



CASCAIS  
AMBIENTE

# **Cascais em Férias**

Projeto de Animação Pedagógica



## Índice

1.	INTRODUÇÃO .....	3
1.1.	Em que consiste .....	4
1.2.	A quem se destina .....	4
2.	PRINCÍPIOS.....	5
2.1.	Cidadania .....	5
2.2.	Sustentabilidade.....	5
3.	OBJETIVOS.....	5
3.1.	Áreas de Desenvolvimento .....	5
3.2.	Imediato.....	7
3.3.	Estratégico.....	7
3.4.	Global .....	7
4.	METODOLOGIA .....	7
4.1.	Metodologias de Intervenção.....	8
4.2.	Metodologias de Avaliação .....	9
5.	CONTEÚDOS .....	10
5.1.	Atividades .....	10
6.	CARACTERIZAÇÃO BIOFÍSICA.....	11
7.	ORGANIGRAMA DE CAMPO.....	12
7.1.	Funções (responsabilidades e deveres).....	12
8.	CALENDARIZAÇÃO .....	14



## **1. INTRODUÇÃO**

Quando foi a última vez em que estavas a acampar com uns amigos e alguém vos acordou a meio da noite, pegou nas vossas lanternas e disse para não falarem, e para o seguirem até um local incerto e por razões que não poderia explicar? E vocês confiaram nele? Porquê?

Nos tempos que correm, dificilmente se encontra na sociedade moderna/civilizada momentos diferenciadores como os que podemos encontrar nas atividades dos programas Cascais em Férias. Até mesmo para um jovem que tenha realizado acampamentos, participado noutra campo de férias, ou qualquer outra atividade social com a família ou os amigos, é muito improvável que tenha vivenciado experiências como as que se podem encontrar nestes programas.

A sociedade de hoje é marcada pelo mundo digital e os jovens passam cada vez mais tempo enclausurados em ambientes artificiais. O ambiente e os paradigmas sociais que enfrentamos, juntamente com uma maior variedade e facilidade de acesso a conteúdos digitais. As aprendizagens que se faziam em casa ou na rua, com a família, vizinhos ou amigos, fazem-se agora apenas no espaço social que é a Escola, ou cada vez mais, através da Internet. Assim a educação não formal, as competências sociais e a expressão individual ficam cada vez mais colocadas de parte e entregues ao contexto escolar.

Contudo, a educação formal fornecida pela Escola, por si só, é incapaz de suportar este papel uma vez que as escolas e os professores não estão devidamente preparados para desempenhar a multidimensionalidade das exigências feitas por este novo mandato social (sistema de educação, ensino e espaço social). Os equipamentos e, até o próprio currículo, são insuficientes para educar um indivíduo no seu todo.

Em resposta a esta multiplicidade de papéis, que a escola por si só não é capaz de dar resposta, no âmbito da educação não formal temos, a longo prazo e orientado por uma estrutura a nível mundial o movimento escutista/guidista, e, a curto prazo e de âmbito mais local, os programas de ocupação de tempos livres, que fornecem as competências essenciais ao desenvolvimento pessoal, social, cultural e cívico das crianças e jovens.

Estas competências referem-se a experiências vividas em contextos de lazer orientados para a aprendizagem e entendimento do mundo, do "eu" e dos outros. Deve-se entender, porém, que a educação não formal não é concorrente da educação formal operacionalizada pela escola, mas sim um complemento.

É neste complemento, na área da educação não formal, que os programas Cascais em Férias apostam nas atividades de ocupação dos tempos livres como fator de contribuição para o desenvolvimento integral das crianças e jovens.



### **1.1. Em que consiste**

O Cascais em Férias é um projeto desenvolvido em parceria pela Cascais Ambiente e Câmara Municipal de Cascais, aproveitando o património natural e cultural de Cascais.

Os programas que compõem o Cascais em Férias estão enquadrados no âmbito das atividades de ocupação dos tempos livres, assente em pressupostos, objetivos e ações que vão de acordo com os princípios do Gabinete de Turismo de Natureza, da Cascais Ambiente e da Câmara Municipal de Cascais.

