

PROGRAMA FÉRIAS ATIVAS

Guia da Atividade para os Pais

Programa Férias ativas de Verão

Datas:

Julho 2025:

- 1 Semana de 7 a 11 de julho- 5 dias úteis
- 2 Semana de 14 a 18 de julho- 5 dias úteis
- 3 Semana de 21 a 25 de julho- 5 dias úteis
- 4 Semana de 28 a 01 de agosto- 5 dias úteis

Agosto 2025:

- 1 Semana de 04 a 08 de agosto- 5 dias úteis
- 2 Semana de 11 a 14 de agosto - 4 dias úteis
- 3 Semana de 18 a 22 de agosto- 5 dias úteis
- 4 Semana de 25 a 29 de agosto- 5 dias úteis

O Programa Férias Ativas é pensado sobretudo para a ocupação dos tempos livres dos jovens, de uma forma saudável, mas também a pensar nas famílias, sabendo-se que tradicionalmente o mês de agosto é um período de férias escolares, em que os pais têm grandes dificuldades em ocupar o tempo livre dos seus filhos.

Através da prática desportiva e recreativa as Férias Ativas pretendem também incutir nas crianças os valores da camaradagem, entreajuda e espírito de grupo, promovendo assim a dimensão ética que toda a atividade desportiva e recreativa deve conter.

A As atividades realizam-se durante o dia, das 09h00 às 18h00.

A quem se destina?

É organizado para crianças/Jovens dos 10 aos 15 anos.

A importância do campo de férias.

Benefícios para as crianças/jovens:

- Integração social e sentido de cidadania;
- Interesse pelo ambiente;

- Prática de atividade física;
- Autoconfiança;
- Desenvolvimento pessoal.

Estes benefícios ocorrem pela oportunidade dada à criança/jovem de:

- Construir amizades;
- Desenvolver resiliência e confiança;
- Desenvolver capacidades físicas;
- Aproveitar a vida ao ar livre;
- Desenvolver capacidades de liderança;
- Aprender de forma divertida. Oportunidade para os Pais de ocupar as suas crianças/jovens durante as férias escolares, em local seguro e com atividades pedagógicas variadas.

Quais os valores?

- Cooperação
- Igualdade
- Respeito
- Solidariedade
- Responsabilidade
- Inovação

Como é o pessoal técnico?

A dinâmica e segurança é garantida de forma ativa quer por técnicos do Município, quer por monitores qualificados, que foram atempadamente sujeitos a seleção prévia e formação interna. A maioria das atividades são realizadas nas instalações municipais embora algumas ocorram no exterior, tais como: peddypaper, atividades culturais, visitas a monumentos ou temáticas, entre outros. Os participantes são permanentemente acompanhados, num rácio de 1 monitor por cada 10 participantes (dos 10 aos 15 anos).

Tipo de atividades que se realizam?

- Artísticas
- Integração e Dinâmica Grupal
- Culturais e Históricas
- Aventura e Exploração do Meio
- Lúdicas
- Recreativas e Desportivas

Horário de referência?

- Receção aos Participantes 09H00
- Almoço: das 12h00 às 14h00
- Término das atividades:18h00

CRONOGRAMA/CALENDÁRIO* FÉRIAS ATIVAS DE VERÃO

DE 07 A 11 DE JULHO /DE 14 A 18 DE JULHO/21 A 25 DE JULHO/28 DE JULHO A 01 DE AGOSTO

DE 04 A 08 DE AGOSTO/DE 11 A 14 DE AGOSTO/18 A 22 DE AGOSTO /25 a 29 DE AGOSTO

Cronograma das Atividades- Calendário* das atividades semanais:

