



(Escola de Orientação do COC/EOC)

PROJECTO "PRÉ-GAR-COC"



(Escola de Referência do
Agrupamento Guilherme Stephens/ERGS)

PLANO DE TREINOS

Relatório

Outubro/2010

Dia	Local Hora	Objectivos	Conteúdos	Observações
6 ERGS	Escola do 1º ciclo da Várzea 14 às 16 h	Tomada de decisão rápida em mapas simples com escala 1:500 Análise dos itinerários	4 percursos entre os 110 e os 150 metros Diálogo treinador-atleta(s)	Utilização do GPS como instrumento de registo e análise dos percursos
13 ERGS	Escola Guilherme Stephens 13:45 às 14:30 h	Iniciação à Orientação em mapas simples Apresentação da modalidade Aplicação dos gestos técnicos Estudo do mapa	Enquadramento da modalidade – história, equipamento, tipos de actividade, etc. Técnicas de base Leitura do mapa e relação mapa-terreno	Compareceram 20 alunos da escola sede
17 EOC	Pedrógão 9 às 11 h	Treino – percursos formais por nível	Nível avançado – 4.500 m/20 postos de controlo Nível Iniciados – 2.900 m/12 postos de controlo	Grupo GAR = 15 atletas Grupo Iniciados = 10 atletas
20 ERGS	Pataias 14:30 às 17:30 h	Autoavaliação Orientação de precisão – trabalho individual	Percurso em borboleta – 4 asas Colocação e levantamento de balizas pelos atletas Preenchimento de um questionário	A sessão mostrou-se adequada para todos os alunos, à excepção do aluno com menos experiência
21 ERGS	Escola Guilherme Stephens 13:45 às 14:30 h	Iniciação à Orientação em mapas simples Técnicas de base	Jogos de interior (Ginásio) – Labirinto; Rosa dos Ventos; Percursos gímnicos orientados Percursos formais em circuito	Compareceram 24 alunos da escola sede
23 EOC	Nazaré 14:30 às 18:30 h	Leitura de precisão Criar espírito de grupo Cooperação – trabalho a pares Autonomia, auto-confiança nas tomadas de decisão Avaliação inicial	2 percursos formais - 2220 m/11 postos – a pares - 2590 m/12 postos – trabalho individual Preenchimento de um questionário	6 atletas – 1 do GAR + 5 do Pré-Gar
27 ERGS	Pataias 14:30 às 17:30 h	Noção de distância Mudança de direcção Saída do ponto	Percurso Formal de 2km com 13 pontos de controlo. Apresenta-se com variação de direcção e distância permitindo alcançar os objectivos definidos	6 alunos Escola de Referência do Agrupamento Guilherme Stephens/ERGS
28 ERGS	Escola Guilherme Stephens 13:45 às 14:30 h	Iniciação à Orientação em mapas simples Técnicas de base	Roadbook	Compareceram 26 alunos da escola sede
30 EOC	Brasfermes – Coimbra, prova de apuramento para o mundial ISF 2011	Preparação para o mundial ISF 2013 em Portugal. Analisar as dificuldades de um percurso de iniciados.	Prova com 2 percursos 3,4km e 3km	Equipa de desporto escolar da Escola de Referência do Agrupamento Guilherme Stephens/ERGS: Inês Domingues, Diana Silva, António Ferreira, José Fonseca, João Bernardino, Pedro Roberto, Francisco Bolrão