Estes princípios procuram ajudar os jovens a desenvolverem-se no âmbito da cidadania e de um desenvolvimento sustentável, de forma a obterem ferramentas que lhes permitam tornar-se adultos que:

- Definem o seu próprio quadro de valores e orientam a sua vida por este;
- Se assumem como responsáveis pelo seu corpo, pela sua saúde e bem-estar;
- São capazes de analisar de forma crítica a informação sendo capaz de tomar decisões ponderadas de acordo com os seus valores morais e éticos;
- Sejam ativos da sociedade intervindo e participando na construção de um mundo melhor;
- São indivíduos responsáveis e respeitadores com noção dos seus direitos e deveres;
- São capazes de trabalhar em equipa e de nela cooperar e dirigir;
- Têm confiança nas suas capacidades e têm espírito de iniciativa e criatividade;
- Têm noção da importância da natureza no bem-estar da humanidade, estando dispostos a tomar opções de vida compatíveis.

Assim, adequados a um curto período de intervenção, este projeto fomenta o autoconhecimento, a necessidade de explorar, de descobrir e a vontade de conhecer, permitindo que os jovens descubram o mundo para além da sala de aula, através de atividades didáticas.

### **1.2. A quem se destina**

O projeto destina-se diretamente a todos jovens do Concelho de Cascais, independentemente do estrato social, com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos de idade. Existe ainda, a possibilidade de jovens de outros concelhos poderem participar.

Este projeto constitui um desafio para os adultos que irão acompanhar as atividades, uma vez que esta é uma oportunidade para auxiliar os jovens e uma forma de melhorar o relacionamento entre as gerações. Na prestação do seu serviço à comunidade, os monitores adquirem formação e experiência valiosas, fomentando assim, o seu desenvolvimento pessoal.



## **2. PRINCÍPIOS**

O propósito do projeto intervenção consiste na apresentação aos jovens de alternativas às suas influências quotidianas e colocá-los num ambiente natural, ao ar livre. Este projeto permite aos jovens descobrir o que habitualmente costumam tomar como adquirido no seu dia-a-dia, criar situações que os levem a uma introspeção pessoal e a aprender a comunicar, cooperando e contribuindo para o bem-estar do grupo com que viverão diversas aventuras ao longo de vários dias.

### **2.1. Cidadania**

Os programas Cascais em Férias têm como objetivo a preparação dos jovens para uma cidadania ativa, através do envolvimento em ações de preservação do património natural e a defesa do bem comum, em benefício da comunidade.

### **2.2. Sustentabilidade**

Com a preservação da natureza como tema prioritário, e tendo em conta as áreas protegidas visitadas, os programas Cascais em Férias obedece e visa contribuir para implementar o princípio do desenvolvimento sustentável. Os programas pretendem ter uma pegada ecológica mínima e será pedida a todo o utilizador a participação numa ação de serviço. Esta pode concorrer, tanto para o Plano de Gestão da Estrutura Ecológica – que incluirá uma articulação entre o uso e a recuperação de toda a área intervencionada, nomeadamente vegetação e habitat – como para a concretização do Plano Operacional do Parque Natural de Sintra-Cascais.

## **3. OBJETIVOS**

### **3.1. Áreas de Desenvolvimento**

De acordo com os objetivos dos programas, procura-se dar ferramentas para que o jovem se possa desenvolver em várias áreas de evolução pessoal.

Condicionados a uma intervenção mais específica e por um curto período de tempo, os programas e atividades têm objetivos específicos nas várias áreas de desenvolvimento pessoal, que o jovem necessita de desenvolver para conseguir superar determinados desafios e concluir as atividades e os jogos.

#### Desenvolvimento Físico

Tornar-se responsável pelo desenvolvimento e funcionamento do próprio corpo:

- Manutenção da boa forma física e da saúde através de cuidados de higiene e saúde a ter em campo, exercício físico e nutrição adequados ao esforço exigido;
- Conhecimento do corpo compreendendo as relações entre o seu corpo e o ambiente, as necessidades físicas e os seus ritmos naturais (oxigénio, nutrição equilibrada, sono);
- Aperfeiçoar os sentidos e desenvolver as capacidades de resistência, força, flexibilidade, agilidade e propriocepção.



### Desenvolvimento Intelectual

Desenvolver a sua capacidade para pensar, inovar e usar a informação numa forma original para se adaptar a novas situações:

- Recolher informação – Curiosidade, exploração, investigação e observação;
- Processar informação – Analisar dados, ordenar e classificar, e memorizar;
- Resolução de Problemas – Espírito de invenção e criatividade, hipóteses e dedução, e experimentação.