Horários	Local	Segunda-feira 07/14/21 E 28 de julho 04/11/18 e 25 de agosto	Local	Terça-feira 08/15/22 e 29 de julho 05/12/19 e 26 de agosto	Local	Quarta-feira 09/16/23 e 30 de julho 06/13/20/27 de agosto	Local	Quinta-feira 10/17/24 e 31 de julho 07/14/21 e 28 de agosto	Local	Sexta-feira 11/18/25 de julho e 01 de agosto 08/22 e 29 de agosto
09h00- 09h30	Câmara Municipal de Ourém	Receção dos participantes Atividade	Câmara Municipal de Ourém	Receção dos participantes Atividade	Câmara Municipal de Ourém	Receção dos participantes Atividade	Câmara Municipal de Ourém	Receção dos participantes Atividade	Câmara Municipal de Ourém	Receção dos participantes Atividade
09h30-12h00	Pavilhão de Ourém	Atividades de Pavilhão: Jogos Pré Desportivos e/ou Patinagem, Tiro com Arco	Piscina Municipal de Ourém	Jogos Aquáticos e Atividades Aquáticas e Insuflável	Vilafit Parque António Teixeira	Visita ao Ginásio Vilafit e Aula de Zumba	Castelo de Ourém	À descoberta da vila medieval- Visita Guiada ao castelo PediPapper no Castelo	Museu municipal e Academia Arabesque	Caça ao tesouro na cidade de Ourém; Oficina no Museu e Aula de HIP HOP
12h00 às 14h00	Cantina Escola Conde De Ourém	Almoço	Cantina Escola Conde De Ourém	Almoço	Cantina Escola Conde De Ourém	Almoço	Cantina Escola Conde De Ourém	Almoço	Cantina Escola Conde De Ourém	Almoço
14h00-17h30	Biblioteca	Atividades na Biblioteca	Piscina Municipal de Ourém	Jogos Aquáticos e Atividades Aquáticas e Insuflável	Instalações do 10 de julho e pavilhão dos Raposinhos	Atividades de Raquetes; Conditioning Iniciação ao Karaté	Piscina Municipal de Ourém	Jogos Aquáticos e adaptação ao meio aquático	Agroal	Praia Fluvial do Agroal/Jogos aquáticos e pré desportivos
17h30- 18h00	Camara Municipal de Ourém	Encerramento da atividade/Informações para o dia seguinte.	Câmara Municipal de Ourém	Encerramento da atividade/Informações para o dia seguinte.	Câmara Municipal de Ourém	Encerramento da atividade/Informações para o dia seguinte.	Câmara Municipal de Ourém	Encerramento da atividade/Informações para o dia seguinte.	Câmara Municipal de Ourém	Encerramento da atividade

*As atividades poderão sofrer alterações.

Nota: O programa poderá sofrer algumas adaptações (Ex. Atividades alternativas: Padel, Zumba, Conditioning, Visita ao Canil)

Alimentação

A alimentação é assegurada pela cantina do Fundo Social dos Trabalhadores da Câmara Municipal de Ourém (Sopa, segundo-prato, sobremesa e bebidas (água ou sumo))

Os reforços alimentares (lanches- manhã/tarde) são da responsabilidade dos Encarregados de Educação.

O que devem trazer para as atividades?

Recomendamos em todos os dias o uso de roupa prática e confortável, o uso de chapéu/boné, colocação de protetor solar e fazer-se acompanhar de uma garrafa de água.

Em dias de ida à piscina/praias:

- Toalha de praia;
- Chapéu/Boné;
- Protetor solar;
- Fato de banho ou calções de banho;
- Chinelos;
- Mochila de ombro.

Propomos que os jovens tragam todos os dias na mochila, os chinelos, fato de banho e toalha para que se possam realizar atividades e jogos -pré desportivos com dinâmicas de água.

E o que não devem trazer.

Os/As participantes não devem levar para as atividades, objetos de valor nomeadamente: jogos eletrónicos, fios, pulseiras e outros.

É expressamente proibido os/as participantes levarem:

- Tabaco,
- Bebidas alcoólicas.

O Município de Ourém não se responsabiliza pelo desaparecimento dos objetos de valor, ou por quaisquer danos que os mesmos venham a sofrer.