

Breve Descrição do Percurso

Início do percurso junto ao estacionamento de bicicletas da EB de Freiria, seguindo por caminho de terra-batida em direção à Capela de Santa Luzia (sem lá chegar) e Paul, entre vinhas e pomares, numa paisagem marcadamente agrícola. Já próximo do local de destino, efetua-se a única subida, passando pelo lavadouro público até à Capela de Santa Ana, na Colaria.



Benefícios para a Saúde da Prática Regular de Atividade Física:

- Melhora a circulação sanguínea e a oxigenação do sangue, reduz a tensão arterial e previne os ataques cardíacos e as doenças cardiovasculares; Reduz o colesterol LDL e aumenta o colesterol HDL melhorando a saúde dos vasos sanguíneos e o fluxo sanguíneo ao cérebro, estimulando a memória e a função cognitiva geral; Previne os Diabetes (controlando a glicémia) e a Obesidade (ajuda a controlar e a perder peso); Aumenta a capacidade cardiorrespiratória e a resistência aeróbia; Reduz a ansiedade e afasta a depressão com a produção de endorfinas, aumentando a sensação de bem-estar, relaxando e combatendo o stress; Diminui a sonolência; Reduz a Pegada de Carbono e promove a Mobilidade Sustentável a adoção de estilos de vida mais ativos e a ligação com o ambiente.

ANDAR a PÉ - Fortalece os ossos e diminui a osteoporose.

ANDAR de BICICLETA - Mobiliza todos os músculos do corpo, sem sobrecarregar as articulações; Fortalece os músculos, aumentando todos os tipos de força (superior, média/core e inferior); Melhora a Coordenação e o Equilíbrio.

Cuidados de Segurança Rodoviária, a respeitar:

ANDAR A PÉ: Usar roupas com cores vivas; Optar por vias com passeios, que tenham passadeiras; Circular pelo lado de dentro do passeio, **se não existirem passeios**, circula o mais próximo possível da berma, **sempre de frente para os carros, do lado esquerdo da estrada**. Quando estiveres em grupo, em passeios estreitos, bermas ou em estradas sem berma ou passeio, caminha em fila indiana.

ANDAR DE BICICLETA: Usar sempre capacete; Se possível, circular nas ciclovias ou optar por zonas sem trânsito; Evitar circular na estrada; fá-lo apenas se não tiveres outra alternativa. Deves circular nestas vias **no mesmo sentido do que o sentido do trânsito (pela direita)**. Não deves transportar pessoas na tua bicicleta; Verifica com regularidade o estado da bicicleta: os travões e os pneus devem estar sempre em boas condições. Leva contigo um cadeado. A iluminação da bicicleta, aumenta a sua visibilidade.



Principais Objetivos:

- Combater o Sedentarismo, melhorar a Composição Corporal e a Qualidade de vida; Aumentar a condição física, a autonomia individual e a responsabilização; Aprender e vivenciar conceitos de Segurança Rodoviária; Tornar as comunidades sustentáveis recorrendo a modos de deslocação e transporte que promovam a qualidade do ar e a preservação das paisagens (ODS 11).

Elaborado por:

- André Cândido; Carolina Morgado; Guilherme Silva; Margarida Alberto e Tomás Caiado - 9ªA.

Com a colaboração dos docentes:

João Roque (EV), Teresa Fonseca (CD), Vera Nobre (EF).

PASSO-CICLÓMETRO

EB Freiria - Colaria



EB FREIRIA => COLARIA PERCURSO LINEAR

EXTENSÃO: 4 KM

DIFICULDADE: FÁCIL

DESNÍVEL: +56 metros - 69 metros

TEMPO A PÉ: +/- 60 MIN.

Nº DE PASSOS: +/- 5250

TEMPO DE BICICLETA: +/- 20 MIN.

DISPÊNDIO ENERGÉTICO:

A PÉ: +/- 120 KCAL; BTT: +/- 160 KCAL

Ano Letivo 2023/24



Antes de utilizares este percurso de regresso a casa, não te esqueças que:

- Deves pedir autorização ao teu encarregado de educação e enviar-lhe este panfleto com o percurso(moodle - Projetos EB Freiria - Prog. Vamos a Mexer);
- Deixar a mochila na escola (cacifo) e levar água e telemóvel;
- Não o podes fazer sem a companhia de pelo menos 2 colegas (3 alunos no mínimo) ou de 1 adulto.

Para não te perderes, durante o regresso a casa, poderás utilizar uma das seguintes APLICAÇÕES, com o PERCURSO a seguir:

- **IORIEENTERING** - Percurso com balizas virtuais de orientação - Código do Percurso: **NZ9Mud**

- **WIKILOC** - Link do Percurso: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/ebfr4-colaria-169280354>

