Nº 3
JUNHO
2021

BOLETIM DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

"SOU LIVRE DE SER SAUDÁVEL – GEOpard"

O Município de Paredes através do Pelouro do Desporto é parceiro num projeto Europeu, denominado GEOpard, liderado pela Federação Italiana de Atletismo e em conjunto com várias cidades europeias terá uma monitorização sobre a utilização da corrida e da caminhada como meio para um estilo de vida ativo e saudável, de prevenção da radicalização e integração social através do desporto.

Para darmos resposta ao projeto, criamos uma ação local, denominada – SOU LIVRE DE SER SAUDÁVEL – A união de todos os Paredenses que aceitem este desafio é feita através da utilização de uma aplicação específica (Ustep – Já disponível para download), a instalar no telemóvel de cada um e que faz o registo dos quilómetros efetuados, sejam a caminhar e/ou a correr. Este é um desafio promovido localmente pela Câmara Municipal de Paredes, em parceria com o CLDS 4G e 4 clubes locais, ligados à modalidade, sendo eles: Associação Noturnos de Paredes, Centro Cultural e Recreativo de Vilarinho de Baixo – Kemedo Team, ParJovem Associação de Paredes e Paredes Aventura – Associação Cultural e Musical de Paredes.

De maio a setembro, serão vários os desafios propostos que têm como foco principal a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, apelando ao desconfinamento consciente e responsável. A corrida e a caminhada são as atividades a privilegiar neste evento, em que o desafio é que todos, cumprindo as normas preconizadas pela DGS (Direção-Geral da Saúde) possam fazer corrida e caminhada nas ruas e trilhos juntos às suas residências.

Os primeiros desafios já foram lançados, um tem o objetivo de fazer 22 km, o outro 50 km, podem ser realizados a caminhar ou a correr, e estão disponíveis na pagina do município através *https://www.cm-paredes.pt/pages/1746*

Neste momento está a decorrer um desafio lançado por Itália (EM PLENO DESVOLVIMENTO A CHALLENGE DE GEOPARD: E VOCÊ ESTÁ? O challenge que nasceu da parceria entre GEOpard e Ustep. Partindo de Catania em 4 semanas, chegaremos a Paredes, em Portugal.

O SOU LIVRE DE SER SAUDÁVEL – terá como ponto alto a semana europeia de desporto e o dia mundial da atividade física (29 setembro), com evento ainda a programar mediante situação pandémica.

Fonte:
https://www.cm-paredes.pt/pages/1668
https://www.geo-pard.com/

Fotografia:
Câmara Municipal de Paredes

Curiosidades

Sabia que brincar:

- Desenvolve competências como confiança, resiliência e criatividade;
- Cuida da saúde mental;
- Cuida da saúde física;
- Cria novas oportunidades de socialização;
- Aumenta o sentido de comunidade e o respeito pela natureza e o espaço público;

Segundo a Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas de 1959, a Declaração dos Direitos da Criança, o princípio sétimo declara que "**A criança deve ter plena oportunidade para brincar e para se dedicar a atividades recreativas...**".

Professor Carlos Neto, investigador, disserta e enuncia a **urgência de brincar e ser ativo** no seu livro "Libertem as crianças".

Como Albert Einstein disse uma vez: "**Brincar é a melhor forma de pesquisa**".

Fontes:
Sociedade Portuguesa de Pediatria (https://www.spp.pt), Declaração dos Direitos da Criança – Assembleia Geral das Nações Unidas de 20 de Novembro de 1959

Texto:
Gabinete Desporto

Atividade física em família

O intuito desta atividade é facultar algumas sugestões de jogos que promovam a atividade física aliada a momentos de convívio e diversão em família.

Jogo da Colher com Batata

Para este jogo é necessário no mínimo 2 participantes, sendo que cada participante necessita de uma colher e uma batata.

Os participantes devem segurar a colher com mão pelo cabo com a batata pousada na colher e percorrer o percurso definido no menor tempo possível. Vence o elemento que terminar o percurso em primeiro lugar, sem deixar cair a batata.

Texto:
Gabinete Desporto – Jogos Tradicionais

Imagen:
freepick.com

Dar a conhecer a Júnior Cup – Academia do Paredes Golfe Clube

JÚNIOR CUP REGRESSA AO AQUEDUTO

A Academia do Paredes Golfe Clube voltou a entrar em competição, no passado dia 8 de Maio. Perto de 30 jogadores, entre os 6 e os 14 anos, jogaram a sua primeira prova de 2021.

A Júnior Cup junta atletas de formação do Golfe em Paredes, estando particularmente vocacionada para a iniciação. Com um formato flexível e ajustado a todos os níveis de aprendizagem, este torneio é uma oportunidade para ganhar ritmo competitivo e aferir a evolução no jogo de cada atleta.

Em disputa estavam prémios para 3 escalões, de Sub8 a Sub14, sendo que ganhava quem percorresse os 7 buracos com menor número de pancadas.

O equilíbrio foi a nota dominante, embora Afonso Pinto, nos Sub8, Rafael Nogueira, nos Sub10 e Tomás Neto, nos Sub14, se tivessem destacado. Maria Loureiro, pela dedicação nos treinos e comportamento em campo mereceu o prémio Fair-Play.

A próxima competição da Júnior Cup joga-se no dia 27 de Junho. Recorde-se que a Academia do Paredes Golfe Clube foi, recentemente, certificada pela Federação Portuguesa de Golfe com o nível 3 (máximo). A primeira do país com essa distinção.

Texto:
Gabinete Desporto e Paredes Golfe Clube

Fotografia:
Paredes Golfe Clube

AFONSO

RAFAEL

SUB-8	
1º	AFONSO PINTO
2º	Gustavo Alves
3º	Dinis Henriques

SUB-10	
1º	RAFAEL NOGUEIRA
2º	Pedro Oliveira
3º	Maria Cunha

TOMÁS

SUB-14	
1º	TOMÁS NETO
2º	Gonçalo Barros
3º	Elisa Garcez

PRÉMIO FAIR-PLAY
MARIA LOUREIRO

EVENTOS

SHAKEDOWN – WRC VODAFONE RALLY DE PORTUGAL 2021

No dia 20 de maio decorreu o Shakedown Paredes 2021, assinalando o arranque da quarta prova do Campeonato do Mundo de Ralis.

O Shakedown decorreu em Baltar, maioritariamente em traçado de monte e terminou no interior do Kartódromo de Baltar. Devido à situação pandémica atual não foi permitida a presença de público no interior do kartódromo, tendo os amantes da modalidade assistido à passagem dos carros nas zonas de público e de espetáculo definidas no exterior.

Apesar de não contar para a classificação o Shakedown reveste-se de grande importância dado que possibilita aos pilotos afinarem e testarem os carros em contexto de competição.

O britânico Elfyn Evans foi o piloto mais rápido e o Ricardo Teodósio foi o melhor português com o 13º melhor tempo.

Texto:
Gabinete Desporto

Fotografia:
Câmara Municipal de Paredes

Ficha Técnica
Boletim Municipal Atividade Física e Desporto

DIREÇÃO
Alexandre Almeida
Presidente da CM Paredes

COORDENAÇÃO
Paulo Silva
Vereador do Desporto

EDIÇÃO E PAGINAÇÃO
Gabinete Comunicação e Gabinete Desporto

COLABORAÇÃO
Paredes Golfe Club e Jardim de Infância de Estrebuela

PROPRIEDADE
Município de Paredes
Parque José Guilherme
4580-130 Paredes
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
gabinete.desporto@cm-paredes.pt

SIGA-NOS: