

OBJETIVOS

1. Sensibilizar os alunos e os pais dos alunos para o nível da sua condição física;
2. Obter informação relevante para a prescrição do programa de treino, adaptado aos pontos fortes e fracos do aluno;
3. Compilar informação que forneça um ponto de partida e possibilite um seguimento do programa de treino, de modo a que o aluno possa verificar a sua eficácia;
4. Treinos fora do horário letivo (45 minutos - 3.^a Feira + 60 minutos – 5.^a Feira);
5. Realizar inicialmente a medição das pregas adiposas e registar igualmente outros valores (perímetro, peso, altura, IMC) de 2 em 2 meses;
6. Concretizar programas de treinos diários individuais (com alterações mensais);
7. Plano alimentar associado aos programas de treino;
8. Motivar o aluno pela determinação de objetivos coerentes e atingíveis.