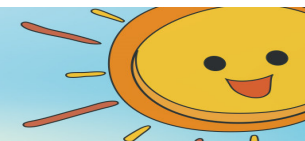


# ATIVIDADES NA INTERRUPÇÃO LETIVA **verão** 2026



**1 JULHO A  
11 SETEMBRO**



Tema: "EcoAventuras"

|                             |                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Local de Realização:</b> | <b>Escola Básica Hélia Correia – Mafra</b> |
|-----------------------------|--------------------------------------------|

|               | 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 | "O ciclo da água"   | Biblioteca Escolar | Detetives da natureza | Jardim do Cerco  | Pedra, papel ou tesoura                    | Recreio                       | Centro Verde                       | Jardim do Cerco  |
| 10h30 - 11h00 | Lanche e Recreio    |                                      |                     |                    |                       |                  |                                            |                               |                                    |                  |
| 11h00 - 12h30 | Piscina             | Parque Desportivo Municipal de Mafra | Escultura de cartão | Sala Polivalente   | Detetives da natureza | Jardim do Cerco  | Pedra, papel ou tesoura                    | Recreio                       | Centro Verde                       | Jardim do Cerco  |
| 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                     | O chão é lava       | Recreio            | 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.                                                                                                    |
| Centro Verde                               | Localizado no Jardim do Cerco, o Centro Verde oferece um conjunto de atividades lúdico-pedagógicas dedicadas à proteção da floresta, dos espaços verdes e das linhas de água.                                                                 |
| 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.                                                                                                                                  |
| 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 entreaajuda 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.<br><b>Observações:</b> uso de calçado fechado e calças. |