

5 A 30 JULHO

2021

UNIVERSIDADE JOVEM

5.ª EDIÇÃO

PROGRAMAS DE VERÃO



OFICINAS LÚDICAS (3.º AO 6.º ANO)

OFICINAS TEMÁTICAS (7.º AO 9.º ANO)

TRAINING CAMPS (5.º AO 12.º ANO)

LET'S DO IT!!

PARCERIA



ORGANIZAÇÃO



MECENA



PROMOÇÃO/INFORMAÇÃO



DESIGN E PRODUÇÃO



PROGRAMA

—————	MENSAGEM DO EMBAIXADOR	.PÁG 4
—————	MENSAGEM DOS PADRINHOS	.PÁG 5
—————	APRESENTAÇÃO	.PÁG 6
—————	OFICINAS LÚDICAS	.PÁG 10
—————	OFICINAS TEMÁTICAS	.PÁG 12
—————	TRAINING CAMPS	.PÁG 14
—————	INSCRIÇÕES	.PÁG 16

MENSAGEM

EMBAIXADOR DA UNIVERSIDADE JOVEM



JORGE GABRIEL

A oportunidade...

Durante anos desperdiçamos inúmeras iniciativas julgando que amanhã outra surgiria muito melhor, com outros protagonistas ou porque apenas não nos motivava. Até a preguiça serviu de justificação para ignorarmos eventos que aliam ao prazer, o conhecimento, o espírito de equipa ou apenas o convívio entre iguais ou tão diferentes como nós.

A Universidade Jovem foi um dos muitos acontecimentos que durante a pandemia suspenderam a oportunidade que a tantos transforma, e que no passado beneficiou dezenas de jovens sedentos de ocupar de forma útil o tempo disponível.

Em breves dias percebemos, com o confinamento, que estas oportunidades devem ser agarradas, disputadas com todo o afincamento para que não nos lamentemos de um dia as termos ignorado.

Façam desta edição da Universidade Jovem um regresso à desejada normalidade mesmo que condicionada, adaptada ainda a esta realidade mascarada que não tarda terminará.

Contem comigo porque este ano eu não quero faltar!

Aproveitem

PADRINHOS DA UNIVERSIDADE JOVEM

OFICINAS LÚDICAS



JORGE PEREIRA

Diretor do HIP HOP International Portugal

Presidente da Associação Portuguesa de HIP HOP Dance Crews

Presidente da Associação RP Dancers

Docente do ISMAI e IPMAIA

Numa altura, em que lentamente vamos retomando as atividades que preenchem a nossa vida, após mais de um ano a viver um estado pandémico, a Universidade Jovem constitui-se como uma oferta capaz de contribuir para essa retoma e acima de tudo, continuar a contribuir para a formação integral das nossas crianças e jovens, de uma forma divertida, criativa e de enorme descontração em tempo de férias.

Enquanto Padrinho da UJ deixo o convite a todos os que tenham oportunidade de participar, na certeza que viverão novas experiências, num ambiente seguro e de confiança, com a garantia da qualidade e diversidade das atividades propostas.

Let's do it!

OFICINAS TEMÁTICAS



DIOGO LIMA

Licenciado em Gestão do Desporto - ISMAI

Participação no programa "The Voice Portugal"

Ator - Vivonstage

Estar, novamente, de volta como Padrinho das Oficinas Temáticas é um grande orgulho para mim.

Após um ano repleto de receios e incertezas é bom poder estar de volta e proporcionar a todos os participantes momentos de alegria, diversão e partilha, cumprindo sempre com as normas de segurança que já fazem parte da nossa rotina diária.

Juntos faremos com que este seja um verão que irão para sempre recordar!

Let's do it!

TRAINING CAMP



SUSANA COSTA

Aluna da Licenciatura de Treino Desportivo - IPMAIA

Atleta Olímpica de Triplo Salto

Foi com muita honra que aceitei o convite para ser madrinha do Training Camp desenvolvido pelo Centro de Alta Performance Desportiva no âmbito da Universidade Jovem. Aqui encontrarás atividades que te ajudarão a ser um(a) melhor atleta! Junta-te a nós...

Let's do it!

Contamos contigo para este desafio de excelência!!

UNIVERSIDADE JOVEM - LET'S DO IT!

