



FÉRIAS ATIVAS 2026

ROTEIRO DE ATIVIDADES

1 DE JULHO 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 29 JUNHO – 3 DE JULHO

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30 h 9:00 h			Acolhimento	Acolhimento	Acolhimento
9:00 h 10:00 h			Atividade de Boas-vindas	Aula de ginástica/ dança	Piscina
10:00 h 10:30 h			Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h			Piões coloridos	Música Mickael Akordeon	Piscina
12:00 h 13:30 h			Almoço	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h			Filme	Sapos saltitões	Pintura com os dedos
15:30 h 16:00 h			Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h			Filme	Saúde e Bem Estar (Enf.ª Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h			Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 6 JULHO – 10 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	Borboletas corta e cola	Vamos ao parque	Praia	Quem sou eu?	Piscina
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Borboletas corta e cola	Traumatopio	Praia	Jogo do burro	Piscina
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço	Piquenique	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h	Jogos tradicionais	Yoga (Marlene Carvalho)	Praia	Vamos pintar deitados	Cavalos de cartão
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Estimulação Motora (Fisiot. ^a Diana Rocha)	Chapéu-de- chuva	Praia	Saúde e Bem Estar (Enf. ^a Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 13 JULHO – 17 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	Pinturas com giz (Parque da igreja)	Vamos ao parque!	Pé descalço	Máquina fotográfica	Piscina
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Jogos tradicionais (Parque da igreja)	Origami Quantos Queres	Pé descalço	Música Mickael Akordeon	Piscina
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço	Piquenique	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h	Brincar com plasticina	Yoga (Marlene Carvalho)	Pé descalço	Desenha a outra metade	Filme
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Estimulação Motora (Fisiot. ^a Diana Rocha)	Pulseiras coloridas	Pé descalço	Saúde e Bem Estar (Enf. ^a Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 20 JULHO – 24 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	Aula de ginástica/ dança (Parque da igreja)	Vamos pintar com o nariz	Praia	Bowling humano	Piscina
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Corrida de arcos (Parque da igreja)	Jogo das cores	Praia	Construção de raquetes	Piscina
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço	Piquenique	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h	Corta e cola	Completa o desenho	Praia	Jogo com raquetes	Pintura com giz
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Estimulação Motora (Fisiot. ^a Diana Rocha)	Yoga (Marlene Carvalho)	Praia	Saúde e Bem Estar (Enf. ^a Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 27 JULHO – 31 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	Caminhada	Culinária	Magic Neiva	Gincana	Piscina
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Jogos tradicionais	Jogo de mímica	Magic Neiva	Música Mickael Akordeon	Piscina
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço	Piquenique	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h	O meu amigo (pintura de balões)	Yoga (Marlene Carvalho)	Magic Neiva	Mandalas	Monstros coloridos
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Estimulação Motora (Fisiot. ^a Diana Rocha)	Vamos ao parque!	Magic Neiva	Saúde e Bem Estar (Enf. ^a Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 3 AGOSTO – 7 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	Cobras malucas	Caminhada ao Bomfim	Praia	Dia de spa	Piscina
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Jogo das cadeiras Corrida de carros	Dança	Praia	Dia de spa	Piscina
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço	Piquenique	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h	Borboletas recicladas	Yoga (Marlene Carvalho)	Praia	Jogos de tabuleiro	Sal coloridos
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Estimulação Motora (Fisiot. ^a Diana Rocha)	Filme	Praia	Saúde e Bem Estar (Enf. ^a Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre

SEMANA DE 10 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	Acolhimento
9:00 h 10:00 h	Tinta mágica	Monstros de missangas	Zoo da Maia	Animais da quinta (facha)	Piscina
10:00 h 10:30 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30 h 12:00 h	Massa de moldar	Gincana	Zoo da Maia	Música Mickael Akordeon	Piscina
12:00 h 13:30 h	Almoço	Almoço	Piquenique	Almoço	Piquenique
13:30 h 15:30 h	Corta e cola	Yoga (Marlene Carvalho)	Zoo da Maia	Pintura de seixos das da praia	Festa de despedida
15:30 h 16:00 h	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:00 h 17:00 h	Estimulação Motora (Fisiot. ^a Diana Rocha)	Pintura das peças de massa de moldar	Zoo da Maia	Saúde e Bem Estar (Enf. ^a Marta Feio)	Crossfit Cindy Norton
17:00 h 19:00 h	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre