



Estágio de Orientação para Jovens

População alvo: dos 8 aos 18 anos, com ou sem experiência na modalidade.

Quando: de **20 a 23 de Dezembro 2008**

Onde: Ovar

Objectivos:

- ❑ Criação de amizades, espírito de grupo e auto-estima
- ❑ Iniciação e formação de jovens na modalidade
- ❑ Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens
- ❑ Aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias



Planificação do estágio: Tiago Aires

Organização: Federação Portuguesa de Orientação

Apoios: Câmara Municipal Ovar, Agrupamento de Escolas de Ovar, Ori-Estarreja

Monitores: acompanhamento dos jovens, montagem dos percursos, leccionação das aulas teóricas e coordenação das reuniões de análise dos treinos.

Estadia: Será no pavilhão gimnodesportivo da EB 2,3 António Dias Simões. Os jovens ficarão instalados no solo duro, tendo por isso que **levar colchão, saco de cama e almofada**.

Alimentação: Será feita em Restaurante, junto à escola.

As restantes refeições, a meio da manhã, ao lanche e antes de deitar são fornecidas pelos monitores.

Grupos de Trabalho:

Dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem 4 grupos de treino, que variam em nível de dificuldade técnica e física:

❑ **Laranjinhas** (Iniciação) ❑ **Verde** (Formação) ❑ **Azul** (Aperfeiçoamento) ❑ **Magenta** (Competição)

De salientar que para aqueles que não conhecem a modalidade, os estágios são uma ótima forma de começar a praticar a modalidade. Para os que já fazem Orientação e querem evoluir, podem encontrar também nos estágios, as condições para atingir esses objectivos.

Mapas a utilizar:

Furadouro

Torrão do Lameiro

Data limite de inscrições: 14 de Dezembro de 2008 (limite máximo de **80** participantes)

Participantes: É condição para participar no estágio, **ser federado** na Federação Portuguesa de Orientação. A filiação para jovens até aos 20 anos é gratuita, por isso não implica custo.

Basta, para isso, preencher e enviar para a FPO, o documento de filiação, que está **disponível para download**.

O 10º Ori-Jovem destina-se aos jovens dos 8 aos 18 anos e acompanhantes (os acompanhantes poderão ser integrados no estágio, se houverem vagas depois de todos os jovens com idades entre 8 e 18 anos estarem inscritos)

Se por algum motivo, um inscrito não puder comparecer no estágio, deve cancelar a sua inscrição até ao dia **17 de Dezembro de 2008**, sob pena de ter de pagar o valor do estágio.

Autorização do Encarregado de Educação: Os jovens com menos de 18 anos, devem trazer para o estágio uma **declaração** a autorizar a sua participação no estágio, que tem de ser assinada pelo encarregado de educação.

Preço: 15 € / pessoa

Inclui: estadia (3 noites), alimentação (5 refeições/dia), transporte, uma t-shirt, seguro desportivo e tudo o que se encontra descrito no programa

Informações e inscrições:

<http://www.fpo.pt> (no menu **Formação**)

orijovem@gmail.com / 962373650 – 266497062 (Tiago)

No acto da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

- Nome;
- Data de Nascimento;
- Clube (se pertencer);
- Contacto do encarregado de educação ou outro; e
- nº de federado (fazer a **filiação**, se ainda não for federado).

Material necessário para o estágio:

- Lanterna ou frontal;
- Bússola (se tiver);
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato);
- Equipamento desportivo confortável (fatos de treino, calçado desportivo, entre outros);
- Impermeável e roupa quente;
- SPORTident (se tiver);
- Garrafa de água 1,5L;
- Relógio;
- Caderno;
- Caneta;
- Saco-cama + Esteira ou colchão; e
- Tigela e colher para o pequeno-almoço.

Programa Detalhado:

<i>Azul e Magenta (alguma experiência)</i>		<i>Laranjinhas e Verde (pouca experiência)</i>
<p>21h00 – Recepção e alojamento em Solo Duro 22h00 - Início e apresentação do estágio</p>	Sábado, 20 Dezembro	<p>21h00 – Recepção e alojamento em Solo Duro 22h00 - Início e apresentação do estágio</p>
<p>08h00 – Pequeno-Almoço 09h00 – Deslocação para o mapa do Furadouro Relocalização + Memória 12h00 – Regresso ao Alojamento e banhos 12h30 – Almoço 14h00 – Deslocação Torrão do Lameiro Janelas + corredores + azimute 17h00 – Regresso ao Alojamento e banhos 19h00 – Jantar 21h00 – Reunião e análise dos treinos</p>	Domingo, 21 Dezembro	<p>08h00 – Pequeno-Almoço 09h00 – Deslocação para o mapa do Furadouro Ida e volta 12h00 – Regresso ao Alojamento e banhos 12h30 – Almoço 14h00 – Deslocação Torrão do Lameiro Loop's 17h00 – Regresso ao Alojamento e banhos 19h00 – Jantar 21h00 – Reunião e análise dos treinos</p>
<p>08h00 – Pequeno-Almoço 09h00 – Deslocação para o mapa do Furadouro Treino de curvas nível + Linha 11h30 – Regresso ao Alojamento e banhos 12h45 – Almoço 14h00 – Visita guiada a Ovar (recepção na Câmara Municipal) 16h00 – Treino Simulação Indoor (escola) 18h00 - Banhos 19h00 – Jantar 21h00 – Reunião e análise dos treinos 22-23h- Programa de Rádio Antena Vareira</p>	Segunda-feira, 22 Dezembro	<p>08h00 – Pequeno-Almoço 09h00 – Deslocação para o mapa do Furadouro Polícia e ladrão 11h30 – Regresso ao Alojamento e banhos 12h45 – Almoço 14h00 – Visita guiada a Ovar (recepção na Câmara Municipal) 16h00 – Treino Simulação Indoor (escola) 18h00 - Banhos 19h00 – Jantar 21h00 – Reunião e análise dos treinos 22-23h- Programa de Rádio Antena Vareira</p>
<p>08h00 – Pequeno-Almoço 09h00 – Deslocação para o mapa do Furadouro Estafetas mistas 12h00 – Regresso ao Alojamento e banhos 13h00 – Almoço 14h00 – Encerramento</p>	Terça-feira, 23 Dezembro	<p>08h00 – Pequeno-Almoço 09h00 – Deslocação para o mapa do Furadouro Estafetas mistas 12h00 – Regresso ao Alojamento e banhos 13h00 – Almoço 14h00 – Encerramento</p>