



MUNICÍPIO
CARREGAL
DO SAL

CAMPO DE FÉRIAS

FÉRIAS DESPORTIVAS MUNICIPAIS

Verão 2025

Projeto Pedagógico

Plano de Atividades/Cronograma



PISCINAS
MUNICIPAIS
CARREGAL
DO SAL

PROJETO PEDAGÓGICO DE ANIMAÇÃO

INTRODUÇÃO

A atividade física desempenha um papel fulcral no desenvolvimento pessoal, social e educativo das crianças e jovens, sendo a sua dinamização uma prioridade absoluta no incremento da sua qualidade de vida.

É neste pano de fundo que o Município de Carregal do Sal contempla o programa das Férias Desportivas Municipais, facultando a esta faixa etária uma pluralidade de atividades promotoras de hábitos de vida saudável através da alegria e divertimento.

OBJETIVOS

O programa das Férias Desportivas Municipais tem como objetivo essencial a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens durante as férias letivas, oferecendo um conjunto de atividades alternativas. Por conseguinte, surgem como objetivos específicos:

- promover a integração social de todos através de jogos de cooperação grupal;
- fomentar hábitos de vida saudável com impacto positivo no desenvolvimento multifacetado das suas capacidades;
- desenvolver a educação e formação desportiva num leque abrangente de modalidades;
- dar a conhecer o meio envolvente nas suas vertentes ambiental, social, tecnológica e cultural.

DESTINATÁRIOS

Este projeto destina-se a todas as crianças e jovens de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos de idade.

MODELO DE ORGANIZAÇÃO FUNCIONAL

O programa é semanal, não residencial e decorre de segunda a sexta-feira, das 09h30m às 17h30m (exceto feriados), entre 30 de junho e 29 de agosto de 2025. O número mínimo de participantes é 10 e o máximo é 80, os quais serão distribuídos por grupos homogéneos em função dos respetivos escalões etários. Os mesmos definidos para este campo de férias compreendem o 1º escalão dos 6 aos 9 anos de idade e o 2º escalão dos 10 aos 16 anos de idade, podendo sofrer alterações consoante o número e idade dos participantes.

Este projeto apresenta o seu campo de ação nas instalações desportivas e culturais do Município de Carregal do Sal, bem como nas do respetivo Agrupamento de Escolas e outros locais de pertinente interesse aos participantes.

No que toca à alimentação, os almoços serão servidos em âmbito escolar, numa das escolas do concelho, com o horário compreendido entre as 12h e as 14h00m. Os mesmos são de

boa qualidade, sendo constituídos por um pão, uma sopa, um prato de carne, peixe ou vegetariano (este último solicitado atempadamente aos técnicos responsáveis) e uma peça de fruta ou doce.

As crianças e jovens participantes terão de trazer dois lanches para as pausas de reforço alimentar da parte da manhã e da parte da tarde.

No que concerne ao vestuário, os participantes deverão trazer roupa desportiva e prática, nomeadamente, t-shirts, calções ou fato de treino, sapatilhas e boné. Não obstante, deverão trazer, também, equipamento adequado à prática das atividades aquáticas: fato de banho, toalha, chinelos, touca e protetor solar.

Todos os participantes estão salvaguardados ao abrigo das apólices de seguro de acidentes pessoais nº 23.00120996 e responsabilidade civil nº 81.00113563.

Este campo de férias encontra-se registado no Instituto Português do Desporto e Juventude sob o número 102/DRC, com a data de 05/07/2013 para o acesso e exercício da atividade de organização de campos de férias ao Município de Carregal do Sal.

PREÇOS

	Horário	Com almoço	Sem almoço	Seguro
Diário	09h30m – 17h30m	15 €	10 €	Incluído
Valor Semanal	09h30m – 17h30m	30 €	20 €	Incluído
Valor Mensal	09h30m – 17h30m	90 €	60 €	Incluído

Nota: desconto de 10% para familiares diretos.

PLANO DE ATIVIDADES/CRONOGRAMA

O plano de atividades/cronograma encontra-se em anexo neste documento.

ORGANIZAÇÃO PEDAGÓGICA

Estratégias Educativas e Pedagógicas

Os participantes organizar-se-ão em grupos distintos, constituídos de acordo com a faixa etária / inscrições recebidas.

