

Tema | Estação: Trilho - 3G

Local: Alvarelhos

Ciências envolvidas: Educação Física, História e Geografia.

Autores: Pedro Piloto, Francisco Maia, Dinis Barbosa e Luís Carneiro.

Sabia que ...

Este segmento do percurso representa a ligação entre três gerações de património: o natural, o histórico e o cultural. O Trilho 3G atravessa zonas agrícolas e caminhos rurais, proporcionando uma experiência rica em biodiversidade e tranquilidade. É ideal para observar a fauna e flora locais.

No trilho 3G em Alvarelhos, há um local debaixo de uma ponte, onde os visitantes podem descansar, tirar fotos e até encontrar estendais com mensagens deixadas por outros caminhantes. É um toque criativo que mistura natureza com aconchego e espírito comunitário.

Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

Etapa Sinta a Natureza

1. As áreas de sombra podem ser usadas para uma pausa e restabelecer forças propomos a realização de um piquenique.

2. Sugere-se uma atividade de relaxamento que pode ser feita em grupo ou sozinho. Se for em grupo pode-se dar pequenas instruções tais como:

- caminhar em círculos
- parar

Numa segunda etapa quando for escutada uma instrução deve-se executar a outra, ou seja, quando se refere caminhar as pessoas devem parar e quando for emitido a instrução parar as pessoas devem caminhar. Isto exige concentração de todos e ao mesmo tempo é uma atividade de relaxamento e diversão!!

Pode-se acrescentar mais instruções a fim de tornar esta atividade mais interessante e exigente em termos de coordenação.

Etapa Viva a Natureza

1. Ciclismo de montanha – Em certos trechos adequados para BTT.
2. Trail running – Para os amantes de corrida em trilhos e montanha

Diálogo de saberes – Compreenda a Natureza

Quais são as atividades que podem ser realizadas no trilho 36 além da caminhada?
Em que país se localiza o trilho 3G?
Que tipo de paisagens naturais predominam ao longo do trilho?
Que são marcos rochosos miliares e qual a sua importância no trilho?

Para saber mais

<https://aboutportugal-dylan.blogspot.com/2021/04/trilho-3g-tres-geracoes-alvarelhos-trofa.html>

Informação para formadores

Ligações com:

Saberes da população dos romeiros

- Experiências pessoais
- Tradições locais

Objetivos

- Promover a inclusão intergeracional
- Valorizar o território local
- Estimular o desenvolvimento pessoal e social

Materiais

Toalha ou Tapete de Yoga e Bicicleta BBT.