

**26 | setembro**

## “Espaço para a próxima Geração”

A Semana Europeia da Mobilidade (SEM) culminou no Dia Europeu Sem Carros (22 de setembro), dedicado em especial ao debate sobre a necessidade de reduzir o uso do automóvel particular.

## Passeio ciclo turístico

O passeio ciclo turístico terá início na Escola Frei Bartolomeu dos Mártires, vai até ao Parque Senhora da Silva (Santa Marta de Portuzelo) e regressa ao ponto de partida (o percurso será sempre que possível junto ao rio).

A atividade contribui para, em conjunto, nos apresentarmos como cidadãos mais participativos, mais conscientes e cada vez mais saudáveis, sendo a bicicleta uma alternativa sustentável, económica e eficiente.

A atividade conta com a colaboração da CMVC, da KidicalMass e da PSP, e porque “Juntos Somos mais Fortes”, o Agrupamento de ESMM conta com a vossa melhor participação.

**09h00 às 12h00** - Frei (Campo de Jogos)

**Público-alvo:** alunos do 9º ano.

## “À Conversa com” Ex Aluno e Campeão Olímpico Iúri Leitão

- **15h15** - Frei (Polivalente)

- **16h15** - ESSMM (Fórum Exterior).

**27 | setembro**

## Dia Europeu do Desporto.

### Jogos inter turmas

**08h30 às 18h20** – ESSMM

**Público-alvo:** alunos do Secundário com aula de EF neste dia.

### Mega Aula de Dança, pela professora convidada e EE Isa Santos

**09h00-10h00** - Frei (polivalente)

**Público-alvo:** alunos da Frei

### Jogos inter turmas

**08h30 às 18h20** – Frei

**Público-alvo:** alunos da Frei com aula de EF neste dia.

## Ao longo da semana e nas aulas de Educação Física

- Alunos do 5º ao 6º  
- Iniciação ao judo
- Alunos do 3º ciclo  
- Respiração, Posturas e Movimento
- Alunos do Secundário  
- Circuito de Aptidão Física.
- Alunos do Agrupamento  
- Caminhada

# SEMANA DAS IV JORNADAS DA ATIVIDADE FÍSICA

por uma questão de saúde



na   
maior

**23 a 27 de setembro de 2024**

Organização: Departamento de Artes e Educação Física

## SEMANA DE 23 A 27 DE SETEMBRO 24

A Atividade Física (AF) é um dos fatores mais importantes para uma Vida Saudável!

A prática de AF regular concorre para a melhoria da saúde positiva, isto é, biopsicossocial e para o bem-estar ao longo da vida.

É a base da melhor atividade intelectual, criativa e social.

Priorizares a Tua Saúde é Cuidares do Nosso Futuro!



**A Atividade Física é a tua Maior Saúde!**

**SÊ SAÚDE, SÊ MAIOR!**

### 23 I setembro

#### Jogos inter turmas

**08h30 às 18h20** – ESSMM

**Público-alvo:** alunos do Secundário com aula de EF neste dia.

#### Danças Anglo Saxónicas pela professora convidada Mercedes Prieto.

**11h55 às 13h25** - FREI (Ginásio)

**Público-alvo:** 6ºA e 6ºB (Turmas PEBI)

### 24 I setembro

#### Jogos inter turmas

**08h30 às 18h20** – ESSMM

**Público-alvo:** alunos do Secundário com aula de EF neste dia.

#### Cerimónia de entrega das medalhas Desporto Escolar com Momento de Dança

**10h00 às 10h30** – Frei (Polivalente)

**Público-alvo:** atletas e equipas vencedoras do Desporto Escolar referente ao ano letivo 23/24 Jogos inter turmas.

### 25 I setembro

#### Dia do Fato de Treino

Alunos, Professores, Auxiliares e Encarregados de Educação (EE) são convidados a vestir o fato de treino e a participar em alguma atividade.

#### Palestra: “Atividade Física e Saúde”, Dr. Hugo Rodrigues

- **10h30** - Frei (Polivalente)

- **12h00** - ESSMM (Auditório)

**Público-alvo:** alunos com aula de EF neste dia.

#### Torneio de Duplas Voleibol

**14h30 às 17h00** – ESSMM

**Público-alvo:** alunos do Secundário

#### Conhecer o Circuito de Aptidão Física

**16h30 às 17h00** - ESSMM (Tanque)

**Público-alvo:** Comunidade Educativa

#### “Mexe-te pela tua Saúde”

**17h00 às 18h20** - ESSMM (Ginásio)

Professores Paulo Salvador e Ana Rita Santos (45+45min)

**Público-alvo:** Comunidade Educativa