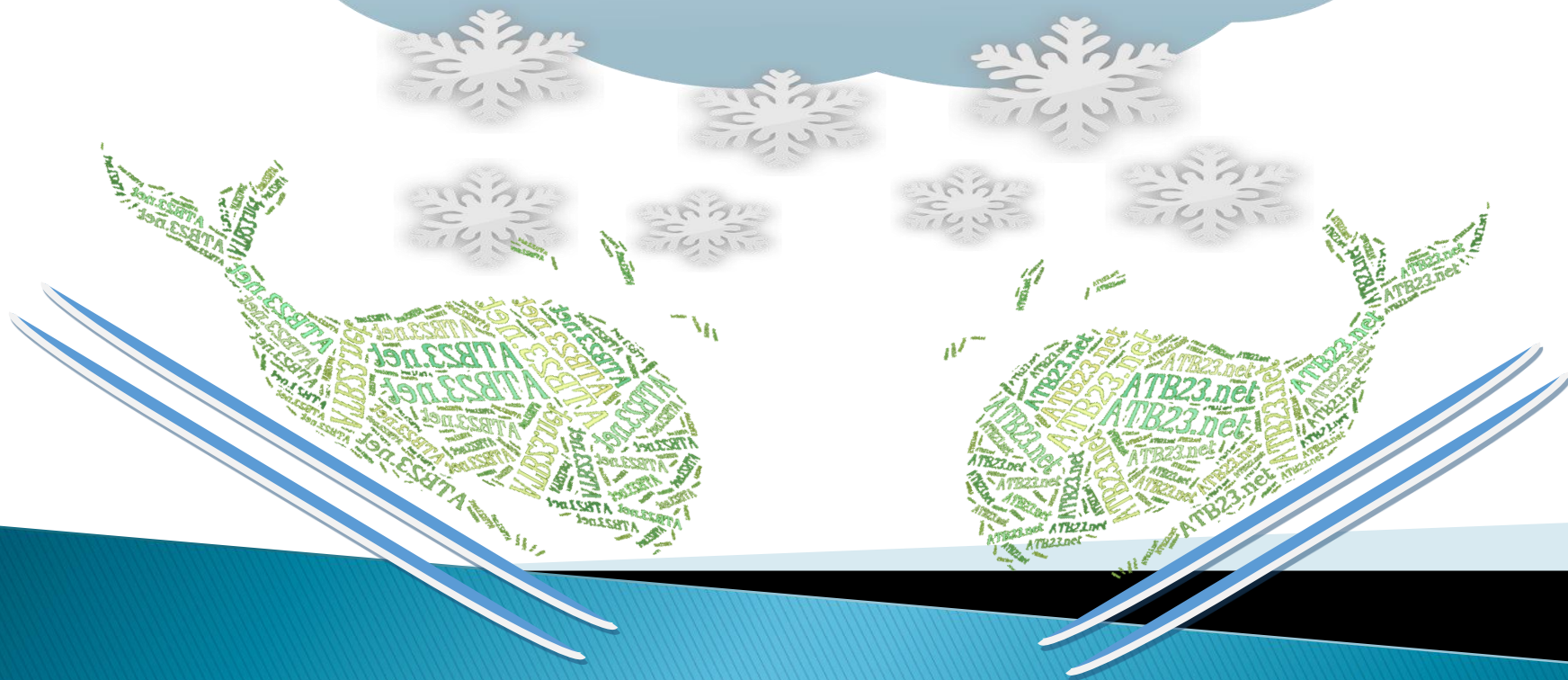


EB 2,3 de Atougua da Baleia
2017/2018



BEM-VINDOS



Sessão esclarecimento visita à Serra da Estrela
2018

III Atividade de Desportos de Inverno – “Ski & Snowboard

Visitas:

- Covão da A'Metade (2^{af});
- Centro de Interpretação da Torre (2^{af});
- Aulas de Ski e Snowboard (3^a e 4^{af}).

