



Destinado a crianças e jovens o projecto “Férias Desportivas”, possibilita a ocupação de tempos livres em altura de interrupções lectivas de Páscoa, Verão e Natal. Este permite dotar as crianças de bases desportivas e de estilos de vida saudáveis, importantes para combater as patologias actuais, sedentarismo e obesidade infantil, Criar modelos de referência para os jovens, de pessoas fisicamente activas, promover um crescimento saudável e melhoria do desempenho escolar ,enriquecer o repertório psico-motor,ajudar a prevenir e controlar comportamentos de risco, como o tabaco, a violência, o álcool, a dependência a outras substâncias e a adesão a dietas pouco saudáveis, Criar oportunidades para a realização de actividades físicas e desportivas agradáveis, que promovam a auto-confiança dos jovens para a prática de actividade física, envolvendo os amigos, os colegas,facilitar o acesso às infra-estruturas desportivas (tanto escolares, como da autarquia) que permita uma participação segura nas actividades físicas, alargar o leque de modalidades desportivas, indo ao encontro das necessidades e interesses dos diferentes grupos de jovens, promover vivências positivas de forma a criar hábitos de vida saudáveis que sejam transportados para a vida adulta **Objectivos:**

- Ocupar os tempos livres com o intuito de evitar comportamentos desviantes

- Desenvolver actividades desportivas e inserção dos alunos na comunidade, o enriquecimento cultural e cívico dos alunos, o desenvolvimento do trabalho e do sentido de grupo, e acima de tudo, criar uma interligação cada vez mais próxima entre o Município e as suas crianças e jovens
- Incentivar ao convívio e alertar para os benefícios de uma prática desportiva regular
- Disponibilizar programas variados de actividades desportivas, para proporcionar umas férias repletas de animação, desporto, cultura e muita aventura

Público-alvo:

destinam-se a todos os alunos que se encontram em período de férias.

Informações e Inscrições:

Junto dos professores do projecto ou nos serviços do desporto

Telefone: 284 419 900

Correio electrónico: francisco.fitas@cm-cuba.pt