

Regras a cumprir:

1. Antes de partir na atividade devem ter, lanche, garrafa com água, boné.
2. Colocar protetor solar (caso não tenham colocado em casa).
3. Devem fazer todas as necessidades antes de começar, não há casas de banho pelo caminho.
4. Os alunos **NÃO** devem arrancar, colher, tocar em espécies que não sabem o que é sem a autorização do(a) professor(a), para evitar feridas/alergias ou mesmo a destruição do habitat natural.
5. Os alunos devem estar sempre com a turma e junto dos professores, **NÃO** devem dispersar.
6. Criar equipas de 4 alunos. Cada grupo deve ter uma caneta e todos são responsáveis pela ficha da atividade. **(o (a) professor(a) deve escolher os grupos)**
7. Definir paragens ao longo do percurso, para descomprimir e beber um pouco de água **(os professores definem as paragens)**
8. Pelo caminho será feita a paragem obrigatória na estação 1, e preencher a ficha. As estações 2, 3 e 4 serão feitas na Lagoa do Saloio.
9. Na ficha existe um mapa que podem seguir e observar para descobrir pontos de referência.

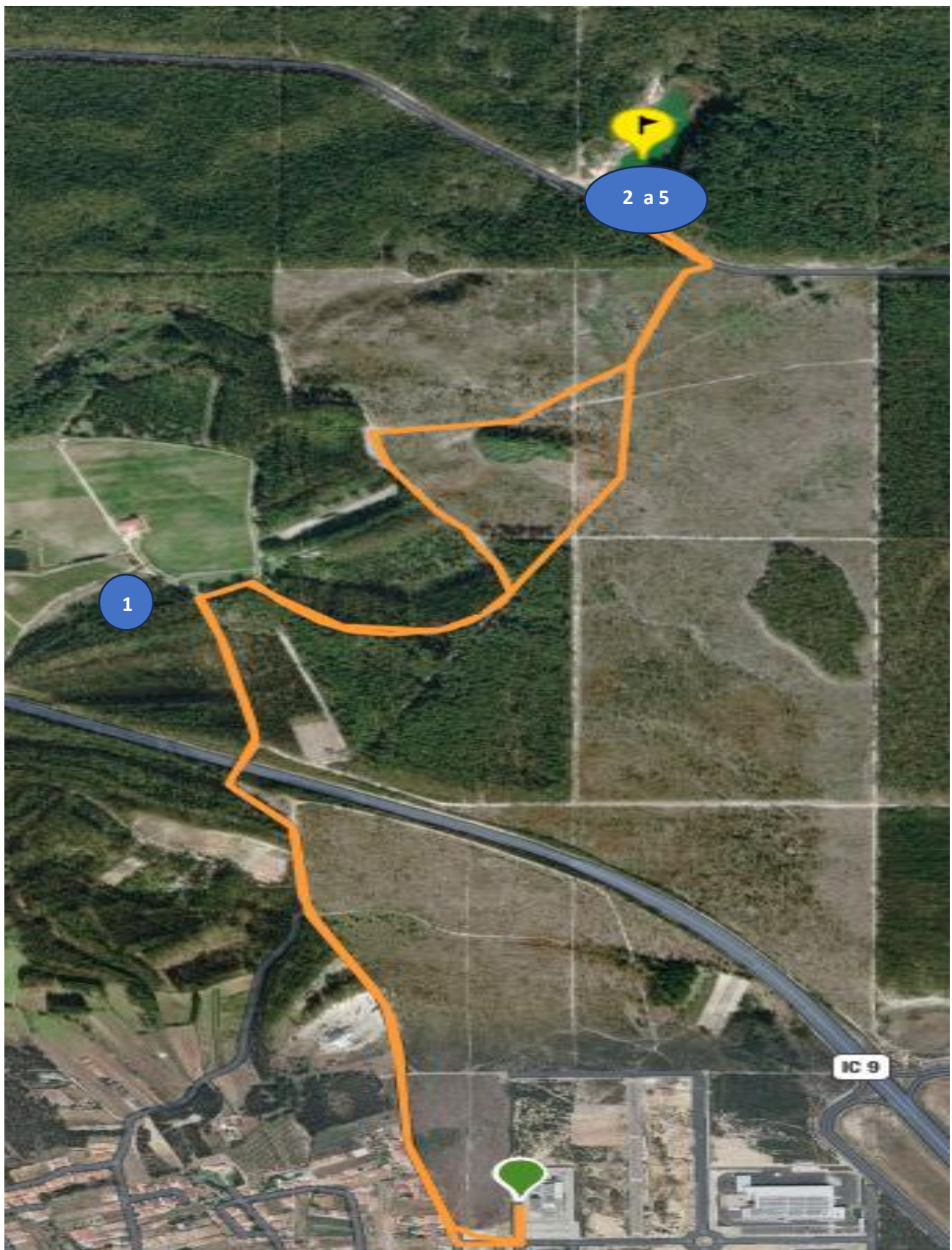
Alguma questão ou dúvida, perguntar ao professor(a) ou ao técnico do Município.

