



Informações Importantes

Calendarização do campo

1ª SEMANA: 2 a 6 de Julho

2ª SEMANA: 9 a 13 de Julho

Localização do Campo

O campo decorrerá na escola Gil Vicente em Lisboa. A escola encontra-se na zona histórica do bairro da graça perto da estação de Stª Apolónia e nas imediações do Panteão nacional. Endereço da Escola Básica e Secundária Gil Vicente: Rua da Verónica 37A 1170-374 Lisboa

Planeamento do Campo

Início do Campo (1º dia)

- 8.30h - Receção dos participantes
- 9.15h – Distribuição dos equipamentos
- 9.30h – Reunião de abertura (apresentação do plano semanal e regras de conduta)
- 10.00h – Sessão fotográfica para análise da técnica de lançamento
- 11.30h – Lanche
- 12.00h – Treino
- 13.30h – Almoço
- 14.30h – A tividade lúdica
- 16.00h – Torneio

Planeamento diário

Todos os dias da semana terão o seguinte planeamento:

- 8.45h – Receção dos participantes
- 9.30h – 1º treino matinal: técnica lançamento
- 11.00h – Lanche/pequeno-almoço
- 11.30h – Treino técnico por estações: fundamentos técnico-táticos individuais
- 13.30h – Almoço
- 14.30h – A tividade lúdica (artes ou visita de jogadores profissionais)
- 16.00h – Torneio 4x4

Material necessário para o campo

- Cartão de cidadão
- 2 Calções (caso tome banho após treino matinal);
- 2 Pares de meias (caso tome banho após treino matinal);
- Muda de roupa interior
- Shampoo, gel de banho, chinelos e toalha (caso tome banho)
- Boné ou chapéu
- Garrafa de água ou cantil
- Lanche para a tarde – a organização não fornece lanche à tarde) – recomendamos uma sandes e uma peça de fruta
- Caso o seu educando tome algum tipo de medicação regularmente não esqueça de a trazer para o campo!
- Os atletas não se deverão fazer acompanhar de aparelhos eletrónicos topo de gama, telemóveis de última geração, tablets ou qualquer tipo de joias pessoais (relógios, pulseiras e fios de ouro, etc...). No caso de os participantes necessitarem trazer telemóveis ou dinheiro a organização disponibilizará um local (" banco do campo") para guardar estes objetos. A organização não se responsabiliza por eventuais estragos, perdas ou roubos fora do " banco do campo" !

Procedimentos em caso de acidente ou doença

As lesões menos graves e problemas de saúde ligeiros serão tratados no posto médico da escola que estará

