

## Breve Descrição do Percurso

Início do percurso junto ao estacionamento de bicicletas da EB de Freiria, seguindo em direção à Igreja de S. Lucas pela Rua Condeheiro Albino Reis. Depois do Largo, continua-se por estradas asfaltadas secundárias, mas com pouco movimento, até à localidade de Casal da Castelhana. Pelo caminho, poder-se-ão apreciar belas paisagens, especialmente agrícolas. No início desta localidade, segue-se por caminho de terra-batida até ao ponto de chegada, a Capela da Arruda, passando ainda por uma pequena mas interessante réplica de um moinho tradicional que se pode apreciar.



### **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:**

- Duarte Alves, Joana Martins, Rita Alves e Tiago Soares - 9ªA.

#### **Com a colaboração dos docentes:**

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

## PASSO-CICLÓMETRO

### EB Freiria - Sendieira



#### **EB FREIRIA => SENDIEIRA PERCURSO LINEAR**

**EXTENSÃO: 4,2 KM**

**DIFICULDADE: FÁCIL**

**DESNÍVEL: +116 metros - 132 metros**

**TEMPO A PÉ: +/- 55 MIN.**

**Nº DE PASSOS: +/- 5512**

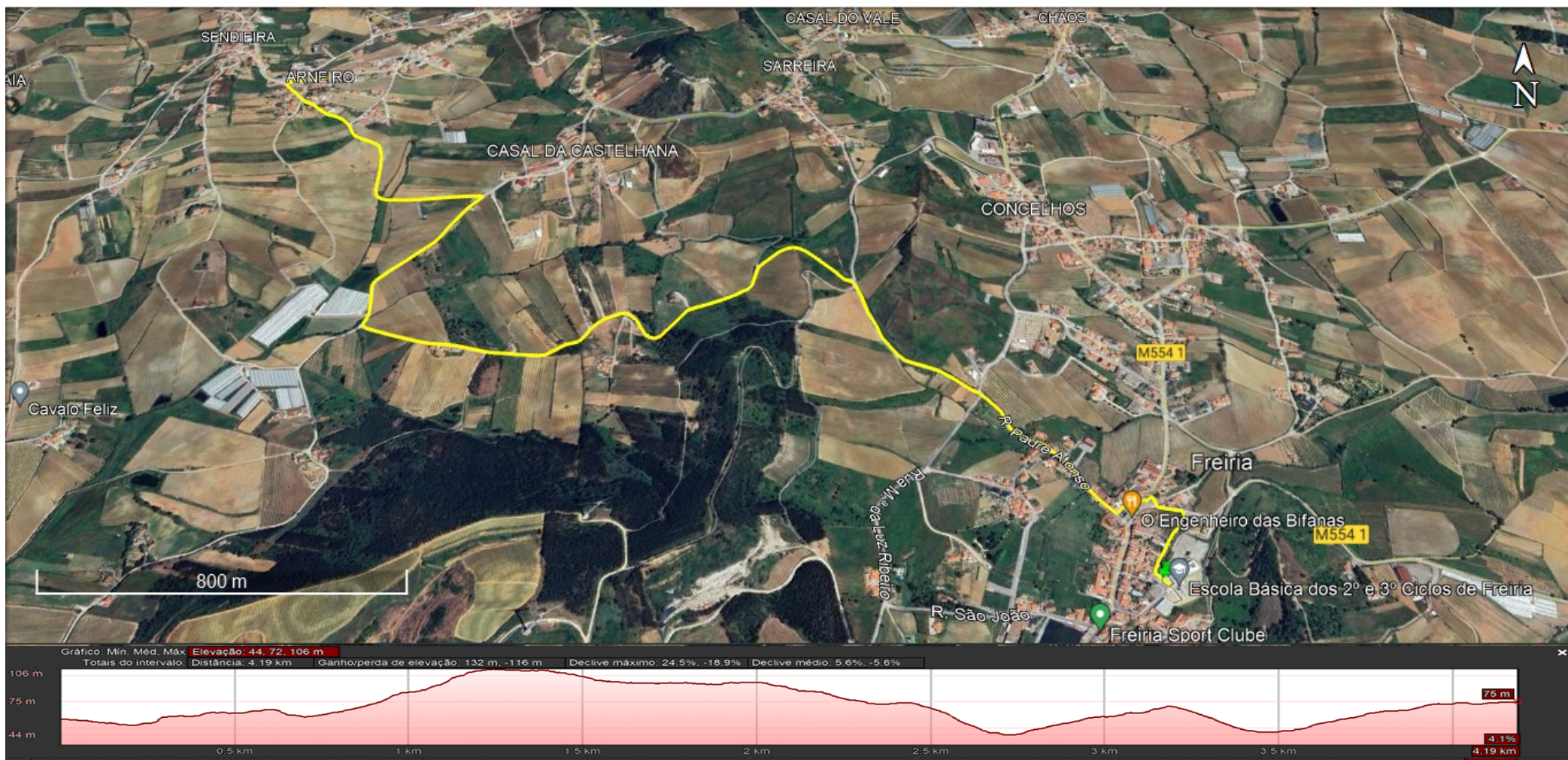
**TEMPO DE BICICLETA: +/- 30 MIN.**

**DISPÊNDIO ENERGÉTICO:**

**A PÉ: +/- 165KCAL**

**DE BTT: +/- 210KCAL**

**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**:

- **IORIEENTERING** – Percurso com balizas virtuais de orientação **Código do Percurso: YXz2ie**

- **WIKILOC** - Link do Percurso:  
<https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/ebfr-sendeira-169280229>

