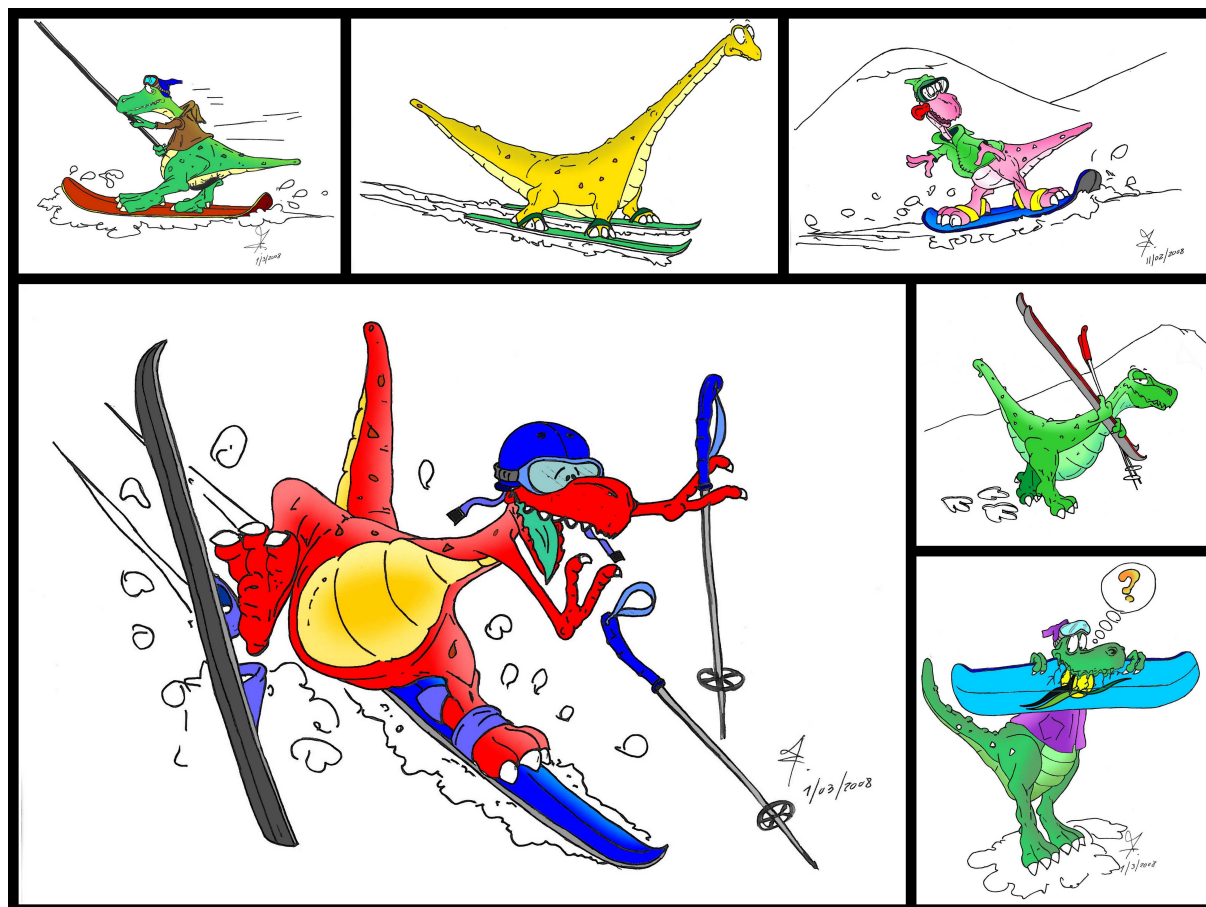




Agrupamento de Escolas da Lourinhã
EB 2,3 Dr. Afonso Rodrigues Pereira
Ano Lectivo 2010/11



Projecto da IX Actividade de Desportos de
Inverno: “Ski & Snowboard”



