

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