

**Tema |Estação:** Parque das Carvalhas

**Local:** Parque das Carvalhas – situado frente à escola EB de Dairas – Vale de Cambra

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Matemática, Educação Física, Ciências Naturais e Cidadania

**Autores:** alunos do 9.ºano da Escola Básica de Dairas

### Sabia que...

O Parque das Carvalhas é uma pequena área arbórea que fica situado mesmo em frente à escola EB de Dairas. Nele existem várias espécies de carvalhais nativos da nossa flora: *Quercus ruber* (carvalho comum), *Quercus pyrenaica* (carvalho negral) e *Quercus suber* (sobreiro).

Espaço procurado pelos alunos, no final das atividades letivas, para lanchar ou almoçar nas suas mesas de pedra, para convívio e/ou para brincar no seu parque de jogos.

É também um espaço apropriado para o lazer, reflexão e repouso, onde é garantido o bem-estar físico e psicológico dos visitantes e da comunidade em geral. No entanto, no período de pandemia, este parque deixou de ser tão frequentado.

### Exploração e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

Olhe em sua volta. Existem várias espécies de carvalhais no parque das Carvalhas, mas consegue identificar as diferentes espécies?

Ora veremos...todas pertencem ao Reino Plantas, da divisão Magnoliopsida, ordem Fagales, família Fagaceae e género *Quercus*. O período de floração desta espécie é entre os meses de março e junho, mas atinge o seu pico mais precisamente no dia 18 de abril. O fruto é a conhecida bolota.

No *Quercus robur* (carvalho-comum) as folhas dispõem-se de forma alternada, umas em relação às outras, são simples e verde-claras quando jovens.

O *Quercus suber* é um sobreiro muito cultivado no Sul da Europa e a partir do qual se extrai a cortiça. A extração da cortiça não é (em termos gerais) prejudicial à árvore, uma vez que esta volta a produzir nova camada com idêntica espessura a cada 9 anos. As suas folhas dispõem-se de forma alternada, simples e um pouco lustrosas na página superior e acinzentadas na página inferior.

No *Quercus pyrenaica*, as folhas são simples, alternas, lobadas a partidas de cor verde-escuro acinzentado, podendo apresentar tons violáceos ou rosa nas folhas mais jovens. Planta usada em tanoaria, marcenaria e carpintaria.

Analise uma das árvores, descobrindo a espécie e, se quiser poderá usar a aplicação do telemóvel "Plantsnap", para confirmar a sua identificação. Verifique a cor e o formato das suas folhas. Sinta o relevo da sua casca.

## Etapa Viva a Natureza

Para ajudarmos a natureza a desenvolver-se pode fazer uma atividade relacionada com as sementes dos carvalhos.

Para esta atividade precisa de: papel/ jornal, água e bolotas. Proceda da seguinte forma: corte o papel de jornal em tiras muito finas e deixe de molho durante algum tempo. Com essa pasta bem espremida, envolva a bolota de forma a fazer uma pequena bola que envolva toda a bolota. Assim, conseguiu fazer uma boa proteção impedindo que a bolota seja comida por outros seres vivos. Depois é só espalhar essas bolotas pelo jardim, floresta, campo ou mata e esperar que floresçam.

Esta é uma atividade bastante simples e que pode ajudar a salvar esta espécie.

## Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

- Consegue distinguir as bolotas das 3 espécies de *Quercus* do parque das carvalhas?
- Qual a rocha utilizada nas mesas e nos bancos do parque?
- Que forma geométrica tem o tampo da mesa e os seus pés?
- Consegue encontrar bugalhos nos carvalhos?
- Porque surgem os bugalhos?
- Que seres do solo consegue encontrar junto dos carvalhos?

