



FÉRIAS ATIVAS 2025

ROTEIRO DE ATIVIDADES

30 DE JUNHO A 14 DE AGOSTO

INTRODUÇÃO

As férias escolares são um período muito aguardado pelas crianças, um tempo de descanso e diversão após um ano letivo intenso. No entanto, para muitas famílias, surge a preocupação de garantir que esse tempo seja bem aproveitado, com atividades que promovam o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos mais pequenos. É aqui que o programa de ocupação de tempos livres (OTL) – Férias Ativas – desempenha um papel fundamental, também, na nossa comunidade da Ribeira do Neiva.

Ao longo de 7 semanas, este programa oferece uma oportunidade para as crianças se envolverem em atividades lúdicas, educativas e desportivas, que não só lhes proporcionam momentos de alegria e descontração, como também contribuem para o seu crescimento pessoal. Através de jogos, oficinas criativas, visitas a parques, desporto e convivência em grupo, as crianças desenvolvem capacidades sociais, reforçam a autoconfiança e aprendem valores importantes como o trabalho em equipa e o respeito pelo próximo.

As Férias Ativas, são, também, uma solução prática e segura, garantindo que as crianças estejam num ambiente supervisionado, enquanto os pais cumprem os seus compromissos profissionais. Além disso, este programa tem a vantagem de fomentar o espírito de comunidade, ao permitir que as crianças convivam com os seus pares locais, e intergeracionais, criando laços que muitas vezes se prolongam para além das férias.

A Junta de Freguesia procurou, com os recursos disponíveis, criar a oferta de um programa de qualidade, que desse uma resposta eficaz às necessidades das famílias e das crianças da nossa terra.

Esperamos através desta iniciativa, proporcionar umas férias enriquecedoras e memoráveis, onde o lazer e a aprendizagem caminham lado a lado.

SEMANA DE 30 JUNHO – 4 DE JULHO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Olá, bom dia! (Atividade física)	Vamos ao parque! (Atividade Física)	Piscina (Atividade Física)	Vamos ao lar!	Quinta-dos-Penteiros (Visita de estudo)
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Dança (Prof.ª Rita Correia)	Pintura com giz (Atividade Plástica)	Piscina (Atividade Física)	Vamos ao lar!	Quinta-dos-Penteiros (Visita de estudo)
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	Almoço (Piquenique)
13:30 h 15:30 h	Cubo das histórias (Atividade plástica)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Quinta-dos-Penteiros (Visita de estudo)
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Cubo das histórias (Contar histórias)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Hora da leitura (Atividade de Leitura)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Quinta-dos-Penteiros (Visita de estudo)
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 7 JULHO – 11 DE JULHO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Colares de massinhas (Atividade plástica)	Dragões à solta (Atividade plástica)	Piscina (Atividade física)	Vamos ao lar!	Praia
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Colares de massinhas (Atividade plástica)	Dragões à solta (Atividade plástica)	Piscina (Atividade física)	Vamos ao lar!	Praia
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	Almoço (Piquenique)
13:30 h 15:30 h	Jogos tradicionais (Atividade física)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Praia
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	O meu próprio puzzle (Atividade plástica)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Vamos ver um filme	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Praia
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 14 JULHO – 18 DE JULHO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Marcadores de livros (Atividade plástica)	Desenhos com café (Atividade plástica)	Piscina (Atividade Física)	Vamos ao lar!	Vamos ao Zoo Santo Inácio (Visita de estudo)
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Dança (Prof.ª Rita Correia)	Culinária (Atividade ludica)	Piscina (Atividade Física)	Vamos ao lar!	Vamos ao Zoo Santo Inácio (Visita de estudo)
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	Almoço (Piquenique)
13:30 h 15:30 h	Corrida de Bugalhos (Jogo)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Vamos ao Zoo Santo Inácio (Visita de estudo)
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Jogo do mata (Jogo)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Hora da leitura (Atividade de Leitura)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Vamos ao Zoo Santo Inácio (Visita de estudo)
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 21 JULHO – 25 DE JULHO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Pintura de mandalas (Atividade plástica)	A letra do meu nome (Atividade plástica)	Piscina (Atividade Física)	Vamos ao lar!	Praia
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Dança (Prof.ª Rita Correia)	Brincar com plasticina (Atividade plástica)	Piscina (Atividade Física)	Vamos ao lar!	Praia
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	Almoço (Piquenique)
13:30 h 15:30 h	Casas e castelos (Atividade plástica)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Praia
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Casas e castelos (Atividade plástica)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Vamos ao parque	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Praia
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 28 JULHO – 1 DE AGOSTO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Hora do Conto (Atividade ludica)	Vamos ao campo (Atividade física)	Piscina (Atividade Física)	Concurso de desenho (Atividade plástica)	Porta do Mezio (Visita de estudo)
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Dança (Prof.ª Rita Correia)	Vamos ao campo (Atividade física)	Piscina (Atividade Física)	Vamos fazer pulseiras (Atividade plástica)	Porta do Mezio (Visita de estudo)
12:00 h 13:30 h	Piquenique	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	Almoço (Piquenique)
13:30 h 15:30 h	Circos e palhaços (Atividade plástica)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Porta do Mezio (Visita de estudo)
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Pinturas faciais (Atividade plástica)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Vamos ver um filme (Atividade lúdica)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Porta do Mezio (Visita de estudo)
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 4 AGOSTO – 8 DE AGOSTO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Papagaio de papel (Atividades plástica)	Era uma vez (Atividade plástica)	Piscina (Atividade Física)	Prendas para os avozinhos	Visita ao Eco Parque Pé Descalço (Visita de estudo)
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Dança (Prof.ª Rita Correia)	Era uma vez (Atividade plástica)	Piscina (Atividade Física)	Prendas para os avozinhos	Visita ao Eco Parque Pé Descalço (Visita de estudo)
12:00 h 13:30 h	Piquenique	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	Almoço (Piquenique)
13:30 h 15:30 h	Vamos fazer um pião (Pintura e recorte)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Visita ao Eco Parque Pé Descalço (Visita de estudo)
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Teatro de sombras	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Vamos ver um filme (Atividade lúdica)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Visita ao Eco Parque Pé Descalço (Visita de estudo)
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 11 AGOSTO – 14 DE AGOSTO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento	FERIADO
9:00 h 10:00 h	Pinturas faciais (Atividade plástica)	Vamos ao campo (Atividade física)	Piscina (Atividade Física)	Parque Jurássico! (Atividades plástica)	
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	
10:30 h 12:00 h	Dança (Prof.ª Rita Correia)	Vamos ao campo (Atividade física)	Piscina (Atividade Física)	Parque Jurássico! (Atividades plástica)	
12:00 h 13:30 h	Piquenique	Almoço (Piquenique)	Almoço	Almoço	
13:30 h 15:30 h	Aula de inglês	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Educação Musical (Prof. Eduardo Reis)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	
16:00 h 17:00 h	Hora da leitura (Atividade de Leitura)	Estimulação Motora (Fisiot.ª Diana Rocha)	Vamos ver um filme (Atividade lúdica)	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	