

## Estágio de Orientação dos 8 aos 16

**População alvo:** dos 8 aos 16 anos, com muita ou pouca experiência na modalidade

**Quando:** de 3 a 6 de Setembro de 2005

**Onde:** Escola de Fuzileiros, Barreiro

**Objectivos:**

- ☑ Formação de jovens na modalidade
- ☑ Partilha de conhecimentos entre monitores e atletas
- ☑ Introdução de novas aprendizagens e hábitos em início de época
- ☑ Aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias

**Planificação do estágio:** Tiago Aires

**Organização:** Monitores e FPO

**Monitores** (acompanhamento dos jovens, montagem dos percursos, leccionação das aulas teóricas e coordenação das reuniões de análise dos treinos):

Alexandre Alvarez  
Lídia Magalhães

António Aires  
Pedro Nogueira

Bruno Nazário  
Raquel Costa

Cristina Estrela  
Tiago Aires

### 3 Setembro 2005 - Sábado

**10h Recepção** dos participantes e acomodação

**11h Apresentação:** jogos de quebra-gelo e de dinâmica de grupos

**12h Percurso formal :** Avaliação diagnóstica (*Mata da Machada*)

**13h Almoço**

**14h Reunião** de explicação do programa

#### **Aula teórica 1**

Tema: Importância do preenchimento de folhas de análise de percursos

**16h Passeio** com os monitores realizado em grupos (*Baixa da Banheira*)

**Relocalização** com os monitores e 2 a 2 (*Baixa da Banheira*)

**Percurso em Linha** (*Baixa da Banheira*)

**17h Lanche**

**18h Partida em massa** (*Parque das Salinas*)

**19h Natação** (Piscina dos Fuzileiros)

**20h Jantar**

**21h Reunião/análise** dos treinos realizados

#### **Aula teórica 2**

Tema: simbologia, sinalética e cartografia

**Competição** com jogos de simbologia e sinalética (O-controls)

### 4 Setembro 2005 - Domingo

**9h Passeio** c/ monitores (*Mata da Machada*)  
**Relocalização e actividades** com os monitores - análise do mapa-terreno  
**Loops** (4x300m). Desenho referências a lápis de cor

**13h Almoço**

**14h Aula teórica 3**

Tema: explicação do Trail-O

**15h Trail-O** com o monitor (Brejos Faria)  
**Super Sprint** (*Jardim Escola 1:300*)  
com Sportident

**Memorização /Norueguês** (*Charcos*)

**17h Lanche**

**18h Actividades desportivas colectivas**  
(*Polidesportivo dos Fuzileiros*)

**19h Jantar**

**20h Reunião/análise** dos treinos realizados  
**Aula teórica 4**  
Tema: Táticas, Técnicas e Princípios da Orientação.

**22h Score Nocturno** (*Parque do Barreiro*)

## 5 Setembro 2005 – Segunda-feira

**9h½ Ori várias técnicas** (*Lagoa de Albufeira*)

**Micro Orientação** – treino de sinalética

**Reunião** e compreensão dos erros

**11h Praia**

**12h½ Refeição na praia**

**14h Aula Teórica 5**

Tema: Introdução às curvas de nível na areia da praia.

**15h Passeio** pelas **curvas de nível** (*Alfarim*)

**Jogos Ori (escondidas e apanhada)**

**Percurso de testes de decisão**

**17h Lanche**

**17h½ Jogos de Praia** (Subir e Descer a Duna, Voleibol e Rugby) - *Alfarim*

**19h Jantar**

**20h Reunião:** conclusões/dificuldades

**Aula Teórica 6**

Tema: breve abordagem ao treino físico.  
A Orientação no mundo

**Jogos de Orientação e Torneio *Catching Features***

## 6 Setembro 2005 – Terça-feira

**9h Estafetas mistas** (*Mata da Machada*)  
com Sportident

**Estafetas de uma pessoa**

competição final com Sportident

**12h Almoço**

**13h Reunião e balanço final,**  
preenchimento de um questionário

**14h½ Despedida** e viagem para casa

## Mapas utilizados

- Mata da Machada (1:10.000)
- Parque do Barreiro (1:2.000)
- Brejos Faria - Alhos Vedros (1:5.000)
- Parque da Baixa da Banheira (1:2.500)
- Jardim Escola - Alhos Vedros (1:350)
- Charcos - Rego de Água (1:2.500)
- Lagoa de Albufeira (1:10.000)
- Parque das Salinas Alhos Vedros (1:2.000)
- Alfarim - Meco (1:10.000)

**Data limite de inscrições :** **19 Agosto** (só se realiza com um mínimo de 15 jovens)

**Preço:** **60€ /pessoa** (jovens ou acompanhantes) - valor a confirmar face aos transportes necessários

**Inclui:** estadia, alimentação (4 refeições/dia) e tudo o que se encontra descrito no programa

**Informações e inscrições** para tiagoaires@zmail.pt

### Para acompanhantes:

O estágio destina-se a jovens dos 8 aos 16 anos. No entanto é aberto a quem queira acompanhar, nomeadamente familiares, professores, responsáveis de clubes dos jovens. Para estes acompanhantes todos os dias existe um percurso preparado para eles no local onde se desenrola a actividade. Também podem participar nas actividades do estágio, acompanhando ou mesmo experimentando, tendo em conta que são percursos simples e jogos de formação próprios para os jovens.

Percursos especiais para acompanhantes:

1º dia: percurso na Mata da Machada (a partir das 11h00). Distância 5 Km;

2º dia: percurso em Brejos Faria (a partir das 15h00). Distância 4Km;

3º dia: percurso na Lagoa de Albufeira (a partir das 10h00). Distância 6 ou 9 Km;

4º dia: estafetas na Mata da Machada com sportident (a partir das 9h00). Distância 4 Km.

Atenção: No acto de inscrição dos acompanhantes, devem indicar que treinos querem fazer.

### Material necessário para actividades:

Lanterna (com pilhas), bússola, caneta dermatográfica, equipamento desportivo confortável, touca, calções de banho, chinelos, toalha, sportident (se tiver), garrafa de água 1,5L, lápis de cor (amarelo, azul, verde, castanho, preto), relógio, caderno e caneta.