



01 DE JULHO A 09 DE AGOSTO

DOS 7-16 ANOS

PROGRAMA DE OCUPAÇÃO DE FÉRIAS



**PRAIA | JOGOS AQUATICOS | PEDDY-PAPER | CINEMA | VISITAS HISTÓRICAS
FUTEBOL | ANDEBOL | BASQUETEBOL | PATINAGEM | JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS**



**INSCRIÇÕES E
INFORMAÇÕES**

✉ geral@juventudevidigalense.org

☎ 912727166 (custo p/ rede móvel nacional)

☎ 244833799 (custo p/ rede móvel nacional)

Programa de Ocupação de Férias Verão de 2024

INTRODUÇÃO

O “Programa de Ocupação de Férias”, licenciado pelo IPDJ com o número de registo 143/DRC, é um projeto destinado a crianças com idades entre os 7 e os 16 anos e visa a ocupação saudável dos tempos livres nas férias do Verão.

Integram este programa diversas atividades desportivas e jogos pré-desportivos, bem como outras atividades de caráter mais lúdico (passeios na praia, jogos aquáticos, jogos tradicionais, sessões de cinema, prova de atletismo, etc.).

ENTIDADE ORGANIZADORA

Juventude Vidigalense

Atualmente sedeadada no Estádio Dr. Magalhães Pessoa, a Juventude Vidigalense surgiu no ano de 1992. O clube possui o estatuto de “Utilidade Pública” e é considerado a maior referência a nível nacional no que respeita à formação de atletas, tendo entre 250 e 300 praticantes por época.

CONTACTOS

Nataniel Lopes		nataniel-lobes@juventudevidigalense.org
Pedro Carvalho		pedro.carvalho@juventudevidigalense.org
Contactos Clube JV	912727166* / 244833799**	geral@juventudevidigalense.org

*Custo para Rede Móvel Nacional

**Custo para Rede Fixa Nacional

CALENDARIZAÇÃO / DURAÇÃO

O projeto terá a duração de 6 semanas, tendo o seu início no dia **1 de julho** e o seu término no dia **9 de agosto**.

DESTINATÁRIOS

Este projeto é destinado a crianças com idades compreendidas entre os **7 e os 16 anos**.

***NÚMERO DE PARTICIPANTES**

Para a realização das atividades deverá haver um número de mínimo de 10 participantes, sendo que existe um número máximo de participantes. Quando esse número exceder, será enviado um e-mail ou mensagem, referindo que a semana se encontra esgotada, pelo que ficará em lista de espera. ***Nota: Nestes casos, dar-se-á preferência às crianças que fizerem a inscrição semanal.**

OBJETIVOS DO PROJETO

Atendendo a que muitos jovens não têm como ocupar o seu tempo livre durante as férias de Verão, a Juventude Vidigalense apresenta na presente época desportiva um projeto visando proporcionar-lhes um conjunto de atividades, com o intuito de os ajudar a ocupar os seus tempos livres de uma forma mais dinâmica e divertida. De uma forma geral, pretende-se proporcionar um conjunto de experiências novas, desenvolver neles o gosto pelo desporto em geral e, ainda, transmitir um leque abrangente de valores sociais, tais como: o companheirismo, a amizade, o espírito de partilha e a dedicação.

LOCAIS DE REALIZAÇÃO

As atividades serão realizadas sobretudo no Estádio Municipal de Leiria, no Centro Nacional de Lançamentos, nas praias e piscinas do concelho e arredores de Leiria.

HORÁRIOS

As atividades decorrerão entre as **9h00 da manhã e as 18h00. Ponto de encontro no Estádio Municipal de Leiria – Porta 2.**

ALIMENTAÇÃO

O Juventude Vidigalense irá assegurar todas as refeições (os lanches da manhã e da tarde e o almoço).

TRANSPORTE

É da responsabilidade da organização o transporte das crianças sempre que haja atividades realizadas fora do Estádio Municipal de Leiria e/ou Centro Nacional de Lançamentos.

CUSTO/INSCRIÇÕES

- ✓ 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª Semanas – Crianças dos 7 aos 16 anos.
- ✓ Poderão efetuar a sua inscrição através do preenchimento do formulário do link: **<https://forms.gle/HvNood1vp3mhLzBv5>**
- ✓ Terá um **Custo semanal** num total **100€ (inclui Seguro)** para o público em Geral e **90€ para os nossos atletas com situação regularizada.**
- ✓ Poderá optar pelo pack diário, ou seja, apenas um dia: **Pack Diário (Inclui seguro): 25,00€ (desconto 10% para os nossos atletas com situação regularizada)**
- ✓ O **pagamento** deve ser formalizado **até 5 dias antes do início** de cada semana de férias, por forma a garantir a vaga. Após essa data, se o pagamento não for efetuado, as vagas serão preenchidas pelas crianças que estão em lista de espera.
- ✓ **Não haverá lugar a devolução do valor pago em caso de desistência.**

