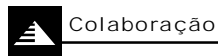




Escola Secundária de Paços de Ferreira

Projecto Educar para a Saúde

Grupo de Educação Física



Bombeiros Voluntários de Paços de Ferreira

Centro de Saúde de Paços de Ferreira

Polícia Municipal de Paços de Ferreira

Câmara Municipal de Paços de Ferreira

## SUGESTÃO DE UMA EMENTA SAUDÁVEL

### Merenda da manhã

logurte ou fruta

Bolachas Maria ou de Água e Sal

### Almoço

Sandes de atum, ovo, queijo e fiambre, carne grelhada, sempre com alface e tomate

Água

Fruta de sobremesa

### Merenda da tarde

logurte ou fruta


Bolachas Maria ou de Água e Sal

## PERCURSO

ESPF - Cruzamento da Danúbio - Base militar do Pilar - Valinhas (Monte Córdova) - Base militar do Pilar - Cruzamento da Danúbio- ESPF



Imagem obtida no programa Google Earth

**" Tira fotografias giras à natureza durante o percurso para a exposição e concurso a realizar na escola..."** 

## Escola Secundária de Paços de Ferreira



### *Pedestrianismo (Caminhada)*

*14 de Abril*

*Saída às 9 horas  
Chegada às 18 horas*

*Escola*  *Pilar*

## FICHA DE INSCRIÇÃO

O ENCAREGADO DE EDUCAÇÃO DO(A) ALUNO(A) \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_, DA TURMA \_\_\_\_\_ AUTORIZA A PARTICIPAÇÃO DO SEU EDUCANDO NO PASSEIO PEDESTRE.

O ENCAREGADO DE EDUCAÇÃO \_\_\_\_\_

## PEDESTRIANISMO

---

*É uma actividade praticada ao ar livre, sendo um desporto de natureza, não competitivo nem agressivo.*

---

### VANTAGENS DA PRÁTICA DESTE DESPORTO

- 🗑 É um bom **anti-depressivo** para combater o stress quotidiano.
- 🗑 Permite o conhecimento e a sensibilização do meio ambiente, ao mesmo tempo **promove a protecção da Natureza**.
- 🗑 Estimula a observação por lugares de interesse histórico, do meio natural, através da observação da fauna e da flora.
- 🗑 **Fomenta a amizade** e o conhecimento cultural, através das suas gentes, costumes e tradições.

### RECOMENDAÇÕES

- ◇ Começa a caminhada com um ritmo suave, até aquecer.
- ◇ Leva refeições ligeiras.
- ◇ Evita alimentos muito açucarados ou muito salgados e refrigerantes.
- ◇ Reforça o teu pequeno almoço neste dia.
- ◇ A água deve ser a tua bebida durante todo o dia.
- ◇ Nunca te afastes do grupo.
- ◇ Não deites lixo para o chão.

### EQUIPAMENTO

- ◇ Boné
- ◇ Botas de montanha ou sapatilhas usadas, confortáveis
- ◇ Bússola (facultativo)
- ◇ Mapas, cartas, roteiros ou topoguias
- ◇ Meias de algodão
- ◇ Mochila para transportar os materiais necessários
- ◇ Roupa prática e confortável