Assumindo a sua responsabilidade social no relacionamento com a comunidade e cumprindo com as normas emanadas pela Direção Geral de Saúde, assim como pelas autoridades de saúde locais, o Instituto Universitário da Maia – ISMAI e o Instituto Politécnico da Maia – IPMAIA abrem as suas portas, nas Férias de Verão de 2021, aos estudantes que frequentam entre o 3.º e o 12.º ano de escolaridade, num projeto inovador: a **Universidade Jovem - Programas de Verão**. De **5 a 30 de julho**, de segunda a sexta-feira, entre as **9.30h e as 17:30h**, estes estudantes poderão participar em diversas **atividades práticas**, em áreas tão diversificadas como o **desporto, as ciências sociais e do comportamento, as tecnologias, as humanidades, ou as artes**, utilizando instalações e equipamentos de excelência, supervisionados por um conjunto de docentes do Ensino Superior, altamente qualificados.

Pretende-se, assim, proporcionar aos mais jovens **experiências únicas e inesquecíveis**, que certamente lhes permitirão abrir os horizontes do conhecimento, compreender melhor o mundo atual à sua volta, e **encarar o futuro com mais otimismo e confiança**. Aos potenciais interessados, familiares e amigos, manifestamos a nossa disponibilidade para os receber numa visita que não deixará de ser surpreendente pela qualidade das nossas instalações, únicas em Portugal, pouco comuns na Europa.

OBJETIVOS

O Programa de Verão “**Universidade Jovem**” tem como principais objetivos a **promoção do interesse pelo conhecimento em múltiplas áreas, a familiarização com o ambiente académico, a contribuição para a escolha de um percurso vocacional**, para além de proporcionar uma oportunidade única de **convívio e partilha de experiências** entre os participantes.

ATIVIDADES E DESTINATÁRIOS

O programa da **Universidade Jovem - Programas de Verão** é inovador e pioneiro, adaptado à faixa etária dos jovens a que se destina. A diversificada oferta integra:

- **Oficinas Lúdicas**, direcionadas para os alunos dos **3º ao 6º ano**, com uma forte componente de atividades desportivas e expressivas;
- **Oficinas Temáticas**, dirigidas aos alunos a frequentar dos **7º ao 9º ano**, abrangendo um elenco alargado de áreas científicas e uma preocupação fundamental para temas sociais da atualidade.
- **Training Camp**, desenhados pelo Centro de Alta Performance Desportiva e orientados para atletas do **5º ao 12º ano**, têm como objetivo principal o desenvolvimento e otimização dos fatores de rendimento específicos das mais diversas modalidades (físico, técnico, tático e psicológico).

Uma das particularidades mais enfatizadas nos programas é a **complementaridade**, ancorada no prazer dos alunos, e evidente nas **atividades** apresentadas com **valências físico-desportivas, sociais, cognitivas e psicológicas**, criteriosamente articuladas num programa semanal.

METODOLOGIAS

As atividades da **Universidade Jovem - Programas de Verão** visam estimular o conhecimento, a informação e o pensamento crítico, através de **metodologias interativas e lúdicas**, ajustadas aos jovens. As atividades a desenvolver assumirão diferentes formatos, de acordo com o tema desenvolvido, incluindo **trabalho laboratorial e de campo, participação em grupos de discussão, desenvolvimento de atividades culturais e desportivas indoor e outdoor, informática e multimédia**, entre outras.

LOCAL E ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES

Este ano, e atendendo ao contexto de excecionalidade que se vive, as atividades decorrerão maioritariamente ao ar livre, no **Campus Académico do ISMAI/IPMAIA**, contíguo à estação de metro ISMAI, dotado de infraestruturas únicas no país, onde se destaca um **complexo desportivo de excelência**, que contempla pavilhões, ginásios especializados em diferentes modalidades, campos de ténis, estádio, laboratórios e salas de aula com os equipamentos mais avançados. Todas as atividades propostas são planificadas e orientadas por docentes altamente qualificados do Ensino Superior.

As **atividades fora do Campus** foram reduzidas contemplando apenas saídas para espaços/atividades outdoor, como o caso da Escola de Surf, Praia de Matosinhos, marginal do Rio Douro e parque Emboscada.

TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO

O **transporte** para os locais de realização de atividades de exterior é assegurado pela Universidade Jovem e está **incluído no preço**. As **refeições (almoço e lanche)** serão servidas na Cantina do Campus Académico, em regime self-service, estando assegurado um almoço / merenda sempre que as atividades se realizem no exterior. **Todas as refeições estão incluídas no preço do programa.**

No que respeita ao **transporte e refeições**, serão tomadas **todas as precauções exigidas** pelo período de pandemia que atravessámos.

CORPO PEDAGÓGICO

As atividades pedagógicas serão dirigidas por um conjunto de **docentes altamente especializados** na área científica das oficinas lúdicas, temáticas e training camps. Cada grupo será constantemente acompanhado por **dinamizadores**, alunos do ISMAI e IPMAIA, criteriosamente **selecionados, formados e supervisionados pelos docentes** responsáveis pelas respetivas atividades.

