

# Programa



|                            | Laranjinhas (Introdução)   | Laranjas (Iniciação)   | Verdes (Formação)  | Azulados (aperfeiçoamento)   |
|----------------------------|--|--|--|--|
| <b>Dia 1</b><br>20-12-2016 | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 - Apresentação do Estágio</p> <p>9h30 - Jogos Variados de Introdução à Orientação<br/>(Legenda, Pontos Cardeais, Orientação do Mapa)</p> <p><b>Percurso Guiado em grupo</b></p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h00 Saída para o Treino</p> <p>14h15 Caça ao Tesouro<br/>(Descoberta da Figueira da Foz e Buarcos)</p> <p><b>Super-Sprint</b></p> <p>18h00 - Banhos</p> <p>19h00-20h00 - Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (Sinalética)</p> <p>23h30 - Silêncio</p> | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 - Apresentação do Estágio</p> <p>9h30 - Jogos Variados de Introdução à Orientação<br/>(Legenda, Pontos Cardeais, Orientação do Mapa)</p> <p><b>Percurso Guiado em grupo</b></p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h00 Saída para o Treino</p> <p>14h15 Caça ao Tesouro<br/>(Descoberta da Figueira da Foz e Buarcos)</p> <p><b>Super-Sprint</b></p> <p>18h00 - Banhos</p> <p>19h00-20h00 - Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (Sinalética)</p> <p>23h30 - Silêncio</p> | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 - Apresentação do Estágio</p> <p>9h30 - Jogos Variados de Introdução à Orientação<br/>(Legenda, Pontos Cardeais, Orientação do Mapa)</p> <p><b>Avaliação inicial Prática com Mapa</b><br/>(Percurso Formal)</p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h00 Saída para o Treino</p> <p>14h15 Caça ao Tesouro<br/>(Descoberta da Figueira da Foz e Buarcos)</p> <p><b>Super-Sprint</b></p> <p>18h00 - Banhos</p> <p>19h00-20h00 - Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (Sinalética)</p> <p>23h30 - Silêncio</p> | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 - Apresentação do Estágio</p> <p>9h30 - Jogos Variados de Introdução à Orientação<br/>(Legenda, Pontos Cardeais, Orientação do Mapa)</p> <p><b>Avaliação inicial Prática com Mapa</b><br/>(Percurso Formal)</p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h00 Saída para o Treino</p> <p>14h15 Caça ao Tesouro<br/>(Descoberta da Figueira da Foz e Buarcos)</p> <p><b>Super-Sprint</b></p> <p>18h00 - Banhos</p> <p>19h00-20h00 - Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (Sinalética)</p> <p>23h30 - Silêncio</p> |
| <b>Dia 2</b><br>21-12-2016 | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída Para a Lagoa da Vela- Quiaios<br/>(Só regressão ao final da tarde)</p> <p>Orientação do Mapa/Navegação</p> <p>Percurso Formal</p> <p>13h00- 14h00 Almoço Volante na Lagoa da Vela</p> <p>14h30 Iniciação ao Relevo<br/>Super-Sprint</p> <p>16h00 Regresso ao alojamento</p> <p>19h00-20h00 Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (ISOM)</p>   | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída Para a Lagoa da Vela- Quiaios<br/>(Só regressão ao final da tarde)</p> <p>Orientação do Mapa/Navegação</p> <p>Percurso Formal</p> <p>13h00- 14h00 Almoço Volante na Lagoa da Vela</p> <p>14h30 Iniciação ao Relevo<br/>Super-Sprint</p> <p>16h00 Regresso ao alojamento</p> <p>19h00-20h00 Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (ISOM)</p>   | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída Para a Lagoa da Vela- Quiaios<br/>(Só regressão ao final da tarde)</p> <p>Azimute</p> <p>Memória</p> <p>13h00- 14h00 Almoço Volante na Lagoa da Vela</p> <p>14h30 Super- Sprint Floresta</p> <p>16h00 Regresso ao alojamento</p> <p>19h00-20h00 Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (ISOM)</p>  | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída Para a Lagoa da Vela- Quiaios<br/>(Só regressão ao final da tarde)</p> <p>Azimute</p> <p>Memória</p> <p>13h00- 14h00 Almoço Volante na Lagoa da Vela</p> <p>14h30 Super- Sprint Floresta</p> <p>16h00 Regresso ao alojamento</p> <p>19h00-20h00 Jantar</p> <p>20h30 - Workshop (ISOM)</p>  |
| <b>Dia 3</b><br>22-12-2016 | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída para o Terreno</p> <p>Prova Corta-Mato</p> <p>Estafeta da Amizade</p> <p>12h00 Regresso à Escola</p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h30 Percurso Formal (Sprint+Macro-O) /Escola</p> <p>17h00 Encerramento do Orijovem</p>   | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída para o Terreno</p> <p>Prova Corta-Mato</p> <p>Estafeta da Amizade</p> <p>12h00 Regresso à Escola</p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h30 Percurso Formal (Sprint+Macro-O) /Escola</p> <p>17h00 Encerramento do Orijovem</p>   | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída para o Terreno</p> <p>Prova Corta-Mato</p> <p>Estafeta da Amizade</p> <p>12h00 Regresso à Escola</p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h30 Percurso Formal (Sprint+Macro-O) /Escola</p> <p>17h00 Encerramento do Orijovem</p>   | <p>08h00-08h50 Pequeno Almoço</p> <p>09h00 -Saída para o Terreno</p> <p>Prova Corta-Mato</p> <p>Estafeta da Amizade</p> <p>12h00 Regresso à Escola</p> <p>12h30-13h30 Almoço</p> <p>14h30 Percurso Formal (Sprint+Macro-O) /Escola</p> <p>17h00 Encerramento do Orijovem</p>   |