
Aventuras na Floresta 2024



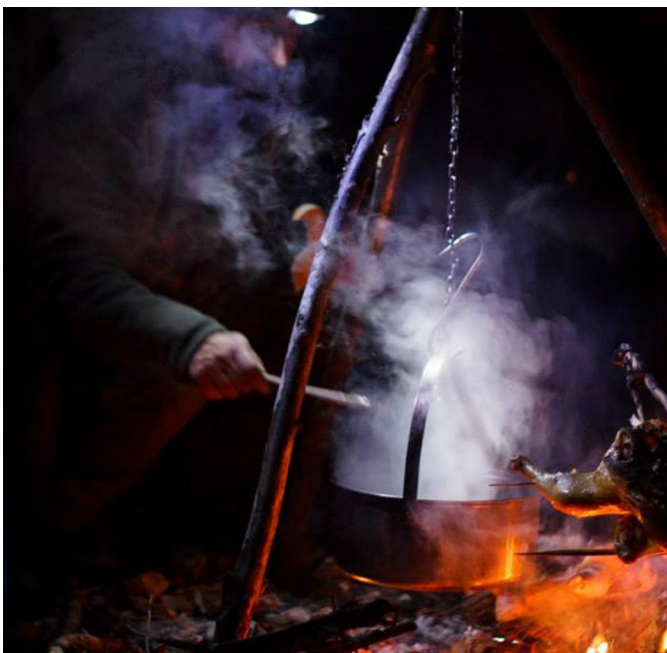
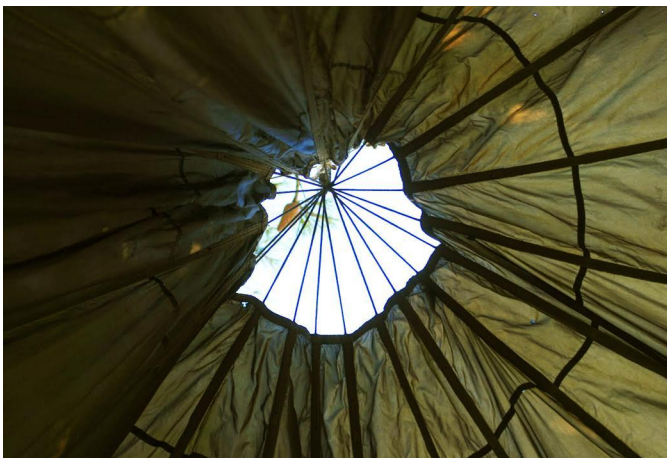


A AVENTURA ESTÁ AÍ

Leve os seus alunos na aventura de uma vida.

O campo de *Bushcraft* da **Escola do Mato** vai trazer o aventureiro deles ao de cima enquanto lhes transmite autonomia e responsabilidade num ambiente natural magnífico.

O ambiente perfeito para construírem relações com os colegas e criarem laços que durem uma vida.



BUSHCRAFT

Bushcraft, ou a Arte do Mato, é o conhecimento prático do mundo natural que carregamos na cabeça e nos músculos. Mas mais que sobrevivência, é um tesouro de sabedoria, que nos permite uma real empatia com a paisagem.

EDUCAÇÃO AMBIENTAL APLICADA

- *Bushcraft* é o conjunto de habilidades, conhecimentos e memória muscular que nos permite uma maior ligação à natureza.
- O conhecimento do *Bushcraft* vem com uma forte componente emocional, onde os conteúdos são aliados a uma experiência. Isto permite não apenas a passagem de conteúdo formal mas também desenvolver a vontade de praticar e transformar o conteúdo num conhecimento sólido.
- Uma vez que o *Bushcraft* não é uma disciplina fechada, mas sim um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos, todos os programas curriculares podem ser adaptados às nossas atividades.
- Existe um alargado consenso na urgência e benefícios de mais e melhor contacto com a natureza pelos jovens.