Estância de Esqui da Serra da Estrela
4, 5 e 6 de Janeiro de 2011

Organização: Grupo de Educação Física

INTRODUÇÃO:

O Grupo de Educação Física da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Afonso Rodrigues Pereira organiza anualmente, desde o ano lectivo 2002/2003, uma Actividade de Desportos de Inverno na Serra da Estrela aproveitando a experiência adquirida por alguns professores que efectuaram diversas acções de formação nesta área em Espanha e Andorra. Esta iniciativa, envolveu ao longo dos últimos oito anos cerca de quatrocentos e cinquenta alunos dos oitavo e nono anos e algumas dezenas de professores. Este evento é dirigido aos alunos do oitavo e nono ano e é, sem dúvida, uma experiência marcante na sua passagem por esta escola. Uma vez que a segurança é a nossa principal preocupação, a escola efectuou nos últimos anos investimentos consideráveis na compra de coletes de identificação e capacetes de protecção para todos os participantes. Nos últimos três anos temos tido o apoio precioso da Câmara Municipal da Lourinhã que nos tem cedido gratuitamente o seu autocarro de cinquenta lugares. Anualmente fazemos um DVD com uma montagem de fotografia, música e vídeo para os alunos mais tarde recordarem e também para divulgação da actividade junto da Comunidade Escolar.

IDENTIFICAÇÃO DA ESCOLA:

- **Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Afonso Rodrigues Pereira
Avenida de Angola – 2530-114 Lourinhã.**

ACTIVIDADE:

- **IX Actividade de Desportos de Inverno – “Ski & Snowboard”.**

OBJECTIVOS:

- **Promover o gosto pelas actividades de ar livre e exploração da natureza nomeadamente o “Ski” e o “Snowboard”, fazendo uma iniciação neste tipo de Desportos de Inverno;**
- **Proporcionar aos alunos a possibilidade de contactarem com a neve e conhecerem a Serra mais alta de Portugal Continental;**
- **Fomentar o convívio entre alunos e alunos / professores fora do ambiente escolar.**

CALENDARIZAÇÃO:

- **4, 5 e 6 de Janeiro de 2011.**

LOCAL:

- Estância de Esqui da Serra da Estrela – Torre.

ALOJAMENTO:

- Duas noites na Pousada de Juventude das Penhas da Saúde (É necessário levar toalhas de banho e produtos de higiene pessoal).

REFEIÇÕES:

- Um almoço no “McDonald`s” da Covilhã (04/010/2011 – Não está incluído no preço da actividade. Os alunos podem trazer almoço de casa); Dois jantares (04 e 05/01/2011) e dois pequenos-almoços (05 e 06/01/2011) na Pousada de Juventude das Penhas da Saúde; Dois almoços (05 e 06/01/2011) e um lanche (06/01/2011) no Restaurante “Chalé das Pistas” na Estância de Esqui.

TRANSPORTE:

- Autocarro (50 Lugares) da Câmara Municipal da Lourinhã e Carrinhas (9 lugares) da nossa Escola e da Escola Secundária da Lourinhã.

DESTINATÁRIOS:

- Alunos do 8º e 9º Anos.

Nº ORDEM	NOME DO ALUNO	TURMA	Nº	OPÇÃO	CONTACTO E.EDUCAÇÃO
1	Bruna Isabel Mata Cruz	8A	2	Ski	910427572
2	Carolina Gomes Silva	8A	4	Ski	913208613
3	Filipe Miguel E. Pinto	8A	5	Ski	914753419
4	Guilherme S. Fonseca	8A	9	Snowboard	919432406
5	Iara Eloisa S. Marques	8A	10	Ski	969001154
6	Joana Sousa Oliveira	8A	11	Snowboard	918300163
7	José Lourenço Antunes	8A	13	Ski	964072319
8	Luis de Oliveira Antunes	8A	14	Ski	918616896
9	Ricardo M. Machado	8A	17	Snowboard	915270464
10	Rute Isabel Leonardo	8A	20	Snowboard	918073227
11	Valentina Antunes	8A	24	Ski	916540067
12	Vitor Manuel Antunes	8A	25	Snowboard	915567417
13	Ana Sofia Barata	8B	2	Snowboard	963300377