## Para saber mais

<https://www.cm-valedecambra.pt>

[https://flora-on.pt/#/OUq\\_t](https://flora-on.pt/#/OUq_t)

## Informação para formadores / Professores

### Ligações com:

A visita ao Parque das Carvalhas permite alargar o conhecimento da floresta portuguesa autóctone e permite distinguir 3 das espécies de carvalhos (*Quercus* sp.). Além disso, pode proporcionar momentos de convívio e bem-estar aos visitantes e melhorar o respeito pelo ambiente.

### Objetivos

O objetivo desta estação é ensinar a proteger o ambiente, conhecer as espécies autóctones da floresta portuguesa existentes no parque e que devem ser preservadas e selecionadas para a reflorestação.

### Materiais:

Deve trazer roupa confortável, lápis, jornal, balde, água, telemóvel com aplicativo PlantNet ou Flora-on

**Tema |Estação:** Piscinas Municipais de Vale de Cambra

**Local:** Complexo Desportivo das Dairas

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Educação Física, Físico-Química, Ciências Naturais

**Autores:** alunos do 9.ºano da Escola Básica de Dairas

### Sabia que...

As Piscinas Municipais estão localizadas relativamente perto da nossa escola. Este complexo de piscinas tem uma grande dinâmica e polivalência, com o intuito de satisfazer as necessidades da população vale cambrense, nomeadamente satisfazer as necessidades educativas e formativas da população jovem, bem como promover a recreação e o lazer, a manutenção e a recuperação física, e, ainda, a ocupação dos tempos livres.

### Exploração e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

Olhe para o complexo de piscinas e imagine-se dentro da água, numa das piscinas cobertas ou numa das piscinas exteriores.

A sensação de bem estar físico e psíquico na água é muito benéfica à tua saúde. Se procura o relaxamento muscular, a piscina aquecida será uma boa escolha mas se precisa de atenuar a fadiga muscular, após esta caminhada, poderá optar pela piscina exterior e pela água mais fria.

Sabia que a prática de exercício físico dentro de água é muito vantajosa para pessoas com excesso de peso ou têm problemas articulares? O peso do corpo é suportado pela água, o que facilita os movimentos e evita lesões musculares.

Porque será que quando estamos na água nos sentimos mais leves do que quando estamos em terra firme?

A resposta é simples, é devido a uma força chamada de impulsão. Esta força, exercida pela água no nosso corpo, é contrária à força gravítica. O valor do peso que o nosso corpo aparenta ter, quando imerso na água, é inferior ao seu valor quando medido no ar.

#### Etapa Viva a Natureza

Se está a recomeçar a prática de exercício físico, faça 5-10 minutos de idas e voltas na piscina. Aumente gradualmente a duração do treino. Inscreva-se em aulas com um professor se não sabe nadar ou quer melhorar a técnica. Também poderá realizar aulas em conjunto, na piscina e assim para além de melhorar a condição física também socializa mais.

## **Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza**

Após um treino ou uma caminhada, para combater a fadiga muscular, poderá aproveitar as propriedades da **água fria** da piscina, pelo menos 20 minutos. A temperatura da água irá diminuir o diâmetro dos vasos sanguíneos e combater o inchaço, favorecendo o retorno venoso, melhorando assim a contração muscular e, desta forma, combatendo a fadiga.

### **Para saber mais**

<https://www.cm-valedecambra.pt/>

<https://ipdj.gov.pt/recomendacoes>

### **Informação para formadores / Professores**

#### **Ligações com:**

O exercício físico deverá ser, sempre, adaptado à idade e à condição física da pessoa. A prática regular de atividade física apresenta um largo conjunto de benefícios sobre os diversos sistemas do nosso organismo, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde, na qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos.

#### **Objetivos**

Os objetivos deste equipamento municipal desportivo são, o combate ao sedentarismo, a recuperação ou melhoria da condição física, a promoção do bem estar e da saúde mental, o combate ao isolamento social e a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

#### **Materiais**

Calção ou fato de banho, touca, chinelos apropriados, toalha de banho, roupa para trocar e artigos de higiene.