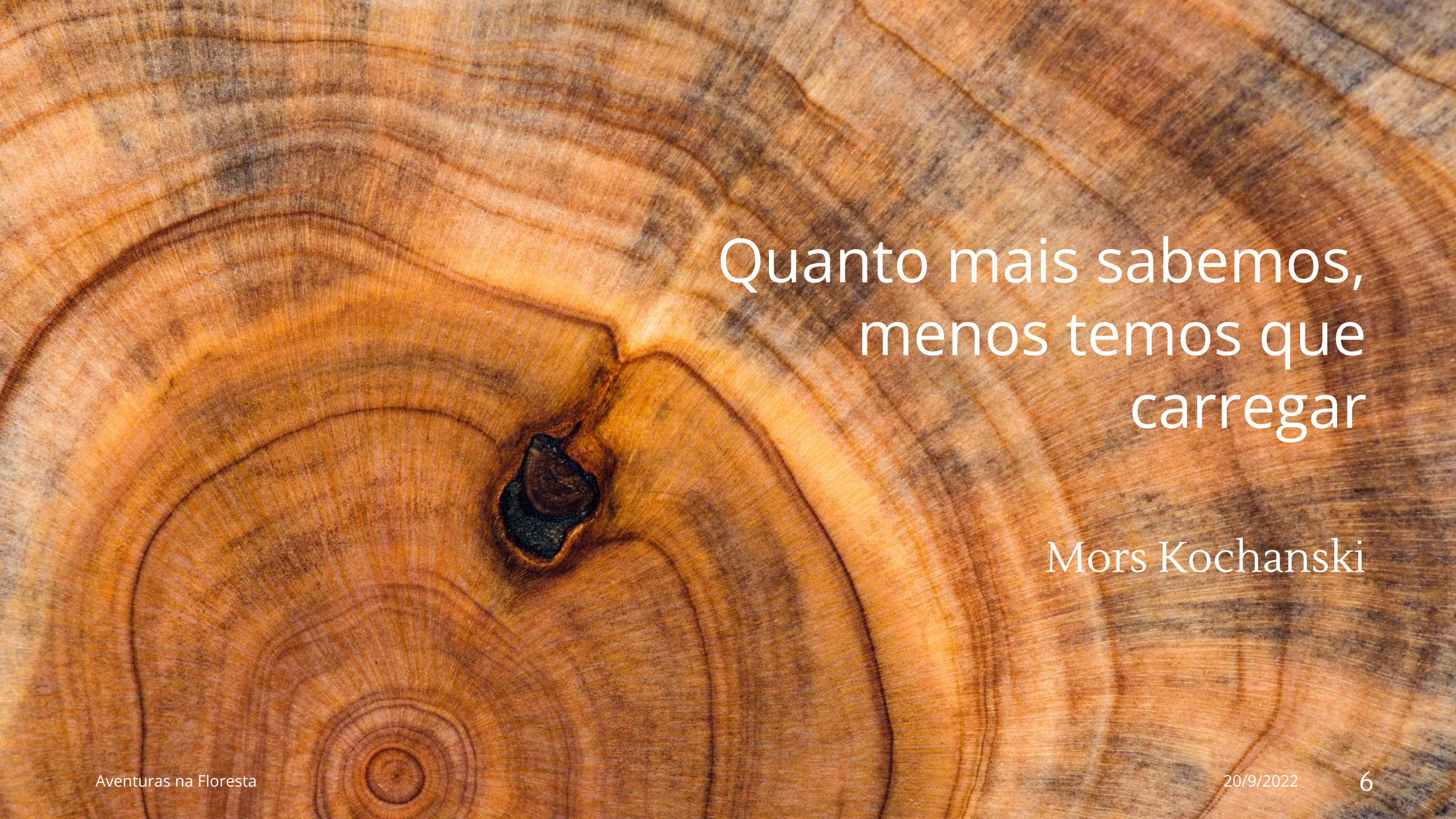
CAMPO *BUSHCRAFT*

Desenhado idealmente para alunos dos 10 aos 14 anos, as nossas atividades podem ser adaptadas para outras idades.

Os alunos podem trabalhar em equipas com o seu equipamento e cuidar de si próprios: cozinhar ao fogo e construir abrigos, seguir pegadas de animais e fazer utensílios de campo a partir da natureza.

Vão aprender sobre o meio ambiente, os recursos à sua volta e como os usar de um modo seguro e sustentável.





Quanto mais sabemos,
menos temos que
carregar

Mors Kochanski

ACTIVIDADES 1

1 - O equipamento do explorador

- Conhecer os 5 C's do equipamento
- Conhecer a regra dos 3
- Jogo de prioridades - colocar por ordem equipamento e necessidades de acordo com a sua prioridade em campo

2 - Ferramentas de corte

- Regras de segurança com ferramentas de corte
- Prática de entalhes (try stick)

3 - Abrigos

- Mecanismos de termorregulação
- Tipos de abrigos
- Construção de um abrigo natural ou sintético

4 - Fogo!

