



PROJETO ECO-TRILHOS ECO-ESCOLAS

Visita ao miradouro de Sant'Ana

Tema | Terceira estação: *Local amplo com vários sobreiros, com um baloiço para experimentar e divertir.*

Local: Freguesia de Rande, pertencente à vila de Barrosas, do Conselho de Felgueiras

Disciplinas envolvidas: Cidadania e Desenvolvimento, Educação Física, Ciências Naturais, História e Geografia de Portugal.

Autores:

- **Professores:** Conceição Pereira, Ana Sofia Silva, Fernanda Cunha e João Vieira.

- **Alunos:** 5º D e 8º A

Sabia que ...

O miradouro de Sant'Ana situa-se no cimo do Monte de Santa Ana. Foi construído na freguesia de Rande, da vila de Barrosas, que pertence ao Concelho de Felgueiras. O miradouro de Sant'Ana é um local paisagístico de onde é possível visualizar e contemplar grande parte da cidade de Felgueiras e o alto de St.ª Quitéria.

Durante o percurso respeite o ambiente à sua volta, mantenha-se no trilho existente, não faça barulho, trate com respeito os seres vivos, não deite lixo para o chão e faça cuidado para não provocar incêndios.

EXPLORAÇÕES E VIVÊNCIAS – SINTA E VIVA A NATUREZA

ETAPA SINTA A NATUREZA

1 - Natureza, desporto e saúde

Aproveite o bom tempo, caminhe e observe a natureza, aproveite a vista, a cultura e faça exercício físico. A caminhada é uma atividade de grau de complexidade baixo, pode ser feita em qualquer altura do dia e promove bons efeitos ao nível da autoestima, humor e saúde mental.

Benefícios da caminhada

- **Circulação e pressão arterial** – alguns estudos demonstram que uma caminhada, entre 30 a 40 minutos, provoca impacto ao nível da pressão arterial, ajudando a regular para níveis normotensos, e que os efeitos conseguem durar até 24h após esse esforço. Tal acontece porque ocorre uma dilatação dos vasos sanguíneos e conseqüente diminuição da pressão nas artérias.

- **Estimula a fixação de cálcio** – os simples impactos dos pés sobre o chão ajudam a promover a osteogénese e a fixação de cálcio nos ossos. Associar esses impactos à ativação da vitamina D através da exposição solar pode ajudar a uma maior fixação do cálcio.

- **Diminui sinais de depressão** – durante a caminhada o corpo liberta as chamadas hormonas do bem-estar, que são as endorfinas. Estas hormonas são responsáveis pela sensação ou estado de alegria e relaxamento.

- **Ajuda a controlar o peso** – a caminhada ajuda a aumentar o metabolismo, especialmente se for feita de manhã, pois obriga o corpo a gastar mais energia para continuar a fazer as tarefas do resto do dia.

Etapa Viva a Natureza

2 - Aprecie o espaço amplo, rodeado por sobreiros centenários e aproveite o relaxante movimento do baloiço...para deixar fluir corpo e mente!

Um baloiço que quer proporcionar “recordações de uma infância feliz, a voar”.

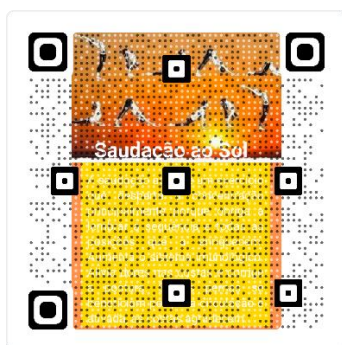
3 – Estenda uma toalha, uma manta ou qualquer peça de roupa para se sentir mais confortável e mantenha-se imóvel e em silêncio...

Ouve os sons da natureza, deita-te no chão numa toalha, numa manta ou simplesmente no solo, fecha os olhos e relaxa o corpo inteiro.

Inspira profundamente, segura o ar 4s, solta o ar e relaxa. Leva agora a atenção para o centro do teu peito. Aí é o lugar das sensações e emoções. Inspira profundamente e solta o ar (repetir 4x). Fica agora a observar tudo o que se passa no teu corpo e mente, sem julgares, sem te culpares. Agora quero que tu mentalizes uma intensa luz dourada, o nascer do sol, preenchendo os teus pulmões, e que está a ser distribuída pelo o teu corpo todo, limpando todos os medos, dissolvendo todas as preocupações, ou qualquer outro pensamento, que te possa tirar do teu equilíbrio natural. Apenas respira. Respira de maneira natural. Observa como o teu corpo e tua mente, já se encontram tranquilos e em equilíbrio. Pausa. E neste estado de tranquilidade, aprende a amar cada aspeto teu. Ama as tuas escolhas, aceita e respeita os teus limites. Apenas sejas, aquele que vieste ao mundo para ser. Sente um natural fluxo de ar, que entra e sai do teu corpo. Percebe que já te encontras em paz. Vai mexendo lentamente, sentindo os teus braços com carinho, sentindo as tuas mãos, sentindo os teus pés. Mexe lentamente a tua cabeça de um lado para o outro, mexe os teus ombros. Abre os teus olhos e percebe que já estás pronto, para iniciar um novo dia, cheio de boa disposição e cheio de alegria. Esperar algum tempo até voltar a despertar. Sem pressas.

