

I BTT ESTRATÉGIA DO AETÁBUA

Prova de Estratégia

Introdução

Tábua é uma Vila localizada entre terrenos rodeados de serra (Estrela, Açor, e Caramulo), confere-lhe uma cota acentuadamente planáltica recortada por outeiros e vales que oscilam entre os 278 e 406 metros de altitude. O seu aspecto planáltico esconde uma densa rede de vales abertos por rios e ribeiros, conferindo à paisagem uma beleza ímpar e a possibilidade de visitar vários locais de interesse, como a Pedra da Sé, o Penedo Cabana ou os diversos moinhos que se estendem ao longo do leito dos rios (Mondego, Alva e Cavalos) que o atravessam. O concelho de Tábua estende-se ao longo de uma área de cerca de 209 km², na zona centro do país, sendo também parte integrante da zona denominada de *Pinhal Interior Norte*. Pertencente ao distrito de Coimbra, cidade da qual dista cerca de 60 kms, o concelho é, ainda, abrangido pelas regiões demarcadas do vinho Dão e do queijo da serra da estrela. É, pois, uma porta aberta para uma região plena de contrastes.

Não desprezando as características do meio em que se insere, o Agrupamento de Escolas de Tábua, tem vindo a apostar fortemente no desporto escolar, em particular no grupo equipa de multiatividades, para além de ter feito um grande investimento em recursos materiais diversificados que permitissem desde a prática de escalada, tiro com arco, orientação, canoagem..., tendo ainda adquirido recentemente 16 bicicletas de BTT.

Assim sendo, faz todo o sentido projetar para o próximo ano letivo, a realização de uma grande atividade de multiatividades, durante a qual os alunos se tenham de deslocar de bicicletas de BTT.

Esta atividade assume ainda mais preponderância se considerarmos:

- a vontade por parte de alunos de se abrir um grupo equipa de BTT,
- a diminuição de alunos no grupo equipa de multiatividades existente
- o facto de o grupo de educação física, nos últimos anos, não ter

organizado o passeio de bicicleta de todo o terreno, que tradicionalmente costumava realizar, e que é muito solicitada e lembrada pelos alunos.

Planificação da atividade

I BTT estratégia AETábua

RECURSOS

Humanos

- Grupo de Educação Física;
- Turma Profissional Técnico de Apoio à Gestão desportiva
- Turma do Vocacional de Desporto e Natureza
- 2 Funcionários com carta de condução;
- Bombeiros Voluntários de Tábua;
- GNR de Tábua;

Temporais

- Quarta-feira, durante a parte da manhã;

Espaciais

- Espaços exteriores da escola Secundária de Tábua;

Materiais

- 20 Capacetes;
- 15 Walkie-Talkies;
- 2 Malas de primeiros socorros;
- 2 Carrinhas de apoio;
- Suplemento alimentar (para todos os participantes);
 - Águas;
 - Barras energéticas;
- Coletes para Staff;
- Material de multiatividades

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

- Captar alunos para a abertura de um grupo equipa de BTT
- Aumentar o número de alunos no grupo equipa de multiatividades
- Voltar a realizar uma atividade com bicicletas

LOCAL DE REALIZAÇÃO

Tábua e conselhos vizinhos

FICHA DE INSCRIÇÃO

Eu abaixo assinado(a) _____,
declaro que autorizo o(a) meu/minha educando(a) _____, do
_____ Ano, da Turma _____, nº _____; a participar nos I BTT de Estratégia do AETábua, no
dia _____ de 2016.

- 9:00 – O professor responsável pela aula do primeiro tempo faz a chamada na respetiva sala, com marcação de falta no livro de ponto aos alunos que não compareceram.
- 9:20- Concentração junto à portaria **DENTRO DO RECINTO ESCOLAR.**
- 9:30- Saída

Material necessário: Telemóvel; Cartão do cidadão ; Bicicleta; Água; Reforço Alimentar; Roupas confortáveis; Capacete; Kit de reparação; e protetor solar.

A Professora de Educação Física

O (A) Encarregado(a) de Educação

Ficha de Inscrição das equipas

Nome da Equipa: _____

Participação

Nome dos alunos/elementos da equipa	Ano /Turma	Número
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
Padrinho/Madrinha (Assistente operacional/Encarregado de Educação/Professor): _____ _____		

CARTAZ

I BTT ESTRATÉGIA DO AETÁBUA

Prova de Estratégia

Equipas de 6 elementos com “Padrinho ou Madrinha”!