**Tema |Estação:** Ciclovias da Praia fluvial de Burgães e do Parque da cidade de Vale de Cambra

**Local:** São Pedro de Castelões/Vila-Chã – Vale de Cambra

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Ciências Naturais, Físico-Química e Educação Física

**Autores:** alunos do 9.ºano da Escola Básica de Dairas

### Sabia que...

Desde há algum tempo que o município de Vale de Cambra apostou na mobilidade suave. São já cinco ciclovias em pleno funcionamento no concelho, como resultado do projeto de regeneração urbana e com vista à promoção de mais e melhor qualidade de vida dos valecambrenses.

A nova ciclovia de Vale de Cambra começa na praia fluvial de Burgães e faz ligação com o Parque da Cidade. Esta ciclovia estende-se por 3,6 km e tem um piso adequado para qualquer pessoa de qualquer idade. Ao chegar ao complexo desportivo das Dairas encontra a ciclovia que acompanha o rio Viques até ao parque urbano. Ao longo desta, pode deixar a sua bicicleta no parqueamento, parar para lanchar/ almoçar no parque de merendas, descansar nos bancos, registar os momentos bonitos e apreciar a paisagem. No parque pode continuar o seu passeio noutra ciclovia. Trata-se de um percurso em que numa extensão de 2,2 km circunda o Parque da Cidade de Vale de Cambra. Maioritariamente plano, apenas com uma ligeira inclinação, junto à entrada do Parque da Cidade. O piso está pintado de cor vermelha e possui a branco um sinal identificativo (Bicicleta). Possui iluminação em toda a sua extensão, com uma largura de dois metros. Ao longo da ciclovia pode encontrar vários locais para estacionar a bicicleta.

### Exploração e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

Ao longo da caminhada pode desfrutar da paisagem, da frescura do rio Viques e relaxar com o chilrear das várias espécies de aves que por lá esvoaçam.

Nas margens do rio e nos campos agrícolas aí existentes observe e registre a fauna e flora. Procure a presença de plásticos como fonte de poluição. Se detetar a presença de plásticos no ambiente, recolha-os e leve-os para o ecoponto mais próximo, revelando um ato de cidadania.

Se quiser poderá usar a aplicação do telemóvel “Plantnet” para identificar a flora e procurar saber mais sobre elas.

Escute os sons das aves e com a aplicação do telemóvel “BirdNET” e tente identificar alguma das aves q que ouve ou observa.

## **Etapa Viva a Natureza**

Como o piso da ciclovia se adequa a qualquer atividade, podemos usá-la para caminhar, correr, andar de bicicleta, andar de skate, andar de patins e ainda praticar algum exercício físico.

Na realização de qualquer esforço mais intenso, por exemplo na corrida, é necessário um aquecimento prévio, ou seja, a realização de um conjunto de exercícios físicos leves, que aumentam a resistência muscular e a flexibilidade e diminuem o risco de lesões. Também a hidratação é fundamental quando pratica exercício. A desidratação pode provocar um golpe de calor. Por isso, deve manter os níveis normais de água no corpo antes, durante e depois do exercício físico.

## **Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza**

A poluição marinha é devida a várias causas, no entanto a maior diz respeito aos plásticos que são deixados no meio ambiente ao acaso, como por exemplo garrafas, sacos ou tampas, que causam enormes impactos negativos. A asfixia de espécies aquáticas, a contaminação de frágeis ecossistemas marinhos são preocupantes e são, ainda, prejudiciais para todas as espécies animais, inclusivamente para a espécie

## **Para saber mais**

<https://www.quercus.pt/comunicados/2016-col-150/novembro/5003-quercus-alerta-para-consequencias-nefastas-da-poluicao-marinha-nos-oceanos>

<https://jra.abae.pt/plataforma/artigo/as-consequencias-do-lixo-marinho-podem-irreversiveis>

## **Informação para formadores / Professores**

### **Ligações com:**

Esta estação permite a articulação de várias áreas e/ou disciplinas como Ciências Naturais, Físico-Química, Cidadania, Educação Ambiental e Educação Física.