Os grupos serão, assim, constituídos consoante os escalões etários acima enumerados, permitindo adaptar o processo de intervenção pedagógica e o nível de cada atividade à faixa etária de cada grupo, assim como o número de técnicos legislado para cada faixa etária. No entanto, e devido, sobretudo, à sua natureza, algumas atividades são programadas para o grande grupo, fomentando, deste modo, a socialização entre todos os participantes.

Tal organização pretende facilitar toda a dinâmica organizativa do projeto, minimizando a dicotomia etária dos participantes: se por um lado têm de ser acessíveis às crianças mais jovens, por outro devem continuar a ser motivantes para os mais velhos.

Do ponto de vista pedagógico, valorizam-se os conhecimentos adquiridos por qualquer criança ou jovem participante, enfatizando sempre as aprendizagens de forma significativa. Em todas elas são privilegiados valores como a inclusão, a diferença, o respeito, a cooperação e a segurança.

Atividades

As atividades contidas neste projeto compreendem 3 períodos distintos: período da manhã (desenvolvido entre as 09h30m e as 12h30m), período de almoço (entre as 12h30m e as 14h00m) e período da tarde (entre as 14h00m e as 17h30m). A conceção e organização do cronograma teve por base as linhas orientadoras das seguintes atividades:

- desporto e lazer: atividades que fomentem para a adoção de estilos de vida saudável e contacto com a natureza, objetivando-se na promoção da aprendizagem de habilidades motoras que confirmem maior autonomia e prazer à criança. Destacam-se os jogos desportivos (modalidades como futebol, andebol, basquetebol, badminton, ténis de mesa, patinagem, entre outros), jogos pré-desportivos (jogo da bola ao capitão, jogo da “mata”, jogo da “bola ao poste”, futebol humano, escalada, ginástica, entre outros), atividades aquáticas, jogos tradicionais, atividades ao ar livre (caminhadas, percursos pedestres), desportos de aventura (atividades radicais em vários contextos), atividades de culinária, entre outros;

- cultura: atividades que promovam o enriquecimento sociocultural das crianças através de ações multigeracionais. São de relevância as visitas à Biblioteca Municipal, ao Museu Municipal, ao Centro Cultural para as sessões de cinema, ao Quartel dos Bombeiros Voluntários (Carregal do Sal e Cabanas de Viriato), visitas fora do Município (com disponibilidade dos transportes municipais);

- expressões artísticas: atividades que possibilitam a exploração de diversas áreas expressivas, desde o ateliê de expressão plástica (pintura e moldagem) no Museu Municipal, às atividades de expressão musical, expressão dramática, entre outras;

- tecnologia: atividades de tecnologias de informação e comunicação.

ENQUADRAMENTO TÉCNICO

A equipa técnica é constituída por dois coordenadores – Técnicos Superiores do Município – e por Técnicos Superiores de diversas áreas – educação, desporto, cultura e informática – em número mínimo que garanta a segurança e acompanhamento dos participantes durante a execução das atividades. A cada técnico será atribuída a responsabilidade de dinamização de cada atividade, de acordo com o seu perfil, formação ou experiência nas diversas áreas.

Não obstante, os mesmos poderão ser coadjuvados por assistentes operacionais ou auxiliares qualificados e selecionados pelo Município para a complementaridade do projeto.

Para além da equipa técnica apresentada, poderão participar outros técnicos especializados, convidados para a realização de atividades mais específicas.

Os elementos constituintes da mesma, todos do Município de Carregal do Sal, são:

- Rui Ferreira – Coordenador – Licenciado – Desporto;
- Daniela Santos – Coordenadora – Licenciada - Desporto
- Ana Campos – Mestrado – Educação;
- Fernando Pires – Licenciado – Desporto;
- Vítor Pires – Mestrado – Educação e Desporto;
- Gonçalo Borges – Licenciado – Desporto;

