



FÉRIAS ATIVAS - PÁSCOA 2022

Câmara Municipal de Sines

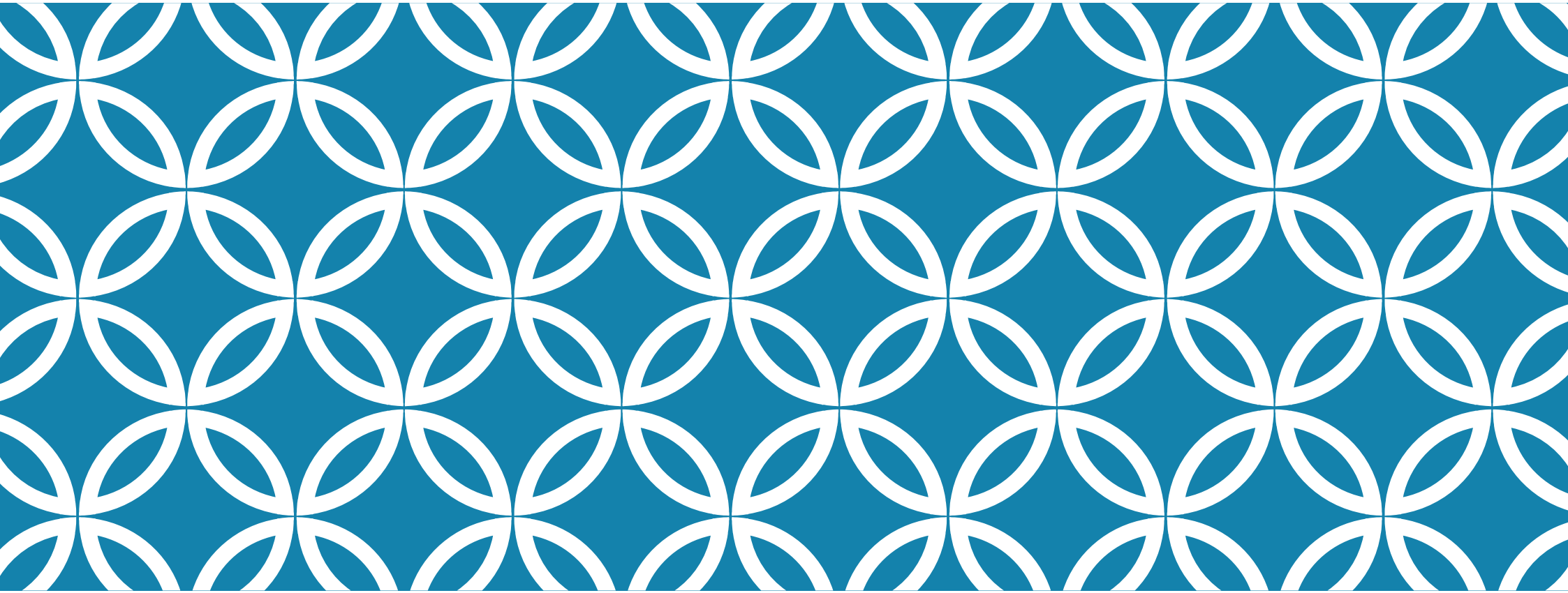


FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

De 11 a 14 de abril 2022

9h às 17h

10 grupos



FÉRIAS ATIVAS — PÁSCOA 2022

ATIVIDADES

FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

As atividades a desenvolver têm um caráter lúdico de forma a promover o desenvolvimento integral da criança/jovem através de diversas experiências nos vários campos: cognitivo, motor, afetivo, sociocultural

FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOEA 2022

JOGOS NA ÁGUA

- Contacto com o meio aquático.
- Trabalhar o equilíbrio, o mergulho, imersão, trabalho em equipa.
- Trabalhar o manuseamento de diferentes materiais.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

PATINAGEM

Aula de patins, consiste em o aluno ter uma aula de iniciação, apreender sobre o equipamento, regras de segurança, e tentar executar com dinâmica a implanção, o deslize, transições, travagens.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOEA 2022

EXPRESS'ART

Realização de um trabalho em que o material principal serão os grãos de café, no âmbito do dia internacional do Café.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOEA 2022

JOGOS COLETIVOS

- Desenvolver as capacidades motoras (força, velocidade, resistência, agilidade, ritmo, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio);
- Melhorar o sistema cardíaco, vascular, pulmonar e muscular;
- Estimular o gosto pela atividade física.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOEA 2022

RITMOS E MELODIAS

- Introduzir o ritmo de forma lúdica.
- Explorar o corpo humano enquanto objeto rítmico.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

GINÁSTICA

- Desenvolver atividades lúdicas e recreativas relacionadas com o mundo da ginástica e dos desportos acrobáticos.
- Partir à descoberta do corpo com exercícios recreativos individuais e a pares.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOEA 2022

CAMINHADA

- Prática do exercício Físico.
- Reconhecimento da nossa cidade.
- Limpeza e preservação da nossa cidade.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

MUAY THAY

- Conhecer a ética e os princípios do Muay Thai.
- Melhorar autoestima.
- Disciplinar o corpo e a mente.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

EXPOSIÇÃO CAS

- Esta segunda exposição do projeto Gulbenkian Itinerante
- Procura explorar pontos de ligação entre o território local e o universalismo da Coleção Gulbenkian.
- Curadoria de Ricardo Estevam Pereira.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

BIBLIO PAPPER

Este jogo consiste em propor várias tarefas sobre um mesmo tema, proporcionando aos praticantes momentos de caminhada e diversão, em simultâneo com exercícios de conhecimento e raciocínio.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

