JORNAL
SÃO DOMINGOS
EB1/JI CAPARIDE

DESDE 2021 | JORNAL MENSAL | 2025/2026 | JULHO

Verão em ação: Histórias de Sol a Sol!

Da Tapada de Mafra à praia, dos ateliers criativos aos mergulhos refrescantes e corridas no parque, colecionámos sorrisos e memórias para mais um ano letivo.













MARTA HENRIQUES > RESPONSÁVEL AAAF/CAF/AEC > 938 446 439

Diogo Pereira - Vogal do Executivo da Junta de Freguesia Tlm: 969 000 386 E-mail: diogo.pereira@jf-sdranacascais.pt
Sandra Fernandes - Coordenadora de Escolas Tlm: 938 442 111 E-mail: escolas.coordenacao@jf-sdranacascais.pt

SÃO DOMINGOS
CASCAIS

TERMINA MAIS UM ANO LETIVO!



É tempo para as “nossas” crianças descansarem e aproveitarem momentos maravilhosos junto das suas famílias.

Foi um ano letivo de novos conhecimentos, desafios, aventuras e amizades e, logo mais, começam de novo as saudades da escola.
Em férias, visitámos a Tapada de Mafra, fomos à praia e a parques, brincámos na piscina e com jogos tradicionais, música, dança e culinária. Tivemos uma acção de sensibilização realizada pela PSP deTrajouce e muitas, muitas brincadeiras.

Ser criança é isto mesmo, um permanente sentir de emoções e de muitas conquistas.

O Executivo da Junta de Freguesia de São Domingos de Rana agradece a todas as famílias a confiança e a habitual colaboração ao longo deste ano.
Desejamos umas excelentes férias.
Até setembro!

Fernando Ferreira Marques
Presidente da Junta Freguesia São Domingos de Rana

TAPADA NACIONAL DE MAFRA

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

A Tapada Nacional de Mafra foi criada no reinado de D. João V, após a construção do Convento de Mafra, como parque de lazer para o Rei e a sua corte, a Tapada Nacional de Mafra é uma representativa envolvente florestal e natural desenhada junto ao principal monumento da vila.









A tapada nacional de mafra é um refúgio de biodiversidade com 833 hectares, albergando uma vasta fauna em estado selvagem, sendo os veados, gamos e javalis os habitantes mais emblemáticos e visíveis. O local, histórico pela caça real, é rico em espécies autóctones, incluindo texugos, raposas, águias-de-bonelli, e uma grande diversidade de anfíbios e répteis.







PRAIA

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

As idas à praia voltaram a ser um dos pontos altos das nossas férias de verão. Os nossos meninos aproveitaram cada momento para brincar na areia, construir castelos, jogar à bola e participar em diversas brincadeiras de grupo. Os mergulhos no mar ajudaram a refrescar os dias mais quentes e proporcionaram momentos de grande alegria. Para além da diversão, houve também tempo para recordar a importância de cuidar das praias, mantendo os espaços limpos e protegendo a natureza. Entre gargalhadas, brincadeiras e muitos sorrisos, cada ida à praia foi uma oportunidade para criar novas amizades e guardar excelentes memórias que certamente ficarão para recordar durante muito tempo.











INSUFLÁVEL

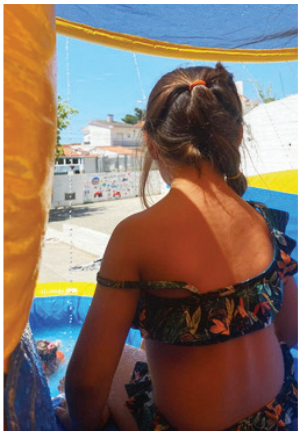
AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

O insuflável aquático foi uma verdadeira aventura! Escorregas, obstáculos, saltos e muitos mergulhos fizeram as delícias de todos. Entre desafios e gargalhadas, as crianças divertiram-se imenso, e tiveram oportunidade de testar o equilíbrio, a agilidade e a coragem. Foi uma experiência diferente, cheia de energia e boa disposição. Foi um dos momentos mais divertidos das férias de julho!













AULA DE TÉNIS

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA













Durante este mês tivemos também a oportunidade de participar numa aula de ténis da escola de ténis de são domingos de rana , onde as crianças puderam conhecer melhor esta modalidade desportiva. Através de jogos, desafios e exercícios adaptados às diferentes idades, aprenderam a segurar corretamente a raquete, a controlar a bola e a realizar alguns movimentos básicos. No final, ficou a vontade de voltar a praticar e a certeza de que aprender algo novo pode ser uma experiência muito divertida!