- Paulo Batista – Licenciado – Desporto;
- Hugo Pizarro – Mestrado – Educação e Desporto
- Rosa Maurício – Licenciada – Cultura;
- Paula Teles – Licenciada – Cultura;
- Carla Póvoas – Licenciada – Informática;
- Marco Lopes – Licenciado – História;
- Rui Pereira – Licenciado – Informática;
- Joana Alves – Licenciada – Psicologia;
- Bárbara Almeida – Licenciada – Educação - Nutrição;
- Clara Marques – Licenciada – Ação Social;
- Susana Duarte – Licenciada – Educação Social;
- Marine Pereira – Licenciada – Educação – Terapia da Fala;
- Mafalda Santos – Mestrado – Educação;
- Ana Binhara – Licenciada – Psicologia;
- Miguel Vicente – Licenciado – Ação Social;
- Ilda Cordeiro – Assistente operacional – Desporto;
- Carlos Alves – Assistente operacional – Desporto;
- José Pereira – Assistente operacional – Desporto;
- Luíza Trindade – Assistente operacional – Desporto;
- Bárbara Silvério – Assistente operacional – Desporto;

COLABORADORES

- Agrupamento de Escolas de Carregal do Sal;
- Bombeiros Voluntários de Carregal do Sal;
- Centro de Saúde de Carregal do Sal;
- Guarda Nacional Republicana;
- Associação de Pais e Encarregados de Educação de Carregal do Sal;
- Bombeiros Voluntários de Cabanas de Viriato;
- Sport Cabanas de Viriato e Benfica;
- Fundação Lapa do Lobo;
- CIM Viseu
- NACO - Núcleo Juvenil de Animação Cultural de Oliveirinha;
- Juntas de Freguesia (Beijós, Cabanas de Viriato, Carregal do Sal, Oliveira do Conde e Parada);
- Associação de Carnaval de Cabanas de Viriato;
- Centro Social Professora Elisa Barros Silva - Cabanas de Viriato;
- APCV – Associação de Paralisia Cerebral de Viseu – Pólo de Oliveira do Conde;
- Clube de Futebol de Carregal do Sal;
- Farmácia Moderna;
- ADEF – CCS - Associação de Desporto e Educação Física;
- ARCO - Associação Recreativa e Cultural de Oliveirinha;
- Gap Year Portugal;
- Águas do Planalto;
- Planalto Beirão;
- Viveiros Valter;
- Cáritas Paroquial de Beijós;
- Quinta do Pombal;
- Usctal - Universidade Sénior de Carregal do Sal;

- CCC - Centro Cultural de Currelos; e
- Associação Loios (Tondela) / Núcleo do Sporting Clube de Portugal de Carregal do Sal.

	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
8:45 - 12:30	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	EBNA Piscinas Municipais	Museu Farmácia Lisboa
	Suporte Básico de Vida (BV Carregal do Sal) Atividades Aquáticas	Atividades Recreativas Atividades Aquáticas	Caminhada Ecológica	Reciclagem e Reutilização Ateliê Criativo	Ateliê Educativo
12:30	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>Piquenique</i>
14:30 - 17:30	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	Farmácia Moderna	Piscinas Municipais	Museu Farmácia Lisboa
	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Sensibilização para o Cancro Cutâneo	Atividades Aquáticas	Ateliê Educativo
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
8:45 - 12:30	Piscinas Municipais	Museu Municipal	Parque Alzira Cláudio	Freguesia Cabanas de Viriato	EBNA Piscinas Municipais
	Laboratório Móvel das Ciências Estação Náutica	Visita Museu	CLDS 5G	Sport Cabanas de Viriato e Benfica	Música/ Yoga/ Nutrição Atividades Aquáticas
12:30	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>Piquenique Junta de Freguesia</i>	<i>ALMOÇO</i>
14:30 - 17:30	Piscinas Municipais	Pavilhão Municipal	Parque Alzira Cláudio	Freguesia Cabanas de Viriato	EBNA Piscinas Municipais
	Laboratório Móvel das Ciências	Boccia Atividades Aquáticas	CLDS 5G	BV Cabanas de Viriato MASM	Música/ Yoga/ Nutrição Atividades Aquáticas

	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
8:45 - 12:30	TONDELA	Pavilhão Municipal	Estádio Nª Senhora das Febres	Jardim Prof. Amélia Pina	Piscinas Municipais
	Águas do Planalto	KickBoxing	Futebol	Gap Year Portugal	Invenções e Criatividade
12:30	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>
14:30 - 17:30	TONDELA	Farmácia Moderna	NACO Piscinas Municipais	NACO Piscinas Municipais	Farmácia Moderna
	Águas do Planalto	Veterinária na Farmácia	Jogos Teatrais Atividades Aquáticas	Jogos Teatrais Atividades Aquáticas	Sensibilização para o Cancro Cutâneo
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
8:45 - 12:30		IPSS	IPSS	IPSS	CERVAS
	Feriado Municipal	Semana dos Avós	Semana dos Avós	Semana dos Avós	Visita Cervas
12:30		<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>Piquenique</i>
14:30 - 17:30		IPSS	IPSS	IPSS	Gouveia
	Feriado Municipal	Semana dos Avós	Semana dos Avós	Semana dos Avós	Parque Ecológico