Registo da ficha:

Turma _____

Nome do Grupo (Sejam criativos, mas sem nomes feios 😊) _____

Nome dos
alunos _____



Tema | Estação 1 – “Agricultura no Valado”

Local: Centro Escolar Valado dos Frades – “Lagoa do Saloio” – Centro E. V. Frades

Ciências Envolvidas: Estudo do Meio – 1ºciclo

Sabias que...

Segundo alguns historiadores, os frades fundaram em Valado dos Frades uma escola agrícola, que foi frequentada por muitos estrangeiros, nomeadamente franceses, que ficaram interessados nas modernas técnicas agrícolas desenvolvidas.

Valado dos Frades é uma vila onde uma pequena minoria ainda segue a tradição da agricultura, principalmente no cultivo de cenouras, batatas, couves, feijão verde e outros produtos hortícolas.



Que tipo de cultivo identificas ao redor desta estação. (em caso de dúvidas pergunta ao Professor(a)).

E outros produtos cultivados na zona, que conheças? (em caso de dúvidas pergunta ao Professor(a)).

Detetas algum cheiro especial? Regista características do cheiro.

Tema | Estação 2 – “Lagoa do Saloio”

Local: Centro Escolar Valado dos Frades – “Lagoa do Saloio” – Centro E. V. Frades

Ciências Envolvidas: Estudo do Meio – 1ºciclo

Sabias que...

A Lagoa do Saloio, também conhecida como Lagoa de Valado dos Frades, está localizada na Mata Nacional, a norte de Valado dos Frades.

A lagoa é um recurso de água doce de grande valor ecológico e paisagístico. É um refúgio por excelência de aves, répteis e anfíbios (ser vivo que está presente em “ambos os meios”, terrestre e aquático).



Com ajuda das fotos, consegues identificar no local ou se viste pelo caminho alguma destas espécies? (assinala com X no quadrado por baixo da foto)



☐ Pato Real



☐ Formigas



☐ Cágado-Mediterrânico



☐ Libelinha



☐ Pinheiro

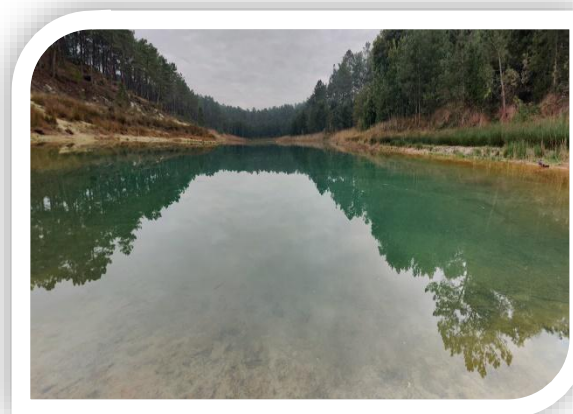
Tema | Estação 3 – “Margens da Lagoa do Saloio”

Local: Centro Escolar Valado dos Frades – “Lagoa do Saloio” – Centro E. V. Frades

Ciências Envolvidas: Estudo do Meio - 1º ciclo

Sabias que...