14	André Lucio Reis	8B	3	Snowboard	914178944
15	Carina Filipa Soares	8B	4	Ski	917686471
16	Catarina A. Rodrigues	8B	5	Ski	914406273
17	Catarina Silva Marques	8B	6	Snowboard	918721606
18	Cristiana Tavares	8B	7	Snowboard	918338441
19	Débora F. Carvalho	8B	8	Snowboard	916638720
20	Inês Filipa V. Antunes	8B	11	Snowboard	967590389
21	João Filipe Santos Rato	8B	14	Snowboard	918963850
22	Maria Laura Antunes	8B	20	Ski	964072319
23	Marta Mateus Tavares	8B	21	Snowboard	918338441
24	Miguel N. Rolim	8B	22	Snowboard	917839865
25	Ricardo José S. Fonseca	8B	24	Snowboard	913341209
26	Ricardo O. Gouveia	8B	23	Snowboard	939255456
27	Rita Sofia R. Fonseca	8B	25	Snowboard	917945267
28	Rui Diogo O. Alexandre	8B	26	Snowboard	913665401
29	Francisco Filipe Diogo	8C	7	Snowboard	917748698
30	João Pedro M. Sousa	8C	11	Snowboard	919024650
31	Diogo Alexandre Costa	8D	4	Ski	914285177
31	João Patrício Marcelino	8D	10	Snowboard	962379661
33	Leandro Santos Ribeiro	8D	11	Snowboard	936252199
34	Rafael Silva Barros	8D	18	Snowboard	918913439
35	Sandro Miguel Reis	8D	22	Snowboard	916465025
36	Carolina J. Costa	9A	4	Ski	918625840
37	Carolina Reis Pereira	9A	3	Ski	912831680
38	Daniela Filipa Silva Pais	9A	7	Ski	910684645
39	Khaterine S. Lopes	9A	14	Ski	914000261
40	Sara Ribeiro Santos	9A	21	Ski	918625849
41	Sofia Pereira Oliveira	9A	22	Ski	913429459
42	Marcelo Silva Feijão	9B	11	Snowboard	919660845
43	Rúben A. Ferreira	9B	16	Snowboard	918465719
44	Adriana Sofia Rodrigues	9C	1	Ski	919947433
45	Aleixo Filipe H. Luis	9C	2	Snowboard	918279321
46	Ana Carolina Pimentel	9C	3	Snowboard	915896648
47	Ana Salomé R. Silva	9C	6	Ski	919356910
48	Ana Sofia S. Andrade	9C	8	Ski	912395003
49	Beatriz Caldeira Barros	9C	11	Snowboard	917907020
50	Brandon do Nascimento	9C	13	Snowboard	917465280
51	Catarina A. Afonso	9C	14	Ski	919250013
52	Cláudio A. Mateus	9C	16	Snowboard	919470979
53	Fernando A. Teixeira	9C	19	Snowboard	917195923
54	Luciana Rocha Dionísio	9C	24	Snowboard	913413606
55	Pedro Perdigão	9C	26	Snowboard	919364164
56	Ricardo E. Bernardino	9C	27	Snowboard	917737847

57	Sofia Alexandra R. Costa	9C	28	Ski	913243772
58	Marta Sofia P. Picão	9CEF-J	11	Ski	912303546
59	Tiago Miguel F. Leitão	9CEF-J	19	Snowboard	913337545

PROFESSORES ACOMPANHANTES:

- **Carlos Fernandes;**
- **Jorge Fernandes;**
- **Marco Cerveira;**
- **Paulo Santos;**
- **Júnia Pereira.**

FUNCIONÁRIOS ACOMPANHANTES:

- **Fernanda Santos.**

RECURSOS MATERIAS:

- **65 Coletes reflectores de identificação de cor verde;**
- **65 Capacetes de protecção;**
- **65 Colares porta-chaves;**
- **65 Placas individuais de identificação;**
- **Duas Câmaras de vídeo e duas máquinas fotográficas digitais;**
- **Um computador portátil;**
- **Quatro “Oki-Tokis”;**
- **Um projector de vídeo;**
- **Uma tela para projecção;**
- **Dois DVDs (Iniciação ao “Ski / Iniciação ao Snowboard”);**
- **Dois “Kits” correntes de neve;**
- **Um “Set” de Golfe;**
- **Listagem actualizada de alunos, professores, motorista e funcionário para entrega na Pousada de Juventude das Penhas da Saúde;**
- **Listagem actualizada de alunos com alturas, pesos, número de bota, pé de chamada e opção (“Ski” ou “Snowboard”), para entregar na estância de esqui.**
- **Listagem actualizada de alunos, professores, motorista e funcionário para entrega no Restaurante “Chalé das Pistas”.**
- **Pranchas de Snowboard, Esquis, Batons e botas (Estância de Esqui);**

- Casaco e calças impermeáveis, gorro, óculos de sol, luvas e protector solar (Alunos).

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS NO CASO DE HAVER POUCA NEVE:

- Passeio Pedestre, “Paintball”, etc.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS CASO NÃO SEJA POSSÍVEL SUBIR À TORRE DEVIDO AO MAU TEMPO OU NÃO HAJA NEVE:

- Realização da actividade no Skiparque de Manteigas (Pista sintética / Ainda não foi possível obter esta confirmação).

SEGURANÇA:

Seguros:

- A actividade faz parte do Plano Anual de Actividades do Agrupamento estando assim coberta pelo seguro escolar. Existe ainda um seguro incluído no preço das actividades promovidas pela estância de esqui;

Procedimentos em caso de acidente:

- Em caso de acidente na estância de Esqui, o acidentado será socorrido/observado pelos socorristas que estão em permanência no posto de primeiros socorros no edifício de apoio à estância. Caso seja necessário, será encaminhado em ambulância para o hospital da Covilhã. O Encarregado de Educação será avisado da ocorrência o mais brevemente possível.

Equipamento:

- A escola tem capacetes de protecção e coletes reflectores, identificados com o nome da escola, para todos os participantes na actividade. É obrigatório o uso de luvas impermeáveis (protecção não só do frio mas também das arestas das pranchas/esquis).

Formação:

- Os formadores desta actividade são professores/monitores certificados da Estância de Esqui da Serra da Estrela. Existe ainda uma sessão teórica na primeira noite na Pousada de Juventude onde é mostrado um DVD com os fundamentos básicos do “Ski e do Snowboard”. Na

reunião com os alunos a realizar antes da partida para a viagem serão abordados, entre outros assuntos, normas de segurança nas actividades. Nos horários de prática livre, os alunos serão enquadrados e acompanhados pelos seus professores de Educação Física que têm experiência e/ou formação neste tipo de actividades.

Contactos:

- **Centro de Limpeza de Neve: 808201349;**
- **GNR da Covilhã: 275320660;**
- **Hospital da Covilhã: 275330000;**
- **Bombeiros da Covilhã: 275310310;**
- **Pousada de Juventude das Penhas da Saúde: 275335375;**
- **Estância de Esqui da Serra da Estrela: 275314708;**
- **Director da Estância de Esqui da Serra da Estrela: 916650385;**
- **Restaurante “Chalé das Pistas”: 919836463;**
- **Professor Carlos Fernandes: 966716855;**
- **Professor Marco Cerveira: 918099768;**
- **Professor Jorge Fernandes: 914024142;**
- **Professor Paulo Santos: 918971666;**
- **Professora Júnia Pereira: 919104738;**
- **Sr. Mário Henriques (Motorista CML): 916156291.**

APOIOS:

- **Câmara Municipal da Lourinhã (Transporte – Autocarro 50 lugares);**
- **Sporski (Material – 65 Pares de Óculos “Googles” – Temos confirmação da oferta restando apenas saber se o material chega a tempo da actividade deste ano).**