### **Objetivos**

Na nossa opinião, a inclusão desta ciclovia no nosso percurso permite desenvolver conceitos de educação ambiental, como a biodiversidade local, a mobilidade sustentável e a poluição. Outra vantagem, é de se realizar exercício físico e desfrutar do convívio e desta forma promover saúde e bem-estar.

### **Materiais**

Deve trazer água, roupa e calçado confortáveis, protetor solar, chapéu e telemóvel com a aplicação PlantNet e BirdNET.

**Tema |Estação:** Parque da Cidade, Prado/Zona Ribeirinha

**Local:** Vale de Cambra

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Português, Inglês, Francês, Ciências Naturais, Físico-Química, Educação Visual e Educação Física

**Autores:** alunos do 9.ºano da Escola Básica de Dairas

### Sabia que...

No dia 21 de Setembro de 2014, Doutor Eduardo Coelho (antigo presidente da Câmara Municipal de Vale de Cambra) faria 63 anos. Neste dia foi inaugurado o Parque da Cidade Dr. Eduardo Coelho em forma de homenagem. Este projeto fazia parte dos seus sonhos, demorando cerca de 8 anos a concretizar-se. Para tal, foram aplicados 10 milhões de euros. O parque tem uma área verde com 24 hectares, situada no antigo vale da cidade e é atravessado pelo **rio Viques**. Acompanhando o percurso deste rio existe uma vegetação ribeirinha de grande importância na regularização do ciclo hidrológico. A vegetação marginal atua como proteção mecânica da margem do rio e possibilita a retenção de sedimentos. Esta ação, ao originar um efeito natural de filtragem da água, permite melhorar a qualidade da água do rio. Junto à vegetação que envolve o rio, assiste-se a uma humidade mais elevada na atmosfera, traduzida por uma maior evapotranspiração o que influencia o regime térmico do local. Assim, as temperaturas máximas são atenuadas, criando um microclima nesse local.

### Exploração e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

- Observe e registe a fauna e a flora que encontres mais junto à zona Ribeirinha.
- Consegue sentir a diferença de temperatura junto ao rio?
- Se quiser poderá usar a aplicação do telemóvel "Plantnet" para identificar as árvores ripícolas e procurar saber mais sobre elas.
- Escute os sons das aves e com a aplicação do telemóvel "BirdNET" e tente identificar alguma das aves que ouve ou observa.

#### Etapa Viva a Natureza

Vamos entrar em contacto com a natureza? Faz o seguinte... fecha os olhos, coloca-te numa posição confortável, nem que seja necessário sentares-te ou deitares-te no relvado, respira fundo. Inspira suavemente e expira com calma para relaxares o teu interior. Que sensações pudeste sentir enquanto estavas a contactar com o ambiente? E que sons escutaste neste momento de lazer?

Tira uma foto criativa ou faz um desenho da paisagem que visualizaste. Redige um poema sobre os sentimentos que essa foto/paisagem te transmitiu.

## **Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza**

- Qual o tipo de vegetação da zona Ribeirinha?
- Qual é a função das espécies ripícolas?
- Ao longo da margem ou dentro do rio Vigues consegue encontrar exemplos de espécies autóctones e espécies exóticas?
- Das exóticas que encontrou há invasoras?
- Qual o problema que podem causar ao equilíbrio do ecossistema?
- Em que consiste o processo de filtragem?

### **Para saber mais**

<https://aquapolis.com.pt/parque-urbano-da-cidade-de-vale-de-cambra/>

<https://www.biodiversity4all.org>

### **Informação para formadores / Professores**

#### **Ligações com:**

Esta estação permite a articulação de várias áreas e/ou disciplinas como Ciências Naturais, Português, Físico-Química, Educação Visual, Cidadania, Educação Ambiental, Educação Física.

