



## Estágio de Orientação para Jovens

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

**Quando:** de 9 a 13 de Abril de 2006

**Onde:** Vila Real

**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, Clube GD4C e Clube Ori Marão

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

**Lídia Magalhães - Pedro Nogueira - Raquel Costa**

**Tiago Aires - Manuel Dias**

### 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.

#### 9 de Abril 2006 - Domingo

**15h Recepção** dos participantes e acomodação

**16h Apresentação:** jogos de quebra-gelo e de dinâmica de grupos

**17h Lanche**

Actividades desportivas

**19h Jantar**

**21h Reunião** de explicação do programa  
**Reunião/análise** da prova do fim-de-semana

#### 10 Abril 2006 – Segunda-feira

**9h Análise mapa/terreno com monitores**  
**Colocar pontos**  
**Relocalização em grupos**

**13h Almoço**

**16h Sprint urbano**

**17h Lanche**  
Percurso Super-Sprint  
com Chasing Start (perseguição)

**18h** Actividades desportivas

**19h Jantar**

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

### 11 Abril 2006 –Terça-feira

9h □ : Desenho de referências a lápis de cor  
□ / □ : **Simplificação (Memória + Janelas + Ponto de Ataque + pouca informação + aiming off)**

13h **Almoço**

16h Ori Precisa (linha + corredor + mudanças de direcção + zonas técnicas + Micro-O)

17h **Lanche**

19h **Jantar**

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

### 13 Abril 2006 – Quinta-feira

9h

□ / □ / □ : **Jogos de dinâmica de grupos**

□ / □ / □ : **Estafetas pares mistos**

13h **Almoço**

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

15h **Despedida** e viagem para casa

### 12 Abril 2006 – Quarta-feira

9h □ / □ / □ : Estafetas de um Homem (partida em massa)

13h **Almoço**

15h □ / □ / □ : **Polícia e Ladrão**  
**Semáforos (precisa vs simplificada)**

17h **Lanche** Actividades desportivas

19h **Jantar**

20h **Reunião/análise dos treinos realizados**  
**Actividade Surpresa Nocturna:**  
**Missão Impossível (desactivar a bomba)**

### Mapas utilizados

- Muas
- Vila Real cidade/inclui quartel RI13
- Fraga da Almotolia
- Lamas de Olo média
- Lamas de Olo longa

**Data limite de inscrições : 2 de Abril** (limite máximo de 100 participantes)

**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)

**Preço: 65€/pessoa**

**Inclui:** estadia(4 noites), alimentação (4 refeições/dia), transporte, uma t'shirt e tudo o que se encontra descrito no programa

**Informações e inscrições** para [tiagoaires@zmail.pt](mailto:tiagoaires@zmail.pt) / 962373650 (Tiago) ou 969241520 (Raquel)

Utilização de **Sportident** (sistema electrónico de controlo dos pontos) 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, 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.