



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
31-08 a 11-09**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

Corridas: Esportes de baixo custo que posso praticar no meu município

O corpo humano foi feito para se movimentar, isso é fato. E um dos esportes mais simples do mundo é a corrida, pois basta um tênis no pé e força de vontade para praticar. No entanto, assim como muitos outros esportes, a corrida também se divide em algumas modalidades, tipos de corrida por assim dizer, como:

- Corrida de Pista;
- Corrida de Rua;
- Corrida Cross Country;
- Corrida de Montanha;
- Corrida Trail.

**Corrida de Pista:**

A competição de atletismo mais tradicional que existe é a corrida de pista. Essa modalidade envolve várias provas, como as corridas de pista ovais, as corridas de meio fundo, as corridas de fundo e as corridas com obstáculos.

Corrida de Rua:

Esse tipo de corrida é realizado nas vias urbanas. É a modalidade mais popular no Brasil e um dos tipos de corrida mais praticados no mundo. As distâncias mais comuns são 5km, 10km, 21km e 42km. As de 42km, são as chamadas maratonas. As corridas de rua podem ser frequentadas por todos os públicos, desde iniciantes até os atletas profissionais. Para quem está iniciando nessa prática, as corridas de 5km são as mais indicadas.

Corrida Cross Country:

Os percursos são feitos em gramados, podendo ou não ter obstáculos naturais. As corridas cross country geralmente são pouco praticadas pelo público, mas são muito indicadas para os treinos de fortalecimento.

Corrida de montanha:

O que caracteriza a corrida de montanha é o percurso, cheio de subidas e descidas, com ou sem obstáculos naturais. Devido ao grau de dificuldade desse tipo de corrida, ela é mais indicada para atletas experientes e com bom preparo físico.

Corrida Trail:

É caracterizada pelo intenso contato com a natureza, pois acontece em trilhas, bosques, florestas e praias, com obstáculos naturais, como travessias de rios. Podem ser praticadas por todos os públicos.



Antes da Corrida

Antes de iniciar qualquer atividade física, é importante aquecer o corpo a fim de evitar lesões.

Depois da Corrida

Após o término de uma corrida, o ideal é desacelerar e alongar os músculos para evitar contusões.

Questão: 01

Você já praticou ou ouviu falar das corridas descritas acima? Descreva abaixo a modalidade que mais lhe chamou a atenção.

Questão: 02

Há uma corrida de rua praticada todos os anos no Brasil no dia 31 de Dezembro em São Paulo, conhecida mundialmente. Qual o nome dessa prova?

- a) Corrida Vanderlei Cordeiro
- b) Corrida de São Silvestre
- c) Corrida Márcia Narloch
- d) Corrida Usain Bolt

Questão: 03

Encontre as palavras

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

O E U N O T O S E P O Y
O N T U N I G V C A E R
M I E E H M W R O S C T
O I Y E B C L H P C E N
L M L C A M E O S P E U
H O U I A U R O A C W O
T N R O A T H R D L N C
I T N E E R I R I E E S
S A R S A E T A R Y H S
E N C T R E N H R M A O
E H E O E T Y B O I H R
I A T S I P E H C R E C

CORRIDAS
CROSSCOUNTRY

ESPORTE
MONTANHA

PISTA
RUA

TRAIL