



férias desportivas verão

As férias desportivas pretendem ser um espaço de Educar em Tempo Livre, através de atividades físico-motoras e expressivas. Estas atividades têm o propósito de possibilitar às crianças e jovens, durante as 90 horas em que trabalharão em grupo, atingir objetivos como:

- Autonomia e responsabilidade;
- Trabalhar a criatividade;
- Potenciar a autossuperação;
- Potenciar atitudes que permitam o diálogo, o convívio e o respeito;
- Motivação para a atividade, trabalhar com ilusão e divertimento.

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

Aspetos organizativos

Os alunos escolhem uma das opções nucleares para um período quinzenal. Serão agrupados por escalões etários e terão o acompanhamento de um professor/monitor.

Todos os participantes terão direito a 3 t-shirts e um boné por quinzena (4 t-shirts caso se inscrevam um mês na mesma atividade), merenda matinal, almoço e lanche.

A receção dos alunos será feita a partir das 8:30 e as atividades desenrolar-se-ão das 9:15 às 18:00.

O cancelamento da inscrição poderá ser feito até 3 dias antes do início das atividades. Após esses 3 dias, qualquer cancelamento, independentemente do motivo, terá um reembolso de 75% do custo da inscrição quinzenal.

A abertura de qualquer das atividades está sujeita a um número mínimo de inscrições.

Prazos de inscrição:

1ª Quinzena: até ao dia 22 de julho.

2ª Quinzena: até ao dia 6 de julho.

Após estas datas as inscrições estão sujeitas à existência de vaga e terão um acréscimo de 25€.

Todas as inscrições dentro dos prazos são efetuadas exclusivamente *on-line*. As apresentadas fora de prazo terão de ser efetuadas na Secretaria do Colégio.

Recomendações

- A maior parte das atividades realizam-se ao ar livre pelo que, antes de trazer o seu filho para o Colégio, é aconselhável que o proteja do sol colocando-lhe protetor solar.
- Seja pontual: a receção dos alunos tem início às 8.30 horas no local destinado ao grupo a que pertence o seu educando. A saída será às 18.00 no mesmo local. Qualquer entrada ou saída fora destes horários deverá ser comunicada ao monitor do grupo.
- Conheça o animador do seu educando e passe-lhe todas as informações que considere relevantes para o bem-estar do seu educando nas nossas férias.
- Equipamento aconselhável para as diversas atividades: as nossas férias têm, em quase todas as opções, uma componente desportiva associada, pelo que o seu educando deverá trazer roupa que lhe permita fazer as atividades planeadas.

Futebol/desportos coletivos: roupa e calçado desportivos;

Ténis: raquete (caso queira trazer);

Ginástica: sapatilhas de ginástica;

Viola: guitarra

Natação: fato de banho, chinelos, touca e toalha;

Praia: protetor solar, toalha, fato de banho, uma muda de roupa, saco de plástico para roupa molhada.

- Evite que o seu educando traga consigo objetos de valor e tenha em conta que o uso de telemóvel ou qualquer outro tipo de aparelho eletrónico nas Férias Desportivas é interdito. A organização não se responsabiliza por perdas ou danos causados a material deste tipo.

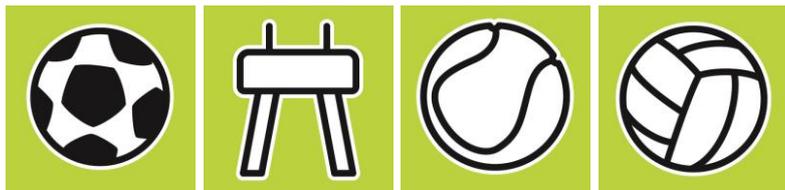
Horário (modelo)

Este horário é meramente exemplificativo e as atividades podem variar mediante as necessidades do bom funcionamento das Férias Desportivas.

	1ª SEMANA 2 a 6 de julho					2ª SEMANA 9 a 13 de julho				
	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
	2-jul	3-jul	4-jul	5-jul	6-jul	9-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul
8h30 - 9h	RECEPÇÃO DE ALUNOS									
9h15 - 10h20	Gincana Quinta das Conchas	Atividade nuclear	Dança	Atividade fora do colégio	Atividade nuclear	Patinagem	Atividade fora do colégio	Desafio CSJB	Patinagem	Torneios
10h30 - 11h30		Clube da Matemática	Aula de nutrição		Clube da Matemática	Xadrez			Atividade nuclear	Torneios
11h45 - 12h45		Ténis de mesa	Natação		Natação	Atividade nuclear			Atividade nuclear	Torneios
14h00 - 16h00	Cinema	Jogos pavilhão	Xadrez		Artes plásticas	Cinema		Leiturolândia	Artes plásticas	Jogos tradicionais
16h10 - 17h00	Atividade nuclear	Atividade nuclear	Atividade nuclear		Natação	Atividade nuclear		Atividade nuclear	Atividade nuclear	Apresent. final
17h10 - 18h00	Atividade nuclear	Basquetebol	Atividade nuclear		Atividade nuclear	Ginástica		Atividade nuclear	Natação	
18h00	ENTREGA DE ALUNOS									

Merenda: 11h30 - 11h45
Almoço: 13h00 - 14h00
Lanche: 16h00 - 16h10

DESCRIPTIVO DAS OPÇÕES

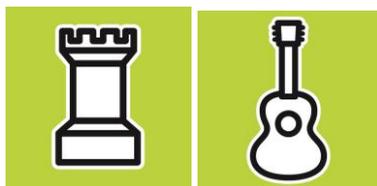


Futebol, Ginástica, Tênis e Voleibol de iniciação

Destinatários: alunos com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos.

