

Trilho “ Rota dos Moinhos” PR1

Tema/ Estação: Jogos de Água

Local: Lousã

Disciplinas: Educação Física, ATL Cáritas

Autores: Ana Lima e João Dias

Sabias que...

A Serra da Lousã proporciona um conjunto de estruturas ligadas às actividades físicas que vão desde os percursos para caminhadas pela natureza e com ligação às aldeias serranas,mas também percursos para BTT, Enduro, Trail Running, Orientação...enfim um conjunto de actividades muito variadas.

Explorações e vivências – Sentir e viver a Natureza

Prática de actividade física com relação com a água, respeitando a utilização deste recurso;

Sensibilização para a importância da água como recurso vital e a preservar;

Descoberta de actividades de carácter lúdico e desportivo, relacionadas com a água;

Diálogo de saberes – Compreende a Natureza

A realização da caminhada “Rota dos Moinhos – PR1”, serviu para os intervenientes desfrutarem de um momento único de interacção com a floresta, sua fauna, flora e biodiversidade. Serviu ainda para o desenvolvimento de atitudes de responsabilidade relacionadas com o usufruto equilibrado do espaço florestal bem como para a aplicação de conhecimentos relacionados com a actividade caminhada (ritmo de passada, respiração, concentração, respeito pelos tempos de repouso, respeito por si e pelos restantes intervenientes)

Para saberes mais...

<https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/pr1-lsa-rota-dos-moinhos-lousa-4899461>

<https://cm-lousa.pt/turismo/lousa-convida/serra-da-lousa/>

<https://visitregiaodecoimbra.pt/turismo-de-natureza/pr1-lsa-caminho-do-xisto-da-lousa-rota-dos-moinhos/>

<https://cm-lousa.pt>

Informação para formadores

Ligações com:

- Articulação interdisciplinar e com domínios de Cidadania e Desenvolvimento/ Educação Física/ ATL Cáritas Diocesana de Coimbra

Objetivos:

- Incentivar o trabalho de campo e as vivências no espaço exterior indo ao encontro dos temas do ano Eco-Escolas: biodiversidade e espaços exteriores;
- Compreender a importância vital da água para a existência e o equilíbrio do planeta e das espécies (fauna e flora);
- Vivenciar a Natureza como um espaço de atividade física equilibrado e harmonioso;
- Aplicar conhecimentos na realização de caminhadas / percursos pedestres, relativos ao ritmo de passada / respeito pelos momentos de repouso / concentração / deslocação em segurança / atitude responsável e de respeito por si próprio e pelos demais intervenientes;
- Desenvolver conhecimentos na realização de caminhadas / percursos pedestres, relativos ao respeito pelo espaço florestal e pela sua biodiversidade;

Materiais:

Copos de papel; Balões; Vendas; Alfinetes; Bolas de Ténis de Mesa

