



**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