

Mês: Março

Planificação Mensal

N.º	Mês: Março	Dia da semana	
		Terça-Feira (45 minutos)	Quinta-Feira (60 minutos)
12	01 de Março		Visita de estudo a Lisboa e Palestra “Alimentação e A.F”
13	06 de Março	X (NR)*	
14	08 de Março		X (NR)*
15	13 de Março	X	
16	15 de Março		X
17	20 de Março	X (NR)*	
18	22 de Março		X (NR)*
TOTAL TREINOS PREVISTOS		3	3
TOTAL TREINOS REALIZADOS		1	1
TOTAL HORAS PREVISTAS		135 minutos (2h15min)	135 minutos (2h15min)
TOTAL HORAS REALIZADAS		45 min	60 minutos

(*) NR – Não se realizou treino funcional nestes dias.

Data: 01/03/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 12	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia a turma realizou uma visita de estudo a Lisboa, também foi realizada uma palestra sobre “Alimentação Saudável e Atividade Física”.

Data: 06/03/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 13	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia não foi realizado treino de condicionamento físico devido a um motivo pessoal.

Data: 08/03/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 14	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia não foi realizado treino de condicionamento físico devido a um motivo pessoal.

Data: 13/03/2012	Hora: 13h30 -14h00	Turma: 9.º B
N.º: 15	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia realizou-se a segunda avaliação da composição corporal – a medição de pregas adiposas como técnica para a avaliação da composição corporal.

Data: 15/03/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 16	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira)

Para garantir maior fiabilidade de dados, neste dia voltou-se a realizar a segunda avaliação da composição corporal.

Com este trabalho, pretendo elaborar um documento de pesquisa e apoio, através da Antropometria e mais concretamente, através da medição de pregas adiposas e perímetros corporais. Isto surge porque a análise detalhada da composição corporal permite a quantificação de grande variedade de componentes corporais e torna-se de extrema importância pois permite determinar a quantidade total e regional de gordura corporal.

As medidas de circunferência refletem tanto a gordura, quanto a massa livre de gordura da composição corporal.

As pregas de adiposidade subcutânea são medidas através de um instrumento designado de adipómetro, cujas normas de construção estão padronizadas. De entre os mais utilizados, destacam-se os adipómetros de *Lange* e de *Harpenden*. Contudo, face ao seu custo elevado custo, têm aparecido no mercado adipómetros fabricados em material plástico, mais baratos, mais leves e cuja a precisão de medida tem merecido uma atenção crescente por parte dos seus fabricantes à semelhança do que acontece com o adipómetro de *Slimguide*. Seja qual for o tipo de adipómetro utilizado, é importante ter em atenção que os mesmos são suscetíveis de conduzirem a diferentes resultados, contudo, todos eles devem exercer um a pressão constante de 10 g/mm² sobre a pele e permitirem leituras até às décimas de milímetro. De salientar que o adipómetro utilizado ao longo do estudo deve ser sempre o mesmo.

Sinto que estou a possibilitar uma vivência diferente a estes os alunos, uma experiência de vida mais ativa e com isso de notar uma melhoria na sua condição física apelando sempre à sinceridade e à humildade dos mesmos. Admito um maior dispêndio de tempo mas um grande ajustamento às necessidades de cada um dos alunos em estudo. Refiro ainda a rapidez com que o processo se desenvolve na parte da prescrição do exercício. Depois desta avaliação, surgiram novos exercícios básicos e de maior duração. Apesar de reconhecer a necessidade de sistematização o passo seguinte será o de encontrar novas tarefas que desenvolvessem as capacidades dos alunos.

Data: 20/03/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 17	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia não se realizou treino funcional devido a um ensaio de teatro, o qual estes alunos fazem parte.

Data: 22/03/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 18	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste dia não se realizou treino funcional devido a um ensaio de teatro, o qual estes alunos fazem parte.