O passeio ao longo de uma zona ribeirinha, além de proporcionar bem-estar emocional e físico, permite alargar o conhecimento sobre a importância destes ecossistemas para o ambiente e permite a descoberta de espécies vegetais e animais, havendo também uma interdisciplinaridade alargada.

#### **Objetivos**

Na nossa opinião, uma saída/visita a uma zona ribeirinha ajuda num melhor desempenho escolar uma vez que permite a observação “in loco” de muitos dos conceitos trabalhados em sala de aula e a sua aplicação no meio natural.

Um outro fator importante, além dos benefícios para a saúde, é o facto de permitir momentos de saudável convívio entre os pares e um contacto com a Natureza que facilita uma maior aprendizagem mais sobre a biodiversidade local.

#### **Materiais**

Roupa e calçado confortáveis, protetor solar, chapéu, caderno para apontamentos e para desenho, telemóvel para fotografias.



**Tema |Estação:** Centro de Educação Ambiental (CEA)

**Local:** Parque Urbano Vale de Cambra Dr. José Coelho

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Inglês, Francês, Educação Física, Ciências Naturais e Cidadania

**Autores:** alunos do 9.ºano da Escola Básica de Dairas

### Sabia que...

O Centro de Educação Ambiental de Vale de Cambra foi criado em 2015 com o intuito de instruir os miúdos e graúdos que visitem o Parque da Cidade no que consta ao ambiente, sua proteção e biodiversidade. Com várias atividades relacionadas com a plantação de espécies, como o carvalho, ou com a criação de hortas sustentáveis e saudáveis, compatíveis com a dieta mediterrânica, aconselhada pelos nutricionistas.

### Exploração e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

Analise uma planta, verificando a espécie, a cor, a textura, o odor, e o formato da folha.

Num dos canteiros elevados poderá encontrar várias ervas aromáticas e flores comestíveis, conforme a época do ano. Na primavera, é comum encontrar aqui cebolinho em floração. Se quiser poderá usar a aplicação do telemóvel “snapchat” ou para identificar esta planta e procurar saber mais sobre ela.

O cebolinho é excelente para adicionar a saladas e aromatizar sopas. O seu delicado e picante perfume a cebola, fazem desta erva aromática um ingrediente chave para vários pratos e a sua linda flor azul é comestível, podendo ser usada como guarnição em saladas. A utilização de ervas aromáticas na nossa alimentação pode ajudar-nos a reduzir o consumo de sal que faz mal à nossa saúde.

#### Etapa Viva a Natureza

No exterior do edifício, inspire e expire 10 vezes, sentindo os sons e os ruídos do ambiente que a envolve. Coloque-se na posição “4” do yoga (procedendo à extensão dos braços e dobrando uma das pernas até ao nível do joelho, encontrando um nível de equilíbrio). Inspire e expire novamente, relaxe e deixe-se levar pela brisa fresca e pelo som dos pássaros.

### Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

- Experimentou as plantas comestíveis?
- Para que serve a compostagem ?
- O que deve colocar no compostor ?
- Que animais encontrou no CEA de Vale de Cambra ?
- O que deve colocar no compostor?
- Que animais encontrou no CEA de Vale de Cambra?

## **Para saber mais**

<https://www.cm-valedecambra.pt/pages/1> ou o facebook do CEA.

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/cebolinho-allium-schoenoprasum-3/>

## **Informação para formadores / Professores**

### **Ligações com:**

A visita ao CEA proporciona bem estar e conforto emocional aos visitantes, para além de alargar o conhecimento sobre espécies vegetais e animais que nos ajudam a proteger o ambiente, havendo também uma interdisciplinaridade alargada. Na nossa opinião, o CEA transmite tranquilidade que ajuda num melhor desempenho escolar, aproveitado por muitas escolas que levam os alunos ao CEA para os ajudar a relaxar.

