

Agrupamento de Escolas da Atouguia da Baleia  
EB 2,3 Atouguia da Baleia  
Ano Letivo 2015/16

## OS BALEIROS NA SERRA DA ESTRELA

Projeto da 1ª Atividade de Desportos de Inverno:  
“Ski & Snowboard”



Estância de Esqui da Serra da Estrela  
10, 11 e 12 de Fevereiro de 2016

Organização: Grupo de Educação Física

## **Introdução:**

O Grupo de Educação Física da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos da Atougua da Baleia vai organizar pela primeira vez, a Atividade de Desportos de Inverno na Serra da Estrela. Esta iniciativa, é dirigida aos alunos do oitavo, sétimo e nono ano, por esta ordem de prioridade, limitado a um número máximo de 30 alunos e mínimo de 15 alunos o que será, sem dúvida, uma experiência marcante na sua passagem por esta escola. Os critérios de seleção dos alunos são: ordem de entrega da inscrição, com o primeiro sinal de pagamento, as inscrições só serão consideradas válidas quando cumprem o requisito e quando cumprem com o requisito do seu comportamento na escola, ser considerado regular. Irá ser feito um DVD com uma montagem de fotografia, música e vídeo para os alunos mais tarde recordarem e também para divulgação da atividade junto da Comunidade Escolar.

## **Identificação da escola:**

Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Atougua da Baleia

Rua Victor Baltasar, 2525-079 Atougua da Baleia, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Atougua da Baleia (NIF nº600 065 014).

## **Atividade:**

1ª Atividade de Desportos de Inverno – “Ski & Snowboard”.

Visita de Estudo ao Centro de Interpretação da Torre.

## **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 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;

- Segundo o Ofício Circular nº2/2005, esta atividade não carece de autorização por parte da Direcção Regional de Educação de Lisboa uma vez que a sua duração não é superior a três dias e realiza-se em território nacional.

### **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 contatarem 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:**

10, 11 e 12 de Fevereiro de 2016.

### **Fundamentação para a escolha destas datas:**

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; esta é uma altura em que, normalmente, existe neve e, devido à grande afluência de pessoas na Serra da Estrela na época de carnaval, a Estância faz um esforço para que as condições de neve nas pistas sejam as melhores. Realizando-se a atividade na semana seguinte a esta época, podemos usufruir dessas eventuais boas condições; procura-se ainda, com esta calendarização, provocar o menor impacto negativo possível nos alunos em virtude das faltas às aulas uma vez que nesta semana não costuma haver testes marcados.

### **Local:**

Estância de Esqui da Serra da Estrela – Torre.

### **Alojamento:**

Duas noites nos Chalés da Montanha.

### **Refeições:**

Um almoço no “McDonald`s” da Covilhã (10/02/2016 – Não está incluído no preço da atividade. Os alunos podem trazer almoço de casa); Dois jantares (10 e 11/02/2015) e dois pequenos-almoços (11 e 12/02/2016) na Pousada de Juventude das Penhas da Saúde; Dois almoços – “Snak” (11 e 12/02/2016) no Restaurante “Chalé das Pistas” na Estância de Esqui e um jantar no “Mc Donalds” da Covilhã (12/02/2016).

### **Transporte:**

Autocarro (55 Lugares) da Rodoviária Tejo.

### **Destinatários:**

Alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico (ordem de prioridade 8º, 7º e 9º ano).

### **Professores acompanhantes:**

Libertina Peralta: Prof. Educação Física & Coordenador Técnico Clube Desporto Escolar;

João Ramos: Prof. Educação Física;

Eduardo Silva: Prof. Educação Física;

Jorge Cação: Prof. Educação Física;

Paulo Ramos: Prof. Educação Física;

João Guincho: Prof. Educação Especial.