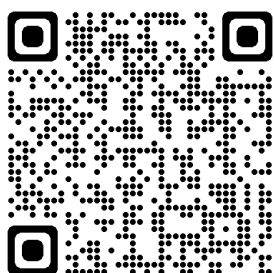
. Saudação ao Sol - Yoga

https://www.canva.com/design/DAFBjKa0m-k/Efal0TQURxtCEM5nYQdD3g/edit?utm_content=DAFBjKa0m-k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



. Meditação Guiada

<https://www.classtime.com/share/c21b1c9a-8f41-4e98-bc67-247f4604d2eb?token=1e60b15a84695246f32e760f9835a134d461123ab1e62d662866f8d9faaa16a3>



https://www.youtube.com/watch?v=0ZfQSlqAlaw&feature=emb_imp_woyt

4. Encontre o encanto dos jogos de verão (jogos tradicionais) ao ar livre, aproveite a bela paisagem, e tire as crianças... dos seus tablets!

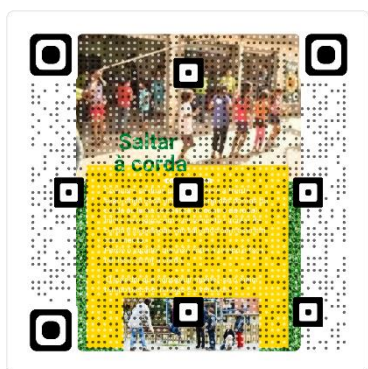
- Jogos tradicionais:

. Tração da corda

Aplicativo

https://www.canva.com/design/DAFBiOr5ffo/RL3wD0-SV2Gd8P5h7bXaVw/edit?utm_content=DAFBiOr5ffo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

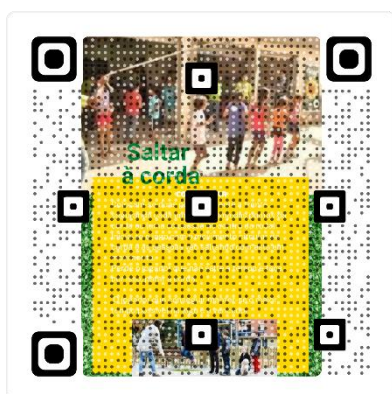
Código QR



. Saltar à corda

https://www.canva.com/design/DAFBiOr5ffo/RL3wD0-SV2Gd8P5h7bXaVw/edit?utm_content=DAFBiOr5ffo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Código QR

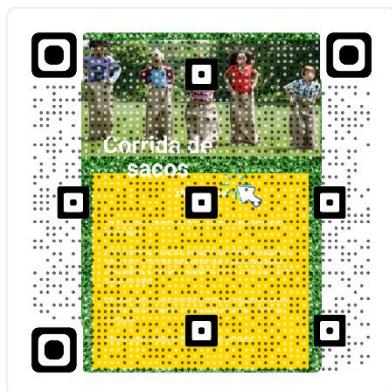


. Corrida de Sacos

Aplicativo

https://www.canva.com/design/DAFBiSkHm5M/veZRqg7Jdd7f6f0otftwag/edit?utm_content=DAFBiSkHm5M&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Código QR

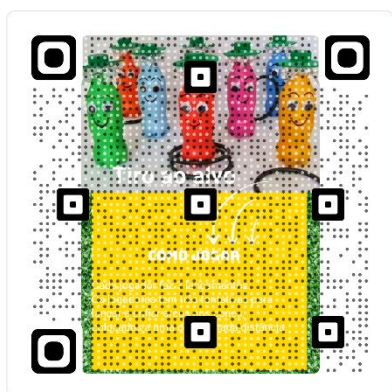


. Tiro ao alvo

Aplicativo

https://www.canva.com/design/DAFBiVcR_KY/PtT02EK5KRtw5XvdbzDBVQ/edit?utm_content=DAFBiVcR_KY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Código QR



Para saber mais

. Curiosidades (costumes e tradições de Felgueiras)

https://www.canva.com/design/DAFBWfHwGKA/a8ipWZ0-m7SsICDAGRcymA/edit?utm_content=DAFBWfHwGKA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



Ligações com:

Articulação com os grandes domínios da ciência / educação para a cidadania Articulação interdisciplinar/ objetivos

Cidadania e desenvolvimento

Cidadania e desenvolvimento

Domínio/Subdomínio:

Desenvolvimento Sustentável e Educação Ambiental - Consciencialização ambiental/Compromisso pessoal com a mudança

Objetivos:

- Sensibilizar para a responsabilidade de cada um na preservação do ambiente e o contributo que devemos dar para diminuir a nossa pegada ecológica.
- Incentivar os alunos a assumir o bem-estar físico e mental como uma condição básica para exercer plenamente uma cidadania;

Educação Física

Domínio/Subdomínio:

. Atividades Físicas e Desportivas

Objetivos:

- . Cooperar com os companheiros nos jogos tradicionais e exercícios, compreendendo e aplicando as regras, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os outros.
- . Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.
- . explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.

Objetivos

- Incentivar o trabalho de campo e as vivências no espaço exterior indo ao encontro dos temas do ano Eco-Escolas: biodiversidade (preservar e regenerar) e espaços exteriores;
- Investigar, interpretar e conhecer território da freguesia em que se insere a escola e o seu património ambiental, social e cultural;
- Compreender a importância dos espaços verdes no ordenamento do território, na qualidade de vida da população e na mitigação da poluição;
- Desenvolver competências de investigação, trabalho colaborativo, pensamento crítico e criativo, fotografia, ilustração, orientação e reportagem;
- Explorar novas ferramentas de trabalho;
- Incentivar as parcerias com as juntas de freguesia;
- Divulgar o projeto, utilizando as redes sociais e aplicações móveis de forma pedagógica.

Materiais

Material necessário para as atividades a desenvolver nesta “estação”

- Caderno
- Caneta, lápis, afia, borracha
- Telemóvel com ligação à internet
- Roupa, boné e calçado adequado a caminhadas
- Protetor solar
- Água e lanche (opcional)
- Toalha/manta/colchão de yoga