... Em termos de flora, as espécies predominantes são o Pinheiro-bravo e a *Scirpoides holoschoenus* (*Bunho-Junça*), presentes em toda a beira da lagoa. No local para além da paisagem natural, já foram identificadas até ao momento 62 espécies diferentes, entre 98 observações registadas (dados INaturalist).



Observa ao teu redor. Regista a Cor; Horizontes; Presença de Seres Vivos.

Fecha os olhos e deixa-te levar pelos sentidos sem sair do local onde estás. Regista o som/ruído e o cheiro que detetas.

O que identificas neste local que ainda pode ser usado pelas pessoas?

Tema | Estação 4 – “Mata Nacional”

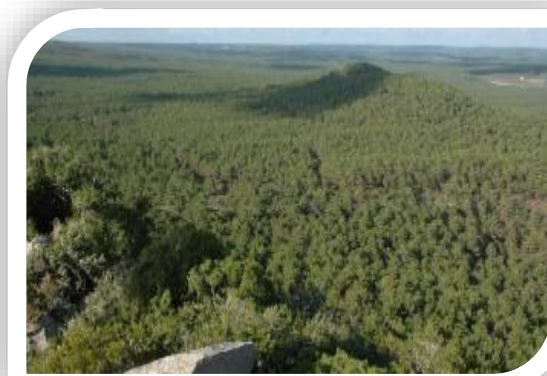
Local: Centro Escolar Valado dos Frades – “Lagoa do Saloio” – Centro E. V. Frades

Ciências Envolvidas: Estudo do Meio - 1º ciclo

Sabias que...

A Mata Nacional do Valado, antigamente designada por Pinhal do Valado, é propriedade do Estado e fazia parte dos bens que pertenceram à Ordem de São Bernardo do Mosteiro de Alcobaça. Com a sua extinção, por Portaria de 26 de novembro de 1835, foi incorporada na Administração Geral das Matas do Reino.

Desde então e até à data fica sob administração/gestão direta dos Serviços Florestais, hoje representados pela Autoridade Florestal Nacional.



Observa os tipos de solo desta estação. Regista a cor.

Observa as árvores ao redor. Regista se são altas ou baixas, a forma e o tipo de folhas.

Encontraste alguma espécie que ainda não tinhas visto ao longo do eco-trilho? (Caso encontres um animal ou espécie de planta que não conheces, pede ao professor(a) para usar a App *PictureThis* ou *Seek*, para tirar foto e pesquisar o nome).

Tema | Estação 5 – “Descompressão Ativa na Natureza”

Local: “Lagoa do Saloio” ou Centro Escolar

Ciências Envolvidas: Estudo do Meio • Expressão Físico-Motora – 1.º Ciclo

Sabias que...

O contacto com a natureza e a prática de atividade física ajudam o nosso corpo e a nossa mente a relaxar, melhorar a concentração e aumentar o bem-estar. Pequenas pausas com movimento e respiração permitem recuperar energia e observar melhor o ambiente à nossa volta.



- 1. **Caminhada Silenciosa**

Durante 2 minutos, caminha lentamente em silêncio e observa a natureza.

- 2. **Respiração da Floresta**

Inspira profundamente pelo nariz durante 4 segundos e expira lentamente pela boca. Repete 5 vezes.

- 3. **Alongamentos Naturais**

Faz movimentos suaves de braços, pernas e costas, imitando árvores ao vento.

Regista as tuas observações:

- Como te sentiste após esta atividade?

- Durante a atividade física, que elemento da natureza mais chamou a tua atenção? Explica o que observaste.

- O movimento ajudou-te a relaxar? Explica porquê.
