

## **Dia do Corta Mato Escolar, da Atividade Física e da Saúde e Bem-estar!**

No passado dia 8 de novembro foi concretizado o Dia do Corta Mato Escolar, da Atividade Física e da Saúde e Bem-estar!

O grupo de Educação Física dinamizou as provas de caráter competitivo, por escalão e género, que proporcionam aos alunos com interesse e motivação pela modalidade de Atletismo a superação das suas capacidades e cujo um dos objetivos é o apuramento dos alunos representantes da nossa Escola para o Corta Mato Municipal e para o Corta Mato Fase CLDE Tâmega.

No final da manhã, após terminarem as competições do Corta Mato e os workshops relacionados com a Promoção da Saúde, dinamizou a “Color Party Run”, tendo sido uma corrida/caminhada/convívio sem caráter competitivo, cujo objetivo foi a promoção da atividade física no âmbito de um estilo de vida saudável.

Aliado à promoção de hábitos de vida ativos, outro objetivo desta atividade era criar um momento de diversão onde toda a comunidade escolar contribuísse para uma verdadeira festa colorida! Nesse intuito, algumas turmas superaram quaisquer expectativas pela criatividade e empenho evidenciados, algumas alicerçadas em temas e mensagens relevantes. A adesão entusiasta e dinâmica de todos os que quiseram participar foi muito positiva e significativa visto ter sido a 1.ª edição!

A todos os participantes os parabéns pela promoção de uma Escola Ativa e colorida!