NOTAS:

- É de extrema importância trazer garrafa de água para reabastecimento ao longo do dia.
- Durante as saídas deverá trazer uma mochila e um calçado confortável. Para os dias de praia e piscina, chinelos, toalha e fato de banho.
- O programa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

PROGRAMA PROVISÓRIO:



1º SEMANA

HORA DIA	1 JULHO - 2ª FEIRA	2 JULHO - 3ª FEIRA	3 JULHO - 4ª FEIRA	4 JULHO - 5ª FEIRA	5 JULHO - 6ª FEIRA
09h00	CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA				
09h15 - 10h30	UM POUCO SOBRE TI ...	ATIVIDADES GIMNICAS + TRAMPOLINS	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	ATIVIDADES DESPORTIVAS NA ESCOLA D. SEQUEIRA	PASSEIO SENHORA DA ENCARNAÇÃO
10h30 - 10h45	LANCHE DA MANHÃ				
10h45 - 12h15	ATIVIDADES DESPORTIVAS EM GRUPO	QUIZZ SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E AGRICULTURA	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA	ATIVIDADES DESPORTIVAS NA ESCOLA D. SEQUEIRA	PASSEIO SENHORA DA ENCARNAÇÃO
12h30 - 14h00	ALMOÇO				
14h30 - 16h00	ATIVIDADES COM ÁGUA CNL	CAÇA AO TESOURO "SURPRESA MISTÉRIO"	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA	TORNA-TE FORTE E RESISTENTE	"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA
16h00 - 16h15	LANCHE DA TARDE				
16h15 - 18h00	ATIVIDADES COM ÁGUA CNL	CAMPEONATO MUNICIPAL DE ESTAFETAS - ATLETISMO	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA	GOT TALENT	CROSS-COUNTRY NO CNL

2ª SEMANA

HORA DIA	8 JULHO - 2ª FEIRA	9 JULHO - 3ª FEIRA	10 JULHO - 4ª FEIRA	11 JULHO - 5ª FEIRA	12 JULHO - 6ª FEIRA
09h00	CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA				
09h15 - 10h30	TORNEIO KIDS ATHLETICS (ESTAÇÕES 1 A 4)	TORNA-TE RÁPIDO "SOU O FLASH"	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	ELABORAÇÃO DE TEATRO (DESPORTO E ESCOLA)	CAMPEONATO MULTIDESPORTIVO
10h30 - 10h45	LANCHE DA MANHÃ				
10h45 - 12h15	TORNEIO KIDS ATHLETICS (ESTAÇÕES 5 A 8)	ATLETA COMPLETO - ATLETISMO	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	ATLETISMO - SALTO EM COMPRIMENTO	CAMPEONATO MULTIDESPORTIVO
12h30 - 14h00	ALMOÇO				
14h30 - 16h00	JOGOS TRADICIONAIS NO CNL	TORNEIO DODGEBALL + TORNEIO HÓQUEI DE CAMPO	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	ATIVIDADES JARDIM ALMUINHA	"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA
16h00 - 16h15	LANCHE DA TARDE				
16h15 - 18h00	ATIVIDADES COM ÁGUA CNL	CINEMA + VÍDEOS	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	ATIVIDADES JARDIM DE ALMUINHA	CONCURSO "GUERRA DA ÁGUA"

**PROGRAMA DE OCUPAÇÃO DE FÉRIAS
VERÃO 2024 - JUVENTUDE VIDIGALENSE**



3ª SEMANA

HORA	DIA	15 JULHO - 2ª FEIRA	16 JULHO - 3ª FEIRA	17 JULHO - 4ª FEIRA	18 JULHO - 5ª FEIRA	19 JULHO - 6ª FEIRA
09h00		CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA				
09h15 - 10h30		TORNA-TE VELOZ	INDIVIDUAL ATHLETICS COMPETITION JV	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	ATIVIDADES NO PARQUE DO AVIÃO	TRAMPOLINS "DIA DE SALTAR ALTO"
10h30 - 10h45		LANCHE DA MANHÃ				
10h45 - 12h15		JOGOS DE VELOCIDADE	INDIVIDUAL ATHLETICS COMPETITION JV	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	ATIVIDADES NO PARQUE DO AVIÃO	TRAMPOLINS "DIA DE SALTAR ALTO"
12h30 - 14h00		ALMOÇO				
14h30 - 16h00		ESTAFETA MILITAR NO CNL	CAÇA AO TESOURO - "EM BUSCA DA PRENDA"	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	ATIVIDADES PARQUE VERDE	"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA
16h00 - 16h15		LANCHE DA TARDE				
16h15 - 18h00		ESTAFETA MILITAR NO CNL	CAÇA AO TESOURO - "EM BUSCA DA PRENDA"	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	PIQUENIQUE PARQUE VERDE	CONCURSO "GUERRA DA ÁGUA"