Concentração: 9:00 na *portaria da escola*

*Vem pedalar connosco, não faltará:
AVENTURA, EMOÇÃO E CONTACTO COM A NATUREZA!
Atividade aberta a toda a comunidade escolar...*



REGULAMENTO DA PROVA

- Prova composta por um percurso aleatório de orientação de BTT, que tem como base 12 estações com atividades/desafios e nove pontos de orientação sinalizados com uma baliza (prisma de cor laranja e branca).
- A partida é simultânea para todas as equipas que deverão estabelecer o seu próprio itinerário, de acordo com a estratégia da equipa, existindo um tempo limite de três horas e trinta minutos para a sua realização. As equipas que ultrapassarem o tempo limite da prova são desclassificadas.
- O objetivo é atingir o score de 75 pontos no menor tempo possível.
- As equipas que não atingirem a pontuação de referência no tempo da prova, devem dirigir-se à meta dentro do tempo limite de chegada e serão classificadas pelo tempo efetivo da sua prova, mais o tempo máximo de prova (3:30h) acrescido de uma penalização de 2 minutos por cada ponto em falta.
- A classificação final das equipas será definida pelo tempo de prova acrescido de penalizações. A equipa com menor tempo final é a vencedora. Não existe penalização nem bonificação para as equipas que ultrapassarem a pontuação de referência.
- Ao longo da prova existem dois tipos de postos de controlo (orientação e desafios). Ambos devem ser registados em espaço próprio nos cartões de controlo utilizando o alicate e o picotador.
- Para poder iniciar os desafios é necessário que estejam presentes todos os elementos da equipa.
- Não existe qualquer neutralização de tempo pelo facto das equipas esperarem para efetuarem as atividades nas estações.
- As equipas têm de se deslocar obrigatoriamente em grupo, caso contrário serão desclassificados.
- Em situação alguma um elemento do grupo pode ser deixado sozinho.
- Todo o lixo produzido pela equipa deverá ser entregue à organização no final da prova, no saco de lixo distribuído para o efeito, caso contrário a equipa terá uma penalização de 60 minutos a somar ao tempo de prova.

ESTAÇÕES/ATIVIDADES	PONTUAÇÃO MÁXIMA
O – ORIENTAÇÃO Descobrir a localização de 9 balizas(prismas de cor laranja e branco) que se encontram assinalados no mapa registrando-os corretamente no cartão de controlo Pontuação: definida de acordo com o estipulado no cartão de controlo	45
TA – Tiro com Arco Cada elemento da equipa tem direito a 3 disparos. Pontuação: serão atribuídos 5 pontos por cada vez que atinge o alvo. A pontuação atribuída à equipa é obtida a partir do somatório dos pontos obtidos por todos os elementos a dividir por seis. O arredondamento será feito à décima(ex:9,5=10 e 9,4=9).	18
TZ – Tiro com Zarabatana Cada elemento da equipa tem direito a 3 tiros de flecha. Pontuação: serão atribuídos 5,4,3,2,ou 1 pontos de acordo com a zona do alvo atingida pela flecha. A pontuação atribuída à equipa é obtida a partir do somatório dos pontos obtidos por todos os elementos a dividir por seis. O arredondamento será feito à décima(ex:9,5=10 e 9,4=9).	18
E- Escalada Os cinco elementos do grupo deverão realizar uma ascensão usando as técnicas de escalada. Pontuação: 1 ou 3 pontos por cada elemento que realize a atividade, conforme a via escolhida.	6/18
R- Rappel Os cinco elementos do grupo deverão realizar uma descida em rappel. Pontuação: 3 pontos por cada elemento que realize a descida.	18
PE – Ponte de Estribos Cada um dos elementos tem que realizar um percurso aéreo passando por todos os estribos, sem contactar o solo. Pontuação: 2 pontos por cada elemento que realize corretamente a tarefa.	12
T – Teia Todos os elementos da equipa, com a ajuda dos restantes parceiros de grupo, têm de atravessar uma teia, utilizando todas as alturas, sem repetir espaços. Pontuação: 2 pontos por cada elemento que supere a tarefa.	12
SL- Slackline Os elementos do grupo devem atravessar uma distância entre árvores em equilíbrio. Pontuação: 3 pontos por cada elemento que realize corretamente a tarefa.	18
TG – Tangram Três elementos da equipa, recebendo instruções via rádio dadas pelos outros dois elementos, tentam resolver o problema matemático de forma a formar o quadrado, em 2 minutos. Pontuação: 10 pontos pela conclusão da tarefa dentro do tempo.	10
PC – Prova de Conhecimentos A equipa deverá responder corretamente às questões colocadas. Pontuação: 10 pontos pela conclusão correta da tarefa.	10
EC- Escada de Corda Os cinco elementos do grupo deverão realizar a ascensão até ao topo da escada. Pontuação: 3 pontos por cada elemento que realize a tarefa.	18
TOTAL DA PROVA	197

