

## CAMPO I - LISBOA

### INFORMAÇÕES:

- **DATAS:** Semanalmente, de **5 de julho a 29 de agosto** (realização dos campos mediante número mínimo de inscrições);
- **IDADES:** Dos **6 aos 10 anos**.

### ÁREAS DAS ATIVIDADES:

- Atividades de educação e sensibilização;
- Atividades desportivas;
- Atividades de animação e recreação;
- Atividades de aventura e exploração;
- Atividades de expressão artística.

### LÓGICAS DA PROPOSTA DE PROGRAMAS:

1. **Começar o dia:** 30 minutos de atividade para ativar o corpo (movimentos livres, desafios, dança, etc.);
2. **Primeiro período da manhã** – importante fazer atividade física para libertar energia e entusiasmo inicial;
3. **Segundo período da manhã** – atividade mais relaxada pré-almoço;
4. **Almoço** – Todos os dias, uma equipa está encarregue de pôr e levantar as mesas, com a ajuda do monitor. Os lugares nas mesas são tirados à sorte todos os dias (opcional?);
5. **Atividade pós-almoço** – deve ser calma e relaxada, para o corpo gastar energia na digestão.

## SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>9h00 - 10h30</b>	<b>Receção dos participantes e atividades de animação e recreação</b>  <b>Jogos ice-breakers e de apresentação:</b> bingo sobre pessoas / quem é quem / apresentação em que a descrição é feita pelo colega  Formação de equipas através de atividade lúdica. escolha de nome, lema  Jogo de equipa corrida sem desperdiçar água	Compostagem – da cozinha à banheira (usando cascas e outros do dia anterior)	<b>Peddy-paper em Monsanto:</b> bingo da natureza, jogos tradicionais e recolha de materiais para fazer hotel para insetos e outras manualidades	Futebol humano	Zumba para crianças
<b>10h30 - 12h00</b>		Tempo-livre na piscina / marco-polo / jogo do tubarão/ jogos de piscina “proteger o Oceano do plástico”		<b>Fazer hotel para insetos</b>  Preparar piquenique zero waste	<b>Atividade – Troca de brinquedos</b>  <b>Cozinha:</b> fazer gelados a partir de frutas / sumos naturais / outros com desperdício (“É PRECISO TER CASCA”)
<b>Almoço 12h30</b>	Distribuição de responsabilidades pelas equipas - Preparar para almoçar		Piquenique em Monsanto	Distribuição de responsabilidades pelas equipas - Preparar para almoçar	
<b>12h45 - 13h30</b>	Lavar mãos e sentar Almoçar			Piquenique no jardim	Lavar mãos e sentar Almoçar
<b>13h45</b>	Limpar e recolher – equipa do dia ajuda Lavar dentes			Limpar e recolher – equipa do dia ajuda Lavar dentes	
<b>14h</b>	Fazer pasta de papel reciclado com flores e folhas secas	<b>Atividades solidárias:</b> “Doa algo que não precisas” (apresentamos alguns Parceiros Sociais selecionados)  Escrever carta a idosos com o papel do dia anterior	Contador de histórias  Jogo da apanhada, do lenço, da cabra cega...	<b>Teatro dos monitores para explicar ODS</b>  Fazer tintas com pigmentos naturais e pincéis com folhas e paus, e pintar ODS	Curta-metragem sobre reciclagem e discussão de ideias  <b>Quiz:</b> será que sabes reciclar?
<b>Lanche 16h</b>	<b>Lanche saudável e nutritivo:</b> panquecas de banana e aveia	Jogo da fruta	Jogo: “adivinha que alimento é”	<b>Lanche saudável e nutritivo:</b> slushie de melancia	Apresentação às famílias dos desenhos, canções, cartas, brinquedo trocados e festa com confettis. Gelados e sumos feitos pelas crianças Tempo livre para brincadeiras e despedidas
<b>17h</b>	<b>Yoga para crianças</b> – tema: animais em vias de extinção	<b>Horta 1</b> – compostagem / plantar / regar / fazer espantelho / reutilizar materiais fazer alimentos da horta em cartão, fazer sementeiras com embalagens	Regresso ao Hostel	<b>Horta 2</b> – plantar / regar / fazer espantelho / reutilizar materiais fazer alimentos da horta em cartão, fazer sementeiras com embalagens	

## SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>9h00 - 10h30</b>	<b>Receção dos participantes e atividades de animação e recreação</b>  Formação de equipas através de atividade lúdica – escolha de nome, lema	Zumba para crianças	<b>Ida para Monsanto e colocar casas de pássaros</b>	Caça ao tesouro de objetos sustentáveis para o dia-a-dia / para o piquenique	Futebol humano
<b>10h30 - 12h00</b>	<b>Jogos ice breakers e de apresentação:</b> telefone estragado com frase sobre a criança / Jogo de equipa corrida de estafeta	<b>Reutilização de materiais:</b> binóculos a partir de papel higiénico, casas de pássaros a partir de cartão e plástico e instrumentos	<b>Bingo sobre a biodiversidade em Monsanto</b> – utilizar binóculos do dia anterior	<b>Tempo-livre na piscina / marco-polo / jogo do tubarão/ jogos de piscina</b> “proteger o Oceano do plástico”	Varinha de sabão com paus, confettis e animais de folhas
<b>12h30</b>	Distribuição de responsabilidades pelas equipas - Preparar para almoçar		Piquenique em Monsanto	Preparar para almoçar – equipa do dia ajuda	
<b>12h45 - 13h30</b>	Lavar mãos e sentar / Almoçar			Piquenique no jardim	Lavar mãos / Almoçar
<b>13h45</b>	Limpar e recolher – equipa do dia ajuda / Lavar dentes			Limpar e recolher – / Lavar dentes	
<b>14h</b>	Decorar e pintar latas como vasos, fazer pisa papéis com pedras	Curta-metragem sobre inclusão e discussão de ideias	<b>Círculo de histórias</b>  Fazer música sobre a natureza com instrumentos reciclados em equipa e apresentar	<b>Workshop de descoberta da Horta:</b> “de onde vem a comida?”	Criação de várias estações ao redor da casa com diferentes exercícios
<b>Lanche 16h</b>	<b>Lanche saudável e nutritivo:</b> donuts de maçã	Sushi de banana e manteiga de amendoim	Pudim de chia com fruta / palitos de cenoura com hummus	<b>Workshop culinária:</b> Bolinhas energéticas de aveia e chocolate	Apresentação às famílias dos desenhos, canções, cartas, brinquedo trocados e festa com confettis. Gelados e sumos feitos pelas crianças. Tempo livre para brincadeiras e despedidas
<b>17h</b>	<b>Jogo do mata</b> Futebol humano		<b>Regresso ao Hostel</b>	<b>Jogo do rato e do gato</b>	