

**Datas:** De 6 a 9 de junho e de 14 a 17 de junho

**Local:** Praia da Ribeira (Pescadores) - Cascais

**Horário:** 9h30 – 11h00 | 11h00-12h30

**Enquadramento:** Escola Básica e Secundária de Carcavelos

**Participação:** Máximo de 32 turmas (2 turmas /período no total de 4 turmas/dia)

**Inscrição:** De 6 a 20 de maio

## DESTINÁRIOS

A atividade destina-se aos alunos do 4º ano do ensino básico e tem como objetivo proporcionar uma experiência de canoagem.

## DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

### 1. CHEGADA À PRAIA

- Receção dos alunos e encaminhamento para o areal;
- Troca de roupa vestir o colete e licra;
- Os alunos não podem colocar o creme na praia, o tempo de exposição solar é curto e o creme deteriora os coletes e licras. Devem colocar o creme solar em casa ou escola antes de vir para a atividade.

### 2. ATIVIDADE COM DIVISÃO EM DOIS GRUPOS

#### **GRUPO 1** (metade da turma)

- Vestir o colete e explicar para que serve;
- Vestir uma licra;
- Aprender a utilizar uma pagaia;
- Exercícios de remada, em seco e no mar com água pelo joelho;
- Entrada no mar de um caiaque duplo, um monitor a segurar o caiaque, o outro a encaminhar os alunos, remam para contornar uma boia e regressam;
- Regresso à praia e são encaminhados para o grupo 2.

#### **GRUPO 2** (metade da turma)

- Exercícios de natação no mar (com o colete e licra);
- Pequeno percurso de natação no mar (com o colete e licra).

## MATERIAL NECESSÁRIO

Fato de banho, toalha, chapéu ou boné, água e lanche.

## TRANSPORTE

O transporte para a atividade é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais.

## CASOS OMISSOS

Os casos omissos e alterações ao presente documento serão informados no início da prova e/ou resolvidos pela organização.

## CEDÊNCIA DE IMAGEM

A escola ao proceder à inscrição dos seus alunos implementa os recursos necessários para a autorização de cedência de forma gratuita e incondicional, à Câmara de Cascais dos direitos de utilização de imagem dos mesmos tal como captada nas filmagens ou fotografias que terão lugar durante as atividades, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.