



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES

Departamento de Educação Física

---

### CORTA-MATO 2019

**11 DEZEMBRO | 4ª Feira | 09:00H - 13:00H**

A ti, que vais participar, lembramos o seguinte:

Toma o **pequeno-almoço** cedo (antes das 8 horas). Come o habitual.

Correr em jejum é **EXTREMAMENTE PERIGOSO** para a saúde!

Deves correr com o equipamento habitual da EF, **calção/leggings e camisola amarela**. Traz fato de treino para vestires antes e depois da corrida. Traz roupa, meias e calçado para trocar e evitar o arrefecimento (que provoca as constipações) após a corrida.

As pastilhas elásticas não correm, por isso não te esqueças de as colocar **SEMPRE** no caixote de lixo, embrulhadas num papel e **NUNCA** no chão ou no campo sintético.

#### **ANTES DA CORRIDA**

Dirige-te ao professor para receber o dorsal que te identifica.

Faz um **aquecimento leve**, ainda com o fato de treino vestido - correr devagar durante 5 minutos; rotação dos pés, joelhos e ancas; fazer alongamentos dos músculos das pernas e os exercícios que fazem parte da rotina de aquecimento.

Os professores ajudam e dão orientações. Toma atenção e respeita essas orientações.

Está atento à chamada para a zona de partida. Despe o fato de treino e entrega-o a um colega, professor ou funcionário.

**Verifica se APERTASTE BEM OS ATACADORES dos teus ténis!!!**

#### **DURANTE A CORRIDA**

Cuidado com os encontrões na partida, mais vale partir um pouco mais atrás e evitar quedas. Não dês logo o máximo no início! Ninguém aguenta....

Afasta-te dos sítios mais escorregadios e das poças de água, podes cair e magoar-te.

Corre **com cabeça**, de forma controlada, faz uma respiração correta e acelera só no fim. Mantém-te no corredor de chegada, respeitando a ordem de chegada dos participantes. Entrega o dorsal no fim da prova.

#### **DEPOIS DA CORRIDA**

Não te sentes logo de seguida. Faz um repouso ativo para recuperares do esforço. Anda um pouco. Respira fundo. Troca de roupa e veste o fato de treino. Faz alongamentos dos músculos das pernas.

**Bebe ÁGUA, mas DEVAGAR e à temperatura ambiente.**

#### **ATITUDE DESPORTIVA**

**Correr é divertido.** Deves ficar satisfeito com **QUALQUER** resultado que obtenhas, desde que tenhas feito o teu melhor. Em cada corrida só um é que fica em primeiro, mas todos os outros também estão de parabéns se participarem com correção e respeito por si e pelos outros.

Verifica se o chão ficou limpo, sem garrafas ou papéis!

**Contamos contigo para fazeres desta atividade um sucesso e te orgulhares de teres participado! Diverte-te!**