

GRUPO-EQUIPA DE NATAÇÃO I e II

Autorização do Encarregado de Educação

Eu, abaixo assinado _____, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a) _____, do ___º ano, da turma ____, nº _____, a participar na 4ª prova do calendário competitivo 2014-15 (Apuramento para o Regional), do **Grupo-Equipa de Natação I e II**, que se vai realizar no próximo dia 15 de abril (6ªf.), entre as 9:00 e as 16:00 horas, nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha.

_____ de _____ de 2016

O(A) Encarregado(a) de Educação

Programa da actividade

- 09:00h – Partida de autocarro junto ao portão da Escola Básica e Secundária Fernão do Pó
- 09:20h – Passeio ao Parque das Caldas da Rainha
- 10:00h – Receção às escolas na piscina
- 10:30h – Aquecimento
- 11:00h – Início da prova
- 15:00h – Horário previsto para o *terminus* da prova
- 15:30h – Horário previsto para a chegada à Escola

Sequência das Provas

	Prova		Prova		Prova
1ª	25C	7ª	50C	13ª	100L
2ª	25M	8ª	200L	14ª	50M
3ª	200C	9ª	25B	15ª	100C
4ª	100E	10ª	25L	16ª	200B
5ª	50L	11ª	200E	17ª	4x25E
6ª	100B	12ª	50B	18ª	4x50L

Provas em que o seu Educando vai participar

1: _____ 2: _____ 3: _____ 4: _____

Apoio e segurança

- Os alunos serão acompanhados pelos professores responsáveis pelos Grupos-Equipa de Natação I e II
- Todos os alunos participantes estarão cobertos pelo seguro escolar

Transporte

- Os alunos deslocar-se-ão de autocarro da Câmara Municipal do Bombarral. Não implica custos para o discente!

Nota: só os alunos com as melhores prestações desportivas nos três Encontros anteriores (os primeiros 8 classificados em cada prova/escalão/género – Ranking oeste) foram apurados para participar nesta prova. Os discentes dos escalões de Iniciados e Juvenis poderão qualificar-se para o Regional que se vai realizar em Lisboa, no dia 7 de maio. Por tudo isto, a presença neste evento é muito importante!

Os conselhos nutricionais indicados neste documento, a propósito da tua participação na 4ª Prova do calendário competitivo 2015-16 (Prova de Apuramento), **são apenas sugestões que podes ou não seguir!**

1.- Pequeno-Almoço (7:30h):

Levantar da cama com tempo suficiente para fazer um pequeno-almoço calmo, sem pressas, e sentado à mesa. Deve ser tomado até às 8 horas.

Pequeno-Almoço, no mínimo, 2h antes da prova
Exemplos de alimentos para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Sumos de fruta naturais (...); - Leite simples ou iogurtes naturais com <u>cereais integrais</u> (de preferência, Trigo, Cevada, Granola, Muesli, Cruesli, Corn Flakes tudo da Saludem ou Weetabix original) com ou sem fruta; - Batido de leite com fruta (Kiwi, banana, ...) com 1 ou 2 fatias de pão escuro com manteiga; - Pão, de preferência, integral ou de mistura com carne (peru, frango, ...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate,...); - Fruta (...)
Evitar o consumo de ovos (por ser flatulento), alimentos laxantes (ameixas, figos, etc.) e de alimentos diuréticos (morangos, cerejas, chá, café e bebidas alcoólicas) que desidratam o organismo.

Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos:

- Sandes (pão de mistura ou integral) com carne (peru, frango...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate, ...) ou com compotas (...) ou com mel.
- Fruta (maçãs, bananas, ...);
- Água (de preferência, Monchique ou Carvalhelhos ou Evian ou S. Silvestre ou Cruzeiro ou Vimeiro original) ou Sumos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar)

Não é de modo nenhum aconselhável levar bolos (...), guloseimas (...), batatas fritas (...), refrigerantes (...), etc.. Para além de serem alimentos nocivos para a saúde, em geral, são profundamente prejudiciais e inibidores ao bom rendimento desportivo!

Observação:

Se tiveres curiosidade em aprofundar os teus conhecimentos sobre Nutrição Desportiva podes e deves consultar o “**Projecto NutriBem Desportivamente**” na página da escola (www.aefp.pt).

Nota Final:

Fazemos votos para que a tua participação, na 4ª Prova do calendário competitivo 2015-16 (Apuramento para o Regional), seja bem-sucedida!... Concomitantemente, esperamos que a tua presença, neste Encontro de Natação, possa constituir para ti uma experiência enriquecedora, agradável e positiva, de tal forma que fiques ainda a gostar mais de praticar natação e que o faças, com regularidade, ao longo de toda a tua vida, porque isso significa melhor saúde e mais bem-estar!

Os professores responsáveis pelos Grupos-Equipa de Natação I e II

(Alexandra Lage/Paulo Baptista)