



União das Freguesias de Grijó e Sermonde

## **PLANO DE ATIVIDADES 2016**

### **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.

### **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



## União das Freguesias de Grijó e Sermonde

### **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

### **ATIVIDADE X – VISITA AO CENTRO REABILITAÇÃO ANIMAL**

**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



## União das Freguesias de Grijó e Sermonde

### ATIVIDADE XI – VISITA À ESTAÇÃO LITORAL AGUDA

- **Objetivos:** atividade divertida e pedagógica onde a aquisição de conhecimentos está relacionada com uma nova experiência, incentivando o espírito aventureiro e o interesse pela natureza

### ATIVIDADE XII – VISITA À QUINTA STº INÁCIO

- **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 – ATILIER 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 – ATIVIDADE EXTERNA

- O planeamento desta atividade encontra-se por definir mas comprometemo-nos a informar todos os encarregados de educação após definição desta atividade.

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

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



## União das Freguesias de Grijó e Sermonde

### 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 – COLÓNIA BALNEAR

**Objetivos:** disfrutar de praia e promover jogos convívios

### ATIVIDADE XXI – PROJETO BICAS

**Objetivos:** participação nos desportos adaptados e promoção de convívio entre jovens e adultos com deficiência física e mental

### ATIVIDADE XXII – ARTE URBANA

**Objetivos:** participação em pinturas urbanas no recinto da escola

**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