

Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal

Pegadas

METODOLOGIA E ITINERÁRIOS FORMATIVOS



Índice

1. Introdução.....	4
2. Objetivos.....	5
3. Metodologia	6
3.1. Metodologia Outdoor Learning.....	6
3.1.1. Origen e Fundamentos Teóricos	6
3.1.2. Princípios e características.....	8
3.1.3. Limitações, desafios e constrangimentos.....	9
3.1.4. Aplicação prática com jovens.....	11
3.2. Metodologia aplicada ao Pegadas.....	15
3.2.1. Planeamento e ferramentas	17
3.2.2. Métodos e instrumentos.....	18
4. Itinerário formativo	21
4.1. Critérios para o desenvolvimento das etapas	21
4.2. Propostas de itinerários	22
5. Considerações finais	55
6. Referências bibliográficas	56

O projeto Pegadas, cofinanciado pelo Programa de Cooperação Transfronteiriça Espanha-Portugal (POCTEP), tem como objetivo principal promover a igualdade de acesso a serviços inclusivos e de qualidade na educação, na formação e na aprendizagem ao longo da vida, através do desenvolvimento de infraestruturas acessíveis, incluindo o reforço da resiliência na educação e formação online e à distância.

Atividades do projeto:

1. Definição da metodologia e do itinerário de treino ao ar livre
2. Virtualização de conteúdos e criação de uma plataforma de e-learning
3. Projetos-piloto com jovens
4. Recomendações políticas e institucionais
5. Coordenação
6. Visibilidade, transparência e comunicação

Parceiros: Universidade de Santiago de Compostela (Faculdade de Formação do Professorado), Comunidade Intermunicipal do Alto Minho, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Instituto Politécnico do Porto, Clúster de Comunicação da Galiza e Femxa Formación SLU.

Fonte de financiamento: POCTEP – Programa de Cooperação Transfronteiriça Espanha-Portugal – Interreg VI-A Espanha-Portugal (POCTEP 2021-2027)

Valor do investimento: 717.598,77 € / 93.637,36 € (CIM AM)

Data de início: 02-11-2023

Data de conclusão: 28-02-2026

1. Introdução

O Pegadas pretende contribuir para a promoção da empregabilidade de jovens entre os 18 e os 29 anos, com especial enfoque naqueles que não estudam nem trabalham, que se encontram em risco de abandono escolar precoce e/ou provenientes do meio rural, através de uma metodologia formativa baseada na aprendizagem na natureza e no Caminho de Santiago, com itinerários formativos assentes em quatro pilares: empreendedorismo, digitalização, sustentabilidade e pensamento crítico.

A Atividade 1 do projeto tem como objetivo definir a metodologia e o itinerário de formação ao ar livre, utilizando a metodologia Outdoor Learning como abordagem pedagógica central.

O presente documento constitui o Entregável 1.2 “Metodologia e Itinerários Formativos”, associado à Ação A.1.2.

2. Objetivos

A finalidade do presente documento é apresentar a metodologia para o desenvolvimento da **Ação A.1.2 — Definição da metodologia e dos itinerários formativos** — com os seguintes objetivos:

- I. Definir a metodologia pedagógica a aplicar, assegurando o alinhamento com os princípios do Outdoor Learning, com vista ao desenvolvimento e melhoria das competências dos jovens.
- II. Desenvolver dois itinerários formativos no Caminho de Santiago, estruturando-os por etapas, com atividades pedagógicas práticas que promovam a aprendizagem experiencial.

3. Metodologia

A presente secção aprofunda a metodologia selecionada para aplicar na intervenção pedagógica do projeto Pegadas. Assim, o primeiro subponto centra-se nas origens e fundamentos da metodologia *Outdoor Learning*, nos seus princípios e características, nas suas limitações e desafios, bem como na sua aplicação prática com jovens.

O segundo ponto aborda aspetos relativos à metodologia aplicada especificamente ao Pegadas, detalhando o seu planeamento, métodos e instrumentos.

3.1. Metodologia Outdoor Learning

3.1.1. Origem e Fundamentos Teóricos

Nas últimas décadas, o sistema educativo tem vindo a experimentar uma transformação progressiva, impulsionada pela crescente necessidade de responder às constantes mudanças sociais, tecnológicas e culturais próprias da sociedade contemporânea. Neste contexto, as metodologias educativas inovadoras têm vindo a assumir um papel cada vez mais relevante, uma vez que podem promover uma aprendizagem significativa, participativa e mais contextualizada. Entre estas metodologias destaca-se o *Outdoor Learning*, ou aprendizagem ao ar livre, uma proposta pedagógica que posiciona o meio natural e urbano como espaço educativo alternativo (Beames et al., 2024).

As raízes do *Outdoor Learning* podem situar-se nas primeiras ideias pioneiras de pensadores e pedagogos como Jean-Jacques Rousseau ou Johann Heinrich Pestalozzi, autores que, ao longo do século XVIII, já salientavam a importância da experiência direta no meio natural para o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Posteriormente, no século XX, John Dewey consolidou estes princípios através da teoria construtivista da aprendizagem experiencial, defendendo que o conhecimento se constrói ativamente através da interação com o mundo e da reflexão sobre a experiência (Dewey, 1938).

O modelo de ensino conhecido como aprendizagem experiencial foi estudado e formulado por diversos autores ao longo das últimas décadas. Nas palavras de David Kolb, teórico da educação experiencial, “a aprendizagem é o processo através do qual o conhecimento é criado por meio da transformação da experiência” (Kolb, 1984, p. 38). De acordo com esta perspetiva, a aprendizagem ocorre através de um ciclo que inclui a experiência concreta, a reflexão, a conceptualização e a aplicação. Assim, conclui-se que as atividades ao ar livre facilitam este processo ao proporcionarem experiências autênticas e genuínas que convidam à reflexão e à análise crítica.

Por outro lado, o *Outdoor Learning* pode também ser relacionado com a teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner, uma vez que potencia diferentes formas de aprendizagem, como a inteligência naturalista ou a inteligência interpessoal (Gardner, 1993). Deste modo, esta metodologia permite atender à diversidade do público-alvo, promovendo uma educação mais inclusiva.

Ao longo do tempo, esta abordagem foi sendo influenciada e complementada por diferentes movimentos educativos, como a educação progressista, a pedagogia ativa ou a educação ambiental.

Atualmente, o *Outdoor Learning* encontra-se estreitamente articulado com a educação para o desenvolvimento sustentável, a educação socioemocional e a aprendizagem ao longo da vida, estabelecendo entre si uma relação de complementaridade e reforço mútuo.

3.1.2. Princípios e características

O *Outdoor Learning* não deve ser entendido como um conjunto de atividades e práticas complementares ou pontuais, mas sim como uma metodologia estruturada que integra o currículo acadêmico com experiências diretas em contextos exteriores.

Neste sentido, Beames et al. (2024) afirmam que a aprendizagem ao ar livre assenta numa proposta educativa que articula os conteúdos curriculares com experiências reais fora do ambiente de sala de aula. Esta abordagem favorece a aprendizagem experiencial, o desenvolvimento integral dos alunos e uma ligação mais profunda ao meio ambiente.

O *Outdoor Learning* pode ser entendido como uma metodologia educativa que utiliza intencionalmente os espaços exteriores como contextos alternativos de aprendizagem. Entre estes espaços podem referir-se, a título de exemplo, a natureza, os contextos rurais, urbanos ou comunitários, tendo sempre uma finalidade pedagógica claramente definida.

Entre as suas principais características destacam-se a aprendizagem ativa, a contextualização dos conteúdos, a interdisciplinaridade e a participação ativa dos alunos. Esta abordagem não só promove o

desenvolvimento de competências específicas, como também fomenta a reflexão e a transformação pessoal (Ferreira, 2017).

O papel do docente transforma-se, passando a assumir a função de orientador no processo de aprendizagem. O aluno adota um papel protagonista, mais ativo e consciente, desenvolvendo competências como a autonomia, a cooperação e o pensamento crítico.

Os benefícios da aprendizagem ao ar livre são numerosos, abrangendo diferentes dimensões do desenvolvimento humano. Ao nível cognitivo, esta metodologia favorece uma compreensão mais profunda dos conteúdos. O contacto com situações reais permite aplicar os conhecimentos teóricos de forma prática, reforçando o seu significado (Parry & Allison, 2020; Priest, 1986). Desta forma, contribui também para o desenvolvimento significativo da competência de aprender a aprender.

