

# MAIS VERÃO

2019



## PROGRAMAS

**De 17 de junho a 26 de julho**

O Verão MAIS oferece vários programas lúdicos/pedagógicos, que decorrem entre o final das aulas e a partida para férias. Através das atividades propostas, é possível crescer e desenvolver valores e atitudes, sem perder a vertente lúdica, dentro da perspectiva de educação integral que o projeto educativo do colégio propõe.

As inscrições no Verão MAIS são semanais e o horário das atividades será entre as 9h00 e as 17h00, com exceção do VM mar que tem início às 8h30.

## Verão MAIS mar

Tem como objetivo a sensibilização para a prática do *bodyboard* e do surf. As manhãs são passadas na praia e as tardes no CPA. Os grupos são acompanhados por monitores/ professores, que têm como missão acompanhar os participantes nas viagens até à praia e dinamizar as atividades da tarde.

A prática do *bodyboard* e do surf proporcionam um elevado nível de atividade física, tanto na maioria dos seus jogos, como nas atividades físicas gerais. Os grupos são organizados de acordo com a idade e maturidade física e orientados por um instrutor. A duração das aulas é de 90 minutos – 60' dentro de água e 30' para aquecimento, aprendizagem técnica e retorno à calma.

No decorrer da semana, além da aprendizagem técnica do Surf e do Bodyboard, são ensinadas regras de segurança a ter na praia, nomeadamente saber identificar agueiros e como agir numa situação de risco.

### Logística do dia:

**Manhã:** partida do colégio às 8h30 para a praia da Saúde (Costa da Caparica), é conveniente estar presente às 8h15 no CPA, junto dos torniquetes; regresso ao colégio pelas 14h45, com almoço piquenique na praia.

**Tarde:** preenchida por jogos dinâmicos nos espaços desportivos do CPA, finalizaremos o dia com o lanche, às 16h30.

**Equipamento:** *t'shirt* Verão MAIS, calções CPA, chapéu, fato de banho, toalha e chinelos, protetor solar (é aconselhável a aplicação do protetor em casa), garrafa de água, para as dinâmicas da tarde será necessário ténis.

**Destinatários:** 1ºciclo (exceto 1º ano), 2º ciclo e 7º ano.

Semanas: 5 semanas (17 de junho a 19 de julho).

Valor semana: 175€

## Verão MAIS hip-hop

Este programa tem como objetivo abordar a dança, promovendo o desenvolvimento de diferentes capacidades físicas e competências motoras, procurando desenvolver capacidades sociais, através de realização de tarefas em grupo e em pares, estimulando a criatividade e o trabalho de entre ajuda e cooperação.

Serão abordados vários estilos de dança, tais como, o breakdance, *ladie style*, dança contemporânea e *ragga jam*.

**Equipamento:** *t'shirt* Verão MAIS, calções CPA ou *leggings*, meias e ténis, fato de banho, touca, toalha e chinelos para a piscina, e ainda uma garrafa de água.

**Destinatários:** 1º ciclo (exceto 1º ano), 2º ciclo e 7º ano.

Semanas: 4 semanas (17 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 145€

## Verão MAIS costura

Este programa ajuda a desenvolver a capacidade de concentração, tal como, a coordenação motora (motricidade fina).

Este tipo de atividade abre o leque de atividades para os tempos livres dos jovens colmatando a tendência do uso desmesurado dos aparelhos eletrónicos.

Serão executados pelos participantes projetos de costura criativa com máquina de costura, como por exemplo, mala de ombro/ saco para ginástica, capa para *tablet*, capa para livro, bolsa *necessaire*/ capa telemóvel e estojo para alunos principiantes, para os alunos que frequentaram o VM costura 2018 terão outros desafios, como a confeção de um biquíni e de uma túnica.

**Equipamento:** *t'shirt* Verão MAIS, tesoura para tecido, caixa com alfinetes, fita métrica, lápis de carvão, caneta, régua de 50cm, papel vegetal e máquina de costura se tiver.