JUMP YARD

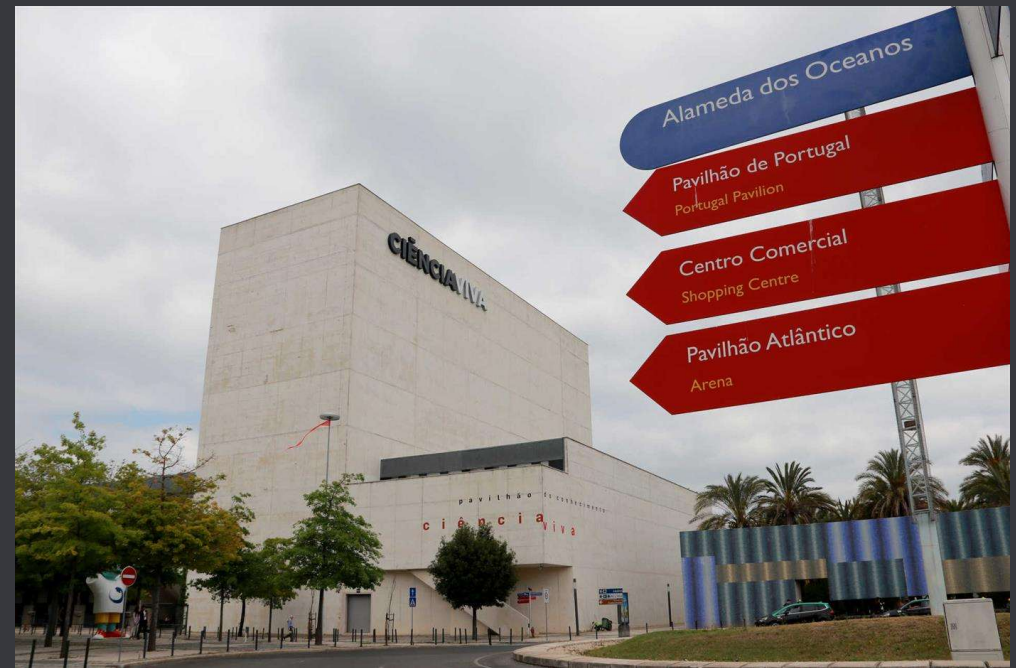
- Diversão.
- Desenvolvimento capacidades físicas e motoras.



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

O **Pavilhão do Conhecimento** - Centro Ciência Viva é o maior e mais emblemático centro de ciência do país.



HORÁRIO GRUPO 1

Grupo 1				
	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr
Horário Manhã	09h00	09h00	08h30	09h00
Local de Encontro Entrada	Pavilhão Multiusos	Piscina Municipal	Pavilhão dos Desportos	IOS
Atividade	Ginástica Multiusos João Grulha	Patinagem Radical - Lino ZIL Rita Casal	Jump Yard Lisboa Sandra Rodrigues	Muay Thai - M. Tyson IOS Ana Jerónimo
10h30 - Lanche				
Atividade	Ritmos e Melodias Multiusos Inês Moreno	Jogos de Água Piscina Municipal Rita Casal	Jump Yard Lisboa Sandra Rodrigues	Caminhada Sines Ana Jerónimo
Horário Manhã	Almoço-12h30			
Local de Encontro	EB1	EB2	Lisboa	EB2
Horário da Tarde	14h00			
Local de Encontro	EB1	EB2	Lisboa	EB2
Atividade	Expressão Plástica Cafetaria Castelo Sónia Sebastião	Exposição CAS Liliana Rodrigues	Pavilhão do Conhecimento Lisboa Sandra Rodrigues	Jogos Coletivos IOS João Grulha
15h30 - Lanche				
Atividade	Jogos de Mesa Cafetarias CAS Sónia Sebastião	Biblio Paper Biblioteca CAS Emília	Pavilhão do Conhecimento Lisboa Sandra Rodrigues	Jogos Coletivos IOS João Grulha
Horário Tarde	17h00	17h00	18h30	17h00
Local de Encontro	Jardim das descobertas	Jardim das descobertas	Pavilhão dos desportos	IOS
Auxiliar	Dione Correia	Notas * Levar sempre: chapéu, água, lanches **Fato de banho e material de natação para o dia da piscina ***Levar almoço no dia de Lisboa **** Levar patins - atividade Patinagem		
Telemóvel	968491742			
Pavilhão dos Desportos	269630698			
Educação	269630639			
Email:	educacao@mun-sines.pt			

LOCAIS DE ENCONTRO

- **Castelo** – Largo Poeta Bocage – Ponto d' Encontro
 - **Pavilhão Multiusos** – porta acesso
 - **Piscinas Municipais** – porta principal
 - **Pavilhão Desportos** – porta principal
 - **IOS** – dentro parque desportivo
- Jardim Descobertas – Junto Espaço Sénior

FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

Não esquecer:

Roupa e calçado confortável;

Trazer chapéu;

Lanche manhã e da tarde;

Água

FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

Saídas – Lisboa

Jump Yard + Pavilhão do Conhecimento

. Levar almoço + lanches manhã e tarde

Horário partida:

Dia 12 – 7h30

Dia 13 – 8h30

Dia 14 – 7h30

FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

Informações

Inscrições **Férias Ativas VERÃO**

Dias 13 e 14 junho

9h30 - ON LINE

www.mun-sines.pt

FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Sines



FÉRIAS ATIVAS – PÁSCOA 2022

BOAS FÉRIAS