O *Outdoor Learning* pode ainda contribuir para o desenvolvimento de competências sociais, da escuta ativa e da comunicação eficaz, tendo impacto no bem-estar emocional, reduzindo o stress e melhorando a autoestima e o autoconhecimento.

Além disso, a aprendizagem ao ar livre promove práticas saudáveis e sustentáveis, incentivando a atividade física e hábitos de vida benéficos para a saúde.

3.1.3. Limitações, desafios e constrangimentos

Apesar dos seus múltiplos benefícios, a implementação do *Outdoor Learning* enfrenta também diversos desafios que importa referir. Entre os principais encontram-se a complexidade dos aspetos organizativos e

logísticos, como o planeamento das atividades ao ar livre, a disponibilidade de recursos materiais e de espaços adequados, bem como a adaptação dos conteúdos curriculares a contextos alternativos não convencionais.

Além disso, a segurança constitui igualmente uma preocupação relevante, especialmente quando se trabalha com jovens em contextos naturais e se realizam atividades de aventura ou de risco. Torna-se, por isso, necessário contar com docentes ou monitores qualificados, com formação específica, que conheçam profundamente o contexto e o território onde decorre a atividade e que possuam conhecimentos sobre protocolos de prevenção e atuação face a eventuais riscos (Beames et al., 2024).

Existem também limitações relacionadas com a perceção institucional e social da implementação desta metodologia no sistema educativo formal. Alguns estabelecimentos de ensino ou famílias podem manifestar reservas relativamente às atividades realizadas fora da sala de aula, considerando estas experiências menos rigorosas ou de menor valor académico (Parry & Allison, 2020).

A estes fatores podem ainda acrescentar-se condicionantes contextuais e circunstanciais, como as condições climatéricas ou dificuldades logísticas.

Ainda assim, tratam-se de obstáculos que podem ser superados. Com um planeamento adequado, profissionais especializados e a colaboração de instituições, associações e da comunidade envolvida, os resultados do *Outdoor Learning* poderão ser eficazes e sustentáveis.

3.1.4. Aplicação prática com jovens

Na Europa, o *Outdoor Learning* tem vindo a ser progressivamente integrado em diferentes contextos educativos, tanto formais como não formais (García-Sampedro, 2019), devido às suas potencialidades. Tal como refere García-Sampedro, a aprendizagem fora da sala de aula “proporciona experiências e vivências necessárias para promover a comunicação oral dos alunos e fomenta um diálogo criativo entre alunos, e entre alunos e professores” (2019, p. 11). No caso de jovens e adultos, esta metodologia pode revelar-se particularmente adequada em contextos como o ensino superior, a formação profissional, a educação de adultos e os programas de educação social.

A aplicação do *Outdoor Learning* com jovens e adultos exige uma abordagem pedagógica flexível que tenha em consideração as características, interesses e experiências prévias dos participantes. Ao contrário do que sucede na educação pré-escolar ou no ensino básico, nestes grupos a aprendizagem é fortemente influenciada pelas trajetórias de vida, experiências anteriores e expectativas pessoais e profissionais de cada indivíduo. Os primeiros anos da adultez jovem são marcados por períodos de transformação contínua, caracterizados por fatores como o desejo de autonomia ou a incerteza no mercado de trabalho (Loiodice, 2014).

Perante este cenário, podem destacar-se estratégias pedagógicas relevantes associadas à aprendizagem ao ar livre, como a aprendizagem baseada em projetos, os estudos de caso, atividades de serviço à comunidade e dinâmicas comunitárias.

No contexto universitário, podem ser concebidos projetos interdisciplinares que integrem saídas de campo, análise do território e resolução de problemas reais. Na educação de adultos, o *Outdoor Learning* pode ser utilizado para reforçar a participação sociocomunitária e a coesão social através de projetos comunitários, oficinas ou itinerários experienciais.

Numa perspetiva socioeducativa, o *Outdoor Learning* pode revelar-se particularmente pertinente em contextos de educação não formal e também em áreas como a formação para o emprego e a melhoria da empregabilidade.

A aplicação desta metodologia junto de jovens em situação de desemprego, especialmente aqueles que não estudam nem trabalham (jovens NEET), bem como jovens em risco de exclusão social, apresenta um elevado potencial transformador. Estes grupos enfrentam frequentemente múltiplas barreiras e dificuldades, como a desmotivação, a baixa autoestima, a ausência de referências positivas ou o afastamento do sistema educativo formal. Neste contexto, a aprendizagem ao ar livre pode funcionar como uma ferramenta de reengajamento educativo e social.

As iniciativas pedagógicas baseadas nos princípios do *Outdoor Learning* permitem gerar experiências em contextos não convencionais, afastados da sala de aula tradicional, que muitas vezes pode gerar rejeição por estar associada a experiências anteriores de insucesso.

Através de atividades práticas na natureza ou no contexto comunitário (como projetos de sustentabilidade ambiental, atividades de orientação, trabalho cooperativo ou iniciativas de serviço à comunidade), os jovens podem desenvolver competências que atualmente são determinantes para a empregabilidade, tais como a perseverança e a responsabilidade,

a superação pessoal, a autonomia, a capacidade de adaptação e liderança ou o espírito empreendedor (Torkos & Egerau, 2020).

O *Outdoor Learning* oferece um contexto que, por todas as razões anteriormente referidas, é também favorável ao trabalho da educação socioemocional, aspeto fundamental na intervenção com jovens e adultos, uma vez que influencia diretamente a motivação, o bem-estar pessoal e a capacidade para enfrentar desafios académicos, sociais e profissionais. Neste sentido, a aprendizagem ao ar livre constitui uma metodologia adequada para o desenvolvimento de competências emocionais e sociais, ao situar o processo de aprendizagem em contextos abertos, dinâmicos e menos normativos do que a sala de aula do sistema educativo formal.

Diversos autores referem que o contacto com a natureza e a participação em experiências ao ar livre favorecem a autorregulação emocional, a redução do stress e o aumento do bem-estar psicológico. Autores como Aguilar Morales et al. (2025) destacam que a aprendizagem em contextos naturais promove processos de autoconhecimento e reflexão pessoal, ao mesmo tempo que fortalece as relações interpessoais no seio do grupo. Estas experiências permitem que os participantes enfrentem situações reais que envolvem incerteza, tomada de decisões e gestão de emoções, elementos centrais da educação socioemocional.

O *Outdoor Learning* facilita o desenvolvimento de competências sociais como a empatia, a cooperação, a comunicação e a resolução pacífica de conflitos. As atividades ao ar livre exigem frequentemente trabalho em equipa, apoio mútuo e responsabilidade partilhada, criando oportunidades naturais para aprender a conviver e a gerir as relações com os outros. Segundo Beames et al. (2024), as experiências educativas em contextos exteriores promovem uma aprendizagem relacional, na

qual as emoções, a interação social e o ambiente assumem um papel central na construção do conhecimento.

No caso de jovens e adultos com trajetórias educativas complexas ou em situações de vulnerabilidade, o *Outdoor Learning* pode contribuir de forma significativa para a reconstrução da autoestima e da confiança nas próprias capacidades. Ao afastar-se de espaços associados a experiências anteriores de insucesso, o contexto natural oferece um ambiente mais acolhedor e favorável, onde as conquistas individuais e coletivas se tornam mais visíveis e valorizadas. Esta vivência de sucesso é fundamental para reforçar a motivação e o compromisso com novos percursos formativos.

Por fim, a educação socioemocional através do *Outdoor Learning* favorece o desenvolvimento de competências pessoais estreitamente ligadas à empregabilidade, como a resiliência, a perseverança, a gestão do stress e a adaptação à mudança. Estas competências, cada vez mais valorizadas no mercado de trabalho, desenvolvem-se de forma particularmente significativa quando a aprendizagem assenta em experiências reais acompanhadas de reflexão sobre a prática. Consequentemente, o *Outdoor Learning* não só contribui para o bem-estar emocional dos participantes, como também reforça a sua preparação para enfrentar os desafios pessoais e profissionais da vida adulta.

Em síntese, a aplicação do *Outdoor Learning* pode constituir uma estratégia socioeducativa de elevado valor, com grande potencial para melhorar a empregabilidade, promover a inclusão social e oferecer novas oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional.

