

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE, UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL
9,10 E 11 DE JULHO DE 2019**

Apresentação

Ação de Formação NF 14 2019 – “Multiatividades de Ar Livre, um projeto de desenvolvimento Desportivo e de Educação Ambiental”, promovida pelo Centro de Formação Área Educativa Centro Oeste.

Formadores – Alberto Claudino, Augusto Aniceto e Miguel Costa

Equipa dos professores formadores e colaboradores: Cristiana Brilha, Hugo Fidalgo, Maria Amador, Otília Santos, Pedro Matos, João Franco, Jorge Fernandes, Paula Abreu, Sandra Pereira, Pedro Costa, Miguel Baltazar, Jorge Mousinho, Nuno Trigo, Zélia Baltazar e Carlos Fernandes.

Colaboração e apoio

Federação Portuguesa de Montanhismo e Caravanismo

Federação Portuguesa de Ciclismo

Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Quercus

Câmara Municipal de Óbidos

Junta de Freguesia do Vau

Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro

Centro de Formação Desportiva de Surf de Peniche

Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas de Peniche

Agrupamento de Escolas Fernão do Pó - Alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto

Escola Secundária de Peniche

Clube Naval de Peniche

ASUPP - Associação de Stand UP Paddleboarding de Portugal

GNR – Escola Segura

Associação de Bombeiros Voluntários de Óbidos

Capitania do Porto de Peniche

Unidade de Saúde Pública de Óbidos

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE, UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL
9,10 E 11 DE JULHO DE 2019**

Destinatários

Professores do Grupo 260 e 620- Educação Física.

Lista dos Grupos definida pelo CFAE e divulgada com possibilidade de permuta entre formandos. Cada grupo terá 20 Formandos. Existem 6 Grupos definidos pelas letras A, B, C, D, E e F.

Local

Dia 9– Auditório AE Fernão do Pó - receção e Palestras

Dia 9 e 10 – **BOMBARRAL** - AE Fernão do Pó – 1-Cordas; 2 – BTT; 3 – Orientação

PENICHE - ES Peniche – 4Tiro com Arco, Zarabatana, Laser; Jardim – 5- Jogos de Cooperação; Clube Naval – 6 Canoagem e SUP

Dia 10 e 11- **ÓBIDOS** - Bom Sucesso/ Lagoa de Óbidos – Casa da Praia

Receção

A receção a todos os formandos será no auditório da escola sede do Agrupamento de Escolas Fernão do Pó pelas 9.00.

Alojamento

O acampamento terá lugar na “Casa da Praia”, cedida pela Câmara Municipal de Óbidos, apenas do dia 10 para o dia 11.

Os formandos deverão ser portadores de **tenda, saco cama, lanterna, mudas de roupa, boné, chinelos, toalha, artigos de higiene, protetor solar e REPELENTE (obrigatório), prato, copo e talheres (Proibido descartáveis de utilização única)**

Alimentação

Os formandos têm direito às seguintes refeições, confeccionadas uma parte na escola outra no local pelos professores e funcionários.

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE. UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL**

9,10 E 11 DE JULHO DE 2019

Dia 10-quarta-feira	Dia 11- quinta-feira
Jantar - carne grelhada com arroz, batata frita, salada e fruta Ceia - 1 sandes e um copo de leite/ Chá ou café	Pequeno-almoço - Sandes, leite/ chá/café e fruta Reforço da manhã - 1 madalena/barrita, 1 sumo e 1 peça de fruta Almoço - Sardinhada 1

Atenção - os formandos devem ser portadores de Cantil para ÁGUA, ou outro recipiente, que deve ser enchido de acordo com as necessidades.

Regulamento Geral

No dia **9 de Julho** - 9.00 – Receção e Acreditação

9.30 – Abertura

10.00 – 12h30 – Conferências.

- Dr. Pedro Cuíça – Fed. de Campismo e Montanhismo de Portugal
- Dr Nuno Sequeira – Prof de EF e Biólogo - Quercus

No período da tarde - 14.30 às 18.00 - Formação em dois locais distintos:

- AE Fernão do Pó - Grupos A, B e C;
- Escola Secundária de Peniche / Jardim / Clube Naval – Grupos D, EeF,

No dia **10 de julho** - das 9.30 às 13.00 – Formação no outro local,

- AE Fernão do Pó - Grupos D, E eF;
- Escola Secundária de Peniche / Jardim / Clube Naval – Grupos A, B e C,

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE. UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL
9,10 E 11 DE JULHO DE 2019**

Horário e Rotação dos Grupos pelas Atividades.

	BOMBARRAL			PENICHE		
Horário	1- Cordas	2- BTT	3- Orientação	4-Tiros	5-Jogos	6Canoagem, SUP
Dia 9 de Junho						
14.30						
15.30	A	B	C	D	E	F
15.40						
16.40	C	A	B	F	D	E
16.50						
17.50	B	C	A	E	F	D
Dia 10 de julho						
9.30						
10.30	D	E	F	A	B	C
10.40						
11.40	F	D	E	C	A	B
11.50						
12.50	E	F	D	B	C	A

15.00 - check in para o acampamento

das 16.00h às 19h os formandos irão participar em três ateliers:

- 1 - Jogos de Praia – para convívio e participação lúdica em Voleibol de praia, Rugby de praia, Ténis de praia, UltimateFrisbee, SUP, Canoagem na praia do Bom Sucesso
- 2 - Percurso pedestre;
- 3 - WS “Como organizar uma prova de Multiatividades de Ar Livre”

Orientação Noturna – Início e chegada na Casa da Praia, percurso pelo Bom Sucesso.

