

Data: De 5, 6, 7, 9, 12, 14, 15 e 16 de junho

Local: Praia da Ribeira (Pescadores) - Cascais

Horário: 9h30 – 11h00

Enquadramento: Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Participação: Máximo de 32 turmas (4 turmas/dia)

Inscrição: De 3 a 19 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.