3.2. Metodologia aplicada ao Pegadas

Na intervenção pedagógica específica do Pegadas, parte-se da metodologia de aprendizagem ao ar livre com o objetivo de se adaptar às necessidades específicas dos participantes destinatários, utilizando o contexto único e diversificado do Caminho de Santiago como espaço de prática e de ligação grupal.

A metodologia proposta baseia-se na realização de um itinerário formativo de natureza mista, contemplando uma componente teórica e uma componente prática. A parte teórica é composta pelos quatro módulos formativos concebidos:

- **Digitalização audiovisual**
- **Inovação e empreendedorismo**
- **Pensamento crítico**
- **Sustentabilidade**

Estes quatro módulos constituem o curso online que os jovens participantes do Pegadas devem realizar como primeiro passo do seu percurso formativo.

Após a conclusão da componente teórica, poderão participar numa das expedições do Pegadas, que corresponde à componente prática do itinerário formativo misto. As expedições consistem em itinerários breves de cinco dias, nos quais um grupo de jovens (da Galiza e de Portugal) percorre determinadas etapas do Caminho Português Central e do Caminho Português da Costa. Em cada etapa são integradas diversas atividades pedagógicas que procuram aproximar da prática os conteúdos dos módulos formativos realizados. O objetivo principal é que

os participantes adquiram competências e aptidões através da metodologia Outdoor Learning, com a finalidade última de melhorar a sua empregabilidade e as suas possibilidades de inserção socioprofissional.

O Caminho de Santiago, enquanto espaço rico em história, património, cultura e natureza, proporciona um contexto adequado para implementar um projeto baseado nesta abordagem pedagógica. Este ambiente permite desenvolver experiências de aprendizagem autênticas e significativas, nas quais os participantes não só interagem com paisagens diversificadas e património histórico, como também enfrentam situações que exigem planeamento, resolução de problemas, superação de desafios, trabalho em equipa e adaptação a circunstâncias variáveis, competências fundamentais para a empregabilidade.

Além disso, a dimensão comunitária do Caminho de Santiago favorece o contacto contínuo com outros peregrinos e com a população local das diferentes localidades atravessadas em cada etapa. Tal contribui para o desenvolvimento de competências sociais, comunicação eficaz e liderança, elementos essenciais para a integração no mercado de trabalho, conforme referido anteriormente.

O desenho dos itinerários contempla a realização de atividades que incentivem os jovens a explorar a natureza, resolver problemas de forma criativa, interagir e estabelecer contacto com agentes de diferentes setores de atividade económica. Inclui igualmente momentos de reflexão estruturada e conjunta, destinados a analisar e relacionar as experiências vividas com os conteúdos e aprendizagens desenvolvidas.

A experiência vivencial do Caminho, combinada com a reflexão e com a integração de atividades pedagógicas grupais ao ar livre, permite que os jovens reconheçam os seus pontos fortes e fragilidades, reforcem a sua

autoestima e construam uma identidade mais sólida. Tudo isto pode ter um impacto positivo no desenvolvimento pessoal de cada participante.

3.2.1. Planeamento e ferramentas

Para o desenvolvimento dos itinerários e das atividades a implementar nos mesmos, foram utilizadas estratégias e ferramentas baseadas na aprendizagem ao ar livre, garantindo o alinhamento com os quatro módulos formativos do projeto.

Em termos de planeamento, os itinerários foram estruturados por etapas, selecionadas e definidas em função dos seguintes fatores:

- Distância
- Características e nível de dificuldade do percurso
- Logística
- Pontos de interesse

Para além dos conteúdos-chave, foi igualmente promovido o desenvolvimento de competências complementares de crescimento pessoal, como a comunicação, o trabalho em equipa, a empatia e o autoconhecimento, todas fundamentais para o sucesso individual e coletivo dos jovens.

Para esse efeito, poderão ser utilizadas ferramentas complementares que apoiem a reflexão e a organização de ideias (por exemplo: Penzu, Journey ou Google Keep), recursos de autoavaliação (como Mentimeter,

Kahoot, questionários e jogos), bem como instrumentos de interação e colaboração, como fóruns e grupos de partilha.

Tendo em conta a riqueza patrimonial, cultural e histórica dos territórios que integram os dois itinerários concebidos, assim como as zonas transfronteiriças entre Portugal e Espanha (que partilham características comuns e singulares), os conteúdos e atividades propostos procuram promover o desenvolvimento da dimensão cultural e do entendimento mútuo. Para tal, será incentivado o conhecimento das tradições, do património e das práticas artesanais, bem como a reflexão sobre possibilidades de cooperação entre países em áreas como a cultura, o turismo, a conservação ambiental ou a economia local.

Na organização e planeamento das expedições com os participantes, e previamente às saídas, foi sempre incentivada a utilização de ferramentas tecnológicas, com o objetivo de reforçar o desenvolvimento de competências de digitalização. Assim, foram utilizadas aplicações de navegação georreferenciada, diários digitais e multimédia (diário de campo) e plataformas colaborativas e de reunião, como grupos de WhatsApp e Microsoft Teams, entre outras.

3.2.2. Métodos e instrumentos

Foram utilizados como base métodos ativos de ensino e aprendizagem, através de uma abordagem experiencial, colaborativa e reflexiva, combinados com instrumentos diversos que facilitaram a estruturação, operacionalização e sucesso das atividades.

MÉTODOS DE APRENDIZAGEM

1. Aprendizagem experiencial

Baseada na experiência prática e direta de problemas ou situações reais, nas quais os participantes se confrontam com obstáculos existentes no quotidiano, sendo incentivados a refletir sobre as suas ações e tomadas de decisão.

2. Aprendizagem colaborativa

Centrada no trabalho em grupo, promovendo a aprendizagem através da partilha e da cooperação, da realização de tarefas coletivas e do sentimento de pertença ao grupo, desenvolvendo competências sociais, comunicação e crescimento pessoal.

3. Aprendizagem reflexiva

Baseada na autoavaliação e na reflexão sobre as competências desenvolvidas, através de momentos estruturados para que os jovens analisem as experiências vividas ao longo de cada jornada, promovendo o pensamento crítico.

INSTRUMENTOS APLICADOS

1. Ferramentas tecnológicas

- Navegação, planeamento e registo de percursos: Google Maps, Komoot, Wikiloc e AllTrails.
- Plataformas digitais para partilha de conteúdos: Moodle, Google Drive/Fotos, WhatsApp.

- Aplicações multimédia: plataformas que combinam mapas com imagens e vídeos para registo de experiências (ArcGIS StoryMaps ou Google Earth Projects) e aplicações de edição de vídeo (InShot ou CatCup).

2. Diários e questionários

- Diários pessoais: registo diário de vivências e reflexões.
- Questionários de avaliação: aplicados no início e no final de cada expedição para avaliar o desenvolvimento de competências dos participantes e recolher feedback sobre a execução de cada saída com cada grupo.

3. Materiais de apoio

- Folhetos informativos, guias e mapas físicos para navegação e organização.
- Lista de recursos e materiais necessários para cada atividade.

4. Dinâmicas de grupo

- Atividades colaborativas.
- Discussões estruturadas para consolidar a aprendizagem.

4. Itinerário formativo

4.1. Critérios para o desenvolvimento das etapas

O Caminho de Santiago oferece uma grande variedade de rotas, cada uma com características distintas. Os itinerários do projeto Pegadas foram concebidos tendo em consideração o seu início em território português. A seleção baseou-se nos seguintes critérios:

- **Acessibilidade e logística**

Escolha de cenários fisicamente acessíveis aos participantes e que disponham da infraestrutura adequada para apoiar as diferentes ações formativas.

- **Diversidade de paisagens e contextos**

Consideração das diferentes paisagens e dimensões culturais ao longo do percurso, proporcionando uma experiência enriquecedora e diversificada.

- **Relevância pedagógica**

As etapas selecionadas devem ser aquelas que ofereçam maiores possibilidades de contribuir para o desenvolvimento das competências-chave do projeto.

4.2. Propostas de itinerários

Apresentam-se de seguida os dois itinerários concebidos para as expedições do projeto Pegadas:

ITINERÁRIO 1: Caminho Português Central

Etapa 1: Início en Ponte de Lima (Portugal)

Etapa 2: Ponte de Lima – Labruja - Valença

Etapa 3: Valença – Tui – Ponte Arnelas

Etapa 4: Ponte Arnelas – Caldas de Reis - Padrón

Etapa 5: Padrón – Santiago de Compostela

emblemáticos, bem como interação com a comunidade.