### Desenvolvimento Afetivo

Reconhecer os seus próprios sentimentos e aprender a exprimi-los de forma a atingir e manter um estado interior de liberdade, maturidade equilibrada e emocional:

- Autodescoberta e consciência de si próprio – Reconhecer e aceitar as próprias emoções, e descobrir-se a si próprio;
- Autoexpressão – Expressar os próprios sentimentos utilizando várias formas criativas;
- Responsabilidade e autocontrolo – Controlar os sentimentos e emoções de forma a respeitar a própria integridade e a dos outros, responder aos sentimentos que lhe são dirigidos, de uma forma responsável, e controlar os impulsos.

### Desenvolvimento Social

Adquirir o conceito de interdependência com os outros e desenvolver a própria capacidade de colaboração e liderança:

- Relacionamentos e comunicação – Desenvolver uma estima pelas relações com os outros (aceitar diferenças e saber ouvir), adquirir capacidade de comunicação, sociedade igual entre homens e mulheres, rejeitando estereótipos e preconceitos sociais e nacionalistas;
- Cooperação e liderança – Aprender como colaborar; construir o espírito de equipa; assumir um papel dentro do grupo; desenvolver, respeitar e avaliar as regras do grupo; treinar para a cidadania;
- Solidariedade e serviço – Descobrir as interdependências entre os indivíduos e as comunidades; desenvolver um sentido de assistência e de bem comum.

### Desenvolvimento do carácter

Reconhecer a responsabilidade para consigo próprio respeitando os outros. Aprender a afirmar-se, tomar as suas próprias decisões, definir metas e identificar os passos necessários para as alcançar.



- Identidade – Descobrir-se e afirmar-se;
- Autonomia – Ser capaz de julgar as coisas por si próprio; ser capaz de tomar decisões, fazer escolhas e aceitar as consequências;
- Envolvimento – Ser capaz de avaliar os riscos e agir em consonância, e perseverar apesar das dificuldades;
- Valores – Desenvolver valores que lhe permitam avaliar a sua própria conduta e a dos outros, sendo capaz de guiar a sua conduta por esses valores.

Sendo um projeto da Cascais Ambiente e de Câmara Municipal de Cascais, os programas Cascais em Férias complementam os objetivos que estão inerentes à organização promotora, sendo estes de carácter imediato, estratégico e global.

### **3.2. Imediato**

Apresentar uma alternativa dinâmica e didática de ocupação dos tempos livres e desenvolvimento pessoal, saudável aos comportamentos sedentários tantas vezes associados aos jovens de hoje em dia.

### **3.3. Estratégico**

Envolver os utilizadores em ações de proteção e conservação da natureza dentro do Parque Natural de Sintra-Cascais contribuindo para a concretização dos planos de gestão dos espaços naturais da zona. Valorizar as experiências de voluntariado disponíveis em idades além da participação nos programas, como voluntariado jovem ou até monitor de campo de férias.

### **3.4. Global**

Sensibilizar as crianças e jovens para a importância da conservação da natureza, promover o conhecimento sobre o meio natural e despertar a consciência para os desafios do desenvolvimento sustentável, através de um contacto direto com o património natural e cultural do Município de Cascais.

## **4. METODOLOGIA**

Em todas as atividades a nossa metodologia assenta em diversos pressupostos:

### Educação pela Ação - Aprender fazendo

Através da participação ativa com os outros.

### Trabalhar em pequenos grupos

Em equipas, para desenvolver a capacidade de liderança (cada equipa terá um líder), assim como a capacidade de trabalho em grupo e a responsabilidade de cada elemento.

### Programas estimulantes e em contacto com a Natureza

Com atividades progressivas tendo em conta os interesses dos jovens. Atividades relacionadas com a Natureza, onde existe um excelente ambiente de



aprendizagem onde a simplicidade, a criatividade e a descoberta se unem para proporcionar aventura e desafio.

### Sistema de Equipas

Apoiado numa competição saudável, as atividades são apresentadas como desafios a serem superados, onde os seus membros tomam consciência de que o sucesso depende do empenho e da participação de cada um. De modo a perseverar, o grupo necessita de cooperar, usando as competências aprendidas, resolvendo problemas e aprendendo a confiar mutuamente uns nos outros.

