



Associação de Pais
Santa Comba Dão

Tou de Férias Verão 2020

PLANO DE ATIVIDADES 6-17 ANOS



Associação de Pais
Santa Comba Dão

tou de férias
Verão 2020

29 de junho a 11 de setembro

3-5 | 6-17 anos

Tou de Férias Verão 2020

Orientações para Estratificação do Risco para o Planeamento de Atividades em Campos de Férias

Características da atividade	Sem partilha de materiais e/ou equipamentos				Com partilha de materiais e/ou equipamentos			
	Com distanciamento ≥ 2 metros		com distanciamento < 2 metros		Com distanciamento ≥ 2 metros		Com distanciamento < 2 metros	
	Com máscara	Sem máscara	Com máscara	Sem máscara	Com máscara	Sem máscara	Com máscara	Sem máscara
Espaços fechados com janelas/portas que permitam circulação de ar	●	●	●	●	●	●	●	●
Espaços fechados não permitam circulação de ar (sem sistema de ventilação)	●	●	●	●	●	●	●	●
Espaços fechados com utilização de ar condicionado em modo de extração	●	●	●	●	●	●	●	●
Espaços fechados com utilização de ar condicionado em modo de recirculação e ar	●	●	●	●	●	●	●	●
Espaços abertos	●	●	●	●	●	●	●	●



Muito Baixo	O risco de transmissão do COVID-19 em relação à prática da atividade é considerado MUITO BAIXO .
Baixo	O risco global de transmissão do COVID-19 em relação à prática da atividade é considerado BAIXO . Recomenda-se a melhoria das medidas de Prevenção.
Moderado	O risco global de transmissão do COVID-19 em relação à prática da atividade é considerado MODERADO . Recomenda-se a melhoria acentuada das medidas de Prevenção.
Elevado	O risco global de transmissão do COVID-19 em relação à prática da atividade é considerado ELEVADO . Recomenda-se a melhoria acentuada das medidas de Prevenção e limitação das atividades de risco elevado.
Muito Elevado	O risco global de transmissão do COVID-19 em relação à prática da atividade é considerado MUITO ELEVADO . Recomendar-se-ia a ausência de prática com estas características.

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 29/06 a 03 de julho

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápis, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30		Matraquilhos	Matraquilhos		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Andebol	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Petanca	Banho no rio
	Squash		Btt	Futebol	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Corfebol	Atividades aquáticas	Basquetebol	Trabalho de expressões	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de arco		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 06 a 10 de julho

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Matraquilhos	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Badminton	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Malha	Banho no rio
	Percurso Pedestre		Orientação	Bowling	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Jogo da mosca	Atividades aquáticas	Basquetebol	Workshop	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de corda		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

 Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 13 a 17 de julho

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30		Matraquilhos	Matraquilhos		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Andebol	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Petanca	Banho no rio
	Squash		Btt	Futebol	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Corfebol	Atividades aquáticas	Basquetebol	Trabalho de expressões	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de arco		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 20 a 24 de julho

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Matraquilhos	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Badminton	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Malha	Banho no rio
	Percurso Pedestre		Orientação	Bowling	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Jogo da mosca	Atividades aquáticas	Basquetebol	Workshop	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de corda		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 27 a 31 de julho

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30		Matraquilhos	Matraquilhos		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Andebol	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Petanca	Banho no rio
	Squash		Btt	Futebol	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Corfebol	Atividades aquáticas	Basquetebol	Trabalho de expressões	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de arco		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 03 a 07 de agosto

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Matraquilhos	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Badminton	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Malha	Banho no rio
	Percurso Pedestre		Orientação	Bowling	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Jogo da mosca	Atividades aquáticas	Basquetebol	Workshop	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de corda		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 10 a 14 de agosto

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30		Matraquilhos			
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Andebol	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Petanca	Banho no rio
	Squash		Btt	Futebol	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Corfebol	Atividades aquáticas	Basquetebol	Trabalho de expressões	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de arco		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 17 a 21 de agosto

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Matraquilhos	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Badminton	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Malha	Banho no rio
	Percurso Pedestre		Orientação	Bowling	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Jogo da mosca	Atividades aquáticas	Basquetebol	Workshop	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de corda		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

 Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 24 a 28 de agosto

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30		Matraquilhos	Matraquilhos		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Andebol	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Petanca	Banho no rio
	Squash		Btt	Futebol	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Corfebol	Atividades aquáticas	Basquetebol	Trabalho de expressões	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de arco		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 31/08 a 04 de setembro

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Desenhos animados	Matraquilhos	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Badminton	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Malha	Banho no rio
	Percurso Pedestre		Orientação	Bowling	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Jogo da mosca	Atividades aquáticas	Basquetebol	Workshop	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de corda		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO

Tou de Férias Verão 2020

Planificação da Semana: 07 a 11 de setembro

Material a levar: Máscara (10 aos 16 anos) ; equipamento de água nos dias de piscina e rio; protetor solar; estojo material escolar (lápiz, lápis de cor; borracha; tesoura; régua; caneta)

Grupos	Pavilhão	Piscina	CEC	EB 2/3	S. Ribeira
Segunda	Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4	
Terça		Gr.1	Gr.2	Gr.3	Gr.4
Quarta	Gr.4		Gr.1	Gr.2	Gr.3
Quinta	Gr.3	Gr.4		Gr.1	Gr.2
Sexta	Gr.2	Gr.3	Gr.4		Gr.1

	Pavilhão	Piscina	Escola EB2/3	CEC	Senhora Ribeira
08h30 - 09h00	ACOLHIMENTO (LOCAL DE ATIVIDADE DO GRUPO)				EB 2/3
09h00 - 10h00	Basquetebol	Jogos de tabuleiro	Jogos de tabuleiro	Atividades livres	Banho no rio
	Insuflável	Desenhos animados	Ténis de mesa		
10h00 - 10h30		Matraquilhos	Matraquilhos		
10h00 - 10h30	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
10h30 - 12h00	Andebol	Atividades aquáticas	Karts a pedais	Petanca	Banho no rio
	Squash		Btt	Futebol	
12h30 - 13h30	Almoço CEC	Almoço EB 2/3	Almoço EB 2/3	Almoço CEC	Almoço
13h30 - 15h00	Atividades livres	Ténis de mesa Matraquilhos	Atividades livres	Informática	Raquetes de praia
15h00 - 15h30	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
15h30 - 17h00	Corfebol	Atividades aquáticas	Basquetebol	Trabalho de expressões	Canoagem
	Jogos de raquete		Perícias e manipulações de arco		
17h00 - 17h30	HORA DE SAÍDA (LOCAL DE ATIVIDADE DE GRUPO)				EB 2/3

Potencial
Risco

MUITO BAIXO

BAIXO

MODERADO

ELEVADO

MUITO ELEVADO