



# Colônia de Férias Avela

*Cronograma de atividades*



*Nosso evento foi desenvolvido com o intuito de promover a integração e troca de experiências entre jovens velejadores de diferentes origens e classes sociais, bem como incentivar a prática esportiva e a formação de novos talentos, em um ambiente divertido, seguro e acolhedor.*

*A programação da Colônia de Férias incluirá:*

- Treinos e competições de Optimist*
  - Oficinas de navegação e técnicas de vela*
  - Atividades recreativas e esportivas no ginásio*
  - Sessões de confraternização e integração entre os participantes*
-



# Cronograma de Atividades

## Dia 1. Domingo (14 de julho)

**10h - 12h**

### **Chegada dos participantes e montagem dos barcos**

- *Recepção dos participantes e distribuição dos alojamentos*
- *Montagem e inspeção dos barcos de Optimist*

**12h - 13h**

### **Almoço**

- *Almoço no restaurante do Valtellina*

**13h - 14h**

### **Atividade de integração**

- *Jogos e dinâmicas para promover a integração entre os participantes*

**14h - 14h30**

### **Aula teórica**

- *Introdução teórica sobre os princípios básicos da vela e segurança na água*

**14h30 - 15h30**

### **Montagem dos barcos**

- *Preparação dos barcos para o velejo*

**15h30 - 17h**

### **Velejo de ambientação perto da base**

- *Sessão prática na água, perto da base, para familiarização com os barcos e o ambiente*

**17h - 18h30**

### **Desmontar os barcos e feedback do dia**

- *Desmontagem dos barcos e sessão de feedback sobre as atividades do dia*

**18h30 - 19h30**

### **Jantar**

- *Jantar no restaurante do Valtellina*



## Dia 2. Segunda-feira (15 de julho)

**8h-9h**

### **Café da manhã**

- *Café da manhã no restaurante*

**9h - 11h**

### **Caminhada na costa da região para conhecer os arredores + atividades na areia**

- *Caminhada exploratória pela costa*
- *Jogos e atividades recreativas na areia*

**11h - 12h**

### **Reunião para apresentar o planejamento do dia na água e aula teórica de vela**

- *Discussão sobre o plano de atividades na água.*
- *Aula teórica sobre técnicas avançadas de vela.*

**12h - 13h**

### **Almoço**

- *Almoço no restaurante*

**13h - 14h**

### **Arrumar os barcos**

- *Preparação dos barcos para as atividades da tarde*

**14h - 17h**

### **Atividades de vela em água**

- *Sessão prática de navegação e manobras na água*

**17h - 18h30**

### **Desmontar os barcos e feedback do dia**

- *Desmontagem dos barcos e sessão de feedback sobre as atividades do dia.*

**18h30 - 19h30**

### **Jantar**

- *Jantar no restaurante*



## Dia 3. Terça-feira (16 de julho)

**8h - 9h**

### **Café da manhã**

- *Café da manhã no restaurante*

**9h - 11h**

### **Atividade ecológica em terra**

- *Atividades de conscientização ambiental e limpeza de áreas naturais.*

**11h - 12h**

### **Reunião para apresentar o planejamento do dia na água e aula teórica de vela**

- *Discussão sobre o plano de atividades na água.*
- *Aula teórica sobre estratégias de regata.*

**12h - 13h**

### **Almoço**

- *Almoço no restaurante*

**13h - 14h**

### **Arrumar os barcos**

- *Preparação dos barcos para a travessia*

**14h - 15h**

### **Travessia para a Ponta da Arubinha**

- *Navegação até a Ponta da Alcaíra (Arubinha)*

**15h - 16h**

### **Atividades na Ponta da Arubinha**

- *Jogos e atividades na praia*

**16h - 17h**

### **Travessia de volta**

- *Navegação de volta para a base*

**17h - 18h30**

### **Desmontar os barcos e feedback do dia**

- *Desmontagem dos barcos e sessão de feedback sobre as atividades do dia.*

**18h30 - 19h30**

### **Jantar**

- *Jantar no restaurante.*



## Dia 4. Quarta-feira (17 de julho)

**8h - 9h**

### **Café da manhã**

- *Café da manhã no restaurante*

**9h - 11h**

### **Atividades de aquecimento no ginásio**

- *Exercícios físicos e jogos no ginásio para aquecimento e preparação física*

**11h - 12h**

### **Reunião para apresentar o planejamento do dia na água e aula teórica de vela**

- *Discussão sobre o plano de atividades na água.*
- *Aula teórica sobre leitura de vento e condições climáticas*

**12h - 13h**

### **Almoço**

- *Almoço no restaurante*

**13h - 14h**

### **Arrumar os barcos**

- *Preparação dos barcos para as atividades da tarde*

**14h - 17h**

### **Atividades de vela em água**

- *Sessão prática de navegação e manobras na água*

**17h - 19h**

### **Atividades de integração em terra**

- *Jogos e atividades para fortalecer a integração e o trabalho em equipe entre os participantes*

**19h - 20h**

### **Jantar**

- *Jantar no restaurante*



## Dia 5. Quinta-feira (18 de julho)

**8h-9h**

### **Café da manhã**

- *Café da manhã no restaurante*

**9h - 9h30**

### **Arrumar os barcos**

- *Preparação dos barcos para a última atividade de vela*

**9:30 - 12h**

### **Atividade de vela em água**

- *Sessão final de navegação, aplicando todas as técnicas aprendidas durante a semana.*

**12h - 13h**

### **Almoço**

- *Almoço no restaurante*

**13h - 14h**

### **Desmontar e embalar os barcos**

- *Desmontagem e embalagem dos barcos para transporte*

**14h - 16h**

### **Carregar o caminhão com os barcos**

- *Carregamento dos barcos no caminhão para transporte de volta*

**16h - 17h**

### **Atividade de encerramento**

- *Cerimônia de encerramento com distribuição de certificados, discursos e despedidas*