Fundamentação para a realização desta atividade

- Proporcionar aos alunos da escola uma experiência desportiva, que não é possível ser-lhes lecionada durante o ano letivo;
- Este evento funcionará como um incentivo para os alunos obterem bons resultados escolares e assim merecerem por parte dos pais/encarregados de educação a autorização para nela participarem;
- Esta atividade enquadra-se nos conteúdos programáticos da disciplina de Educação Física nomeadamente nas Atividades de Ar livre e Exploração da Natureza.

Objetivos da Atividade de Desportos de Inverno

- Promover o gosto pelas atividades 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

- 26, 27 e 28 de Fevereiro de 2018, estas datas poderão ser alteradas devido às **condições climatéricas**;
- A Estância de Esqui da Serra da Estrela apenas recebe grupos escolares em época baixa, ou seja, fora dos fins-de-semana, feriados e férias escolares;
- Provocar o menor impacto negativo possível nos alunos em virtude das faltas às aulas uma vez que nesta semana não costuma haver testes marcados;
- Provável existência de boa neve e boas condições nas pistas (após a época alta - Carnaval).

Refeições

26 Fevereiro – almoço Covilhã “McDonald’s” (**não incluído**);

- lanche “Chalés da Montanha”;
- jantar “Chalés da Montanha”;

27 Fevereiro – peq. almoço “Chalés da Montanha”;

- almoço “Chalé das Pistas”;
- lanche “Chalés da Montanha”;
- jantar “Chalés da Montanha”;

28 Fevereiro – peq. almoço “Chalés da Montanha”;

- almoço “Chalé das Pistas”;
- lanche “Chalé das Pistas”;

Chegada Atougua da Baleia prevista 21h.

Equipamento

- Casaco Impermeável (quente);
- Calças Impermeáveis;
- Luvas (**obrigatório**);
- Botas ou ténis impermeáveis pós atividade na neve (conveniente);

Fornecido

- Botas de Ski ou Snowboard;
- Esquis e bastões ou prancha de Snowboard;
- Capacete;
- Goggles (óculos de neve).



Na escolha de calças/casaco

(características dos tecidos externos e internos da peça)

Respirabilidade do tecido (Breathability)

- Permite o transporte do vapor de água (suor) para o lado externo da roupa, importante para manter o equilíbrio térmico.

Repelente a Água (Water Repellency X Water Resistant X Waterproof...)

É o fator de impermeabilidade do tecido que bloqueia a penetração de água. Quando a água bate no tecido tende a correr pela superfície sem ser absorvido.

Ser repelente a água não significa ser à "prova de água", um tecido com a referência 10.000 mm (10k) suportaria 10.000 milímetros de água em 24 horas.

Prova de Vento (Windproof)

É o tecido com propriedade de bloquear a passagem de ar.

Normalmente são encontrados com fatores que variam de 1k (1.000) até 20k (20.000), e não necessariamente iguais – um casaco pode ser 7k Breathability /15k Water Repellency.

* Quanto maiores forem estes números, maiores serão os preços.
Como são roupas que não usamos com frequência!!!???

Ou pedir emprestado?!

Conselhos

Proteção solar:

- Usar protetor solar total adequado ao tipo de pele;
- Usar protetor solar para os lábios;
- Aplicar várias vezes ao dia, mesmo nos dias enevoados (os raios ultravioletas penetram as nuvens).

Hidratação:

- Ter sempre água, desidratamos com mais facilidade em altitude.

Alimentação:

- A falta de apetite poderá ser um efeito da altitude.

* Usar os óculos de sol ou goggles sempre que se está na neve!

Importante - Obrigatório

- Levar cartão de cidadão ou fotocópia plastificada;
- Levar medicação que possam necessitar (ex. bomba de asma, etc.);
- Estar sempre perto dos professores ou instrutores;
- Usar colete refletor.



Contactos

Prof. Jorge Cação – 966762030

jorgecacao@gmail.com

Prof.^a Libertina Peralta – 917571728

PARTIDA

2^a feira dia 26 de Fevereiro 2018
concentração no portão da escola às 7h45

Obrigado pela presença!