**NOTA:** para quem não tem máquina de costura há um acréscimo de 20.00 euros de aluguer semanal.

**Destinatários:** 3º ano de escolaridade até ao 7ºano.

Semanas: 4 semanas (17 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 170€

## Verão MAIS skate

Este programa tem como objetivo dar a conhecer as componentes técnicas desta modalidade com total segurança e divertimento. A semana é passada maioritariamente no CPA, com exceção de duas manhãs, que serão passadas no *Skatepark* do Parque das Nações.

**Equipamento:** *t'shirt* Verão MAIS, calções/calças fato treino, meias e ténis, o equipamento específico desta modalidade será fornecido pela escola de skate (skate, joelheiras, cotoveleiras, capacete e proteções de pulso). É aconselhável, a quem já possui o seu próprio material, trazê-lo, uma vez que estão mais familiarizados com este.

**Destinatários:** 1º ciclo, 2º ciclo e 7º ano.

Semanas: 4 semanas em junho (17 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 170€

## Verão MAIS cinema

Tendo como princípio o Cinema, o projeto visa a melhoria da comunicação, estimulando a criatividade, a colaboração e o pensamento crítico, tornando os jovens mais confiantes e abertos, levando-os a um melhor autoconhecimento e relacionamento com os outros.

Assume uma configuração ao longo de uma semana intensiva, das 9h00 às 17h00, onde os alunos desenvolvem e trabalham numa rodagem, especialmente do ponto de vista do ator, mas também passando por todos os encargos técnicos desde luz, câmara, som, maquilhagem, anotação, *repérage*, etc.

A semana será iniciada com uma breve introdução sobre as várias fases e processos que levam à produção de um filme. Após a aquisição destes conteúdos teóricos, os participantes passam à vertente prática, nesta fase é distribuído um guião a partir do qual os alunos irão adquirir bases das técnicas de representação. O desenvolvimento do guião pode ser feito em torno de um tema que interesse ao grupo ou em torno de uma viagem pela história do cinema, recriando cenas de filmes inspiradas em scripts reais ou num videoclip.

**Destinatários:** 2º, 3º e 4ºanos, 2º ciclo e 3ºciclo.

Semanas: semana1 de 17 de junho (2º e 3º ciclo), semana2 de 24 de junho (2º, 3º e 4º anos).

Valor semana: 160€

## Verão MAIS futebol

Este programa concilia a prática do futebol (treino e torneio) com outras atividades, tais como, atividades aquáticas (piscina e mangas de água), jogos de cooperação e competição, jogos de pistas com provas de conhecimento (enigmas), jogos lúdicos no pavilhão, percursos de orientação no espaço, jogos sem fronteiras.

**Equipamento:** t-shirt Verão MAIS, calções CPA, chuteiras, ténis, chapéu; fato de banho, toalha e chinelos para atividades de exterior; fato de banho, touca CPA, chinelos e toalha para as atividades aquáticas (piscina), protetor-solar, e ainda garrafa de água.

**Destinatários:** 1º ciclo e 2º ciclo e 7º ano.

Semanas: 4 semanas (17 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 145€

## Verão MAIS ginástica

Este programa tem como objetivo desenvolver atividades lúdico-desportivas, tendo como base a ginástica, promover o equilibrado desenvolvimento das capacidades físicas (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e das competências motoras (coordenação, equilíbrio, domínio espacial do corpo, domínio oculo-espacial dos objetos). Desenvolver valores sociais, através da execução de tarefas em equipa, promoção do espírito de grupo e de entreajuda. Estimular a criatividade, através de desafios propostos por diversas atividades.

Na ginástica, os alunos terão como base a formação de ginástica *Teamgym*, as aulas são compostas por exercícios no solo, no *minitrampolim*, e ainda em *pista insuflável*.

Ao longo da semana, os alunos poderão participar também em outras atividades lúdicas, como jogos de cooperação, atividades aquáticas, culinária, caça ao tesouro e atividades de expressão plástica.

**Equipamento:** t-shirt Verão MAIS, calções CPA ou leggings, sapatilhas e elástico para o cabelo (caso se aplique) para as atividades gímnicas (pavilhão); para as atividades aquáticas (piscina), fato de banho, touca, chinelos e toalha; para as atividades de exterior será necessário ténis, fato de banho, toalha e chinelos, e ainda uma garrafa de água.