### **Recursos materiais:**

30 Coletes refletores de identificação de cor verde;

30 Colares porta-chaves;

30 Placas individuais de identificação;

2 Câmara de vídeo (1 Sony e 1 GoPro) e duas máquinas fotográficas digitais;

Um computador portátil;

Listagem actualizada de alunos, professores, motorista para entrega na Chalés da Montanha 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 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 protetor solar (Alunos).

### **Atividades alternativas caso não seja possível subir à torre devido ao mau tempo ou não haja neve:**

Realização da atividade no Skiparque de Manteigas (Pista sintética).

### **Seguros:**

A atividade faz parte do Plano Anual de Atividades do Agrupamento estando assim coberta pelo seguro escolar. Existe ainda um seguro incluído no preço das atividades 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:**

É obrigatório o uso de luvas impermeáveis (protecção não só do frio mas também das arestas das pranchas/esquis) e os alunos serão instruídos a usarem roupa apropriada.

### **Formação:**

Os formadores desta atividade 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 atividades. 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 atividade.

### **Contatos:**

Centro de Limpeza de Neve: 808201349;

GNR da Covilhã: 275320660;

Hospital da Covilhã: 275330000;

Bombeiros da Covilhã: 275310310;

Chalés da Montanha: 275 310 300;

Estância de Esqui da Serra da Estrela: 275314708;

Diretor da Estância de Esqui da Serra da Estrela: 916650385;

Restaurante “Chalé das Pistas”: 919836463;

Professora Libertina Peralta: 917571728;

Professor João Ramos: 938631595;

Professor Jorge Cação: 966762030;

Professor João Guincho: ;

Motorista CMP:

### **Tarefas prévias a realizar:**

Divulgação da atividade junto dos Encarregados de Educação (folheto e programa); Site da escola;

Pedido de orçamentos relativamente a transporte, alojamento e atividades;

Contatos com uma empresa para efetuar 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 atividade;

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 atividade;

Avaliação da atividade pelos participantes;

Divulgação da Página da Internet da Escola

Agradecimento formal, com entrega de um DVD da atividade, a todas as entidades que apoiaram este evento.

## **Orçamento:**

A participação nesta atividade tem um custo por aluno de 175 Euros suportado na totalidade pelos respetivos Encarregados de Educação:

- Autocarro;
- 2 Dormidas (Chalés da Montanha);
- 2 peq. Almoços;
- 2 almoços snak;
- 2 jantares;
- Forfait (meios mecânicos na neve);
- Material de neve (botas, skis e bastões ou prancha snowboard).

## **Programa da I Atividade de Desportos de Inverno:**

### **Dia 10/02/2016:**

07.00 Horas – Encontro na escola (Entrada principal);

07.30 Horas - Partida;

09.30 Horas - Paragem na área de serviço de Abrantes;

12.00 Horas – Almoço na Covilhã;

14.00 Horas – Visita ao Centro Interpretação da Torre;

15.00 Horas - Trenós & Donuts;

16.00 Horas - Devolução do material;

16.30 Horas – Concurso de construção de bonecos de neve;

18.00 Horas - Chegada aos Chalés da Montanha (“chek in” / Banhos).

19.00 Horas – Jantar;

20.00 Horas – Atividades 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 11/02/2016:**

08.30 Horas – Pequeno-almoço nos Chalés da Montanha;  
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 aos Chalés da Montanha (Banhos).  
19.00 Horas – Jantar;  
20.00 Horas – Atividades na sala de convívio;  
21.30 Horas – “Snow-Party” no Bar “Casa do Clube” (Junto à Pousada);  
23.00 Horas – Ceia;  
23.45 Horas – Recolhimento aos quartos;  
00.00 Horas – Silêncio.

**Dia 12/02/2016:**

08.30 Horas – Pequeno-almoço nos Chalés da Montanha;  
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 Atouguia da Baleia.

Atouguia da Baleia, 17 de Novembro de 2015

O Professor responsável pela organização da atividade

---

(Libertina Peralta)