



VI JORNADAS DA ATIVIDADE FÍSICA. Por uma questão de saúde....

PROGRAMA GERAL

Na Escola Secundária de Santa Maria Maior

Dias 24, 25, 26 e 28 de setembro de 2026



Dia	Atividade	Local	Horário	Destinatários
24	Curtas Sessões (20 minutos) para apresentação da importância do desenvolvimento regular da aptidão física na saúde	Auditório Benjamim Moreira	Das 8h30 às 13h20	Todas as turmas
	Jogos Tradicionais, Ergómetro, Tapete de Golfe, Concursos variados. Circuitos.	Fórum Exterior	Das 8h30 às 18h20	Turmas com aulas de EF. Alunos nos intervalos. Comunidade Educativa.
	Torneio FutBaskt 3x3	Campos Exteriores	Das 13h35 às 15h15	Equipas inscritas com professores de Educação Física
25	<i>“O desenvolvimento da Aptidão Física – Componentes Aeróbica e Muscular”</i> Corrida No Stop e Circuito de Aptidão Física	Exterior da Escola e Circuito	Das 8h30 às 18h20	Turmas com aulas de EF.
26	Caminhada (1)		Das 9h30 às 11h30	Pais e Encarregados de Educação, alunos, professores, auxiliares
28	<i>“O desenvolvimento da Aptidão Física – Componentes Aeróbica e Muscular”</i> Corrida Non-Stop e Circuito de Aptidão Física	Exterior da Escola e Circuito	Das 8h30 às 18h20	Turmas com aulas de EF.
	<i>“Trinta Minutos com Pimenta”</i> (Entrevista e sessão de autógrafos com o atleta português mais medalhado de sempre, Fernando Pimenta - Campeão Mundial e Medalhado Olímpico)	Fórum Exterior	Das 12h50 às 13h20	Comunidade Escolar

(1) O convite à participação de Pais e Encarregados de Educação é da responsabilidade da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Secundária de Santa Maria Maior