

CAMPOS DE FÉRIAS

2024/25



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
VERÃO
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF ESPAÇO
 EDUCAÇÃO
 FÍSICA



PROGRAMA . 30 de junho a 4 de julho

SEMANA 1	Turno	Atividades	Locais
30.06 2.ª feira	Manhã	Jogos na praia	Santa Cruz
	Tarde	Atividades desportivas	Física
01.07 3.ª feira	Manhã	Piscina / Jogos desportivos	Física
	Tarde	Ténis / Piscina	Turcifal
02.07 4.ª feira	Manhã	Ar livre	Parque da Várzea
	Tarde	Ténis / Piscina	Turcifal
03.07 5.ª feira	Manhã	Jogos na praia	Foz do Sizandro
	Tarde	Golfe	Campo Real Golfe
04.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

PROGRAMA . 07 a 11 de julho

SEMANA 1	Turno	Atividades	Locais
07.07 2.ª feira	Manhã	Atividades desportivas	Física
	Tarde	Ténis / Piscina	Turcifal
08.07 3.ª feira	Manhã	Canoagem	CFD São Martinho doPorto
	Tarde	Jogos na praia	São Martinho doPorto
09.07 4.ª feira	Manhã	Canoagem	CFD Foz do Arelho
	Tarde	Visita Óbidos	Óbidos
10.07 5.ª feira	Manhã	Atividades aquáticas	Piscina Física
	Tarde	Golfe	Campo Real Golfe
11.07 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 08h00 e as 09h30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **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.
- › **Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **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; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Coordenação:

Ana Paula Pires: 261 149 247

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



CAMPOS DE FÉRIAS

2024/25



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
VERÃO
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF ESPAÇO
 EDUCAÇÃO
 FÍSICA



PROGRAMA . 14 a 18 de julho

SEMANA 1	Turno	Atividades	Locais
14.07 2.ª feira	Manhã	Canoagem	CFD São Martinho do Porto
	Tarde	Visita Parque de Caldas da Rainha	Caldas da Rainha
15.07 3.ª feira	Manhã	Piscina / Jogos desportivos	Física
	Tarde	Atividades desportivas	Física
16.07 4.ª feira	Manhã	Canoagem	CFD Foz do Arelho
	Tarde	Jogos na praia	Foz do Arelho
17.07 5.ª feira	Manhã	Atividades aquáticas	Piscina Física
	Tarde	Golfe	Campo Real Golfe
18.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

PROGRAMA . 21 a 25 de julho

SEMANA 1	Turno	Atividades	Locais
21.07 2.ª feira	Manhã	Jogos na praia	Santa Cruz
	Tarde	Ténis	Turcifal
22.07 3.ª feira	Manhã	Ar Livre	Parque da Várzea
	Tarde	Atividades desportivas	Física
23.07 4.ª feira	Manhã	Padel	Oeste Padel
	Tarde	Piscina	Física
24.07 5.ª feira	Manhã	Jogos na praia	Foz do Sizandro
	Tarde	Jogos desportivos / Golfe	Física / Campo Real Golfe
25.07 6.ª feira	Manhã	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte
	Tarde	Ar livre / Exploração Natureza	Raízes do Monte

Informações úteis:

- › **A Recepção** dos participantes está prevista entre as 08h00 e as 09h30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **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.
- › **Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **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; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Coordenação:

Ana Paula Pires: 261 149 247

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



CAMPOS DE FÉRIAS

2024/25



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
VERÃO
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

EEF ESPAÇO
EDUCAÇÃO
FÍSICA

PROGRAMA . 28 de julho a 01 de agosto



SEMANA 1	Turno	Atividades	Locais
28.07 2.ª feira	Manhã	Jogos na praia	Santa Cruz
	Tarde	Ténis	Turcifal
29.07 3.ª feira	Manhã	Jogos aquáticos	Piscina Física
	Tarde	Atividades desportivas	Física
30.07 4.ª feira	Manhã	Padel	Oeste Padel
	Tarde	Jogos Desportivos	Física
31.07 5.ª feira	Manhã	Jogos na praia	Foz do Sizandro
	Tarde	Jogos desportivos / Golfe	Física / Campo Real Golfe
01.08 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 08h00 e as 09h30 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras.
- › **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.
- › **Seguro:** Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.
- › **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; Fato de Treino; Ténis; Pequena mochila; Roupas confortáveis.

Coordenação:

Ana Paula Pires: **261 149 247**

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

SOMOS EDUCAÇÃO. SOMOS FÍSICA.

FISICATVEDRAS.PT

