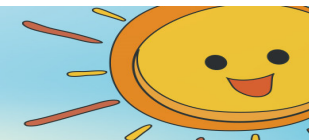


ATIVIDADES NA INTERRUPÇÃO LETIVA **verão** 2026



**1 JULHO A
11 SETEMBRO**



Tema: "EcoAventuras"

Local de Realização:	Escola Básica Dr. Sanches de Brito – Mafra
-----------------------------	---

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
	27/07/2026		28/07/2026		29/07/2026		30/07/2026		31/07/2026	
07h30 - 09h00	Entrada									
09h00 - 10h30	Descongela!	Parque Desportivo Municipal de Mafra	Detetives da Natureza	Zona envolvente à escola	"O ciclo da água"	Biblioteca Escolar	Pedra, papel ou tesoura	Recreio	Pintura ao ar livre de material reciclado	Recreio
10h30 - 11h00	Lanche e Recreio									
11h00 - 12h30	Piscina	Parque Desportivo Municipal de Mafra	Detetives da Natureza	Zona envolvente à escola	O chão é lava	Recreio	Pedra, papel ou tesoura	Recreio	Pintura ao ar livre de material reciclado	Recreio
12h30 - 14h00	Almoço e Recreio									
14h00 - 15h30	Escultura de cartão	Sala Polivalente	Sons da Floresta	Sala Polivalente	Corrida de lagartas	Recreio	Tarde na Floresta: Exploradores da Alegria	Bosque da Alegria - Gonçalves	Vídeos educativos sobre a floresta	Sala Polivalente
15h30 - 16h00	Lanche e Recreio									
16h00 - 17h30	Escultura de cartão	Sala Polivalente	Escultura de cartão	Sala Polivalente	Corrida de lagartas	Recreio	Tarde na Floresta: Exploradores da Alegria	Bosque da Alegria - Gonçalves	O chão é lava	Recreio
17h30 - 18h30	Brincadeira livre	Recreio	Jogos Lúdicos	Sala Polivalente	Jogos de Tabuleiro	Sala Polivalente	Tarde na Floresta: Exploradores da Alegria	Bosque da Alegria - Gonçalves	Brincadeira livre	Recreio
18h30 - 19h00	Saída									

Descrição	
Descongela!	Com atividades dinâmicas e jogos de integração, pretende-se promover a comunicação entre as crianças e fortalecer relações positivas no grupo.
"O ciclo da água"	"O ciclo da água" é uma narrativa que sensibiliza simultaneamente para a importância da preservação da água e do ambiente.
Escultura de cartão	Uma oficina prática e criativa de expressão plástica, que promove a sustentabilidade e a sensibilização ambiental através da reutilização de caixas e embalagens de cartão.
Detetives da natureza	As crianças são desafiadas a observar o espaço envolvente, estimulando a curiosidade e pensamento crítico, relativamente ao meio ambiente.
Sons da Floresta	Depois de uma manhã de grandes aventuras, propomos uma pausa ao som da floresta.
Pedra, papel ou tesoura	Jogo de estafeta divertido e competitivo que trabalha o equilíbrio, a agilidade e a reação rápida em equipa.
Pintura ao ar livre de material reciclado	Atividade artística que estimula a imaginação e sensibiliza para a reciclagem num ambiente descontraído e natural.
Vídeos educativos sobre a floresta	Atividade digital e educativa que utiliza o vídeo como ferramenta para despertar o respeito e o cuidado pela natureza.
O chão é lava	Jogo de corrida de obstáculos cooperativo onde a entreadajuda é a única forma de vencer o desafio.
Corrida de lagartas	Cada equipa recebe uma longa tira de cartão unida nas pontas, formando uma grande "passadeira rolante" ou lagarta. Quem chega mais rápido à meta?
Tarde na Floresta: Exploradores da Alegria	As crianças exploram a floresta ao seu próprio ritmo, participando nas atividades: cozinhas de lama, construção de abrigos, caça ao tesouro, criação de mandalas e cantinho da calma. Observações: uso de calçado fechado e calças.

O programa pode sofrer alterações