



**SÃO DOMINGOS**  
CASCAIS

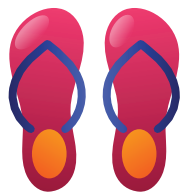
# ATILDE

ESCOLA MATILDE ROSA ARAÚJO

# VERÃO

15 DE JUNHO À 31 DE JULHO 2026





# PLANO DE ATIVIDADES

SEMANA 1 15/06 a 19/06	15/06 segunda-feira	3ªf – 16/06 terça-feira	4ªf – 17/06 quarta-feira	5ªf – 18/06 quinta-feira	6ªf – 19/06 sexta-feira
MANHÃ	<b>Receção às Atividades de Verão</b> Regras e Rotinas <b>Jogos Quebra Gelo</b>	<b>Rodas e Rodinhas</b> traz a tua bicicleta, skate, patins...	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Dia de Atividades na Quinta da Alagoa</b> piquenique	<b>Praia</b> vamos refrescar
TARDE		<b>Jogos Tradicionais</b> brincar como os nossos Avós brincavam	<b>Atelier do Yoga</b> alongar o corpo e a mente		<b>Pinceladas de Água</b> Picasso molhado

SEMANA 2 22/06 a 26/06	22/06 segunda-feira	23/06 terça-feira	24/06 quarta-feira	25/06 quinta-feira	26/06 sexta-feira
MANHÃ	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Dia de Atividades na Quinta de Rana</b> piquenique	<b>“ESTOU PARA VER”</b> passeio de barco em Cascais	<b>Corrida de Caricas</b> caricas velozes	<b>Praia</b> vamos refrescar
TARDE	<b>Futebol Humano</b> futebol sem bola		<b>Parque Marechal Carmona</b> piquenique	<b>Ginasticar</b> corpo a mexer	<b>Cinema na CAF</b> com pipocas

Inscrições obrigatórias, **até ao dia 5 de junho de 2026**. Após o dia 05/06/2026 não são aceites inscrições. O plano está sujeito a alterações.



# PLANO DE ATIVIDADES

SEMANA 3 29/06 a 03/07	29/06 segunda-feira	30/06 terça-feira	01/07 quarta-feira	02/07 quinta-feira	03/07 sexta-feira
MANHÃ	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Jogos de tabuleiro</b> bingo, xadrez, damas...	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Twister</b> é preciso elasticidade para não cair	<b>Praia</b> vamos refrescar
TARDE	<b>Atelier da Culinária</b> vamos provar a iguaria	<b>Aula de Ténis</b> com a Escola de São Domingos	<b>Parque Palmela</b> piquenique	<b>A CAF tem Talento</b> mostra o teu talento	<b>Jogo das cadeiras</b> quem ficará com o trono?

SEMANA 4 06/07 a 10/07	06/07 segunda-feira	07/07 terça-feira	08/07 quarta-feira	09/07 quinta-feira	10/07 sexta-feira
MANHÃ	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Dia de Atividades na Quinta da Alagoa</b> piquenique	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Desafio de Atletismo</b> corrida contra o tempo	<b>Ações de Sensibilização no Complexo Desportivo Municipal de São Domingos de Rana</b> piquenique
TARDE	<b>Olimpíadas Desportivas</b> diversos jogos		<b>Jogos de água</b> brincar e refrescar	<b>Jogos de Tabuleiro</b> damas, xadrez, dominó e por ai fora...	

Inscrições obrigatórias, **até ao dia 5 de junho de 2026**. Após o dia 05/06/2026 não são aceites inscrições. O plano está sujeito a alterações.

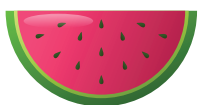


# PLANO DE ATIVIDADES

SEMANA 5 13/07 a 17/07	13/07 segunda-feira	14/07 terça-feira	15/07 quarta-feira	16/07 quinta-feira	17/07 sexta-feira
<b>MANHÃ</b>	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Jogos Tradicionais</b> já os nossos Pais jogavam...	<b>Visita à Tapada de Mafra</b> Piquenique	<b>Visita ao Farol Museu de Santa Marta</b> à descoberta da luz que guia os navios	<b>Praia</b> vamos refrescar
<b>TARDE</b>	<b>Mangueirada</b> refrescar sem sair da escola	<b>Jogo Mata Piolho</b> quem se salvará?		<b>Parque Marechal Carmona</b> piquenique	<b>Atelier Criativo</b> verdadeiras obras de arte

SEMANA 6 20/07 a 24/07	20/07 segunda-feira	21/07 terça-feira	22/07 quarta-feira	23/07 quinta-feira	24/07 sexta-feira
<b>MANHÃ</b>	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Pista de Berlindes</b> cria obstáculos e torna a corrida difícil	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Atelier de Costura</b> com linha e agulha o que surgirá?	<b>Praia</b> vamos refrescar
<b>TARDE</b>	<b>Jogo de Balões de Água</b> quem perde sai molhado	<b>Pinturas com Giz</b> arte colorida	<b>Parque Palmela</b> piquenique	<b>Concurso de LEGO</b> engenheiros de LEGO	<b>Cinema na CAF</b> com pipocas

Inscrições obrigatórias, **até ao dia 5 de junho de 2026**. Após o dia 05/06/2026 não são aceites inscrições. O plano está sujeito a alterações.



# PLANO DE ATIVIDADES

SEMANA 7 27/07 a 31/07	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>MANHÃ</b>	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Rodas e Rodinhas</b> traz a tua bicicleta, skate, patins...	<b>Praia</b> vamos refrescar	<b>Dia de Atividades na Quinta de Rana</b> Piquenique	<b>Atelier das Artes</b> temos artistas
<b>TARDE</b>	<b>Parque Palmela</b> piquenique	<b>Espetadas de Fruta</b> muitas vitaminas para todos	<b>Twister Molhado</b> com água é ainda mais difícil		<b>Lanche partilhado</b> partilhar é mais saboroso

Inscrições obrigatórias, **até ao dia 5 de junho de 2026**. Após o dia 05/06/2026 não são aceites inscrições. O plano está sujeito a alterações.

## REFEIÇÕES

As refeições irão decorrer no refeitório da Escola Matilde Rosa Araújo.

Os encarregados de educação irão efetuar o pagamento das refeições como em tempo letivo.

As crianças devem trazer dois lanches, um para a parte da manhã, outro para a tarde, bem como uma garrafa de água.

## ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

A entrada no recinto escolar deverá ser feita até às 09h00m.

Pedimos aos encarregados de educação que **não** deixem levar de casa brinquedos ou outros objetos não necessários.

As crianças devem trazer roupa adequada às atividades a desenvolver.

PARA ALÉM DAS REGRAS AQUI INDICADAS, A FREQUÊNCIA DAS AAAF E CAF NAS FÉRIAS IMPLICA O RESPEITO DO NORMATIVO



SÃO DOMINGOS  
CASCAIS

Diogo Pereira - Vogal do Executivo da Junta de Freguesia

☎ 969 000 386 ✉ diogo.pereira@jf-sdranacascais.pt

Sandra Fernandes - Coordenadora de Escolas

☎ 938 442 111 ✉ escolas.coordenacao@jf-sdranacascais.pt

Filipe Ferrer - Responsável de equipa da Escola

☎ 915 258 645