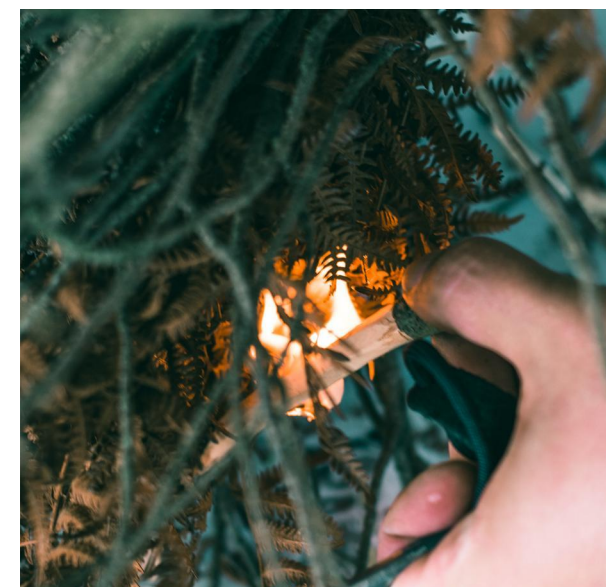
- O triângulo do fogo
- Segurança e perigos
- Utilizar um *firesteel*
- Acender uma acendalha com uma faísca

5 - Acendalhas

- Regras de segurança com o fogo
- Acendalhas naturais e artificiais
- Acender e extinguir em segurança uma acendalha

6 - Fogueiras

- Conhecer os vários tipos de fogueiras
- Regras de segurança com o fogo
- Tipos de lenha
- Acender e extinguir em segurança uma fogueira



ACTIVIDADES 2

7 - Água

- Conhecer o ciclo da água
- Identificar água na paisagem
- Conhecer os principais patógenos da água
- Construir um filtro de água natural

8 - Natureza por todo o lado

- Encontrar pegadas de animais
- Seguir pegadas
- Moldes de gesso de pegadas
- Identificar os animais mais comuns pelos seus vestígios

9 - Forragear

- Árvores e plantas mais comuns e os seus usos
- Forragear recursos da terra
- Caça ao tesouro naturalista

10 - Reparações de campo

- Introdução à cestaria
- Corda com fibras naturais

11 - A ração do dia (custo adicional)

- Fazer *bannock* (Pão ázimo de Farinha, água, sal, leite em pó e frutos secos)

12 - Culinária de campo (custo adicional)

- Confeção de uma refeição em campo sem recurso a instrumentos de cozinha



ACTIVIDADES 3

13 - Higiene

- Higiene pessoal no mato
- Higiene de campo, perigos ambientais

14 - A grande caçada

- Construir um arco ou lança com recursos naturais
- Tiro ao alvo

15 - Navegação natural

- A rosa dos ventos
- Orientação por indícios naturais
- A Bússola solar

16 - Navegação com mapa

- Usar uma bússola
- Orientar um mapa
- Ler um mapa
- Navegação por mapa

17 - História natural

- Exploração e descoberta de elementos de história natural (peles, sementes, esqueletos, penas, folhas, etc. - experiência sensorial)

18 - Linha sensorial

- Percurso cego com identificação de elementos no caminho



ATIVIDADES 4

19 - Jogo do Kim

- Jogo de memória com elementos naturais

20 - Fogo primitivo

- Elaboração de um fogo por meio de fricção de duas madeiras

21 - Passo de raposa

- Método de caminhada silenciosa para aproximação e observação da vida selvagem

22 - Orientação pelo som

- Jogo de aproximação vendado orientado pelo som, com obstáculos

23 - Sinalização de socorro

- Utilização de um espelho de socorro, transmissão de mensagens com luz

24 - Códigos e cifras

- Construção e decifração de mensagens secretas dos exploradores





COMO ESCOLHER

Dependendo do número de participantes e do tempo disponível, pode escolher o conjunto de atividades que lhe pareça melhor, considerando que todas elas demoram entre meia e uma hora.

Podem existir várias atividades em simultâneo para grupos de 15 alunos, e eles podem ir rodando pelas atividades.

Nas atividades de confecção de alimentos, estas devem terminar perto da hora de almoço, para que os alunos possam depois comer o que cozinham.

Convém considerar algum tempo para deslocações entre locais de actividades e descanso, pelo que o ideal serão 3 actividades por cada meio dia.