Organização: os alunos terão entre duas horas (mínimo) a três horas diárias da atividade que selecionarem. Estas atividades serão consideradas como nucleares e passarão, durante o resto do dia, por todas as outras atividades (atividades consideradas complementares). Existirão, no mínimo, duas saídas: uma ida à *Kidzania* (*menores de 12 anos*), *Surf*, *Bodyboard*, *Canoagem* (*maiores de 12 anos*) e uma manhã ou tarde de Atletismo/Caminhada/Orientação/Praia/Campo/Visita cultural.

Nota: o voleibol de iniciação destina-se a alunos sem experiência competitiva.

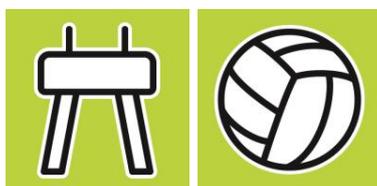


Xadrez, Viola

Destinatários: alunos com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos.

Organização: os alunos terão 3 (mínimo) a 4 horas diárias da atividade nuclear, sendo, no tempo restante, incluídos em atividades desportivas.

Existirão, no mínimo, duas saídas: uma ida à *Kidzania* e uma manhã ou tarde de Atletismo/Caminhada/Orientação/Praia/Campo/Visita cultural.



Campos de treino de Voleibol, Ginástica. Futebol e Tênis

Destinatários - alunos que respondam aos seguintes pré-requisitos:

Voleibol, futebol e tênis – idade mínima de 12 anos e prática competitiva escolar (integrar uma equipa de desporto escolar) ou federada;

Ginástica: executar mortal à frente e rodada/flick atrás (com ajuda).

Os campos serão realizados nas **1^{as} e 2^{as} semanas de julho:**

Voleibol: 9 a 13 de julho;

Futebol e Ginástica: 2 a 6 de julho e 9 a 13 de julho;

Tênis: 2 a 6 de julho.

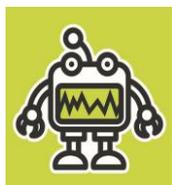


Artimanha das Artes

Destinatários: alunos com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos.

Organização: os alunos terão, durante o período da manhã e das 14h às 16h, a sua atividade nuclear (dança, teatro, canto, artes plásticas). No tempo restante, serão direcionados para atividades desportivas.

Existirão, no mínimo, duas saídas: uma ida à *Kidzania* e uma manhã ou tarde de Atletismo/Caminhada/Orientação/Praia/Campo/Visita cultural.



Eletrónica & Robótica

Os alunos realizarão um conjunto de diferentes atividades ligadas às áreas de eletrónica, robótica e programação, utilizando como ferramentas um conjunto de kits educacionais desenvolvidos pelos The Inventors e tendo como metodologia a aprendizagem à base de projetos.

Destinatários: alunos com idades compreendidas entre os 8 e os 14 anos.

Organização:

Os alunos terão 3 horas diárias da atividade nuclear e no tempo restante são incluídos em atividades desportivas. Existirão, no mínimo, duas saídas: uma ida à *Kidzania* (menores de 12 anos), Surf, Bodyboard ou *Canoagem* (maiores de 12 anos); e uma manhã/tarde de Atletismo/Caminhada/Orientação/Praia/Campo/Visita cultural.

No final da quinzena está prevista uma exposição dos trabalhos realizados.



English Summer Club

Programa semanal no qual os participantes podem aprender e falar em inglês, através de atividades divertidas e motivadoras, baseadas num tema semanal. Cada semana terá um tema diferente.

Os professores da atividade nuclear têm como língua materna o inglês.

Exemplos de atividades:

“Good morning in English” – Alunos apresentam fatos e notícias do dia anterior;

“Cooking” – Os alunos procuram receitas e ingredientes do país retratado no tema da semana e cozinham-nas.

“Board Games” – jogos tradicionais ingleses, tais como “snakes and ladders”, “scrabble”, “ludo”, “dice games”, etc.

“**Card Games**” – jogos de cartas tradicionais ingleses, tais como “pictionary”, “snap”, “uno”, “rummy”, etc.

“**Outdoor Games**” – jogos tradicionais ingleses de ar livre, tais como, “rounders”, “egg and spoon race”, “netball”, etc.

“**Treasure Hunt**” – caça ao tesouro.

“**Karaoke**” – ouvir canções, eger as preferidas, aprender as letras e interpretar a canção numa competição de karaoke.

“**Quiz**” – Questões sobre vocabulário aprendido durante a semana.

“**Arts and Crafts**” – trabalhos manuais.

Destinatários: alunos com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos.

Exemplo de um dia de atividades:

MONDAY	
9h00	Good morning in English
9h15	Theme of the week
10h30	Break
11h00	Web Quest
11h30	Presentations
13h00	Lunch
14h30	Board Games
15h30	Outdoor Games
16h30	Lanche
17h00	Atividades desportivas

Todos os alunos, independentemente da opção escolhida, deverão trazer equipamento desportivo (calções, t-shirt das férias e ténis/sapatilhas).

A descrição das atividades é meramente exemplificativa, motivo pelo qual a organização reserva o direito de efetuar as alterações que considerar necessárias para o bom funcionamento das Férias Desportivas de Verão.

Informações

Perante qualquer dúvida ou dificuldade, não hesite em contactar-nos através do endereço de correio eletrónico atividades@csjb.pt ou do telefone 21 751 90 93 (Mário Prole – secretariado das atividades).