### Aventura

Presente nas atividades através de uma temática, modificando elementos da realidade e com objetivos e desafios crescentes, onde se cria um ambiente fantástico e excitante, tornando a atividade numa aventura inesquecível na vida do jovem.

### Saúde e Higiene

É uma máxima e constante em todas as atividades e em todos os momentos, porque a vida e a saúde dos participantes são fundamentais. Desenvolve-se e incentiva-se a higiene e segurança em todos os conteúdos e programas, como por exemplo, na higiene matinal e lavagens de loiça que cumprem requisitos específicos devido a serem realizadas em plena Área Protegida.

### Disciplina

Sempre positiva. A vida no campo não significa desarrumação ou falta de aprumo. O horário e a ordem no campo são constantemente observados de modo a que todos os minutos do dia sejam aproveitados da melhor forma possível, através de ações, como uma inspeção à tenda. Estas ações permitem alcançar um padrão crescente de ordem e disciplina, que se reflete na disciplina a nível individual e da equipa.

#### **4.1. Metodologias de Intervenção**

Para cada equipa o rácio monitor/ participante está de acordo com a lei em vigor para os Campos de Férias:

- Um monitor para cada seis participantes com idades entre os seis e os nove anos
- Um monitor por cada dez participantes com idades entre os dez e os quinze anos.

Esta distribuição permite um acompanhamento constante dos jovens em todas as atividades facilitando a criação de laços de referência em momentos específicos como os percursos pedestres, as refeições, as reuniões de equipa e em vários momentos no decorrer das diversas atividades.





Os mais novos são acompanhados também por um monitor voluntário, presente para animar e ajudar os monitores experientes. Os monitores podem ser jovens ou adultos, não estando presentes com o intuito de se divertirem como os jovens que participam. Como adultos, e num ambiente composto maioritariamente por jovens, são eles que têm de dar o exemplo e ajudar na motivação interna das equipas. O papel dos adultos é estimular os processos de crescimento, estabelecendo indicadores aos jovens que os ajudem a orientar as atitudes e as decisões, de modo a que saibam que caminho tomar, e criando assim um espírito de entre ajuda.

Através do Sistema de Equipas, os monitores que estão a orientar as atividades fornecem as informações, que se destinam à equipa através dos respetivos guias. Estes são responsáveis por transmitir as informações o mais fidedignamente possível aos seus elementos e consequentemente orientar e motivar para as atividades que se seguem.

Todas as atividades são planeadas e desenvolvidas por técnicos com formação superior em Educação Física, Animação Sociocultural, Turismo ou Cursos Avançados de Formação Escotista, além de possuírem uma vasta experiência em atividades Outdoor e de aventura.

#### **4.2. Metodologias de Avaliação**

A avaliação é uma constante sempre presente nos programas Cascais em Férias. Como se procura fazer sempre cada vez melhor, é necessário avaliar o decorrer de todas as atividades. Considerada como sendo uma atitude de avaliação, esta é na sua essência uma atitude de procurar continuamente superar os desafios cada vez maiores. Este processo permite julgar a compleição das tarefas do indivíduo ou do grupo que tinham sido anteriormente propostas.

A avaliação é importante pois permite-nos saber se estamos a alcançar os objetivos propostos, e por ser um processo que permite:

- Tomar consciência das nossas motivações, internas e externas;
- Ajudar a construir a autoestima.

Uma atitude de avaliação é a predisposição para examinar e analisar continuamente os nossos esforços. A avaliação faz parte integral do processo de aprendizagem pois não é apenas realizada no final das atividades, mas que ocorre também informalmente ao longo da atividade por parte de todos os envolvidos e desempenharam uma tarefa.

Todos os intervenientes dos programas Cascais em Férias participam nas mais diversas avaliações das atividades. Para tal recorreremos a diversas metodologias de avaliação, tendo em conta a equipa com quem se está a avaliar e o tipo de atividades ou tarefas que se realizaram.

Os coordenadores reúnem diariamente com o objetivo de avaliar dia-a-dia e preparar o dia seguinte, elaborando pequenos relatórios previamente



formatados, onde se reúne o material de avaliação da referida semana e, após o final da semana, uma reunião de avaliação alargada a toda a equipa técnica e educativa com o objetivo de apresentar um relatório final de avaliação.