4ª SEMANA

HORA	DIA	22 JULHO - 2ª FEIRA	23 JULHO - 3ª FEIRA	24 JULHO - 4ª FEIRA	25 JULHO - 5ª FEIRA	26 JULHO - 6ª FEIRA
09h00		CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA				
09h15 - 10h30		ATIVIDADES GIMNICAS	JOGOS TRADICIONAIS (JOGOS ANTIGOS)	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	TORNEIO DODGEBALL + TORNEIO HÓQUEI DE CAMPO	TORNA-TE SALTADOR
10h30 - 10h45		LANCHE DA MANHÃ				
10h45 - 12h15		ATIVIDADES GIMNICAS	DIA DE SALTAR - TRIPLO SALTO	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	TORNEIO DODGEBALL + TORNEIO HÓQUEI DE CAMPO	COMPETIÇÃO DE SALTOS
12h30 - 14h00		ALMOÇO				
14h30 - 16h00		ATIVIDADES COM ÁGUA CNL	DIA DE SALTAR - SALTO COM VARA	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	QUIZZ SOBRE OS JOGOS OLIMPICOS	ESTAFETA MILITAR
16h00 - 16h15		LANCHE DA TARDE				
16h15 - 18h00		"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA	ELABORAÇÃO DE TEATRO (VERÃO E AMIGOS)	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	DESENHO DO ATLETA FAVORITO	ESTAFETA MILITAR

* Atividades desenvolvidas na praia: Futebol, Voleibol, Raquetes e jogos pré-desportivos.



5ª SEMANA

HORA	DIA	29 JULHO - 2ª FEIRA	30 JULHO - 3ª FEIRA	31 DE JULHO - 4ª FEIRA	01 AGOSTO - 5ª FEIRA	02 AGOSTO - 6ª FEIRA
09h00		CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA				
09h15 - 10h30		TORNA-TE FORTE	TORNA-TE MAIS ÁGIL - "TREINO GÍMNICO"	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	ATHLETICS TEST DAY	TORNEIO DE FUTEBOL E BASQUETEBOL ESCOLA D. SEQUEIRA
10h30 - 10h45		LANCHE DA MANHÃ				
10h45 - 12h15		TORNA-TE RESISTENTE	JOGOS DE EQUIPA TRADICIONAIS	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	ATHLETICS TEST DAY	TORNEIO DE FUTEBOL E BASQUETEBOL ESCOLA D. SEQUEIRA
12h30 - 14h00		ALMOÇO				
14h30 - 16h00		CINEMA + VÍDEOS	QUIZZ SOBRE "ATLETISMO" - QUEM SABE MAIS?	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	PASSEIO EM LEIRIA	ATIVIDADES COM ÁGUA CNL
16h00 - 16h15		LANCHE DA TARDE				
16h15 - 18h00		TORNEIO PING-PONG E MATRAQUILHOS DE MESA	ATLETISMO - CAMPEONATO MUNDIAL DE ESTAFETAS	PRAIA FLUVIAL DO AGROAL - OURÉM	PASSEIO EM LEIRIA	"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA

6ª SEMANA

HORA	DIA	05 DE AGOSTO - 2ª FEIRA	06 AGOSTO - 3ª FEIRA	07 AGOSTO - 4ª FEIRA	08 AGOSTO - 5ª FEIRA	09 AGOSTO - 6ª FEIRA
09h00		CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA				
09h15 - 10h30		TORNA-TE VELOZ	DINAMIZAÇÃO DE UM ROTEIRO	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	TORNA-TE SALTADOR	CAMPEONATO MULTIDEPORATIVO
10h30 - 10h45		LANCHE DA MANHÃ				
10h45 - 12h15		JOGOS DE VELOCIDADE	ATIVIDADES DESPORTIVAS EM GRUPO	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	COMPETIÇÃO DE SALTOS	CAMPEONATO MULTIDEPORATIVO
12h30 - 14h00		ALMOÇO				
14h30 - 16h00		"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA	PASSEIO PELO ROTEIRO	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA	ARTES MANUAIS	ATIVIDADES COM ÁGUA CNL
16h00 - 16h15		LANCHE DA TARDE				
16h15 - 18h00		"WATER SLIDE" - ESCORREGA DE ÁGUA	PASSEIO PELO ROTEIRO	ATIVIDADE NA PRAIA PAREDES DA VITÓRIA*	ARTES MANUAIS	ATIVIDADES COM ÁGUA CNL