ITINERÁRIO 2: Caminho Português da Costa

Etapa 1: Início en Viana do Castelo (Portugal)

Etapa 2: Viana do Castelo – Vila Praia de Âncora

Etapa 3: Vila Praia de Âncora – Caminha – A Guarda – Ponte Arnelas

Etapa 4: Ponte Arnelas – Caldas de Reis - Padrón

Etapa 5: Padrón – Santiago de Compostela

O itinerário costeiro percorre o trajeto ao longo do litoral atlântico, combinando paisagens atlânticas e fluviais com património transfronteiriço. As etapas incluem atividades relacionadas com a natureza e desportos de aventura, assim como experiências ligadas ao património e à cultura, através de visitas guiadas e atividades práticas.

Cada itinerário encontra-se estruturado nas cinco etapas que o compõem, com uma duração total de cinco dias cada um.

A ficha de cada etapa descreve detalhadamente a programação diária (cronologia, horários e atividades a desenvolver), os principais pontos de interesse da etapa, informações relativas ao alojamento, recursos humanos e materiais necessários, bem como dados sobre refeições, logística e transportes.

Itinerário 1 - Camino Português Central

**Ponte de Lima – Labruja – Valença – Tui –
Caldas de Reis – Padrón - Santiago de Compostela**

ETAPA 1: Portugal – Ponte de Lima

**Ponto de encontro: 10h30 en la Escuela Superior Agraria
– IPVC – Refoios do Lima**

<https://maps.app.goo.gl/BskB2xVGltAvZLpb6>

Promover a integração e o espírito de equipa, incentivar a atividade física e o contacto com a natureza através da caminhada planeada, e estimular a autonomia e o conhecimento cultural por meio da exploração do centro histórico, reforçando a aprendizagem através da reflexão e do registo diário.

Programação:

- **10h30** – Sessão de boas-vindas aos participantes e introdução à ação formativa – ESA – IPVC
- **11h00** – Atividade 1 – Jogos de *team building* e *icebreakers*
- **12h00** – Almoço – ESA
- **13h00** – Atividade 2 – Caminhada pelo percurso fluvial da Ecovia de Refoios do Lima até Ponte de Lima (aproximadamente 7 km)
- **15h00** – Chegada ao alojamento em Ponte de Lima
- **15h30** – Atividade 3 – Descoberta autónoma do centro histórico de Ponte de Lima
- **18h00** – Atividade 4 – Criação de vídeo da jornada
- **18h30** – Atividade 5 – Momento de reflexão
- **19h00** – Jantar
- **20h30** – Deslocação para o alojamento e término do dia

Pontos de interesse:

Avenida dos Plátanos, Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde, Miradouro de Santa Catarina, Centro de Interpretação das Aldeias da Mesa dos 4 Abades, Museu dos Terceiros, Centro histórico de Ponte de Lima; Igreja da Misericórdia; Lenda do Rio Lethes; Torre da Cadeia Velha; Ponte Romana e Medieval; Museu do Brinquedo; Igreja de Santo António da Torre Velha; Capela dos Anjos; Ecovias; Festival Internacional de Jardins.

Alojamento:

Albergue de Peregrinos de Ponte de Lima

<https://www.cm-pontedelima.pt/pages/417>

Recursos humanos:

- Equipa de coordenação do projeto para acolher o grupo de participantes
- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)

Recursos materiais:

Atividade 1

Material simples (cordas, tintas, balões)

Atividade 2

Telemóveis para fotografias

Sacos para recolha simbólica de lixo (opcional)

Atividade 3

Aplicações móveis com guias turísticos interativos
Material de apoio (mapas, guias)

Atividade 4

Smartphones ou câmaras para filmar
Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 5

Bloco de notas
Smartphones

Sacos-cama

Refeições: almoço na cantina da ESA-IPVC; jantar no albergue (kit fornecido por empresa de catering).

Logística: transporte para deslocação dos participantes espanhóis da Galiza para Ponte de Lima.

NOTA: é obrigatório chegar ao albergue às 15h00 para garantir o alojamento.

Deve recordar-se aos participantes que a organização do projeto assegura as refeições principais e que poderão, se necessário, adquirir snacks adicionais em qualquer supermercado.

Reforçar a necessidade de hidratação contínua e de proteção solar.

ETAPA 2: Ponte de Lima → Labruja → Valença

Promover competências de navegação e digitalização através da utilização de tecnologias em contexto outdoor, integrando a prática com o Caminho de Santiago. Valorizar a conservação ambiental e cultural.

Programação:

- **07h00** – Pequeno-almoço e preparação do kit de almoço transportável
- **07h30** – Introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia
- **08h00** – Desenvolvimento de atividades no percurso (saída do alojamento)

Atividade 1 – Navegação e digitalização de mapas no percurso

- **12h00** – Almoço no parque de merendas do Santuário do Senhor do Socorro
- **13h30** – Atividade 2 – Cultura e Sustentabilidade no Ecomuseu da Serra da Labruja
- **16h00** – Transfer para o Albergue de Peregrinos em Valença
- **16h30** – Atividade 3 – Criação de vídeo da jornada
- **17h00** – Atividade 4 – Momento de reflexão
- **19h00** – Jantar na ESCE – IPVC

Pontos de interesse:

Natureza envolvente, passadiços e moinhos de vento da Ribeira de João, Mesa dos Quatro Abades, Igreja de Santa Marinha de Arcozelo; Capela de Nossa Senhora das Neves; Santuário do Senhor do Socorro.

Alojamento:

Albergue de Peregrinos São Teotónio
<https://www.gronze.com/portugal/viana-do-castelo/valenca/albergue-peregrinos-sao-teotonio>

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
- Guia do Ecomuseu da Serra da Labruja

Recursos materiais:

Atividade 1

Smartphones ou tablets

Internet (ou descarregamento prévio de mapas offline)

Atividade 2

Moinhos de água restaurados (Ecomuseu)

Equipamentos tradicionais para moagem e produção de pão
(Ecomuseu)

Atividade 3

Smartphones ou câmaras para filmar

Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 4

Bloco de notas

Smartphones

Sacos-cama

Power banks (opcionais)

Refeições: pequeno-almoço e bolsa de almoço transportável (kit entregue no albergue); jantar em formato kit, com recolha dos kits de refeição na ESCE-IPVC (<https://maps.app.goo.gl/7DykBBf5A44LjxUt6>) e jantar no albergue.

Local do almoço: <https://maps.app.goo.gl/ojoxGiXH6vq6vsep9>

Logística: transfer do Ecomuseu da Labruja para o Albergue de Peregrinos de Valença às 16h00.

Alojamento: Albergue de Peregrinos São Teotónio
<https://maps.app.goo.gl/6fdpckunPMPPKbZP8>

Percurso:



Distância: 10,1 km (+1,3 km até ao local do almoço, junto ao Santuário do Senhor do Socorro)
Duração aproximada: 3 horas

Link para navegação:

<https://www.alltrails.com/pt-pt/trilho/portugal/viana-do-castelo/ponte-de-lima-labruja-via-caminhos-de-santiago?u=mCsh=7e2wgk>

ETAPA 3: Valença → Tui → Ponte Arnelas

Promover a utilização de tecnologias digitais para a exploração autónoma do território e valorizar o património histórico. Desenvolver competências práticas e de trabalho em equipa na preparação do acampamento, promovendo a reflexão conjunta sobre a experiência do dia.

Programação:

- **08h30** – Pequeno-almoço na cantina da ESCE-IPVC
- **09h00** – Introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia
- **09h30** – Atividade 1 – Desenvolvimento de percurso autoguiado com recurso a aplicações
- **11h00** – Atividade 2 – Visita guiada à Fortaleza de Valença e ao Centro de Interpretação
- **13h30** – Almoço
- **15h00** – Deslocação até à Ponte Internacional Valença-Tui
- **16h30** – Atividade 3 – Travessia da Ponte Internacional Valença-Tui
- **17h00** – Transfer para a quinta em Ponte Arnelas
- **18h15** – Atividade 4 – Montagem das tendas
- **19h45** – Atividade 5 – Criação de vídeo da jornada

- **20h45** – Jantar
 - **21h15** – Atividade 6 – Momento de reflexão
-

Pontos de interesse:

Fortaleza de Valença, Ponte Internacional Valença-Tui, Capela do Senhor dos Esquecidos, Mosteiro de São Salvador de Ganfeij, Núcleo Museológico de Valença, Pesqueira de São Pedro da Torre, Ponte romano-medieval da Veiga da Mira, Parque da Capela da Senhora da Cabeça.

