

FITescola®



Objetivos

A plataforma FITescola tem como finalidade diagnosticar, através da realização de testes específicos, a aptidão física de cada aluno e da população escolar e, ainda, incentivar a prática de atividade física/exercício adequada (o) a cada jovem.

O FITescola® desenvolveu uma bateria de testes para AVALIAR três componentes da aptidão física: aptidão aeróbia, composição corporal, e aptidão neuromuscular (força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade). A avaliação da atividade física e do comportamento sedentário é da responsabilidade do aluno mas o professor deverá auxiliar o aluno neste processo.

A prática de atividade física regular concorre para a melhoria da saúde, o bom funcionamento do organismo e o bem-estar ao longo da vida. A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir, promovendo a prática do exercício físico regular, através de experiências agradáveis de aptidão física, fundamentais na prevenção do sedentarismo, já que é no decorrer deste período que se instalam grande parte dos hábitos morbidogénicos.

O aumento da atividade física, a redução do comportamento sedentário e a melhoria da aptidão física promovem benefícios que vão para além do seu efeito favorável na saúde de crianças e adolescentes.

Destinatários

Alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário.

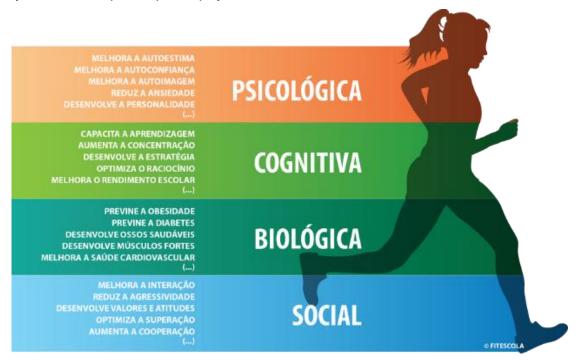
Horário e local de funcionamento

Os testes são realizados durante as aulas de Educação Física, na presença dos respetivos professores.

Atividades efetuadas

Aplicação de uma bateria de testes ao longo do ano letivo que permitem a avaliação da aptidão física dos alunos. Com base nos níveis de aptidão física e de atividade e comportamento sedentário serão gerados relatórios individuais respeitantes a cada avaliação, com a respetiva classificação na zona em que o aluno se encontra. O relatório é direcionado para o aluno apresentando um aconselhamento personalizado para o ajudar a melhorar a sua aptidão física, de forma a atingir a zona saudável.

A informação dada aos alunos acerca do desempenho nos diferentes testes de aptidão física e a respetiva interpretação com base em indicadores de saúde, poderá ser um fator importante na motivação intrínseca para a participação voluntária dos alunos nas diferentes atividades.



Contactos dos responsáveis

Inscrições

Colocar link para formulário on-line para inscrições