

**I JORNADAS  
ATIVIDADE FÍSICA  
POR UMA QUESTÃO DE SAÚDE**

# PROGRAMA

**15 A 19 DE NOVEMBRO 2021**



Atividade	População Alvo	Local	Horário	Dinamizadores
<b>CARMO</b>				
Caminhada com corrida no Parque	3º e 4º ano	Parque da Cidade	2ªf - 4º anos, às 13:30h 4ªf - 3º anos, às 10:45h	Professores das turmas
Aula na Maior	1º e 2º ano	Secundária	3ºF - 2º ano, às 14h30 3ªf - 1º ano, às 15h00	Professores das turmas e Coadjuvantes
<b>FREI</b>				
Caminhada Ativa	6º ano	FREI - Parque da cidade	Toda a semana	Profs. Amélia Gonçalves, Marta Almeida, Mª José Castro
Circuito de Habilidades	Todos os alunos	FREI - Campo exterior	Toda a semana	Profs. Lúcia Pedrosa, Mª José Castro
<i>Smash</i> (Demonstração de voleibol)	Todos os alunos	FREI - Pavilhão	2ªf - 9h45 às 10h15	Profª. Mª José Castro (Convidado - Equipa Sénior)
Torneio de Raquetes	9º D / outros	FREI - Pavilhão	2ªf - 11h35 às 12h05	Profs. Paulo Salvador, Goreta Sá
Manhã a Correr <i>Non Stop</i>	Todos os alunos	FREI - Campo exterior	3ªf - 9h às 12h	Profs. Ana Magalhães, Vítor Ribeiro, António Lago
<i>Shake your body</i> (Mega aula de dança)	Todos os alunos	FREI - Campo exterior	4ªf - 9h15 às 10h15	Profª. Lúcia Pedrosa (Convidado - Prof. Sandro)
<i>Kids Athletics</i> (Atletismo)	Todos os alunos	FREI - Campo exterior	4ªf - 11h45 às 12h15	Profª. Marta Almeida
Encesta (Demonstração de basquetebol)	Turmas presentes	FREI - Pavilhão	5ªf - 9h00 às 10h	Profª. Amélia Gonçalves (Convidado - Prof. Rezende)
Dia a Rolar (skates, patins...)	5º ano	FREI - Campo exterior	6ªf - 9h45 às 10h15	Profs. Marta Almeida, Vítor Ribeiro
<b>SECUNDÁRIA</b>				
Inauguração do Circuito de Atividade Física		Secundária	2ªf - 9h30	Prof. Manuel Gonçalves
Exercitar no Circuito de Atividade Física	Todas as turmas 45'	Secundária	Durante as aulas de EF	Todos professores
Caminhadas Ativas		Parque da Cidade	Durante as aulas de EF	Professores aderentes
Duplas de Voleibol (Torneios por anos)	10º, 11º e 12º anos	Relvado Sintético na Maior	2ªf e 3ªf - 13h45 - 12º ano 4ªf e 5ªf - 13h45 - 11º ano 5ªf e 6ªf - 13h45 - 10º ano	Profs. Jorge Fidalgo, Jacinto Tavares e Lago
Manhã a Correr <i>Non Stop</i>	Todas as turmas	Exterior da Secundária	3ª f - 9h00 às 13h00	Profs. Jacinto Tavares, Nuno Esperança
Workshops de Dança Criativa	Aberto a toda a comunidade	Auditório da Maior	3ªf - 15h20 às 16h50 5ªf - 14.00h às 15h30	Prof. Inês Rego
Vela na Maior (divulgação e <i>workshop</i> )	Todos os alunos	Secundária	4ª f - 14:30 às 17:30	Prof. Luís Oliveira
<i>SUP</i> ( <i>Stand up Paddelboarding</i> )	Todos os alunos	Castelo de Neiva	5ªf - 15h00 às 17h30	Prof. Fernando Moreira
Conferência: "Promover a saúde na escola através dos comportamentos de movimento" - Rute Santos	Todos professores do Agrupamento	Sala Conferências e Webinar	5ª f - 17 h	Prof. Ana Paula Cerqueira
Movimentar na Maior (Mega aula - 15')	10º, 11º e 12º anos	Fórum Exterior da Secundária	5ª f - 10h00 às 10h15	Prof. Paulo Salvador
Batismo de Vela	Máximo dez alunos	CVVC	6ª f - 9:00 às 12:30	Prof. Luís Oliveira
Rolar de Bicicleta (ir à escola + circuito de habilidades)	10º, 11º e 12º anos	Campos exteriores	6ª f - 13h30	Profs. Thierry Parente, Inês Rego