

## Breve Descrição do Percurso

Início do percurso junto ao estacionamento de bicicletas da EB de Freiria, seguindo em direção aos Poços e Chãos por estrada secundária e caminhos de terra-batida. Passagem por alguns pontos interessantes como poços e fontes tradicionais e um lavadouro público, reflexo de um passado com outras necessidades. Depois da localidade de Chãos, faz uma pequena subida até à cumeada onde atualmente existem algumas torres eólicas, que concorrem com os tradicionais moinhos de vento e onde se podem apreciar vastas e belas paisagens. Já na parte final, na localidade de Arneiros, passa junto à Adegas São Mamede, reflexo do tipo de culturas que se praticam nas áreas envolventes. O final será junto à Igreja dos Arneiros.



## 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 passeadeiras; 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:

- Camila Pereira, Madalena Pereira, Mariana Chaves, Rebeca Melícias e Santiago Amorim; 9ºA.

### Com a colaboração dos docentes:

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

## PASSO-CICLÓMETRO

### EB Freiria - Arneiros



**EB FREIRIA => ARNEIROS**  
**PERCURSO LINEAR**

**EXTENSÃO: 5,5 KM**

**DIFICULDADE: MODERADA**

**DESNÍVEL: +128 metros - 133 metros**

**TEMPO A PÉ: +/- 1H 20MIN**

**Nº DE PASSOS: +/- 7217**

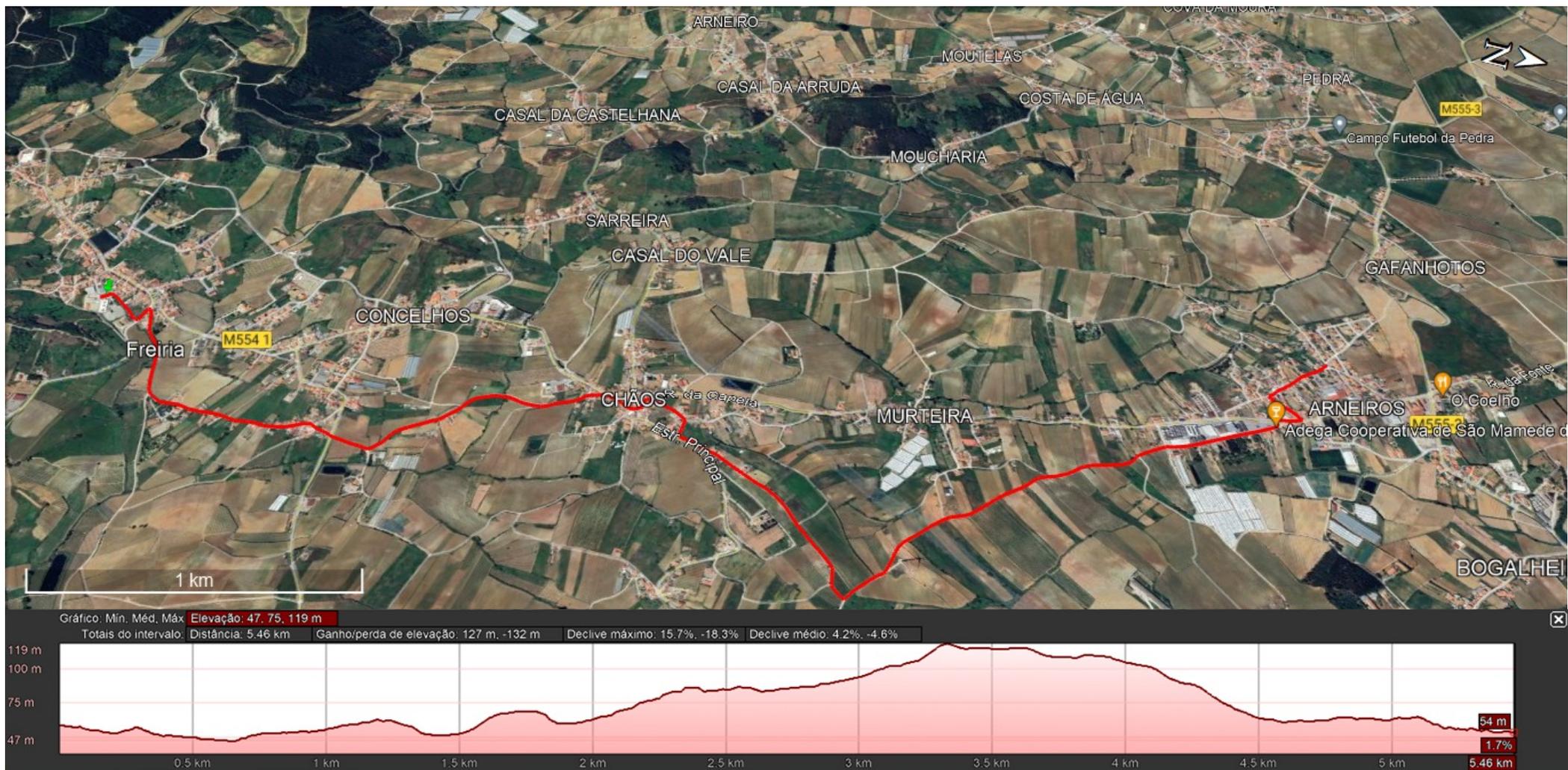
**TEMPO DE BICICLETA: +/- 30MIN**

**DISPÊNDIO ENERGÉTICO:**

**A PÉ: +/- 240 KCAL**

**BTT: +/- 273 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 1 adulto.

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

- **IORIEENTERING** - Percurso com balizas virtuais de orientação - Código do Percurso: **lyG3C3**
- **WIKILOC** - Link do Percurso: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/ebfr1-arneiros-169279895>