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE, UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL
9,10 E 11 DE JULHO DE 2019**

Noite de Talentos – todos os grupos devem fazer uma apresentação.

No dia **11 de julho** realiza-se o “MultiAventura dos Professores”.

Objetivo

Esta prova de Multiatividades de Ar Livre tem como objetivo proporcionar um convívio entre os formandos, com a prática de várias atividades desportivas e de interação com o meio ambiente, realizando atividades de exploração da natureza, alertando ainda para as questões da segurança e ambientais.

MULTIAVENTURA DOS PROFESSORES – DIA 11 DE JULHO

Regulamento da prova

A prova “MultiAventurados professores” consiste na realização de um percurso, em grupos pré-definidos (4 a 6 elementos), com utilização de um mapa, passagem por postos de controlo e realização de atividades de aventura em determinados locais assinalados.

A cada equipa será entregue:

- Um mapa, com as atividades de aventura e postos de controlo assinalados;
- Um cartão de controlo, onde os terão de picar as balizas e receber a pontuação obtida nas atividades de aventura.

Ficará ainda assinalada a hora de início e final de prova.

Pelo menos 4 elementos deverão participar em todas as atividades de aventura a fim de angariarem um maior número de pontos possível. O resultado final será o somatório da pontuação da picagem das balizas e do resultado das atividades aventura.

As equipas partem todas ao mesmo tempo.

A prova “ MultiAventura dos Professores” contempla as seguintes atividades:

ATIVIDADES DE AVENTURA

Canoagem		4 elementos executam um percurso de canoa. A pontuação será dada de acordo com o tempo total de execução do grupo.
----------	---	--

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE. UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL**

9,10 E 11 DE JULHO DE 2019

Escalada		4 elementos devem executar a atividade. A pontuação será dada de acordo com o somatório dos pontos alcançados pelo grupo. (50 pontos cada)
Tiro com Arco & Zarabatana		Cada equipa terá direito a 10 tiros. Máximo de cada 10 pontos no centro. A pontuação será dada de acordo com o somatório dos pontos alcançados pelos tiros realizados, multiplicando por 2.
Slide		4 elementos devem descer pelo cabo de aço atravessando a lagoa. Cada um que executar a atividade tem 50 pontos.
Percurso Cordas Baixas		4 elementos devem executar a atividade. A pontuação será dada de acordo com o somatório dos pontos (número de percursos realizados com êxito). 50 pontos cada.
BTT BikeandRun		4 elementos executam um percurso em BTT. A pontuação será dada de acordo com o tempo total de execução do grupo.
Orientação		O grupo deverá passar por todos os postos de controlo/ Balizas (10) e picar o cartão com o alicate. Ficará registado a hora de partida e de chegada. A pontuação será dada de acordo com o tempo de prova e a passagem por todas as balizas. Cada baliza localizada corretamente vale 20 pontos.
Tirolesa		4 elementos devem executar a atividade. A pontuação será dada de acordo com o somatório dos pontos alcançados pelos elementos do grupo. (50 pontos cada).
Elevador		4 elementos executam a subida para encontrar uma pista e descobrir outra no solo. A pontuação será dada de acordo com o tempo total de execução do grupo.
Percurso de jangada/ Paddle		Toda a equipa terá que fazer um percurso na lagoa, de uma margem para a outra, em locais específicos, através de uma prancha SUP e/ou jangada

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE, UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL**

9,10 E 11 DE JULHO DE 2019

Vários Jogos de dinâmica de grupo	Atividades de grupo de resolução de problemas, com tarefas específicas. A pontuação será dada de acordo com o tempo total de execução do grupo.
-----------------------------------	---

O Programa inicial poderá sofrer algumas alterações, que oportunamente serão transmitidas –

Classificações/Prémios

*Medalhas para os 3 grupos primeiros classificados

Programa Geral

Dia 9 de julho, 3ª feira

9.00	Receção e acreditação
9.30	Abertura
10.00	Conferências
12.30	Almoço
14.30 às 18.00	Formação prática

Dia 10 de julho, 4ª feira

9.30 às 13.00	Formação prática
15.00	Check in acampamento - Casa da praia
16.00 às 19.00	Ateliers
20.00	Jantar - churrasco
22.00	Orientação Noturna
23.00	Noite de Talentos

Dia 11 de julho, 5ª feira

8.00	Alvorada
8.30	Pequeno-almoço
9.00	Musaranhos
10.00	MultiAventura dos Professores
13.30	Final da prova
14.00	Sardinhada
15.30	Entrega de prémios
16.00	Arrumos

Algumas Considerações:

- ✓ As rotações entre as atividades devem ser feitas em transições rápidas de 10 minutos
- ✓ Alertamos para a necessidade de proteção do ambiente!

**MULTIATIVIDADES DE AR LIVRE, UM PROJETO DE
DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL**

9,10 E 11 DE JULHO DE 2019

- ✓ Depois do pequeno-almoço, do dia 11, os formandos deverão levar o reforço alimentar para consumo durante a manhã, na prova.
- ✓ Preenchimento do inquérito, no final das provas, para avaliação da atividade.
- ✓ Obrigatório levar o repelente e ir colocando durante os dias.

Logística

Contactos úteis

Câmara Municipal de Óbidos	262 955 500
Bombeiros Voluntários Óbidos	262 959 144 939 430 728
GNR Óbidos	262 955 000 961 192 168
Casa da Praia	962 374 793 262 968 193.
Capitania do Porto de Peniche	262 790 330

Casos omissos

Todas as situações duvidosas ou omissas que possam ocorrer, não apresentadas no presente documento serão solucionadas na altura pela organização.