Alojamento:

Acampamento na quinta em Ponte Arnelas.

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
 - Guia da Fortaleza de Valença / Centro de Interpretação
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Smartphones

Atividade 2

Smartphones

Atividade 3

Smartphones

Atividade 4

Espaço da Finca de Carmelita (Ponte Arnelas)
Tendas

Ferramentas e material necessário para a montagem
Material didático explicativo (folhetos, vídeo-tutoriais)

Atividade 5

Smartphones ou câmaras para filmar
Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 6

Bloco de notas
Smartphone

Colchonetes

Sacos-cama

Refeições: Pequeno-almoço e almoço – Kit ESCE-IPVC:

<https://maps.app.goo.gl/7DykBBf5A44LjxUt6>

Será necessário recolher o pequeno-almoço e o almoço de manhã na ESCE.

O almoço poderá ter lugar na Fortaleza de Valença.
Jantar: Quinta em Ponte Arnelas.

Logística: Deslocação dos participantes e monitores desde a ponte internacional (lado de Tui) até à quinta em Ponte Arnelas.

Nota: Após o almoço, o grupo desloca-se em direção a Espanha atravessando a Ponte Internacional Valença-Tui (<https://maps.app.goo.gl/LinfCYFn576t2v1R9>), passando a partir desse momento a ser liderado pelo monitor responsável espanhol.

ETAPA 4: Ponte Arnelas → Caldas de Reis → Padrón

Explorar o património histórico-cultural e religioso ao longo do Caminho de Santiago, desenvolver a observação crítica e a interpretação simbólica dos locais visitados, reforçar a reflexão diária em grupo, promover a convivência e o trabalho em equipa num contexto itinerante e fomentar o pensamento crítico através do debate e das experiências partilhadas.

Programação:

- **8h30** – Pequeno-almoço e introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia.
Distribuição das bolsas de refeição.
- **9h30** – Deslocação de Ponte Arnelas para Caldas de Reis
- **10h00** – Início da etapa do Caminho a partir de Caldas de Reis
- **11h30** – 1.ª paragem em Carracedo
Atividade 1 – Visita à Igreja de Santa Mariña de Carracedo
- **11h45** – Saída de Carracedo
- **13h20** – 2.ª paragem em San Miguel de Valga. Reforço alimentar no passeio fluvial
- **13h50** – Saída de San Miguel de Valga
- **15h30** – Chegada a Padrón
Atividade 2 – Visita ao Pedrón
- **16h30** – Deslocação de Padrón para o porto de Vilagarcía de Arousa
- **17h00** – Atividades 3 e 4:
 - **Atividade 3** – Masterclass de Socorrismo e Primeiros Socorros
(metade do grupo; troca posterior)
 - **Atividade 4** – A história da “Traslatio” – Rota marítima
(metade do grupo; troca posterior)
- **19h00** – Atividade 5 – Criação de vídeo da jornada
- **20h00** – Atividade 6 – Momento de reflexão conjunta
- **21h00** – Jantar

Pontos de interesse:

Igreja de Santa Mariña de Carracedo, San Miguel de Valga (passeio fluvial), O Pedrón, Paseo do Espolón, Igreja de Santiago de Padrón.

Alojamento:

Acampamento na quinta em Ponte Arnelas.

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
 - Formador da Masterclass de Socorrismo e Primeiros Socorros
 - Formador da História da Traslatio
 - Capitão de navegação
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Aplicações de navegação e informação turística

Mapas físicos e digitais da igreja e envolvente

Material de apoio disponibilizado pelo município e/ou pela própria igreja

Atividade 2

Espaço do próprio local

Ferramentas digitais

Atividade 3

Equipamento específico para a prática (manequins simuladores de RCP, talas, ligaduras)

Dispositivo para reprodução de música

Atividade 4

Embarcação

Atividade 5

Smartphones ou câmaras para filmar

Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 6

Bloco de notas

Smartphone

Colchonetes

Sacos-cama

Tendas

Descrição do percurso:

Esta etapa tem uma extensão de 18,8 km, sendo considerada de dificuldade média. O percurso poderá ter uma duração aproximada de 4h45, com um desnível positivo de 352 m e negativo de 338 m.

Organização da etapa

1. PARTIDA

Saída de Caldas de Reis pela N-550, iniciando rapidamente uma subida suave por um caminho.

2. PARAGENS

Primeira paragem: CARRACEDO

(A 5,9 km, dificuldade: média, tempo: 1h30)

O percurso segue em ligeira subida, passando pelo lugar de O Cruceiro até chegar a Santa Mariña de Carracedo, onde se encontra um mosteiro medieval, local onde se realiza a primeira paragem.

Tempo de paragem: 15 minutos.

Segunda paragem: SAN MIGUEL DE VALGA

(A 6,4 km, dificuldade: média, tempo: 1h35)

O caminho prossegue pelos lugares de Casalderrique e Casal de Eirigo. Inicia-se o concelho de Valga. O núcleo de O Pino dá lugar ao monte Castelo, com bosques densos banhados pelas águas do rio Valga e pontuados por antigos moinhos.

Ao entrar em Valga, realiza-se uma paragem no passeio fluvial, aproveitando para almoçar no parque de merendas.

Tempo de paragem: 10-15 minutos.

3. CHEGADA

O último troço do percurso conduz até Padrón (a 6,5 km, dificuldade: média, tempo: 1h40).

O caminho passa por Cimadevilla, pela ponte sobre o rio Fontenlo, Cedelo e Condide (em Pontecesures).

O percurso continua pelo bairro mais antigo da vila de Pontecesures. Posteriormente, atravessa-se a ponte sobre o rio Ulla (de origem romana, embora atualmente alterada), que separa as províncias de Pontevedra e A Coruña.

Aqui inicia-se o concelho corunhês de Padrón, banhado pelo rio Sar. A entrada na vila faz-se pelo campo da feira, antes de seguir pelo Paseo do Espolón. No núcleo histórico ergue-se a Igreja de Santiago de Padrón, onde se encontra guardado O Pedrón.

Refeições: fornecidas na quinta em Ponte Arnelas.

Logística: transporte de Ponte Arnelas para Caldas de Reis e de Padrón para Vilagarcía de Arousa.

ETAPA 5: Padrón → Santiago de Compostela

Explorar o património histórico-cultural e religioso ao longo do Caminho de Santiago, desenvolver a observação crítica e a interpretação simbólica dos locais visitados, reforçar a reflexão diária em grupo, promover a convivência e o trabalho em equipa num contexto itinerante e fomentar o pensamento crítico através do debate e das experiências partilhadas.

Programação:

- **8h00** – Pequeno-almoço. Introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia
- **8h45** – Atividade 1 – Desmontagem das tendas
- **9h30** – Transporte de Ponte Arnelas até A Escravitude
- **10h00** – Atividades em A Escravitude:
 - **Atividade 2** – Restauro ambiental da envolvente (explicação)
 - **Atividade 3** – Visita ao Santuário de A Escravitude
- **10h25** – Saída de A Escravitude
- **13h00** – 1.ª paragem em O Milladoiro (reforço alimentar)
- **13h15** – Saída de O Milladoiro
- **14h30** – Chegada a Santiago de Compostela
- **14h30** – Deslocação da Catedral para a Faculdade de Ciências da Educação (Campus Norte)
- **15h00** – Almoço na Faculdade de Ciências da Educação
- **16h00** – Atividade 4 – Palestra sobre Marketing e Empregabilidade (Faculdade de Ciências da Educação)
- **17h30** – Deslocação da Faculdade de Ciências da Educação para o centro histórico de Santiago
- **17h35** – Atividade 5 – Rota histórica guiada em Santiago de Compostela
- **18h30** – Deslocação dos participantes para o seu local de origem a partir da Estação Intermodal de Santiago

Pontos de interesse:

Iria Flavia, A Escravitude, O Milladoiro, Agro dos Monteiros, A Ponte Vella, Praça das Praterías, Praça do Obradoiro, Catedral, Praça da Quintana, Árvore da Ciência, Igreja de San Miguel, Praça de Cervantes.

