

# CAMPOS DE FÉRIAS

2025/26

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## VERÃO

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# EEF

ESPAÇO  
EDUCAÇÃO  
FÍSICA



### PROGRAMA . 06 a 10 de julho

SEMANA 1	Turno	Atividades	Locais
06.07 2.ª feira	Manhã	Atividades na praia	Santa Cruz
	Tarde	Atividades ar livre	Física
07.07 3.ª feira	Manhã	Jogos Aquáticos / Ginásio / Estúdio / Padel	Piscina e ginásio Física / Oeste Padel
	Tarde	Jogos desportivos	Pavilhã 2 Física
08.07 4.ª feira	Manhã	Canoagem	São Martinho do Porto
	Tarde	Atividades na praia	Salir do Porto
09.07 5.ª feira	Manhã	Atividades ar livre / Padel	Parque verde da Várzea   Oeste Padel
	Tarde	Jogos desportivos - Ginásio / Estúdio / Pavilhão	Ginásio Física
10.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

### PROGRAMA . 13 a 17 de julho

SEMANA 2	Turno	Atividades	Locais
13.07 2.ª feira	Manhã	Canoagem	São Martinho do Porto
	Tarde	Visita a Óbidos	Óbidos
14.07 3.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos / Ginásio / Estúdio / Padel	Piscina e ginásio Física / Oeste Padel
	Tarde	Peddy Papper - ar livre	Cidade Torres Vedras
15.07 4.ª feira	Manhã	Canoagem	Foz do Arelho
	Tarde	Ar livre	Parque D. Carlos I Caldas da Rainha
16.07 5.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos - Ginásio / Estúdio / Padel	Piscina e ginásio Física / Oeste Padel
	Tarde	Ar livre	Parque do Choupal
17.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

Informações úteis:

- › **A receção** dos participantes está prevista entre as 08h30 e as 09h00 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **A alimentação:** O almoço é servido no Bar da Física, ou em regime de piquenique nos dias de saídas durante todo o dia. Será fornecido aos participantes o lanche da manhã (peça de fruta) e o lanche da tarde.
- › **O regresso** realiza-se entre as 18h00 horas e as 19h00.
- › **O transporte** entre a Física e os locais das atividades é da responsabilidade da Física.
- › **O seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **A assistência médica:** Em caso de necessidade, todos os participantes terão direito a assistência médica. Como assistência entende-se qualquer tratamento simples levado a cabo no Campo de Férias, bem como o transporte a qualquer Centro Hospitalar.

Material necessário para as atividades:

Boné; Artigos higiene pessoal; **Protetor solar (obrigatório)**; Toalha de praia; Fato de treino; Tênis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Coordenação:

Augusto Aniceto: 261 149 247

\* O PLANO DE ACTIVIDADES PODE SER ALTERADO POR DECISÃO DA EQUIPA PEDAGÓGICA.

SOMOS EDUCAÇÃO. SOMOS FÍSICA.

FISICATVEDRAS.PT



# CAMPOS DE FÉRIAS

2025/26

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## VERÃO

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

# EEF

ESPAÇO  
EDUCAÇÃO  
FÍSICA



### PROGRAMA . 20 a 24 de julho

SEMANA 3	Turno	Atividades	Locais
20.07 2.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos / Jogos desportivos / Padel	Física / Oeste Padel
	Tarde	Ar livre	Parque verde da Várzea
21.07 3.ª feira	Manhã	Surf e Bodyboard	Baleal
	Tarde	Praia	Baleal
22.07 4.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos	Piscina Física
	Tarde	Ginásio / Estúdio / Padel	Física / Oeste Padel
23.07 5.ª feira	Manhã	Surf e Bodyboard	Baleal
	Tarde	Praia	Baleal
24.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

### PROGRAMA . 27 a 31 de julho

SEMANA 4	Turno	Atividades	Locais
27.07 2.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos / Jogos desportivos / Padel	Física / Oeste Padel
	Tarde	Ar livre	Parque verde da Várzea
28.07 3.ª feira	Manhã	Surf e Bodyboard	Baleal
	Tarde	Praia	Baleal
29.07 4.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos	Piscina Física
	Tarde	Ginásio / Estúdio / Padel	Física / Oeste Padel
30.07 5.ª feira	Manhã	Surf e Bodyboard	Baleal
	Tarde	Praia	Baleal
31.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

Informações úteis:

- › **A receção** dos participantes está prevista entre as 08h30 e as 09h00 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **A alimentação:** O almoço é servido no Bar da Física, ou em regime de piquenique nos dias de saídas durante todo o dia. Será fornecido aos participantes o lanche da manhã (peça de fruta) e o lanche da tarde.
- › **O regresso** realiza-se entre as 18h00 horas e as 19h00.
- › **O transporte** entre a Física e os locais das atividades é da responsabilidade da Física.
- › **O seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **A assistência médica:** Em caso de necessidade, todos os participantes terão direito a assistência médica. Como assistência entende-se qualquer tratamento simples levado a cabo no Campo de Férias, bem como o transporte a qualquer Centro Hospitalar.

Material necessário para as atividades:

Boné; Artigos higiene pessoal; **Protetor solar (obrigatório)**; Toalha de praia; Fato de treino; Tênis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Coordenação:

Augusto Aniceto: 261 149 247

\* O PLANO DE ACTIVIDADES PODE SER ALTERADO POR DECISÃO DA EQUIPA PEDAGÓGICA.

SOMOS EDUCAÇÃO. SOMOS FÍSICA.

FISICATVEDRAS.PT