	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
8:45 - 12:30	Bombeiros Voluntários Carregal do Sal	Parque Alzira Cláudio	Oliveira do Conde	Pavilhão Municipal	
	Visita Quartel	Atividades Lúdicas Núcleo Museológico Escolas Primárias	Visita a Associação Zés Pereiras	Futsal	“Ser + Social” Gincana de Jogos Tradicionais
12:30	ALMOÇO	ALMOÇO	<i>Piquenique Junta de Freguesia</i>	ALMOÇO	ALMOÇO
14:30 - 17:30	Farmácia Moderna	Piscinas Municipais	Oliveira do Conde	EBNA Piscinas Municipais	Pavilhão Escola Secundária
	Psicologia na Farmácia	Atividades Aquáticas	Peddy Paper na Azenha	Aula da dança (Hip-Hop, Danças do Mundo) Jogo das Estátuas Musicais Atividades Aquáticas	Ténis de Mesa Atividades Aquáticas
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
8:45 - 12:30	Pavilhão Escola Secundária Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	Freguesia de Carregal do Sal	Pavilhão Municipal	Piscinas Municipais
	Associação de Pais e Encarregados de Educação Karaté Atividades Aquáticas	Zumba Kids Atividades Aquáticas	Manhã na Freguesia	Basquetebol	Prevenção Rodoviária (Ciclismo na Rua)
12:30	ALMOÇO	ALMOÇO	<i>Piquenique Junta de Freguesia</i>	ALMOÇO	ALMOÇO
14:30 - 17:30	EBNA Piscinas Municipais	EBNA Piscinas Municipais	Freguesia de Parada	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais
	Criação de Super-Heróis Atividades Aquáticas	Caça ao Tesouro Atividades Aquáticas	Tarde na Freguesia	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas

	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
8:45 - 12:30	Ginásio AdeFitness	Parque Alzira Cláudio	Senhora da Ribeira Pinheiro de Ázere	Piscinas Municipais	Feriado
	Visita - Atividades	Ténis	Atividades Natureza Canoagem; Slide; Paddle; Paintball	Jogos de Água Corrida de balões; Guerra de esponjas	
12:30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	
14:30 - 17:30	Mercado D´Ideias	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	Feriado
	Workshop Culinária	Atividades Aquáticas	Atividades Recreativas Atividades Aquáticas	Jogos de Água Corrida de balões; Guerra de esponjas	
	18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
8:45 - 12:30	Piscinas Municipais	EBNA Piscinas Municipais	Fiais da Telha	Piscinas Municipais	Tondela
	Atividades Aquáticas	Ambientes Computacionais Atividades Aquáticas	Orca dos Troviscos Escavações Arqueológicas	“Ser + Social”	Planalto Beirão
12:30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:30 - 17:30	Piscinas Municipais	EBNA Piscinas Municipais	Mercado D´Ideias Piscinas Municipais	Piscinas Municipais	Tondela
	Atividades Aquáticas	Ambientes Computacionais Atividades Aquáticas	Karaoke Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Planalto Beirão

	25/08	26/08	27/08	28/08	29/08
8:45 - 12:30	Piscinas Municipais	Pavilhão Municipal	Freguesia Beijós	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais
	Jogos s/ Fronteiras	Andebol	Manhã na Freguesia	Atividades Criativas e Tranquilas	Atividades Aquáticas
12:30	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>Piquenique Junta de Freguesia</i>	<i>ALMOÇO</i>	<i>ALMOÇO</i>
14:30 - 17:30	Piscinas Municipais	Centro Cultural Piscinas Municipais	Freguesia Beijós	Piscinas Municipais	Piscinas Municipais
	Atividades Aquáticas	Cinema Atividades Aquáticas	Tarde na Freguesia	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas

Notas: As atividades estão sujeitas a alterações.

Nos dias 04 de julho, 25 de julho o almoço é da responsabilidade dos participantes das Férias Desportivas.