

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES

Departamento de Educação Física

CORTA-MATO 2021

14 DEZEMBRO | 3ª Feira | Manhã

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 quente e evita 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.

Traz a tua máscara e usa-a enquanto não estiveres a correr.

Deixa os teus valores em segurança

ANTES DA CORRIDA

Dirige-te à mesa do secretariado 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. Respeita essas orientações.

Está atento à chamada para a zona de partida.

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 dêes 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, dentro do sintético, respeitando a ordem de chegada dos participantes.

No fim da prova, entrega o “dorsal” e os alfinetes à equipa de apoio.

DEPOIS DA CORRIDA

Não te sentes logo de seguida. Faz um repouso ativo para recuperares do esforço. Anda um pouco. Respira fundo. Faz alongamentos dos músculos das pernas.

Bebe ÁGUA, mas DEVAGAR e à temperatura ambiente. Espera pela entrega das medalhas no fim da corrida de cada escalão.

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!