



O mercado apresenta uma vasta gama de ténis, por norma, cada um deles destina-se a um desporto específico. Nas aulas de Educação Física vários são os desportos praticados, por isso aconselhamos que tenha em atenção determinados aspetos na compra dos ténis para o seu educando, prevenindo-o de eventuais lesões.

TÉNIS

Características:

- boa proteção do tornozelo;
- sola branca (ou cor clara) com reforços laterais;
- absorção de impacto;
- flexibilidade média de forma a permitir mobilidade do pé.



Aconselhamos a não comprar ténis com as seguintes características:

Característica da sola: sem reforços laterais e demasiado flexível.

- **Consequência:** pouca estabilidade do pé em determinados exercícios.
- **Atenção:** quando este género de sola é mais espessa, pode provocar desequilíbrio e torção dos pés.





SAPATILHAS

Características:

- Calçado em couro (a partir do 1º ciclo) ou material têxtil muito maleável (pré-escolar);
- Sola muito maleável e flexível de forma a sentir o contacto com o piso, com os aparelhos e a permitir a mobilidade do pé.



Para o pré-escolar também poderá optar (no caso de não haver o número da sapatilha supra indicada) por:



Não comprar sapatilhas para a ginástica com as seguintes características:

Calçado em têxtil com sola pouco maleável e pouco flexível que não facilita sentir o contacto com o piso e com os aparelhos e dificulta a mobilidade do pé.
Estas sapatilhas não serão aceites para a prática da ginástica.