Alojamento:

Não aplicável. Os participantes regressam neste dia ao seu local de residência.

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
 - Profissional responsável pela palestra de Marketing e Empregabilidade
 - Guia da rota histórica
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Espaço da Finca de Carmelita (Ponte Arnelas)

Tendas

Ferramentas e material necessário para a desmontagem

Material didático (folhetos, vídeo-tutoriais)

Atividade 2

Luvas

Sacos de lixo biodegradáveis

Fichas de classificação de resíduos

Smartphones

Atividade 3

Aplicações de navegação e informação turística

Mapas físicos e digitais do Santuário e arredores

Material de apoio disponibilizado pela direção do Santuário

Atividade 4

Sala para realização da palestra

Projektor

Atividade 5

Internet
Smartphones

Descrição do percurso:

Esta etapa tem uma extensão de 25,2 km, sendo considerada de dificuldade baixa. O percurso tem uma duração aproximada de 5 horas, com um desnível positivo de 394 m e negativo de 160 m.

Organização da etapa

1. PARTIDA

Início do percurso em A Escravitude (Padrón).

O vale do Sar conduz por aldeias tradicionais como A Pousa, O Souto, O Rueiro, Cambelas ou Anteportas, até ao Santuário de A Escravitude.

Tempo de paragem: 15 minutos para visita ao Santuário.

2. PARAGENS

Primeira paragem: O MILLADOIRO

(a 11,3 km, dificuldade: fácil, tempo: 2h15)

Desce-se até A Angueira de Suso. O percurso passa por O Faramello e chega ao albergue de Teo. Após a subida, alcança-se a Rúa de Francos e, de seguida, Osebe.

Em O Milladoiro (do termo “humilladoiro”, local onde os peregrinos se ajoelhavam ao avistar pela primeira vez a catedral), a partir de Agro dos Monteiros — o Monte do Gozo do Caminho Português — situado a 262 metros de altitude, ponto mais elevado do Caminho Português na Galiza, obtém-se a primeira vista de Santiago e das torres da catedral.

Tempo de paragem: 5 minutos.

O percurso continua descendo até A Rocha Vella, onde se encontra o rio Sar, atravessado pela Ponte Vella.

3. CHEGADA

A conclusão deste troço conduz finalmente a Santiago de Compostela (a 7,6 km, dificuldade do troço: média, tempo: 1h30).

Após atravessar A Ponte Vella, segue-se à direita por um caminho paralelo ao curso do rio Sar até uma bifurcação, onde existem duas opções devidamente sinalizadas:

- a) seguir em frente pelo bairro de Santa Marta de Abaixo, Capela de Santa Marta e Rua Rosalía de Castro;
- b) virar à direita, atravessar o centro do bairro de Conxo, pelas ruas Sánchez Freire, García Prieto e Avenida de Vilagarcía.

Ambas as opções convergem na Rua Rosalía de Castro, à altura da Praça de Vigo. O percurso entra no centro histórico de Santiago de Compostela pela Porta Faxeira e pela Rúa do Franco. A entrada tradicional dos peregrinos do Caminho Português na catedral faz-se pela Praça das Praterías.

Refeições: pequeno-almoço fornecido na quinta em Ponte Arnelas; almoço na Faculdade de Ciências da Educação em Santiago de Compostela.

Logística: transporte dos participantes para o seu local de origem a partir da Estação Intermodal de Santiago (regresso autónomo, gerido pelos próprios).

Itinerario 2 – Camino Portugués de la Costa

**Viana do Castelo – Vila Praia de Âncora – Caminha – A Guarda – Tui –
Caldas de Reis – Padrón - Santiago de Compostela**

ETAPA 1: Portugal - Viana do Castelo

Ponto de encontro: **10h30** na **ESTG** – **IPVC** –
<https://maps.app.goo.gl/prAPXAi4fiCHfJTGA>

Promover a integração e o espírito de equipa, incentivar a atividade física e o contacto com a natureza através dos percursos, e estimular a autonomia e o conhecimento cultural por meio da exploração do centro histórico, reforçando igualmente a aprendizagem e a reflexão em grupo.

Programação:

- **10h30** – Sessão de boas-vindas e receção dos participantes, explicação da programação – ESTG – IPVC
- **11h30** – Atividade 1 – Jogos de *team building* e *icebreakers*
- **13h00** – Almoço – ESTG
- **14h00** – Atividade 2 – Percorso de bicicleta: À descoberta de Viana do Castelo. Templo-Monumento de Santa Luzia e centro histórico
- **18h00** – Atividade 3 – Criação de vídeo do dia
- **18h30** – Atividade 4 – Momento de reflexão conjunta
- **19h00** – Jantar – ESTG
- **20h00** – Caminhada até ao alojamento (4 km a pé, aproximadamente 1 hora)

NOTA: apenas nas datas em que o alojamento é nos Escuteiros

Pontos de interesse:

Santuário de Santa Luzia, Praça da República, Museu do Traje, Casa dos Nichos, Museu do Pão de Outeiro, Navio Gil Eannes, Ponte Eiffel, Sé Catedral de Santa Maria Maior, Forte de Santiago da Barra, Confeitaria Manuel Natário, Museu de Artes Decorativas, Monte de Santa Luzia, Centro Histórico, Praia do Cabedelo.

Alojamento:

Julho (21): Seminário das Ursulinas

<https://maps.app.goo.gl/mAdhkeyhrgJQqEmv5>

Junho (16) e Setembro (01, 08, 15 e 22): Junta Regional de Viana do Castelo, Corpo Nacional de Escutas

<https://maps.app.goo.gl/V3TETZFzF68ISFgF9>

Recursos humanos:

- Equipa de coordenação do projeto para acolher o grupo de participantes
 - Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Material simples (cordas, tintas, balões)

Atividade 2

Aplicações móveis com guias interativos

Material de apoio (mapas, guias)

Bicicletas

Capacetes de proteção

Atividade 3

Smartphones ou câmaras para filmar

Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 4

Bloco de notas

Smartphone com aplicações

Sacos-cama

Refeições: almoço e jantar na ESTG-IPVC (bolsa KIT transportável – Catering Casa de São Sebastião).

Logística: não aplicável.

Notas:

- Reforçar junto dos participantes que a organização do projeto assegura as refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), podendo estes adquirir snacks adicionais em supermercados.
- Recordar a necessidade de hidratação contínua e de proteção solar.

ETAPA 2: Viana do Castelo → Vila Praia de Âncora

Explorar actividades vinculadas al deporte de aventura y en la naturaleza, promoviendo el contacto con el medio natural y el desarrollo de competencias prácticas en Vila Praia de Âncora.

Programação:

- **08h00** – Pequeno-almoço e preparação do almoço transportável
- **08h50** – Introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia
- **09h00** – Saída de Vila Praia de Âncora – Cascata do Pincho (25 minutos)

- **09h30** – Caminhada de acesso à Cascata do Pincho (aproximadamente 2 km)
 - **10h00** – Atividade 1 – A profissão de guia de canyoning – Academia Internacional de Canyoning
 - **12h30** – Almoço
 - **14h00** – Deslocação do parque de merendas para o alojamento
 - **15h00** – Atividade 2 – Caminhada pela costa em Vila Praia de Âncora e praia
 - **18h30** – Atividade 3 – Criação de vídeo do dia
 - **19h30** – Atividade 4 – Momento de reflexão conjunta
 - **20h00** – Jantar
-

Pontos de interesse:

Natureza e paisagem, Cascata do Pincho, Capela Senhora das Neves, Poço Negro, Campo de Girassóis, Moinhos de Montedor, Poço Azul, Cidade de Âncora, Mamoa da Eireira, Forte do Cão, Igreja Matriz de Vila Praia de Âncora, Anta da Barrosa.

