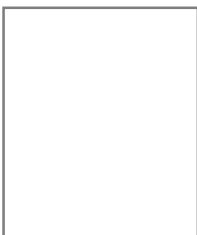


FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

1) IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

Foto



Nome _____

Data de Nascimento ____/____/____

Nº BI /Cartão Cidadão _____

Morada _____

Telefone _____ Telemóvel _____

2) SAÚDE

Grupo Sanguíneo _____

Quer referir algum problema de saúde que limite a prática de exercício físico ? Sim

Não _____

Sim _____ Qual? _____

3) HÁBITOS DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Já participou em algum programa de exercício físico ? _____

Qual o Tipo de exercício físico ? _____

Por quanto tempo ? _____

Quantas vezes por semana ? _____

Qual a duração de cada sessão ? _____

Quais os motivos que o/a levaram à Prática de exercício físico ?

Ordem médica ☐ Combater o stress ☐ Gosto pelo exercício ☐ Socialização ☐ Diversão ☐

Outros _____

Vila do Conde, ____ de _____ de _____

O Aluno/a _____