

Plano Pessoal de Treino e Aptidão Física — Registo

12.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Interpretar os resultados do FITescola®, definir objetivos, planear e dosear o treino e registar a evolução para reavaliar — trabalho prático de autonomia no ano terminal.

1. Avaliação inicial (FITescola®)

Teste	Data	Resultado	Referência (idade/sexo)	Situação
Vaivém (aeróbia)	_____	_____	_____	dentro / fora da ZSAF
Flexões (força)	_____	_____	_____	_____
Senta-e-alcança (flex.)	_____	_____	_____	_____
Impulsão horizontal	_____	_____	_____	_____
Velocidade (40 m)	_____	_____	_____	_____

A Zona Saudável de Aptidão Física depende da **idade** e do **sexo** — consulta a tabela do programa (fitescola.dge.mec.pt) e regista a tua faixa de referência.

2. Objetivos

Objetivo	Como o vou medir	Prazo	Meta
1. ...	_____	_____	_____
2. ...	_____	_____	_____
3. ...	_____	_____	_____

3. Plano de treino (semana)

Dia	Atividade	Intensidade	Duração	Método / princípio
Segunda	_____	_____	_____	_____
Terça	_____	_____	_____	_____
Quarta	_____	_____	_____	_____
Quinta	_____	_____	_____	_____
Sexta / Sábado	_____	_____	_____	_____
Domingo	Recuperação	_____	_____	descanso ativo

4. Registo semanal

Semana	Sessões	Intensidade média	Duração total	Como me senti	Ajuste
1	_____	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____	_____

5. Reavaliação

Data	Teste	Resultado	Variância vs. inicial	Nova meta
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

6. Como preencher este registo

- **Doseamento:** cada sessão define **intensidade**, **duração** e **frequência** — as três têm de ficar escritas.
- **Progressão:** aumenta um fator de cada vez e regista a semana em que o mudaste.
- **Recuperação:** o domingo e a sensação de cansaço são informação — ajusta o plano, não pares.
- **Especificidade:** a atividade tem de servir o objetivo que está no ponto 2.
- Repete a avaliação inicial de 8 em 8 semanas ou depois de qualquer objetivo concluído.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: avaliação inicial → objetivos → plano doseado → registo semanal → reavaliação · ZSAF depende da **idade** e do **sexo** · doseamento = intensidade + duração + frequência · princípios: sobrecarga progressiva, especificidade, reversibilidade, individualidade e recuperação · o plano só funciona se for escrito e revisto.