PERGUNTAS FREQUENTES

Refeições

- Sempre que sejam confeccionadas refeições em campo, toda a matéria prima é fornecida por nós, mas será cozinhada pelas equipas ao fogo. Dietas especiais disponíveis a pedido.

Casas de banho

- Existem casas de banho masculinas e femininas com duchas quentes.

Monitores

- Cada equipa é acompanhada por um monitor em todos os momentos.

Contacto com o exterior

- Em campos de mais de um dia, os pais podem ligar aos filhos nos períodos designados pelo *staff* de campo. Existe rede de telemóvel e locais de carregamento.

Dormida

- Para as atividades de mais de um dia, os alunos dormem em tendas fornecidas por nós, com opção de uma noite em abrigo.

Professores

- Acomodações especiais para os professores que acompanham os alunos em atividades de mais de um dia.

MENU

Refeições normais

- Refeição 1:
Peixe grelhado com arroz e salada
- Refeição 2:
Espetadas de carne, legumes e cogumelos, fruta
- Refeição 3:
Trail mix (refeição de um recipiente com arroz, atum e sopa)
- Refeição 4:
Guisado de porco com vegetais
Banana com chocolate na brasa

Vegetarianas/*halal*/vegan/ celíacas

- Refeição 1:
Salsichas de Tofu com arroz e salada
- Refeição 2:
Guisado de vegetais
- Refeição 3:
Seitan grelhado

Acréscimos

- Pequeno-almoço:
Bannock, leite, chá, fruta, café de cereais
- *Snack* para a viagem de regresso

Sempre disponível:
Fruta fresca, biscoitos, água, leite e chá

EQUIPAMENTO

Todos os alunos devem trazer

Roupa adequada para o exterior.

Calçado confortável e caso tenha chovido, um impermeável.

Protecção para os elementos, seja chapéu e protector solar para o calor seja um casaco para o frio.

Uma garrafa de água.

COMO ME INSCREVO?

Escolha o conjunto de atividades que lhe parecer mais adequado.

Pode adicionar atividades do Sesimbra Natura Park (arborismo, canoagem, etc.) sempre que estejam disponíveis.

Temos campos desde meio dia até três dias e desenhamos sempre o programa para ir ao encontro das suas necessidades.

É só ligar-nos ou enviar um mail e nós tratamos do resto.



A NOSSA EQUIPA

Sesimbra Natura Park

O Sesimbra Natura Park é um conceito de usufruto turístico sustentável na Natureza, que tira partido da Herdade da Mesquita, propriedade agroflorestal com 867 hectares.

Esta propriedade é regida há décadas por uma ética de sustentabilidade ambiental, social e económica, procurando contribuir para o desenvolvimento da região em que está inserida.

Com uma variada oferta de espaços, infraestruturas e uma equipa dedicada, desenvolve programas para escolas, festas de finalistas, empresas, escuteiros, festas de aniversário, despedidas de solteiro/a, entre outros. Potência-se o contacto com a Natureza através de, por exemplo, caminhadas, jogos, *ateliers* e atividades radicais.



Escola do Mato

Fundada em 2011, temos mais de uma década de experiência florestal, tendo ensinado centenas de alunos a viver no mato de uma forma próxima e sustentável.

Num mundo cada vez mais artificial, queremos devolver às pessoas o conhecimento de como interagir com a natureza de uma forma sustentável, desfrutando o que ela tem para oferecer e colhendo os seus benefícios com conforto e segurança.

Acreditamos que é possível um contacto intenso com a natureza de uma forma sustentável, e sabemos que a intimidade com o nosso meio irá desenvolver a vontade de defender e preservar o que é importante. Somos orgulhosamente ecologicamente sustentáveis.





O CAMPO

O **Sesimbra Natura Park** está localizado na Herdade da Mesquita, a cerca de 10 Km de Sesimbra, 6 Km de Setúbal e 25 Km de Lisboa.

Morada:

Estrada Nacional 378 Km 13.9, 2970-679 Sesimbra.

A 4 Km da rotunda da Carrasqueira sentido Lisboa, entrada à direita.

A 3 Km da rotunda da Traineira (Fernão Ferro) sentido Sesimbra, entrada à esquerda.

Google maps 38.524664, -9.100879



ENTRE EM CONTACTO

Escola do Mato | info@escoladomato.com | www.escoladomato.com | (+351) 914820585



facebook.com/escoladomato



@escoladomato