

# NATAL FÉRIAS ATIVAS

DO 1º AO 9º ANO

**1ª SEMANA**

**21 · 22 · 23 DEZ**

**2ª SEMANA**

**28 · 29 · 30 DEZ**

**ATELIER DE DESENHO E PINTURA**

**ATIVIDADES RADICAIS**

**CONTADOR DE HISTÓRIAS**

**FUTEBOL**

**JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS**

**JOGOS TRADICIONAIS**

**JOGOS DE TABULEIRO**

**JUDO**

**HORTA**

**OFICINA DE BARRO**

**TÊNIS DE MESA**

**RUGBY**

**VOLEIBOL**



**Inscrições**

[www.colegioplanalto.pt](http://www.colegioplanalto.pt)



COLÉGIO  
**PLANALTO**  
FOMENTO

## 1ª SEMANA 21 · 22 · 23 DEZ

|               | 2ª FEIRA                        | 3ª FEIRA                        | 4ª FEIRA                       |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 8.30 - 9.15   | RECEÇÃO ALUNOS                  | RECEÇÃO ALUNOS                  | RECEÇÃO ALUNOS                 |
| 9.15 - 9.30   | INÍCIO DO DIA                   | INÍCIO DO DIA                   | INÍCIO DO DIA                  |
| 9.30 - 10.30  | OFICINA DE BARRO                | JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS           | JOGOS DE TABULEIRO             |
| 10.30 - 11.00 | LANCHE                          | LANCHE                          | LANCHE                         |
| 11.00 - 12.00 | CIRCUITOS DE ORIENTAÇÃO         | RUGBY (SKILLS)                  | VOLEIBOL/BASQUETEBOL           |
| 12.00 - 12.15 | INTERVALO                       | INTERVALO                       | INTERVALO                      |
| 12.15 - 13.00 | TORNEIO TÊNIS DE MESA - 1ª FASE | TORNEIO TÊNIS DE MESA - 2ª FASE | TORNEIO TÊNIS DE MESA - FINAIS |
| 13.00 - 13.30 | ALMOÇO                          | ALMOÇO                          | ALMOÇO                         |
| 13.30 - 14.30 | TEMPO LIVRE                     | TEMPO LIVRE                     | TEMPO LIVRE                    |
| 14.30 - 15.45 | ATELIER DESENHO PINTURA         | JUDO                            | FUTEBOL                        |
| 15.45 - 16.00 | LANCHE                          | LANCHE                          | LANCHE                         |
| 16.00 - 17.00 | CONTADOR DE HISTÓRIAS           | TORNEIO TAG RUGBY               | CINEMA                         |
| 17.00 - 18.00 | TEMPO LIVRE                     | TEMPO LIVRE                     | TEMPO LIVRE                    |

## 2ª SEMANA 28 · 29 · 30 DEZ

|               | 2ª FEIRA               | 3ª FEIRA              | 4ª FEIRA               |
|---------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 8.30 - 9.15   | RECEÇÃO ALUNOS         | RECEÇÃO ALUNOS        | RECEÇÃO ALUNOS         |
| 9.15 - 9.30   | INÍCIO DO DIA          | INÍCIO DO DIA         | INÍCIO DO DIA          |
| 9.30 - 10.30  | OFICINA DE BARRO       | JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS | CIRCUITO DE ORIENTAÇÃO |
| 10.30 - 11.00 | LANCHE                 | LANCHE                | LANCHE                 |
| 11.00 - 12.00 | HORTA                  | JOGOS DE TABULEIRO    | VOLEIBOL/BASQUETEBOL   |
| 12.00 - 12.15 | INTERVALO              | INTERVALO             | INTERVALO              |
| 12.15 - 13.00 | ATIVIDADES RADICAIS    | ATIVIDADES RADICAIS   | ATIVIDADES RADICAIS    |
| 13.00 - 13.30 | ALMOÇO                 | ALMOÇO                | ALMOÇO                 |
| 13.30 - 14.30 | TEMPO LIVRE            | TEMPO LIVRE           | TEMPO LIVRE            |
| 14.30 - 15.45 | TORNEIO DE BASQUETEBOL | TORNEIO DE TAG RUGBY  | TORNEIO DE FUTEBOL     |
| 15.45 - 16.00 | LANCHE                 | LANCHE                | LANCHE                 |
| 16.00 - 17.00 | JOGOS TRADICIONAIS     | CINEMA                | CAÇA AO TESOURO        |
| 17.00 - 18.00 | TEMPO LIVRE            | TEMPO LIVRE           | TEMPO LIVRE            |

### Normas de segurança

De acordo com as diretrizes legais previstas pela DGS e pelo IPDJ. Foram adotadas medidas concretas de segurança e prevenção da COVID -19, de modo a tornar viável a realização férias ativas.

### Valores

1 semana - 75 €

2 semanas - 145 €

\*Almoços e lanches incluídos

O Colégio do Planalto reserva-se o direito de cancelar a realização Férias Ativas, caso não exista um mínimo de 10 inscritos. As atividades apresentadas podem ser alteradas a qualquer momento por motivos de força maior.

### Material necessário

Equipamento de Educação Física completo; garrafa para água; agasalho; bata, avental ou camisola para sujar (Oficina de Barro e Atelier de Desenho e Pintura); skate, trotinete ou bicicleta (atividades radicais).

### Inscrições [AQUI](#)

Número limitado de vagas, as inscrições serão consideradas por ordem de chegada.