## **5. CONTEÚDOS**

As atividades praticadas nos programas Cascais em Férias são planeadas ao pormenor de acordo com os princípios, objetivos e metodologia mencionados anteriormente, de forma a poderem ser integradas num programa geral que abranja estes tópicos. As atividades poderão assim estar relacionadas com um ou vários dos seguintes temas:

### Educação Ambiental

Em contacto permanente com a Natureza e cumprindo as regras de campo, respeitando a AviFauna e através de atividades educativas e de âmbito ambiental.

### Atividades Desportivas

No âmbito dos desportos de aventura, desportos coletivos e de desenvolvimento físico.

### Team-Building

Jogos no âmbito da Dinâmica de Grupos em que a cooperação e confiança são fundamentais.

### Pioneirismo

Construção de diversas estruturas em que se utilizam apenas troncos e sisal com o objetivo de aumentar o conforto em campo.

### Orientação

A pé ou em bicicleta de modo a desenvolver as competências que lhes permitem deslocar-se em terrenos desconhecidos e poderem regressar ao campo sem se perderem.

### Avaliação e Reflexão

Atividades com o intuito de promover a autoavaliação das competências alcançadas e o grau de conclusão das tarefas realizadas, e induzir uma autorreflexão relativa aos momentos vivenciados em grupo e a sua influência nas emoções de cada um.

#### **5.1. Atividades**

Os programas Cascais em Férias podem providenciar as seguintes atividades:

- Pista de Arvorismo, Slide, Rapel, Escalada, Boulder, BTT, Tiro com arco, Teambuilding, Jogos tradicionais, Dinâmicas de Grupo, Caça ao tesouro, Slide



noturno, Percursos Pedestres, Atelier Cozinha selvagem, Astronomia, Pioneirismo, Jogos de aproximação, Workshops desportivos, Atividades de sensibilização ambiental, entre outros.

## **6. CARACTERIZAÇÃO BIOFÍSICA**

Os programas Cascais em Férias usam sobretudo espaços dentro do Município, sendo os mais utilizados:

### Pedra Amarela Campo Base e Quinta do Pisão

Em pleno Parque Natural Sintra-Cascais, a cerca de 11 km do centro da vila de Cascais, a 4 km da Malveira de Serra e a 13 km da vila de Sintra, com 130 e 380 hectares, respetivamente, de área natural e protegida.

A área consiste em terreno com declives alternados entre acentuados e suaves, com numerosas formações rochosas graníticas. A vegetação consiste em matos de associação de Tojo (*Ulex Densus*), Carvalhiça (*Quercus Lusitanica*), Carrasco (*Quercus Coccifera*), Urze (*Caluna Vulgaris*), Erica (*Ericca Sp*), Medronheiro (*Arbutus unedo*). Sobreiro (*Quercus suber*), com presença pontual de carvalhos Cerquinho (*Quercus lusitanica*) ou Negral (*Quercus pyrenaica*), e ainda Azinheira (*Quercus ilex*) em várias zonas ameaçados, ou mesmo substituídos, por plantas de espécies exóticas, nomeadamente Eucalipto (*Eucaliptus Sp.*) e, particularmente, a Acácia (*Accacia Sp*) de comportamento infestante.