### **Objetivos**

O objetivo principal do CEA é ensinar a proteger o ambiente, apresentando opções sustentáveis aos adubos químicos, instruindo os visitantes para as espécies autóctones que devem ser plantadas e as espécies invasoras que não devem crescer, entre outros.

### **Materiais**

Todos os materiais necessários para as atividades são fornecidos pelo CEA. Contudo, deve trazer roupa confortável.

**Tema |Estação:** Santuário de Santo António

**Local:** Vale de Cambra, Rua Padre Manuel de Almeida Oliveira

**Ciências/disciplinas envolvidas:** História, Físico-Química, Educação Visual, Ciências Naturais e EMRC

**Autores:** alunos do 9.ºano da Escola Básica de Dairas

### Sabia que...

O Santuário de Santo António, padroeiro da cidade, foi inaugurado em 1993. Este santuário é um exemplar de arquitetura modernista e foi considerada uma das obras de excelência do arquiteto português, Agostinho Ricca Gonçalves. Caracteriza-se pelo uso intenso e sistemático de betão aparente, enquanto estrutura e elemento expressivo. Assim, esta obra assume a depuração da forma pela exploração de paredes sólidas e lisas, deixando o betão à vista sem disfarce ou revestimento. Nesta construção sobressaem os critérios racionais e funcionais para o encontro de soluções pragmáticas, expressas pela geometrização na composição dos espaços. Enquadrável na corrente geometrista-abstrata, possui uma torre escultural que confere ao edifício uma imagem do tipo «prismático-abstrato». Com uma planta poligonal irregular, a Igreja-Santuário é composta pelo complexo da igreja, formado pelo átrio, nave e altar-mor, pela capela do Santíssimo, pela sacristia e pela torre sineira. As paredes são de betão, os pavimentos de madeira e o altar de mármore branco. Salienta-se que a luz lateral que penetra pelos vitrais é matizada e multicolor. À entrada surge uma imagem do padroeiro, Santo António, do escultor José Rodrigues. Os vitrais são da autoria de Domingos Pinho e o sacrário é de Zulmiro de Carvalho.

### Exploração e vivências – Sinta e viva a Natureza

#### Etapa Sinta a Natureza

O Santuário é rodeado por algumas árvores, arbustos e também por canteiros com flores. Observe as árvores e verifique se são todas da mesma espécie. Se quiser poderá usar a aplicação do telemóvel “Plantsnap” para identificar as árvores e procurar saber mais sobre elas. Se visitar este santuário de manhã poderá observar alguns pássaros que por aqui costumam pousar. Se quiser poderá usar a aplicação “BirdNET” para reconhecer as aves a partir dos sons. Se tiver oportunidade de entrar na igreja repare na forma como se ilumina o seu interior e nos diferentes materiais usados nos diferentes espaços e objetos.

#### Etapa Viva a Natureza

No exterior do edifício, inspire e expire 10 vezes, sentindo os sons e os ruídos do ambiente que o envolve. Desafie-se a contar quantos canteiros existem, a descobrir os tipos de flores aí plantadas (poderá usar a aplicação “PlantNet”) e a calcular a altura da árvore mais alta. No interior do edifício, sente-se e relaxe. Deixe-se absorver pelos efeitos da grande variedade de cores que aí surgem e contemple as imagens que estão nos vitrais.

