



O que é?

Um Programa Municipal de atividade física e diversão pensado para pais e filhos, onde juntos podem **correr, pedalar e nadar**, vivendo a experiência do triatlo em família de forma ativa e envolvente.

Este programa irá promover a prática desportiva, sempre com enquadramento técnico, incentivando hábitos saudáveis, a cooperação entre gerações e a valorização do tempo de qualidade em conjunto, lançar as bases na infância para integrar a atividade física como um pilar na vida adulta, e combater desde já o cada vez maior sedentarismo.

Triatlo como base do programa porquê?

A corrida, o ciclismo e a natação complementam-se, criando um modelo de desenvolvimento motor completo, que não só promove a saúde e o bem-estar, como também prepara as crianças para um desempenho mais eficaz e confiante em qualquer outra modalidade desportiva, pois potencia:

- O desenvolvimento motor completo e equilibrado
- A melhoria da coordenação, equilíbrio e orientação espacial
- O aumento da resistência física e da autonomia
- A maior capacidade de adaptação a diferentes contextos motores

Quais os benefícios que esta conjugação de modalidades promove?

Crianças que praticam atividades multidesportivas, como o triatlo:

- Têm uma base motora mais sólida
- Aprendem com maior facilidade novas habilidades
- Reduzem o risco de lesões associadas à especialização precoce
- Desenvolvem uma maior literacia física, essencial para uma vida ativa"

Qual o contributo de cada uma das modalidades?

Corrida

- Desenvolve a coordenação global e o controlo do corpo em movimento.
- Melhora a resistência cardiovascular e a capacidade respiratória.
- Estimula a agilidade, equilíbrio dinâmico e rapidez de reação.

Ciclismo

- Trabalha o equilíbrio estático e dinâmico, essencial no crescimento motor.
- Desenvolve força muscular, sobretudo nos membros inferiores.
- Aumenta a coordenação entre membros superiores e inferiores.

Natação

- Promove o desenvolvimento global da coordenação motora, devido à utilização simultânea de braços e pernas.
- Melhora a capacidade respiratória e o controlo da respiração.
- Fortalece todos os grupos musculares, de forma equilibrada.

Qual poderá ser a influência Positiva noutras Modalidades?

- A capacidade de deslocamento eficiente é transversal a desportos como futebol, andebol, basquetebol ou atletismo, permitindo uma melhor adaptação às exigências do jogo.
- O controlo do equilíbrio e a força adquirida são determinantes em atividades como ginástica, patinagem, skate e até desportos coletivos que exigem estabilidade e mudanças de direção.
- A consciência corporal e o controlo respiratório adquiridos na água são altamente transferíveis para desportos de resistência e modalidades técnicas."

**Aceda a mais
Informações
aqui**

