



PROGRAMA – FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2023



HORÁRIO		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CHEGADA	8.30H/9.30H	RECEPÇÃO DOS PARTICIPANTES				
ATIVIDADES	9.30H/10.00H	REUNIÃO DE PREPARAÇÃO DAS ATIVIDADES DA MANHÃ				
	10.00H/11.00H	AVALIAÇÃO INICIAL	TREINO	TREINO	TREINO	TORNEIO ENCERRAMENTO
	11.00H/11.15H	LANCHE DA MANHÃ				
	11.15H/12.30H	TORNEIO DE FINALIZAÇÃO	DRIBLES E CONDUÇÃO	CROSS BAR CHALLENGE	TORNEIO DE FINALIZAÇÃO (PENALTÍS)	TORNEIO ENCERRAMENTO
	12.30H/13.30H	ALMOÇO				
	13.30H/14.30H	DESCANSO				
	14.30H/16.30H	TORNEIO FUTSAL – CAMPO NORTE CIF	QUIZZ CIF	JOGOS TRADICIONAIS + JOGOS PRÉ DESPORTIVOS	ACTIVIDADES LÚDICAS	CAÇA AO TESOURO
	16.30H/17.00H	LANCHE DA TARDE				
FIM DAS ATIVIDADES	17.00H/17.30H	SAÍDA				

ATIVIDADES LÚDICAS	Torneio de Ping Pong; Torneio de perícia – Baliza Pontuada
JOGOS TRADICIONAIS + JOGOS PRÉ DESPORTIVOS (Possibilidade de ser realizado no pavilhão)	Corrida de Sacas; Corrida da Colher; Caça Bolas; Bola ao Capitão; Jogo do Mata; Assalto ao Castelo

Nota: Este programa pode sofrer alterações em função do número de alunos inscritos.