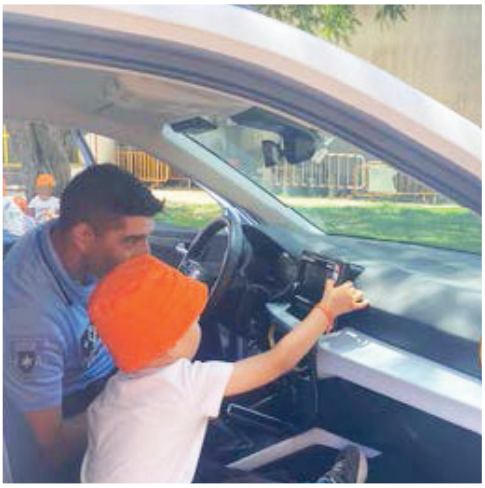
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO - POLÍCIA

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

No dia do complexo desportivo de são domingos de rana, recebemos uma visita muito especial da polícia, que realizou uma ação de sensibilização bastante interessante e educativa. Ao longo da atividade, as crianças aprenderam mais sobre a importância de adotar comportamentos seguros no dia a









dia, tanto na rua como em casa e durante as férias. Houve ainda oportunidade para observar alguns dos equipamentos utilizados no carro da polícia e perceber como contribuem para proteger a população.

PISCINA

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA





Os dias de piscina na escola foram, sem dúvida, dos mais aguardados pelas crianças durante este mês. Com as temperaturas elevadas, nada melhor do que aproveitar momentos de refresco e diversão junto dos amigos. Entre jogos na água, brincadeiras, saltos e muitos mergulhos, a piscina proporcionou horas de grande animação e boa disposição.



PISCINA

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA





Os nossos meninos demonstraram sempre entusiasmo e respeito pelas regras, contribuindo para que todos pudessem aproveitar estes momentos de forma segura e agradável. No final de cada manhã, acabavam cheias de energia, histórias para contar e já a perguntar se iam voltar à piscina. Foi, sem dúvida, uma das atividades favoritas destas férias de verão.



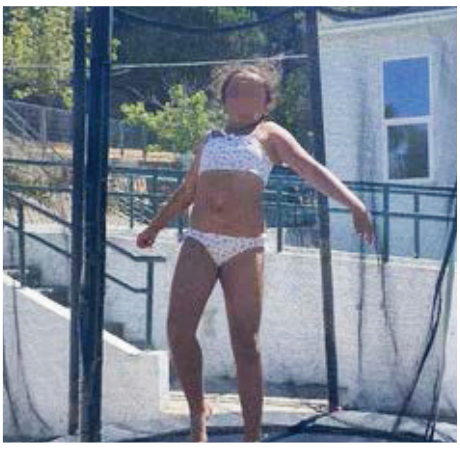


ATIVIDADES DIVERSAS

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

Ao longo do mês realizaram-se muitas outras atividades que tornaram as férias ainda mais especiais. As crianças pintaram sacos, fizeram sessões de cinema na escola, desafios na oficina do desporto e tiveram também tempo para a tão importante brincadeira livre, onde a imaginação, a criatividade e o convívio deram vida a muitas aventuras e novas amizades.







Rodas e rodinhas

Trouxeram bicicletas, trotinetes, skates e patins para uma manhã cheia de movimento. Foi uma excelente oportunidade para desenvolver o equilíbrio, a coordenação e, acima de tudo, muita diversão com os amigos!



ATIVIDADES DIVERSAS

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

Parque de Caparide

As idas ao parque foram momentos de muita diversão e convívio. Entre corridas, jogos, baloiços e muitas brincadeiras, as crianças aproveitaram o contacto com a natureza e desfrutaram tempo ao ar livre.







Atelier de Cozinha + Paladar

No atelier de cozinha, as crianças colocaram as mãos na massa e prepararam deliciosos gelados. Para além de aprenderem novos sabores e técnicas simples, ainda fizemos um jogo em que tentavam adivinhar a fruta de olhos vendados







ATIVIDADES DIVERSAS

AAAF - ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA E CAF - COMPONENTE DE APOIO À FAMÍLIA

Jogos de água: balões de água, mangueirada, escorrega de água nos dias de maior calor, nada melhor do que uma divertida tarde de balões de água e uma refrescante mangueirada. Entre gargalhadas e muita animação, estas atividades ajudaram a combater as altas temperaturas e garantiram momentos inesquecíveis.







O escorrega de água trouxe ainda mais diversão aos dias de verão. Entre descidas cheias de velocidade e muitos mergulhos, as crianças aproveitaram momentos de alegria, refresco e muitas gargalhadas.





MENSAGEM DA EQUIPA AAAF/CAF CAPARIDE

Chegámos ao fim de mais um ano repleto de aventuras, aprendizagens, brincadeiras e muitos sorrisos. Julho trouxe dias inesquecíveis, novas experiências e momentos especiais que ficarão, certamente, na memória de todas as nossas crianças.

A equipa agradece a participação, o entusiasmo e a alegria com que cada criança viveu estas férias de verão. Foi um enorme prazer fazer parte de mais um conjunto de histórias, desafios e conquistas. Desejamos a todas as crianças e às suas famílias umas excelentes férias, cheias de descanso, diversão, novas descobertas e momentos felizes. Aproveitem o verão, criem muitas memórias e regressem cheios de energia para mais um ano letivo!

Boas Férias!

