

PÁSCOA FÉRIAS ATIVAS

1º CICLO

1ª SEMANA
25 · 26 MAR

2ª SEMANA
29 · 30 · 31 MAR

RUGBY
MINI-OLIMPIADAS
ATIVIDADES RADICAIS
FUTEBOL
TÊNIS DE MESA
VOLEIBOL
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS
JOGOS TRADICIONAIS
OFICINA DE BARRO
CAÇA AO TESOURO

▶ Inscrições
www.colegioplanalto.pt



COLÉGIO
PLANALTO
FOMENTO

1ª SEMANA 25 · 26 MAR - GRATUITA

	5ª FEIRA	6ª FEIRA
	DIA DO RUGBY	MINI-OLIMPÍADAS
8.30 - 9.15	RECEÇÃO ALUNOS	RECEÇÃO ALUNOS
9.15 - 9.30	INÍCIO DO DIA	INÍCIO DO DIA
9.30 - 10.30	TAG RUGBY / REGRAS DO JOGO	CORRIDA DE VELOCIDADE
10.30 - 11.00	INTERVALO	INTERVALO
11.00 - 12.30	RUGBY (SKILLS)	ESTAFETAS POR EQUIPAS
13.00 - 14.00	ALMOÇO	ALMOÇO
14.00 - 14.30	TEMPO LIVRE	TEMPO LIVRE
14.30 - 16.00	TORNEIO TAG RUGBY	SALTO EM ALTURA
16.00 - 16.15	INTERVALO	INTERVALO
16.15 - 17.00	FINAIS TAG RUGBY	LANÇAMENTO PESO
17.00 - 18.00	TEMPO LIVRE	TEMPO LIVRE

2ª SEMANA 29 · 30 · 31 MAR

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA
	RECEÇÃO ALUNOS	RECEÇÃO ALUNOS	RECEÇÃO ALUNOS
8.30 - 9.15	INÍCIO DO DIA	INÍCIO DO DIA	INÍCIO DO DIA
9.15 - 9.30	JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	JOGOS TRADICIONAIS	OFICINA DE BARRO
9.30 - 11.00	LANCHE	LANCHE	LANCHE
11.00 - 11.30	ATIVIDADES RADICAIS	ATIVIDADES RADICAIS	ATIVIDADES RADICAIS
11.30 - 13.00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
13.00 - 13.30	TEMPO LIVRE	TEMPO LIVRE	TEMPO LIVRE
13.30 - 14.30	TORNEIO DE TÊNIS DE MESA	TORNEIO DE FUTEBOL	BASQUETEBOL / VOLEIBOL
14.30 - 16.00	LANCHE	LANCHE	LANCHE
16.00 - 16.15	FINAIS TÊNIS DE MESA	FINAIS TORNEIO DE FUTEBOL	CAÇA AO TESOURO
16.15 - 17.00	TEMPO LIVRE	TEMPO LIVRE	TEMPO LIVRE
17.00 - 18.00			

Inscrições

As inscrições deverão ser feita através [deste formulário](#) até às 23:59 do dia 21 de março.

Normas de segurança

De acordo com as diretrizes legais previstas pela DGS e pelo IPDJ. Foram adotadas medidas concretas de segurança e prevenção da COVID -19, de modo a tornar viável a realização férias ativas.

Valores

1ª Semana 25 e 26 - Gratuita

2ª Semana 29, 30 e 31 - 60 €

*Almoços e lanches incluídos

- No ato da Inscrição, é obrigatório mencionar a semana que pretende que o seu educando participe.
- No caso de desistência, não haverá lugar a qualquer devolução de pagamento, exceto em caso de doença devidamente comprovada por atestado médico.
- O Colégio do Planalto reserva-se o direito de cancelar a realização férias ativas, caso não exista um mínimo de 15 inscritos.
- Considerando o nº de limitado de vagas (30 alunos), as inscrições serão consideradas por ordem de chegada de inscrição.
- As atividades apresentadas podem ser alteradas a qualquer momento por motivos de força maior.

Material necessário

Equipamento de Educação Física completo; garrafa para água; agasalho; bata, avental ou camisola para sujar (Oficina de Barro); skate, trotinete ou bicicleta (atividades radicais).