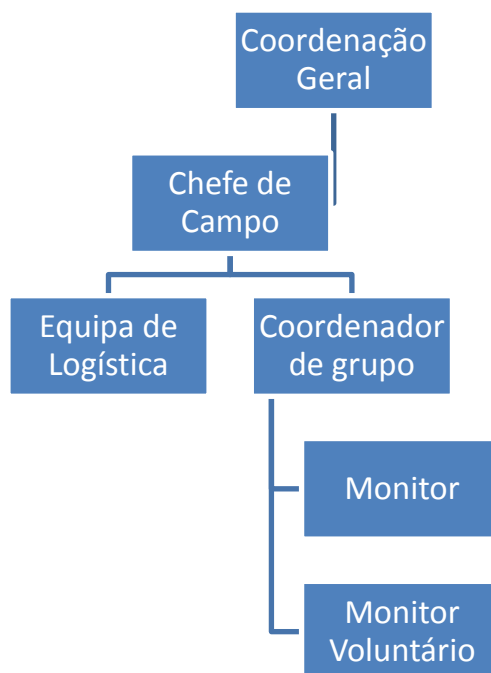
### Vila de Cascais

A vila de Cascais situa-se a 27 km de Lisboa, junto à orla marítima, numa pequena baía. É a quinta vila mais populosa de Portugal (depois de Algueirão - Mem Martins, Corroios, Rio de Mouro e de Oeiras). Tem uma costa marítima com 30 quilómetros, que junta praias de natureza selvagem com outras mais urbanas; junta o azul do Oceano Atlântico com o verde da Serra de Sintra numa paisagem única que continua a merecer ser imortalizada num postal. Tem um clima ameno, sendo solarengo maior parte do ano, ideal para mergulhos no mar ou para grandes passeios ao ar livre. Mantém uma atividade piscatória assente em raízes ancestrais, que traz aos restaurantes da vila, todos os dias, peixe e marisco da máxima qualidade. Passear pelas ruas de Cascais é fazer uma viagem pela história de reis e espiões da segunda metade do século XX, a arte e cultura estão presentes em vários pontos de Cascais, mas em especial no Bairro dos Museus, com 16 sítios para visitar, o sossego é também uma das características de Cascais devido à tranquilidade do dia-a-dia. Os serviços da Câmara e restante universo mantêm um calendário ativo preenchido com eventos de música, gastronomia, cultura ou desporto.



## 7. ORGANIGRAMA DE CAMPO

O organigrama de campo demonstra a hierarquia de decisões dentro do funcionamento de um programa do Cascais em Férias. Esta estrutura permite que se tomem decisões de Campo, ou decisões de grupo etário, permitindo que exista uma maior flexibilidade nos grupos, no que diz respeito às atividades desenvolvidas, e aos necessários ajustes do programa.



### 7.1. **Funções (responsabilidades e deveres)**

#### Coordenação Geral

É responsável pela organização total de todos os programas do Cascais em Férias, desde a planificação e criação de atividades, pela aquisição de materiais logísticos necessários para a implementação das mesmas, pela escolha de toda a equipa técnica de cada programa, pelas marcações do transporte e alimentação, pela gestão legal do projeto e seus programas e por fim, pelas inscrições e contacto com os responsáveis.

#### Chefe de Campo

É responsável pela ligação da coordenação geral ao terreno, tendo um pensamento crítico, relatando e agindo para prevenir problemas à normal realização dos programas. Tem a responsabilidade da coordenação entre os demais membros da equipa técnica, a sua avaliação e o seu cumprimento de funções. Por fim, é responsável pelo cumprimento do regulamento interno, pela organização do plano de atividades e pela logística necessária para a sua implementação e a sua avaliação.



## CASCAIS AMBIENTE

### Coordenador de Grupo

É responsável pela sua equipa de monitores, o seu desenvolvimento e envolvimento dentro dos programas, pela sua coordenação e trabalho de equipa e ainda a sua avaliação direta. São responsáveis pela organização do plano de atividades, bem como da sua realização e avaliação direta, pela gestão e resolução de conflitos, pelo cumprimento dos horários e regras de campo, pelo contacto direto com os responsáveis e registo de presenças e por fim, das ocorrências dos participantes.

### Equipa de logística

É responsável pela criação, manutenção e transporte do material e a sua arrumação, pela preparação, realização e avaliação das atividades.

### Monitor

É responsável pela segurança, bem-estar e animação dos participantes, sejam da sua equipa/grupo ou não. É responsável pela gestão de conflitos e de grupo, pelo cumprimento das regras de campo, pela organização do plano de atividades do grupo conjuntamente com o seu coordenador e por fim, pela implementação e realização das atividades.

Este modelo hierárquico é revisto de acordo com o rácio participante/monitor e rácio monitor/coordenador.



## 8. CALENDARIZAÇÃO

Os programas têm organizações diferentes conforme as suas especificidades, podendo apresentar os seguintes planos de alguns projetos, para serem tidos como exemplo.

Programa tipo "Campos Sioux":

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Manhã</b>	Formação de Equipas / Dinâmicas de Grupo	Praia	Jogos d'água	Praia	Orientação e conservação da Natureza
<b>12H30</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>Tarde</b>	Team-building	Grande Jogo de Exterior	Jogo de vila	Atividades aventura	Jogos de confronto

Programa tipo "Clube de Campo do Pisão":

	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Manhã</b>	Dinâmicas de Grupo	Atividade Equestre	Horta biológica	Conservação da Natureza	Atividade de Quinta
<b>12H30</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>Tarde</b>	Atividade Equestre	Atividade de Quinta	Atividade Equestre	Atividade Equestre	Atividade Equestre