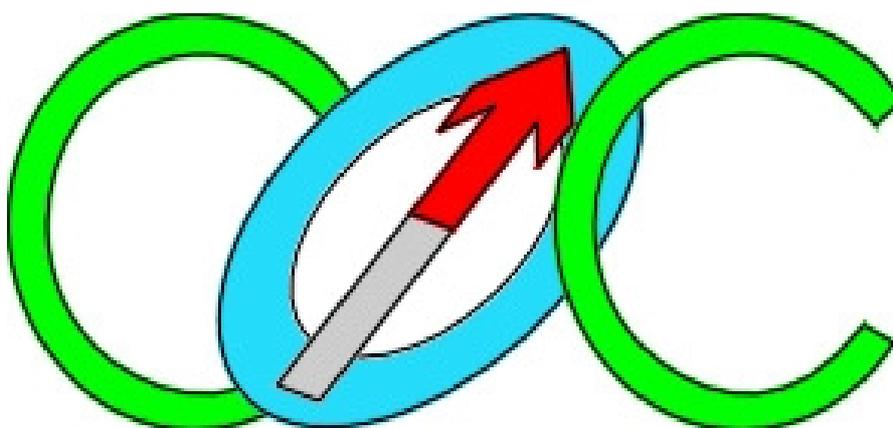


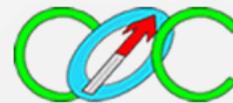
# **PLANO DE ACTIVIDADES**

# **ESCOLA DE ORIENTAÇÃO**

**ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011**



**CLUBE DE ORIENTAÇÃO DO CENTRO**



## **Actividades da Escola de Orientação**

O projecto Escola COC consiste no trabalho de divulgação e desenvolvimento da prática da modalidade de Orientação juntos dos alunos que se destacam na Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens e que demonstram capacidades e motivação para evoluírem para uma vertente mais competitiva dessa modalidade, passando à prática Federada integrando o grupo de atletas do Clube de Orientação do Centro.

Após período de prática desportiva federada e de trabalho na Escola COC, pretende-se que o seu processo evolutivo os leve a elevar os seus níveis de motivação pela procura de melhor desempenho desportivo e que esse processo os faça integrar o GAR – Grupo de Alto Rendimento.

Pretende-se com esta iniciativa fortalecer o protocolo estabelecido entre o Clube e as instituições: Desporto Escolar – Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens, Agrupamento de Escolas de Pataias, Agrupamento de Escolas Dr. Correia Mateus, Agrupamento de Escolas Prof. Nery Capucho, Secundária Calazans Duarte, Escola Secundária Pinhal do Rei e Escola Superior de Educação de Leiria.

Este protocolo pretende desenvolver na região a prática quantitativa e qualitativa da modalidade de Orientação.

Assenta num trabalho conjunto das várias Escolas da Região e o Clube de Orientação do Centro, ficando a Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens e a Escola COC responsáveis pelos escalões mais novos, infantis e iniciados e o GAR COC (Grupo Alto Rendimento) responsável pelos restantes escalões, juvenis, juniores e seniores via Elite.

Esta segunda fase do projecto, ou se quisermos o segundo patamar deste projecto, atribuímos o nome de “Pré GAR COC”.

A Escola COC definiu como estratégia a preparação de um programa intensivo de treinos semanais, durante os fins-de-semana, como complemento ao trabalho desenvolvido durante a semana enquadrado na Escola de Referência do Agrupamento de Escolas Guilherme Stephens, potenciando um melhor desenvolvimento das capacidades motoras básicas e técnicas da modalidade de Orientação.

Os trabalhos ao fim de semana decorrerão regularmente nas tardes de Sábado, no período entre as 14h30 e as 17h30, complementado com sessões de treino em regime de estágio em fins-de-semana ou em períodos de férias escolares.

Para reforço da motivação para o treino e desenvolvimento social e relacional dos jovens, alguns desses estágios ao fim de semana, serão em regime de intercâmbio com outros Clubes Nacionais, coincidindo na data com os intercâmbios dos Estágios do GAR, abrindo ponte de ligação entre o grupo de iniciação à modalidade e o grupo de competição. Acreditamos que



esta ligação será factor acelerador da motivação para o treino e da vontade de melhoria contínua, que os levem a ambicionar saltar para o GAR.

Importa referir e destacar que este plano contará com a intervenção directa dos Pais de alguns dos nossos jovens, que antes, durante e após a actividade prestarão todo o seu apoio ao Prof. Helder Ferreira.

Segue em quadro infra o plano de treinos proposto pela Escola COC.

<b>Data</b>	<b>Actividade</b>
17 Out.	Pedrógão
23 Out.	Nazaré
30 Out.	Prova em Brasfemes
06 Nov.	Pataias
13 Nov.	Pedreanes
20 Nov.	Paredes
27 Nov.	Pedrógão
04 Dez.	Burinhosa
11 Dez.	Estágio Pedrógão
18 Dez.	Vieira
22, 23 e 24 Dez.	Estágio
08 e 9 Jan.	Prova em Coruche
15 Jan.	Prova em Quiaios
22 Jan.	Pataias
29 Jan.	Estágio Pedreanes
05 e 06 Fev.	Prova em Folgosinho
12 Fev.	Nazaré
19 Fev.	Vieira
26 Fev.	Estágio Tocha
05 a 08 Mar.	Prova em Alter do Chão
12 e 13 Mar.	Prova em Arraiolos
19 Mar.	Paredes
26 Mar.	Pataias
02 Abr.	Alto dos Picotos
9 e 10 Abr.	Prova em Moscoso/Salto
16 Abr.	Vieira
23 Abr.	Quiaios
30 Abr.	Estágio Pedreanes
07 Mai.	Pedrógão
14 Mai.	Nazaré - Urbano
21 Mai.	Vieira + Urbano
28 Mai.	Quiaios
04 e 05 Jun.	Prova em Leirosa
11 Jun.	Nazaré + Urbano
18 e 19 Jun.	Prova em Peniche



25 Jun.	Prova em Pedrógão
Julho	Estágio de Verão
20 Ago.	São Pedro de Moel
27 e 28 Ago.	Prova no Alvão
03 Set.	Vieira
10 Set.	Paredes
17 e 18 Set.	Prova em Alicante
24 Set.	Pedreanes
01 Out.	Burinhosa
08 Out.	Pedrógão
15 Out.	Pedreanes
22 Out.	Vieira
29 e 30 Out.	Absoluto - São P. Sul