



Estágio de Orientação para Jovens

População alvo: dos 8 aos 18 anos, com ou sem experiência na modalidade

Quando: de 17 a 21 de Dezembro de 2005

Onde: Quartel-general da Região Militar Sul, Évora

Objectivos:

- Criação de amizades, espírito de grupo e auto-estima
- Iniciação e formação de jovens na modalidade
- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens
- Aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias

Planificação do estágio: Tiago Aires

Organização: Monitores, FPO e ADFA

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

António Aires - Lídia Magalhães - Pedro Nogueira - Raquel Costa - Tiago Aires

Grupos de Trabalho:

Dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem 3 tipos de treino, em nível de dificuldade técnica e física diferente:

- **Laranjinhas (Iniciação)**
- **Verde (Formação)**
- **Azul (Aperfeiçoamento)**

De salientar que para aqueles que não conhecem a modalidade, os estágios são uma ótima forma de começar a praticar a modalidade. Para os que já fazem Orientação e querem evoluir, podem encontrar também nos estágios, as condições para atingir esses objectivos.

17 Dezembro 2005 - Sábado

- 11h Recepção** dos participantes e acomodação
- 11h30 Apresentação:** jogos de quebra-gelo e de dinâmica de grupos
- \o \o : **Performance com Sportident**
- 13h Almoço**
- 14h Reunião** de explicação do programa
- 15h Percurso em (Azaruja)**
- : percurso com simbologia simplificada
 - : percurso formal avaliação diagnostica
 - : treino simplificação (azimute; memória; janelas)
- 16h Lanche**
- 19h Jantar**
- 21h Reunião/análise dos treinos realizados**
Aula teórica nº1 Tema: Simbologia

18 Dezembro 2005 - Domingo

- 9h Introdução da Pedras (S.B.Outeiro)**
- : análise do mapa + jogos
 - : análise do mapa + relocalização
 - : Colocar fitas + relocalização
- 13h Almoço**
- 15h Opções Sprint** (Évora)
- 16h Jardim Público Évora:**
- : percurso super sprint
 - \o : Score por ordem de passagem
- 17h Lanche**
- 19h Jantar**
- 21h Reunião/análise dos treinos realizados**
Aula teórica 2 Tema: Sinalética

19 Dezembro 2005 – Segunda-feira

9h S. Bartolomeu do Outeiro

- \ ● : desenho referências a lápis de cor
- : percurso linha + Micro-O

13h Almoço

15h Peddy-Paper Évora (com mapa ori)

17h Lanche

Nocturna (Azaruja)

- \ ● : Escondidas e reagrupamento
- : Estafetas de um homem

19h Jantar

21h Reunião/análise dos treinos realizados

Aula Teórica 3 Tema: Curvas de nível

21 Dezembro 2005 – Quarta-feira

9h S. Bartolomeu do Outeiro

- \ ● \ ● : Jogos de dinâmica de grupos
- \ ● \ ● : Estafetas mistas -com Sportident

13h Almoço

14h **Reunião e balanço final**, preenchimento de um questionário

15h **Despedida** e viagem para casa

20 Dezembro 2005 – Terça-feira

9h Introd. Relevo (Torre Coelheiros)

- \ ● : score milionário
- : treino curvas de nível + escolha de itinerário

13h Almoço

15h S.Bento Cástris

- : Trail-O + Caça ao Tesouro
- \ ● : Trail-O + Percurso de Elite (2km)

17h Lanche

19h Jantar

21h Reunião/análise dos treinos realizados

Aula Teórica 4 Tema: livre

Mapas utilizados

- São Bartolomeu do Outeiro II
- São Bartolomeu do Outeiro IV
- Torre de Coelheiros
- São Bento de Cástris
- Jardim Público - Évora
- Évora Cidade
- Azaruja

Data limite de inscrições : 10 de Dezembro (limite máximo de participantes de 50 jovens)

Participantes: jovens dos 8 aos 18 anos e acompanhantes* (*Os acompanhantes poderão ser integrados no estágio, se houverem vagas depois de todos os jovens com idades entre 8 e 18 anos estarem inscritos, pois existe o limite máximo de 50 participantes)

Preço: 55€ /pessoa (considerando já o apoio da Federação Portuguesa de Orientação)

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

Informações e inscrições para tiagoaires@zmail.pt / 962373650 (Tiago) ou 969241520 (Raquel)

Utilização de **Sportident** (sistema electrónico de controlo dos pontos) em alguns dos treinos, para possibilitar uma melhor análise.

Nas **aulas teóricas** temos um data-show onde analisamos os treinos feitos no estágio, se vêm vídeos de Orientação mundial, bem como apresentações sobre as diversas matérias.

Material necessário para o estágio:

Lanterna ou frontal (com pilhas), bússola (se tiver), caneta dermatográfica (caneta de acetato), equipamento desportivo confortável, impermeável, sportident (se tiver), garrafa de água 1,5L, lápis de cor (amarelo, azul, verde, castanho, preto), relógio, caderno e caneta.