## **Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza**

- Quem projetou o Santuário de Santo António e em que ano foi inaugurado?
- A que movimento arquitetónico se enquadra o Santuário de Santo António?
- Qual o significado ou a intenção em apresentar o betão aparente na construção, sem qualquer revestimento ou ornamentação?
- No contexto da arquitetura religiosa, a que espaço corresponde o termo "nave"? Concretize um esboço da nave do Santuário.
- Quem é o autor dos vitrais do Santuário de Santo António? Consegue diferenciar as cores quentes das cores frias dos vitrais? Concretize um pequeno esboço da análise.
- Tendo como base o fenómeno de pareidolia (caso não conheça, concretize uma breve pesquisa) e tente associar novas figuras ou significados às diferentes unidades policromáticas que compõem o vitral. Registe as ideias no papel.
- Observe o Sacrário do Santuário - Reserva do Santíssimo Sacramento - consegue distinguir dois elementos figurativos? Quais são e quais os seus significados?
- Qual o autor da escultura do padroeiro, Santo António, que nos acolhe à entrada? Qual a tipologia desta escultura - vulto redondo ou relevo?

### **Para saber mais**

<https://www.cm-valedecambra.pt>

<https://www.facebook.com/147513752122382/posts/360924320781323/>

### **Informação para formadores / Professores**

#### **Ligações com:**

Esta estação permite a articulação entre várias áreas do saber. Na disciplina de História poderão ser analisados aspetos ligados à arquitetura dos monumentos; na disciplina de Físico-Química poderão ser abordadas as áreas da luz, materiais e energia; na disciplina de Ciências Naturais as espécies de plantas e aves e a sua importância no bem-estar, na disciplina de Educação Visual poderá ser trabalhado a geometria e o desenho; na disciplina de EMRC poderão ser analisadas questões relacionadas com a religião.

#### **Objetivos**

A visita ao santuário além de proporcionar tranquilidade e bem-estar emocional permite alargar o conhecimento sobre a importância destes monumentos sagrados na história de um povo. Este é um monumento de referência para a cultura e património nacional. Nele podem ser abordados conceitos de várias áreas do saber uma vez que aqui a ciência, a natureza e a cultura estão sempre associadas.

#### **Materiais**

Deve trazer máquina fotográfica, bloco de desenho, lápis e telemóvel com a aplicação PlantNet e BirdNET.

**Tema |Estação:** Centro de Educação Ambiental (CEA)

**Local:** Parque Urbano de Vale de Cambra Dr. José Coelho

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Inglês, Francês, Educação Física, Ciências Naturais e Cidadania

**Autores:** Ana Marques, Bárbara Gonçalves, Inês Pinho, Maria Ferreira e Vânia Silva - 9ºCD

### Saviez-vous que ...

Le Centre d'Éducation Environnementale de Vale de Cambra a été créé en 2015 dans le but de faire découvrir aux enfants et aux adultes le « Parque da Cidade » en termes d'environnement, de protection et de biodiversité. Avec diverses activités liées à la plantation d'espèces, comme le chêne, ou à la création de jardins durables et sains, compatibles avec le régime méditerranéen, conseillé par des nutritionnistes.

### Explorations et expériences - Ressentir et vivre la nature

#### Sentez la nature

Analysez une plante en vérifiant l'espèce, la couleur, la texture et la forme de la feuille.

Dans un des parterres élevés vous pourrez trouver une variété d'herbes aromatiques et de fleurs comestibles, selon la saison. Au printemps, on y trouve la ciboulette en floraison. Si vous voulez, vous pourrez utiliser l'application "snapchat" pour identifier cette herbe et en savoir un peu plus.

La ciboulette est excellente pour assaisonner les salades et les soupes. Son délicat parfum à l'oignon est l'élément indispensable pour plusieurs plats et sa belle fleur bleue est comestible. L'utilisation des herbes aromatiques dans notre alimentation peut nous aider à réduire la consommation de sel qui est si nuisible à notre santé.

#### Vivez la scène de la nature

À l'extérieur du bâtiment, inspirez et expirez 10 fois en ressentant les sons et les bruits de l'environnement environnant. Placez-vous en position de yoga «4» (étendre vos bras et plier une jambe au niveau du genou, trouver un niveau d'équilibre). Respirez et expirez, détendez-vous et laissez-vous emporter par la brise fraîche et le bruit des oiseaux.

