



PROGRAMA

		OriJovem		OriJúnior
		Iniciação	Nível Médio	Nível Médio / Nível Avançado
Dia 1 21-12-2015	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço
	8h30-9h00 - Reunião	8h30-9h00 - Reunião	8h30-9h00 - Reunião	8h30-9h00 - Reunião
	9h00 -Saída Para o Terreno	9h00 -Saída Para o Terreno	9h00 -Saída Para o Terreno	9h00 -Saída Para o Terreno
	<ul style="list-style-type: none"> Enquadramento da atividade e breve resumo geral "À descoberta da floresta" - passeio pela floresta com mapa e explicação simultânea Percurso "Segue a linha" 	<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal (avaliação inicial/diagnóstico) "Segue a linha" - percurso com atalhos 	<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal (avaliação inicial/diagnóstico) "Linha, relevo e janelas" - percurso multi-técnicas 	
	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço
	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno
	<ul style="list-style-type: none"> Estafetas dos pontos cardeais Percurso formal a pares 	<ul style="list-style-type: none"> Introdução ao relevo "Ataca o ponto em segurança" - pontos de ataque 	<ul style="list-style-type: none"> "O caçador" - Simulação de competição com 20" de intervalo "Círculo" - Interpretação detalhada do relevo 	
19h00 – Jantar	19h00 – Jantar	19h00 – Jantar	19h00 – Jantar	
20h20 – Saída Para o Terreno	20h20 – Saída Para o Terreno	20h20 – Saída Para o Terreno	20h20 – Saída Para o Terreno	
<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal Sprint "Mira Villas" 	<ul style="list-style-type: none"> Estafeta noturna- Versão Sprint - Mira Villas 	<ul style="list-style-type: none"> Estafeta noturna - Versão Sprint - Mira Villas 		
Dia 2 22-12-2015	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço
	8h40 -Saída para o Terreno	8h40 -Saída para o Terreno	8h40 -Saída para o Terreno	8h40 -Saída para o Terreno
	<ul style="list-style-type: none"> Control-picking - orientação constante do mapa e utilização da técnica do polegar; Percurso formal de opção simples a pares 	<ul style="list-style-type: none"> "Labirinto" Percurso Formal 	<ul style="list-style-type: none"> "Labirinto" - percurso em corredores Percurso formal 	
	19h00 – Jantar	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço
	20h20 – Saída Para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno
	<ul style="list-style-type: none"> Estafeta da legenda Percurso em memória 	<ul style="list-style-type: none"> Noção de direcção / distância (azimutes); "Memória" - seleção de informação 	<ul style="list-style-type: none"> "Azimute" - Noção de direcção/distância "Memória" - Seleção de informação 	
	19h00 – Jantar	19h00 – Jantar	19h00 – Jantar	19h00 – Jantar
20h20 – Saída Para o Terreno	20h20 – Saída Para o Terreno	20h20 – Saída Para o Terreno	20h20 – Saída Para o Terreno	
<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal noturno com monitor 	<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal noturno 	<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal em floresta - estafeta 		
Dia 3 23-12-2015	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço	7h30 – 8h30 Pequeno Almoço
	8h40 -Saída para o Terreno	8h40 -Saída para o Terreno	8h40 -Saída para o Terreno	8h40 -Saída para o Terreno
	<ul style="list-style-type: none"> Introdução da bússola – percurso tipo Trail-O com acompanhamento do monitor 	<ul style="list-style-type: none"> "Pente" Apuramento e Final 	<ul style="list-style-type: none"> "Pente" - Apuramento e final 	
	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço	12h00 – 13h00 Almoço
	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno	13h50 Saída para o Terreno
<ul style="list-style-type: none"> Percurso Sprint City (em autonomia) 	<ul style="list-style-type: none"> Percurso Formal -Sprint - Praia de Mira 	<ul style="list-style-type: none"> Percurso formal - Sprint - Praia de Mira 		
17h45 Encerramento do Estágio				