



União das Freguesias de Grijó e Sermonde

PLANO DE ATIVIDADES

ATIVIDADE I – ATIVIDADES RECICLAGEM

Objetivos: reutilizar embalagens e outros produtos de utilidade doméstica e criar novos produtos de utilidade diária

ATIVIDADE II - VISITA À SULDOURO

Objetivos: conhecer a empresa Suldouro (tratamento de resíduos domésticos), adquirir conhecimento prático sobre o processo de reciclagem e sensibilizar para a importância da reciclagem e cuidados ecológicos.

ATIVIDADE III – ATELIER CULINÁRIA

Objetivos: confeccionar bolachas para o lanche e outras sobremesas para degustar ao almoço

ATIVIDADE IV - SESSÃO CINEMA

Objetivos: proporcionar sessão de divertimento com a visualização de um filme adequado à faixa etária

ATIVIDADE V - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO sobre SEGURANÇA PESSOAL e AMBIENTE

Objetivos: sensibilizar as crianças e jovens para as problemáticas de insegurança existente no quotidiano. Pretende-se, ainda, identificar factores de risco ambiental e alertar para os perigos eminentes de determinados comportamentos de risco face a cada estação do ano.



União das Freguesias de Grijó e Sermonde

ATIVIDADE V - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO PREVENÇÃO SOBRE CONSUMO DE ÁLCOOL E DROGAS

Objetivos: informar os jovens sobre os perigos dos consumos de álcool e estupefacientes

ATIVIDADE VI - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO PREVENÇÃO VIOLÊNCIA

Objetivos: promover a tomada de consciência da população juvenil para os sinais, gravidade e impacto da violência entre jovens e nas relações de namoro; promoção a adoção de comportamentos não violentos nas relações íntimas, procurando diminuir a probabilidade de os jovens se tornarem agressores ou vítimas e por último fomentar estratégias para lidar com situações de violência no namoro

ATIVIDADE VII – CURSO SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Objetivos: Aquisição de competências no âmbito do suporte básico de vida: saber quando se pede ajuda, como se pede ajuda, como abordar a vítima em segurança, reconhecer a pessoa inconsciente em paragem cardiorrespiratória e saber quando pedir ajuda, executar a abordagem básica da via aérea, massagem cardíaca e a posição lateral de segurança, identificar a obstrução de via aérea por corpo estranho e atuar (esta informação será adequada aos grupos, mediante as faixas etárias)

ATIVIDADE VIII – CURSO PREVENÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS

Objetivos: Aquisição de saberes práticos face à prevenção e 1ºs socorros esta informação será adequada aos grupos, mediante as faixas etárias)

ATIVIDADE IX - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO sobre CUIDADOS A TER COM ANIMAIS

Objetivos: sensibilizar as crianças e jovens para as problemáticas associadas ao abandono de animais e aplicar boas práticas nos cuidados a ter com os animais



União das Freguesias de Grijó e Sermonde

ATIVIDADE X – VISITA AO CANIL MUNICIPAL

Objetivos: sensibilizar as crianças e jovens para as problemáticas associadas ao abandono de animais, aplicar boas práticas nos cuidados a ter com os animais e promover por uma tarde o voluntariado no canil

ATIVIDADE XI – VISITA AO CENTRO HÍPICO DE SERZEDO

- **Objetivos:** sensibilizar as crianças e jovens para as problemáticas associadas ao abandono de animais, aplicar boas práticas nos cuidados a ter com os animais e promover por 1 tarde de voluntariado no centro hípico

ATIVIDADE XII – VISITA À QUINTA STº INÁCIO

- **Público alvo:** 100 crianças/jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos
- **Objetivos:** visita à Quinta Stº Inácio, sensibilizar os jovens para aplicar boas práticas nos cuidados a ter com os animais e promover por uma tarde o voluntariado na quinta stº Inácio

ATIVIDADE XIII – ATLIER DE LINGUAS

Objetivos: adquirir vocabulário de verão, vocabulário ambiental e vocabulário sobre animais nas línguas de Inglês / Alemão / Espanhol

ATIVIDADE XIV - AULA DE YOGA

Objetivos: adequar a postura corporal e aprender a controlar sentimentos e emoções

ATIVIDADE XV - ATIVIDADE INTERGERACIONAL

- **Objetivos:** partilhar conhecimentos sobre jogos tradicionais e artesanato

ATIVIDADE XVI – VISITA AO OCEANÁRIO

- **Objetivos:** visita ao Oceanário em Lisboa



União das Freguesias de Grijó e Sermonde

ATIVIDADE XVII – VISITA AO MOSTEIRO DE GRIJÓ E À QUINTA DO MOSTEIRO

Objetivos: conhecer a história e o património da Freguesia de Grijó

ATIVIDADES DESPORTIVAS DIVERSIFICADAS

- **Objetivos:** - Proporcionar a prática de exercício físico; promover a socialização e a interiorização de regras; inculcar fair play aos participantes; proporcionar a prática de atividades desportivas não programadas no currículo de Educação Física
- **Tipo de Desportos a desenvolver:** Futebol / andebol / basquetebol / voleibol / badminton / taekwondo / karaté / body combat / judo / esgrima / treino funcional / boot camp / dança hip hop

ATIVIDADE XVIII - CAÇA AO TESOURO

Objetivos: Estimulação da imaginação, raciocínio lógico, atenção, concentração e organização espacial.

ATIVIDADE XIX - FÁBRICA DE AROMAS E VELAS POR ÓLEO

Objetivos: aproveitamento de óleos e azeites para criação de velas

ATIVIDADE XX – PRAIA

Objetivos: disfrutar de praia e promover jogos convívios

NOTA: A Junta de Freguesia de Grijó e Sermonde reserva-se ao direito de alterar as atividades caso não se verifiquem as condições necessárias para o bom desenvolvimento das mesmas.

Estão por confirmar algumas das atividades acima mencionada