Alojamento:

Quinta da Quinhas – Camarata

<https://maps.app.goo.gl/9TmSIALPDKTmxqMW8>

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
 - Monitor profissional certificado da Academia Internacional de Canyoning
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Equipamento de segurança (capacetes, arnês, cordas, calçado, fato)

Atividade 2

Smartphones

Atividade 3

Smartphones ou câmaras para filmar

Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 4

Bloco de notas

Smartphone

Sacos-cama

Refeições:

KIT – Catering Casa de São Sebastião

Pequeno-almoço: no alojamento

Almoço: bolsas kit almoço na Cascata do Pincho

Jantar: Quinta da Quinhas

Logística:

09h00 – Alojamento → Parque de Merendas de São João de Amonde (Cascata do Pincho) – (22 min | 22,3 km)

14h30 – Parque de Merendas de São João de Amonde (Cascata do Pincho) → Quinta das Quinhas – (19 min | 11,4 km)

Promover a utilização de tecnologias digitais para a exploração autónoma do território e valorizar o património histórico. Desenvolver competências práticas e de trabalho em equipa na preparação do acampamento, incentivando a reflexão em grupo sobre a experiência diária.

Programação:

- **08h00** – Pequeno-almoço
- **08h30** – Introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia
- **09h00** – Saída do alojamento e desenvolvimento de atividades no percurso
 - **Atividade 1** – Navegação e digitalização de mapas no percurso
 - **Atividade 2** – Desenvolvimento de percurso autoguiado com recurso a aplicações
- **13h00** – Almoço (bolsas de refeição transportáveis) em Caminha
- **14h00** – Deslocação até ao Porto Sporting Club Caminhense
- **14h30** – Atividade 3 – Travessia internacional da foz do Minho: de Caminha a A Guarda
- **16h00** – Transporte de A Guarda para a quinta em Ponte Arnelas
- **18h15** – Atividade 4 – Montagem das tendas
- **19h45** – Atividade 5 – Criação de vídeo da jornada
- **20h45** – Jantar
- **21h15** – Atividade 6 – Momento de reflexão

Pontos de interesse:

Miradouro Sino dos Mouros, Praia de Moledo, Capela de Santo Antão, Forte da Ínsua, Marco geodésico do Alto da Espiga, Cruzeiro de Santo Isidoro, Torre do Relógio e Porta Medieval, Rio Coura.

Alojamento:

Acampamento em Ponte Arnelas.

Percurso:

Distância: 9,84 km

Duração aproximada: 2 horas e 30 minutos

Link para navegação no Wikiloc:

<https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/camino-portugues-de-la-costa-etapa-6-vila-praia-de-ancora-caminha-30694365>

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Smartphones ou tablets

Internet (ou descarregamento prévio de mapas offline)

Atividade 2

Smartphones

Atividade 3

Smartphones

Bilhetes de barco para a travessia Caminha–A Guarda

Atividade 4

Espaço da Finca de Carmelita (Ponte Arnelas)

Tendas

Ferramentas e material necessário para a montagem

Material didático (folhetos, vídeo-tutoriais)

Atividade 5

Smartphones ou câmaras para filmar

Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 6

Bloco de notas

Smartphones

- Colchonetes
- Sacos-cama

Refeições:

Pequeno-almoço no alojamento.

Almoço – kit em bolsas transportáveis.

Jantar na quinta em Ponte Arnelas.

Logística:

Transporte de barco de Caminha para A Guarda e deslocação de A Guarda para Ponte Arnelas.

Notas:

Após o almoço, o grupo desloca-se para o porto de Caminha (<https://maps.app.goo.gl/MvZt46cc5cgbNspTA>); a partir desse momento, o monitor espanhol responsável passa a liderar o grupo.

ETAPA 4: Ponte Arnelas → Caldas de Reis → Padrón

Explorar o património histórico-cultural e religioso ao longo do Caminho de Santiago, desenvolver a observação crítica e a interpretação simbólica dos locais visitados, reforçar a reflexão diária em grupo, promover a convivência e o trabalho em equipa num contexto itinerante e fomentar o pensamento crítico através do debate e das experiências partilhadas.

Programação:

- **8h30** – Pequeno-almoço e introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia.
Distribuição das bolsas de refeição
- **9h30** – Deslocação de Ponte Arnelas para Caldas de Reis
- **10h00** – Início da etapa do Caminho a partir de Caldas de Reis
- **11h30** – 1.ª paragem em Carracedo
Atividade 1 – Visita à Igreja de Santa Mariña de Carracedo
- **11h45** – Saída de Carracedo
- **13h20** – 2.ª paragem em San Miguel de Valga. Reforço alimentar no passeio fluvial
- **13h50** – Saída de San Miguel de Valga
- **15h30** – Chegada a Padrón
Atividade 2 – Visita ao Pedrón
- **16h30** – Deslocação de Padrón para o porto de Vilagarcía de Arousa
- **17h00** – Atividades 3 e 4:
 - **Atividade 3** – Masterclass de Socorrismo e Primeiros Socorros (metade do grupo). Troca posterior
 - **Atividade 4** – A história da “traslatio” – Rota marítima (metade do grupo). Troca posterior
- **19h00** – Atividade 5 – Criação de vídeo da jornada
- **20h00** – Atividade 6 – Momento de reflexão conjunta
- **21h00** – Jantar

Pontos de interesse:

Igreja de Santa Mariña de Carracedo, San Miguel de Valga (passeio fluvial), O Pedrón, Paseo do Espolón, Igreja de Santiago de Padrón.

Alojamento:

Acampamento na quinta em Ponte Arnelas.

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)
 - Formador da Masterclass de Socorrismo e Primeiros Socorros
 - Formador de História da Traslatio
 - Capitão de navegação
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Aplicações de navegação e informação turística

Mapas físicos e digitais da igreja e arredores

Material de apoio disponibilizado pelo município e/ou pela própria igreja

Atividade 2

Espaço do próprio local

Ferramentas digitais

Atividade 3

Equipamento específico para a prática (manequins simuladores de RCP, talas, ligaduras)

Dispositivo para reprodução de música

Atividade 4

Embarcação

Atividade 5

Smartphones ou câmaras para filmar

Aplicações gratuitas ou de baixo custo para edição de vídeo

Atividade 6

Bloco de notas

Smartphone

- Colchonetes
 - Sacos-cama
 - Tendas
-

Descrição do percurso:

Esta etapa tem uma extensão de 18,8 km, sendo considerada de dificuldade média. O percurso poderá demorar aproximadamente 4h45, com um desnível positivo de 352 m e negativo de 338 m.

Organização da etapa:

1. SAÍDA

Saímos de Caldas de Reis pela N-550 e iniciamos rapidamente uma subida suave por um caminho.

2. PARAGENS

Primeira paragem: CARRACEDO

(A 5,9 km, dificuldade: média, tempo: 1h30)

O percurso segue em ligeira subida, passando pelo lugar de O Cruceiro até chegar a Santa Mariña de Carracedo, que possui um mosteiro medieval, onde será realizada a primeira paragem.

Tempo de paragem: 15 minutos.

Segunda paragem: SAN MIGUEL DE VALGA

(A 6,4 km, dificuldade: média, tempo: 1h35)

O caminho prossegue pelos lugares de Casalderrique e Casal de Eirigo. Inicia-se o município de Valga. O núcleo de O Pino dá lugar ao monte Castelo, com densos bosques banhados pelas águas do rio Valga e pontuados por antigos moinhos.

Ao entrar em Valga, realiza-se uma paragem no seu passeio fluvial, aproveitando para almoçar no parque de merendas.

Tempo de paragem: 10-15 minutos.

3. CHEGADA

O último troço do percurso conduz até Padrón (a 6,5 km, dificuldade: média, tempo: 1h40).

Inicia-se o caminho passando pelos seguintes lugares: Cimadevilla, a ponte sobre o rio Fontenlo, Cedelo e Condide (em Pontecesures).

O percurso continua pelo bairro mais antigo da vila de Pontecesures. Em seguida, atravessa-se a ponte sobre o rio Ulla (de origem romana, embora atualmente alterada), que separa as províncias de Pontevedra e A Coruña. Aqui começa o município corunhês de Padrón, banhado pelo rio Sar. A entrada na vila faz-se pelo campo da feira, antes de seguir pelo Paseo do Espolón. No núcleo histórico ergue-se a Igreja de Santiago de Padrón, onde se encontra guardado O Pedrón.

Refeições: fornecidas na quinta em Ponte Arnelas.

Logística: transporte de Ponte Arnelas para Caldas de Reis e de Padrón para Vilagarcía de Arousa.