**Destinatários:** 1º e 2º ciclos.

Semanas: 3 semanas (24 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 145€

## Verão MAIS terra

Este programa propõe uma semana de atividades, no espírito de campo de férias. Os animadores têm como missão acompanhar e criar dinâmicas específicas para o grupo, procurando promover a participação de todos, o espírito de equipa, o respeito pelo outro, apelar à criatividade e à imaginação. As atividades propostas seguem uma linha orientadora, sob o tema "O que tens para dar ao mundo?", que lhes dará coesão e permitirá alcançar o objetivo de que os participantes cresçam em atitudes e valores enquanto se divertem.

Atividades propostas: atividades aquáticas, jogos dinâmicos, jogos e ateliês de exploração da criatividade, de atitudes e de valores.

**Equipamento:** *t'shirt* Verão MAIS (entregue pelo monitor), calções CPA, ténis, chapéu, fato de banho, touca, chinelos e toalha para a piscina, será necessário ainda um saco com uma muda de roupa (*t'shirt*, calções, fato de banho, toalha e chinelos), e ainda uma garrafa de água.

**Destinatários:** 1º ciclo.

Semanas: 5 semanas (24 de junho a 26 de julho).

Valor semana: 145€

## Verão MAIS ténis

Este programa visa proporcionar uma estrutura de aprendizagem base do jogo de ténis adequada à realidade de todos os participantes. Desde aqueles que nunca experimentaram este desporto, como aos desportistas que pretendem dar continuidade ao seu desenvolvimento de uma forma estruturada através de um formato de clínica, onde a cada dia são abordadas algumas das competências de jogo, que fazem parte das diferentes dimensões do jogo (técnico-tática, físico-motor, comportamentos e atitudes, psicossociais), sempre orientada para o jogo. À sexta-feira, realiza-se um torneio informal para as diferentes etapas-nível, no sentido dos participantes poderem testar e aferir as aprendizagens assimiladas ao longo da semana.

Para além do ténis, atividade central do programa, são realizadas diversas atividades que visam enriquecer as vivências dos nossos alunos, tais como atividades aquáticas, jogos pré-desportivos e várias dinâmicas de grupo.

**Equipamento:** *t'shirt* Verão MAIS, calções CPA, ténis, chapéu, raqueta (quem não tem pode utilizar uma do CPA), fato de banho, touca, toalha e chinelos para as atividades aquáticas (piscina), e ainda garrafa de água.

**Destinatários:** 1º, 2º ciclos e 7º ano.

Semanas: 3 semanas (24 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 160€

## Verão MAIS rãguebi

Num espírito de verdadeira alegria procuraremos promover aqueles que são os valores basilares da modalidade, valores como a cooperação, abnegação, resiliência, disponibilidade e contributo individual de cada um para o coletivo. Para tal, serão criadas várias dinâmicas de promoção destes valores por intermédio de vários jogos/atividades em torno da bola oval!

**Equipamento:** t´shirt Verão MAIS, calções CPA, meias, chuteiras/ ténis, chapéu, fato de banho, toalha e chinelos para atividades de exterior, fato de banho, touca CPA ou outra, toalha e chinelos para a piscina, protetor solar, e ainda garrafa de água.

**Destinatários:** 1º e 2º ciclos e 7º ano.

Semanas: 3 semanas (24 de junho a 12 de julho).

Valor semana: 145€

## Verão MAIS desporto

Este programa tem como objetivo alargar o envolvimento/enriquecimento dos participantes para um leque de atividades mais diverso, não só pela vertente de cultura desportiva, como também de novos desafios psicomotores.

Nas atividades físicas serão abordados vários desportos e danças, tais como, o rãguebi, o futebol, o ténis e o hip-hop, orientados por professores das respetivas modalidades.

Para além destas atividades vão ser dinamizados jogos de caráter lúdico e jogos de água.

**Equipamento:** t´shirt Verão MAIS, calções CPA, meias, chuteiras/ ténis, chapéu, fato de banho, toalha e chinelos para atividades de exterior, fato de banho, touca CPA ou outra, toalha e chinelos para a piscina, e ainda garrafa de água.

**Destinatários:** 1ºciclo e 2ºciclo.

Semanas: 1 semana (15 a 19 de julho).

Valor semana: 145€