Cartão de controlo

EQUIPA		HORA DE SAÍDA	HORA DE CHEGADA	TEMPO TOTAL
REGISTO DOS POSTOS DE CONTROLO/DESAFIOS				
DESAFIO	PONTUAÇÃO MÁXIMA	PONTOS OBTIDOS	ASSINATURA A MONITOR	Orientação (45) <small>Pica nas quadrículas as passagens pelas balizas</small>
R- Rappel	18			09 (5pontos)
T- Teia	12			08 (5pontos)
TF- Tiro com Arco	18			07 (5pontos)
TZ- Zarabatan a	18			06 (5pontos)
PE- Ponte de Estribos	12			05 (5pontos)
TG- Tangram	10			04 (5pontos)
SL- Slackline	18			03 (5pontos)
E- Escalada	6/18			02 (5pontos)
Sub-Total de Pontos			Total	
REGISTO DOS POSTOS DE CONTROLO/DESAFIOS				
Desafio	Pontuação Máxima	Pontos obtidos	Assinatura do monitor	
EC – Escada de Corda	18			
PC – Prova de conhecimentos	10			
TG- Tangram	10			

CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

Cada equipa deverá ser composta por seis elementos. A equipa deverá ser obrigatoriamente mista. Deverá ser acompanhada por um Padrinho(a) (Professor ou Auxiliar de Educação)

MATERIAL FORNECIDO

Será fornecido a todas as equipas, um mapa fotográfico à escala 1:12.500 e um cartão de controlo.

ESCALÕES

A prova será destinada aos 9,10,11,12 anos e a classificação será feita por anos letivos.

SEGURANÇA

Todas as equipas terão obrigatoriamente que levar: Água; Reforço Alimentar; Telemóvel; Kit de reparação e ser acompanhadas por um adulto.

Será distribuído um cartão com os contactos da organização, GNR e Bombeiros.

Todos os que participam nesta atividade devem respeitar todas as regras de segurança estabelecidas pelos professores responsáveis no início da mesma.

Para que esta atividade decorra da melhor forma possível e sem incidentes é necessário cumprir algumas regras de segurança, vamos lembrá-las:

1 - Não te esqueças que deves transportar durante a atividade, boné, reforço individual, água e protetor solar. Os participantes no BTT devem ser portadores de capacete.

2 - Seguir somente pelos trilhos (caminhos) sinalizados. Os alunos nunca deverão passar para a frente nem ficar atrás do professor/assistente operacional responsável, que vai enquadrar a atividade, se tiverem necessidade de sair do percurso, deverão pedir autorização.

- 3 - Ter cuidado com os animais.
 - 4 - Evitar barulhos e atitudes inadequadas.
 - 5 - Observar a fauna à distância.
 - 6 - Não danificar a flora.
 - 7 - Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha.
 - 8 - Respeitar a propriedade privada.
 - 9 - Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso.
 - 10 - Ter especial atenção na travessia das vias rodoviárias, onde estarão presentes agentes de autoridade.
 - 11 – Se ocorrer alguma queda, debes continuar a tua atividade, deixa que algum adulto resolva a situação.
 - 12 - Nenhum aluno se pode ausentar, sem dar conhecimento ao professor/assistente operacional responsável, do local de realização da atividade. Será efetuada chamada na saída da escola e no final da atividade.
- Os participantes no BTT devem respeitar ao máximo as questões da segurança, evitando qualquer tipo de toque nas bicicletas dos colegas, ou qualquer outra situação que possa causar danos.

APOIOS

Câmara municipal de Tábua
Bombeiros e GNR de Tábua
Comércio local

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE

Questionário

Este questionário é anónimo e tem como objetivo avaliar a opinião dos participantes no “I BTT de Estratégia do AETábua” do Agrupamento de Escolas de Tábua.

Para cada questão, assinala com um X a tua opinião.

PERCURSO:

1- Dificuldade do percurso:

Muito Fácil _____ Fácil _____ Adequada _____ Difícil _____ Muito Difícil _____

2- Beleza do Percurso

Desagradável _____ Pouco Agradável _____ Agradável _____ Muito Agradável _____
Magnífica _____

3- Duração do Percurso:

Muito Curto _____ Curto _____ Adequado _____ Longo _____ Muito Longo _____

ORGANIZAÇÃO:

1- Simpatia:

Muito insuficiente _____ Insuficiente _____ Suficiente _____ Boa _____ Muito Boa _____

2- Competência:

Muito insuficiente _____ Insuficiente _____ Suficiente _____ Boa _____ Muito Boa _____

DESPORTO ESCOLAR:

1- Abertura de um grupo equipa de BTT:

Pouco interessa _____ Interesse _____ Muito interesse _____

2- Inscrição no grupo de multiatividades:

Pouco interessa _____ Interesse _____ Muito interesse _____

JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS

O grupo de Educação Física vem por este meio informar que os alunos mencionados na tabela seguinte, estiveram a participar no "I BTT de estratégia do AETábua", no dia ___ / ___ / _____, das 9:30 às 13:00.

Número	Nome

O representante do grupo de educação Física: _____