



**População alvo:** dos 8 aos 18 anos, com ou sem experiência na modalidade.

**Quando:** de **29 Março (domingo) a 3 Abril de 2009 (6ªfeira)**

**Onde:** **Pataias**

**Objectivos:**

- Criação de amizades, espírito de grupo e auto-estima
- Iniciação e formação de jovens na modalidade
- Partilha de conhecimentos entre monitores e jovens
- Aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação de técnicas e estratégias

**Planificação do estágio:** Tiago Aires

**Coordenação do estágio:** António Aires

**Organização:** Federação Portuguesa de Orientação

**Gestão de inscrições:** Serviços FPO

**Apoios:** Clube de Orientação do Centro; Escola EB 2/3 de Pataias;

**Monitores:** Acompanhamento dos jovens, montagem dos percursos, leccionação das aulas teóricas e coordenação das reuniões de análise dos treinos.

**Estadia:** Será no pavilhão gimnodesportivo da Escola EB 2/3 de Pataias. Os jovens ficarão instalados no solo duro, tendo por isso que **levar colchão, saco de cama e almofada**.

**Alimentação:** Será feita no refeitório da mesma escola.

#### **Grupos de Trabalho:**

Dada a heterogeneidade de jovens presentes no estágio existem 4 grupos de treino, que variam em nível de dificuldade técnica e física:

**Laranjinas (Iniciação) | Verde (Formação) | Azul (Aperfeiçoamento) | Magenta (Competição)**

De salientar que para aqueles que não conhecem a Orientação, os estágios são uma ótima forma de começar a praticar a modalidade. Para os que já fazem Orientação e querem evoluir, podem encontrar também nos estágios, as condições para atingir esses objectivos.

#### **Mapas a utilizar:**

Pataias; Facho; Praia de Paredes; Praia da Nazaré

**Participantes:** É condição para participar no estágio, **ser federado** na Federação Portuguesa de Orientação. A filiação para jovens até aos 20 anos é gratuita, por isso não implica custo.

Basta, para isso, preencher e enviar para a FPO, o documento de filiação (disponível no site FPO).

O 11º Ori-Jovem destina-se aos jovens dos 8 aos 18 anos e acompanhantes (os acompanhantes poderão ser integrados no estágio, se houverem vagas depois de todos os jovens com idades entre 8 e 18 anos estarem inscritos).

Se por algum motivo, um inscrito não puder comparecer no estágio, deve cancelar a sua inscrição até ao dia 26 de Março 2009 sob pena de ter de pagar o valor do estágio.

**Autorização do Encarregado de Educação:** Os jovens com menos de 18 anos, devem trazer para o estágio uma declaração (disponível no site FPO) a autorizar a sua participação no estágio, que tem de ser assinada pelo encarregado de educação.

**Técnicos dos Clubes:**

Uma das alterações para este 11º OriJovem, é a obrigatoriedade, para todos os clubes com mais de 5 jovens inscritos, de enviarem um técnico, não apenas para acompanhar os jovens, mas principalmente com objectivos auto-formativos de forma a conhecer metodologias de treino, formas de organização de actividades, etc. Este técnico não necessita de ter conhecimentos muito desenvolvidos.

Durante o estágio estes técnicos acompanharão os monitores na preparação e enquadramento das actividades, podendo também participar em muitas delas. A sua alimentação e dormida (solo duro) é da responsabilidade da organização.

**Desporto Escolar no OriJovem:**

Ir-se-á realizar de forma integrada neste 11º OriJovem, a preparação dos jovens que irão representar Portugal no Mundial de Desporto Escolar 2009 em Madrid. No entanto, estes jovens deverão inscrever-se no estágio pelas vias normais.

**Valor de inscrição: 40,00 €**

**Inclui:** estadia (5 noites), alimentação (5 refeições/dia), transporte, uma t'shirt, seguro desportivo e tudo o que se encontra descrito no programa

**Informações:** [www.ori jovem.pt.vu](http://www.ori jovem.pt.vu) / 960236011 (António Aires)

**Inscrições:** [ori jovem@gmail.com](mailto:ori jovem@gmail.com)

No acto da inscrição deverão ser fornecidos os seguintes dados:

- Nome
- Data de Nascimento
- Clube (se pertencer)
- Contacto do encarregado de educação ou outro
- nº de federado (fazer a filiação, se ainda não for federado)

**Data limite de inscrições:** 23 de Março (limite máximo de 160 participantes)

**Material necessário para o estágio:**

- Lanterna ou frontal
- Bússola
- Caneta dermatográfica (caneta de acetato)
- Equipamento desportivo confortável (fatos de treino, calçado desportivo, entre outros)
- Impermeável e roupa quente
- Sportident (se tiver)
- Garrafa de água 1,5L
- Relógio
- Caderno
- Caneta
- Saco-cama + Esteira ou colchão
- Tigela e colher para o pequeno-almoço