TAREFAS PRÉVIAS A REALIZAR:

- **Divulgação da actividade junto dos Encarregados de Educação (folheto e programa); Plataforma “Moodle” (Página/Disciplina – Clube do Desporto Escolar).**
- **Pedido de orçamentos relativamente a transporte, alojamento e actividades;**
- **Contactos com uma empresa para efectuar a duplicação do DVD;**
- **Inscrição dos alunos e produção de diversa documentação (Lista de material, convocatórias, listagens, placas de identificação, etc.);**
- **Reunião com Encarregados de Educação para apresentação da actividade;**
- **Reunião com os alunos participantes;**

- **Consulta, com regularidade, das previsões meteorológicas no site da Estância de Esqui.**

TAREFAS POSTERIORES A REALIZAR:

- **Produção de um DVD com a montagem de vídeo e fotografias da actividade;**
- **Avaliação da actividade pelos participantes;**
- **Divulgação da actividade (Plataforma “Moodle” (Página/Disciplina – Clube do Desporto Escolar; Jornal “Malta Nova”; Jornais “Alvorada” e “Badaladas”, Página da Internet da EAE Oeste – Desporto Escolar; Associação de Pais e Encarregados de Educação);**
- **Agradecimento formal, com entrega de um DVD da actividade, a todas as entidades que apoiaram este evento.**

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

Dia 04/01/2011:

- **08.00 Horas - Partida da Escola;**
- **10.30 Horas - Paragem na área de serviço de Abrantes;**
- **12.30 Horas - Almoço na Covilhã;**
- **14.00 Horas - Chegada à Torre / Compras;**
- **14.30 Horas - Trenós & Donuts;**
- **15.30 Horas - Devolução do material;**
- **16,00 Horas - Visita à Lagoa Comprida;**
- **18.00 Horas - Chegada à Pousada (“chek in” / Banhos).**
- **19.00 Horas – Jantar;**
- **20.00 Horas – Actividades na sala de convívio;**
- **21.00 Horas – Sessão teórica: Visionamento de um DVD sobre os Fundamentos Básicos do “Ski e Snowboard”;**
- **22.00 Horas – Ceia;**
- **23.00 Horas – Recolhimento aos quartos;**
- **00.00 Horas – Silêncio.**

Dia 05/01/2011:

- **08.30 Horas - Pequeno almoço na Pousada;**
- **09.30 Horas - Recepção na Estância de Esqui;**
- **10.00 Horas - Início das aulas de Ski e Snowboard (2 horas);**
- **12.00 Horas - Almoço no Restaurante “Chalé das Pistas”;**
- **13.00 Horas - Utilização livre das pistas com supervisão dos professores da escola;**

- **17.00 Horas - Devolução do material;**
- **18.00 Horas - Chegada à Pousada (Banhos).**
- **19.00 Horas – Jantar;**
- **20.00 Horas – Actividades na sala de convívio;**
- **22.00 Horas – Ceia;**
- **23.00 Horas – Recolhimento aos quartos;**
- **00.00 Horas – Silêncio.**

Dia 06/01/2011:

- **08.30 Horas - Pequeno almoço na Pousada;**
- **09.30 Horas - Recepção na Estância de Esqui;**
- **10.00 Horas - Início das aulas de “Ski e Snowboard” (2 horas);**
- **12.00 Horas - Almoço no Restaurante “Chalé das Pistas”;**
- **13.00 Horas - Utilização livre das pistas com supervisão dos professores da escola;**
- **16.00 Horas - Devolução do material;**
- **16.30 Horas - Lanche no Restaurante “Chalé das Pistas”;**
- **17.00 Horas - Partida rumo à Lourinhã;**
- **19.00 Horas - Paragem na área de serviço de Abrantes;**
- **21.30 Horas - Chegada à Lourinhã.**

Lourinhã, 19 de Novembro de 2010

O Professor responsável pela organização da actividade

(Carlos Fernandes)