### Dialogue sur les connaissances - Comprendre la nature

- Avez-vous essayé les plantes comestibles?
- À quoi sert le compostage?
- Que devez-vous mettre dans le composteur?
- Quels animaux avez-vous trouvés au Vale de Cambra CEA?

**Pour savoir plus:**

<https://www.cm-valedecambrapages/1> ou o facebook do CEA.

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/cebolinho-allium-schoenoprasum-3/>

**Informations pour les formateurs:**

La visite au CEA procure bien-être et confort émotionnel aux visiteurs, en plus d'élargir les connaissances sur les espèces végétales et animales qui nous aident à protéger l'environnement, et il y a aussi une large interdisciplinarité. À notre avis, le CEA transmet la tranquillité qui contribue à une meilleure performance scolaire, utilisée par de nombreuses écoles qui emmènent les élèves au CEA pour les aider à se détendre.

**Objectifs:**

L'objectif principal du CEA est d'enseigner à protéger l'environnement, de présenter des options durables pour les engrais chimiques, d'informer les visiteurs sur les espèces indigènes à planter et les espèces envahissantes qui ne devraient pas pousser, entre autres.

**Matériel:**

Tout le matériel nécessaire aux activités est fourni par le CEA. Cependant, vous devez apporter des vêtements confortables.

**Tema |Estação:** Centro de Educação Ambiental (CEA)

**Local:** Parque Urbano Vale de Cambra Dr. José Coelho

**Ciências/disciplinas envolvidas:** Inglês, Francês, Educação Física, Ciências Naturais e Cidadania

**Autores:** Ana Marques, Bárbara Gonçalves, Inês Pinho, Maria Ferreira e Vânia Silva - 9<sup>o</sup>CD

### Did you know that...

The "Centro de Educação Ambiental de Vale de Cambra" was created in 2014 with the purpose of teaching adults and kids about the environment, biodiversity and its protection. There are some activities related to planting different species such as oak or to the building of healthy vegetable gardens.

### Exploring and living - Feel and live the Nature

#### Stage "Feel the Nature"

Analyse a plant, identify the species, the colour, the texture and the shape of the leaf.

You can find in upper flowerbeds several aromatic herbs and eatable flowers according to the season of the year. In spring it's common to see chives blossoms. If you wish, you can use the Snapchat to identify this herb and know more about it.

The chives can be featured in all sorts of recipes including soups and salads. They have a delicate texture and taste best when fresh and in season. The flavour of chives is not as sharp and pronounced as onions and their beautiful blue blossoms can be eaten and are great as a garnish for salads.

#### Stage "Live the Nature"

Outside the building breathe in and out ten times, feel the sounds and the noise of the environment who embraces you. Put yourself in the yoga position "4" (put your arms above the head, one leg till the knee and find a balance level). Breathe in and out again, relax, feel the fresh air and the singing of birds.

### Knowledge dialogue – Understand the Nature

- Did you try the food plants?
- What is composting for?
- What should you put in the compost?
- What animals did you find in the CEA of Vale de Cambra?

### To learn more:

<https://www.cm-valedecambra.pt/pages/1> ou o facebook do CEA.

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/cebolinho-allium-schoenoprasum-3/>

**Information for teachers:****Links with:**

The visit to CEA gives us well-being and emotional comfort to the visitors beyond extending the knowledge about vegetables species and animals who helps us protect the environment. There was also a large interdisciplinary. In our opinion, the CEA transmits tranquillity who helps the students having more concentration and improving the school performance. A lot of schools take their students there to help them relax.

**Objectives:**

The major objective of CEA is teaching protecting the environment, presenting sustainable options to the fertilizers, instruct the visitors to the native species that we should plant and the invasive species that we shouldn't let grow, among others.

**Materials:**

All the materials needed for all activities are provided for CEA. However you should bring comfortable clothes.