Registro de força e saltos (4 semanas)

Atividade de fortalecimento muscular e ósseo em pelo menos 3 dias por semana (HHS, CDC). Escreva séries × repetições ou segundos; conte as aterrissagens leves. Primeiro a técnica, depois mais repetições, depois mais séries (nosso plano).

Estudante: _____ Ano: _____ Data de início: _____

Semana	Dia 1: força (séries × repetições)	Dia 1: aterrissagens leves	Dia 2: força (séries × repetições)	Dia 2: aterrissagens leves	Dia 3: força (séries × repetições)	Dia 3: aterrissagens leves
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						

Meus exercícios de força: 1. _____ 2. _____ 3. _____ · Meus saltos: _____ · Uma coisa que melhorei: _____

Fontes: U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (em inglês), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical activity guidelines for students (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (em inglês), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.