

Referência: Gdfp5

Área Temática:

DESPORTO

Atividade:

Supera o trilho – Trail Run – palestra/workshop

Atividade Gratuita | Dentro de Portas



Sinopse:

Esta atividade sobre Trail Run dirigida a jovens promove a prática de atividade física em contacto direto com a natureza, incentivando hábitos de vida saudáveis, espírito de equipa e superação pessoal. O Trail Run é uma vertente do atletismo efetuada em ambiente natural de matas, serras e montanhas, onde o atleta tem de mostrar resiliência e capacidade de superar pequenas adversidades, onde se explora e respeita o meio envolvente, num ambiente seguro, inclusivo e motivador. Mais do que uma corrida, trata-se de uma experiência de aventura, convívio e descoberta, onde o desporto, a diversão e a consciência ambiental caminham lado a lado.

Destinatários: Secundário, Ensino Superior, Pais e Encarregados de Educação

Local: A atividade decorre no âmbito de uma palestra, workshop, seminário (em sala de aula ou auditório)

Nº de participantes: De acordo com a capacidade do espaço

Duração: 60 min

Responsável: Divisão de Desporto e Associativismo - João Veiga

Necessidades específicas: Projetor

Informações: dda@cm-barreiro.pt

Inscrições: <https://forms.gle/Fh2H5apkkLsfPtEm7>

Avaliação: <https://forms.gle/uDrbXXc7mhbgeswK8>