDIÇÕES	ALUNOS COM NECESSIDADE DE INCREMENTO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA
1. <b>Medidas antropométricas</b> (% massa gorda)	Fábio Pereira
2. <b>Corrida vaivém</b> (Resistência)	Alice Santos; Ana Pinto; Diogo Teixeira; Fábio Rodrigues; Fábio Pereira; Joana Vieira; João Oliveira; Rogério Sousa; Vanessa Rocha
3. <b>Senta e alcança</b> (Flexibilidade da parte inferior do tronco)	Alice Santos; Fábio Rodrigues, Fábio Pereira; Joana Magalhães
4. <b>Ombro</b> (Flexibilidade da parte superior do tronco)	Ana Pinto; Diogo Teixeira; Fábio Pereira; Joana Vieira; Jorge Oliveira
5. <b>Abdominais</b> (Força muscular)	Ana Santos; Fábio Pereira; Joana Vieira; João Oliveira
6. <b>Extensões/Flexões de Braços</b> (Força muscular)	Ana Santos; Diogo Barbosa; Diogo Teixeira; Fábio Pereira; Joana Vieira; João Oliveira