ETAPA 5: Padrón → Santiago de Compostela

Explorar o património histórico-cultural e religioso ao longo do Caminho de Santiago, desenvolver a observação crítica e a interpretação simbólica dos locais visitados, reforçar a reflexão diária em grupo, promover a convivência e o trabalho em equipa num contexto itinerante e fomentar o pensamento crítico através do debate e das experiências partilhadas.

Programação:

- **8h00** – Pequeno-almoço. Introdução aos objetivos e conteúdos/atividades do dia
- **8h45** – Atividade 1 – Desmontagem das tendas
- **9h30** – Transporte de Ponte Arnelas até A Escravitude

- **10h00** – Atividades em A Escravitude:
 - **Atividade 2** – Restauro ambiental da envolvente (explicação)
 - **Atividade 3** – Visita ao Santuário de A Escravitude
- **10h25** – Saída de A Escravitude
- **13h00** – 1.ª paragem em O Milladoiro (reforço alimentar)
- **13h15** – Saída de O Milladoiro
- **14h30** – Chegada a Santiago de Compostela
- **14h30** – Deslocação da Catedral para a Faculdade de Ciências da Educação (Campus Norte)
- **15h00** – Almoço na Faculdade de Ciências da Educação
- **16h00** – Atividade 4 – Palestra de Marketing e Empregabilidade (Faculdade de Ciências da Educação)
- **17h30** – Deslocação da Faculdade de Ciências da Educação para o centro histórico de Santiago
- **17h35** – Atividade 5 – Rota histórica guiada em Santiago de Compostela
- **18h30** – Deslocação dos participantes para o seu local de origem a partir da Estação Intermodal de Santiago

Pontos de interesse:

Iria Flavia, A Escravitude, O Milladoiro, Agro dos Monteiros, A Ponte Vella, Praza das Praterías, Praza do Obradoiro, Catedral, Praza da Quintana, Árvore da Ciência, Igreja de San Miguel, Praza de Cervantes.

Alojamento:

Não aplicável. Os participantes regressam neste dia ao seu local de residência.

Recursos humanos:

- Equipa de monitores (mínimo 2: um responsável pelo acompanhamento no lado português e outro na Galiza)

- Profissional responsável pela palestra de Marketing e Empregabilidade
 - Guia da rota histórica
-

Recursos materiais:

Atividade 1

Espaço Finca de Carmelita (Ponte Arnelas)

Tendas

Ferramentas e material necessário para a desmontagem

Material didático (folhetos, vídeo-tutoriais)

Atividade 2

Luvas

Sacos de lixo biodegradáveis

Fichas de classificação de resíduos

Smartphones

Atividade 3

Aplicações de navegação e informação turística

Mapas físicos e digitais do Santuário e arredores

Material de apoio disponibilizado pela direção do Santuário

Atividade 4

Sala para realização da palestra

Projetor

Atividade 5

Internet

Smartphones

Descrição do percurso:

Esta etapa tem uma extensão de 25,2 km, sendo considerada de dificuldade baixa. O percurso tem uma duração aproximada de 5 horas, com um desnível positivo de 394 m e negativo de 160 m.

Organização da etapa

1. SAÍDA

Iniciamos o percurso a partir de A Escravitude (Padrón).

O vale do Sar conduz por aldeias tradicionais como A Pousa, O Souto, O Rueiro, Cambelas ou Anteportas. Chegamos ao Santuário de A Escravitude.

Tempo de paragem: 15 minutos para visita ao Santuário.

2. PARAGENS

Primeira paragem: O MILLADOIRO

(a 11,3 km, dificuldade: fácil, tempo: 2h15)

Descemos até A Angueira de Suso. Percorremos O Faramello e chegamos ao albergue de Teo. Concluída a subida, alcançamos a Rúa de Francos e, de seguida, Osebe.

Em O Milladoiro (o “humilladoiro”, isto é, o local onde os peregrinos se “humilhavam” ou ajoelhavam ao ver pela primeira vez a catedral), a partir de Agro dos Monteiros — o Monte do Gozo do Caminho Português — situado a 262 metros de altitude, ponto mais elevado do Caminho Português na Galiza, obtém-se a primeira vista de Santiago e das torres da catedral.

Tempo de paragem: 5 minutos.

Continuamos o percurso descendo primeiro até A Rocha Vella, onde encontramos o rio Sar, que atravessamos pela Ponte Vella.

3. CHEGADA

A conclusão deste troço conduz finalmente até Santiago de Compostela

(a 7,6 km, dificuldade do troço: média, tempo: 1h30).

Após atravessar A Ponte Vella, seguimos à direita por um caminho paralelo ao curso do rio Sar, rio acima, até chegar a uma bifurcação. Aqui existem duas opções, ambas devidamente sinalizadas:

- a) seguir em frente pelo bairro de Santa Marta de Abaixo, Capela de Santa Marta e Rua Rosalía de Castro;
- b) virar à direita, atravessar o centro do bairro de Conxo, pelas ruas Sánchez Freire, García Prieto e Avenida de Vilagarcía.

Ambas as opções convergem na Rua Rosalía de Castro, à altura da Praça de Vigo. O percurso entra no centro histórico de Santiago de Compostela pela Porta Faxeira e pela Rúa do Franco. A entrada tradicional dos peregrinos do Caminho Português na catedral faz-se pela Praça das Praterías.

Refeições: pequeno-almoço fornecido na quinta em Ponte Arnelas; almoço na Faculdade de Ciências da Educação em Santiago de Compostela.

Logística: transporte dos participantes para o seu local de origem a partir da Estação Intermodal de Santiago (regresso autónomo gerido pelos próprios).

5. Considerações finais

A Atividade 1 do projeto tem como finalidade criar um modelo formativo inovador, combinando a metodologia de aprendizagem ao ar livre com o desenvolvimento de *soft skills* e outras competências fundamentais nesta sociedade atual, cada vez mais globalizada e dependente das novas tecnologias.

Espera-se que os jovens participantes no Pegadas adquiram ou reforcem as suas competências de digitalização, empreendedorismo, sustentabilidade e pensamento crítico através de uma aprendizagem ativa e experiencial.

É importante ter em consideração alguns fatores que podem limitar a implementação e o funcionamento dos itinerários propostos e, nesse sentido, antecipar possíveis soluções para os mesmos:

- Condições meteorológicas adversas
- Dependência da disponibilidade de outras entidades
- Limitações orçamentais
- Logística necessária (alojamento, transporte e refeições)
- Recursos humanos especializados

É igualmente imprescindível assegurar uma adequada articulação com os conteúdos preparados para o curso formativo online, uma vez que a metodologia proposta se caracteriza por um itinerário formativo misto (teórico-prático). Uma boa coordenação entre ambas as componentes contribuirá para promover níveis mais elevados de aprendizagem significativa.

6. Referências bibliográficas

Aguilar Morales, A. R., Andrade Jiménez, M. S., Urbano Jiménez, E. S., & Velázquez Villacís, C. (2025). Uso de entornos de aprendizaje naturales y al aire libre para potenciar el desarrollo sensorial y socioemocional. *DISCE. Revista Científica Educativa Y Social*, 2(1), 188-201.

Beames, S., Higgins, P., Nicol, R., & Smith, H. (2024). *Outdoor learning across the curriculum: Theory and guidelines for practice*. Routledge.

Becker, P., Humberstone, B., Loynes, C., & Schirp, J. (Eds.). (2018). *The changing world of outdoor learning in Europe*. Routledge.

- Dewey, J. (1938). *Experiencia y educación*. Universidad Nacional Costa Rica.
- Ferreira, J. (2017). *A Educação ao Ar Livre como Método de Ensino: Reflexões e Práticas para a Inovação Pedagógica*. Porto: Edições Universitárias.
- García-Sampedro Fernández-Canteli, M. (2019). Outdoor learning: Revisión histórica. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (379), 6–11.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic Books.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Loiodice, I. (2014). Orientar a las personas adultas en una sociedad compleja. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 3–12.
- Parry, J., & Allison, P. (Eds.). (2020). *Experiential learning and outdoor education: Traditions of practice and philosophical perspectives*. Routledge.
- Priest, S. (1986). Redefining Outdoor Education: A Matter of Many Relationships. *Journal of Environmental Education*, 17(3), 13–15.
- Torkos, H., & Egerau, A. M. (2020). Outdoor Education and Its Influence on The Successful Involvement of Pupils in The Social Life. *Postmodern Openings*, 11(4), 127-143.

Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal

Pegadas