MEDIDAS EXCECIONAIS DE SEGURANÇA EM PERÍODO DE PANDEMIA

Serão consideradas **todas as medidas de segurança** para o **pleno e seguro desenvolvimento das atividades**, cumprindo com as normas e recomendações emanadas pela DGS e pelas autoridades de saúde locais no planeamento, organização e desenvolvimento das atividades. Todo este processo será acompanhado pelo nosso Centro de Apoio Técnico à Segurança no Trabalho.

INSCRIÇÕES

A inscrição poderá ser feita **presencialmente**, ou por **via digital**, sendo solicitada a disponibilização dos seguintes **documentos**:

- Cópia do cartão de cidadão do aluno e do Encarregado de Educação;
- Ficha/Formulário de Inscrição;
- Comprovativo de pagamento.





OFICINAS LÚDICAS

3.º AO 6.º ANO

1ª SEMANA

	12.julho.2021	13.julho.2021	14.julho.2021	15.julho.2021	16.julho.2021
09:30	"Explora o CAMPUS!" Prova de Orientação Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Craft Work: Hoje sou um artista! Mestre Daniela Sousa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Aquafun Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	"Surf School!" Aprende a surfar Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)	Hip Hop Kids Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Jogos de Aventura: Slide, Escalada e Rappel Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Sports Skills: Vou ser um atleta Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	À Descoberta das Emoções! Prof.ª Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	Vamos à praia? Jogos na areia Mestre Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)	Ginástica Divertida Treinadora Márcia Santos <i>Boavista Futebol Clube - Ginástica</i> (Campus)
17:30					

2ª SEMANA

	19.julho.2021	20.julho.2021	21.julho.2021	22.julho.2021	23.julho.2021
09:30	À Descoberta dos Robôs e Drones Mestre Carlos Constantino <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> (Campus)	Aloha: Vamos brincar com os números Mestre Evandro Morgado <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	"Clínica de Ténis" Mestre Paulo Pereira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - ISMAI</i> (Campus)	Reciclagem Divertida Prof.ª Doutora Alice Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Eu sou uma estrela - videoclip Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	"Vamos à praia?" Jogos na areia Mestre Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)	"Surf School!" Aprende a surfar Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)	CalmaMente: Gestão de Emoções e Mindfulness Prof.ª Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	Caça ao Tesouro Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Eu sou uma estrela - videoclip Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					

3ª SEMANA

	26.julho.2021	27.julho.2021	28.julho.2021	29.julho.2021	30.julho.2021
09:30	Adventure Games Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	"Ambarscience: Ciência Divertida" Prof.ª Doutora Sónia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Dança Comigo Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	"Tradicionalmente! Jogos Tradicionais " Mestre Daniela Sousa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Mundo de Aventuras: Insufláveis Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	"Surf school!" Aprende a surfar Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Martosinhos)	Mini Olimpíadas! Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	PositivaMente Prof.ª Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	Karate kids: Aprende a defender-te! 1º Dan Ines Filipa <i>Academia Maximus</i> (Campus)	Vamos à praia? Jogos na areia Mestre Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)
17:30					

OFICINAS TEMÁTICAS

7.º AO 9.º ANO

1ª SEMANA

	05.julho.2021	06.julho.2021	07.julho.2021	08.julho.2021	09.julho.2021
09:30	Stop Bullying Prof.ª Doutora Ana Sofia Neves <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	Hip Hop Teen Mestre Jorge Pereira Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA (Campus)	"No caminho certo? Corrida de Orientação" Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Jogos Digitais Prof. Doutor Telmo Bento Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA (Campus)	Será que és um super atleta? Mestre Paulo Gouveia Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - ISMAI (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Futebol + Performance Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Fight Club: estás à altura do desafio? Instrutor Sérgio Gonçalves <i>Polícia de Segurança Pública</i> (Campus)	Adventure Games Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Parque Emboscada)	Gira-Vólei Mestre Jorge Ramos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	"Surf Challenge! Vamos surfar" Mestre António Sampaio Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA (Praia de Matosinhos)
17:30					

2ª SEMANA

	12.julho.2021	13.julho.2021	14.julho.2021	15.julho.2021	16.julho.2021
09:30	Detetive por um dia Prof. Doutor Simas Santos <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	Military Training Instrutor Sérgio Gonçalves <i>Polícia de Segurança Pública</i> (Campus)	"Surf Challenge! Vamos surfar" Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)	Sou adolescente, e agora? Prof.ª Doutora Alice Pereira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	És um gamer? Prof. Doutor Telmo Bento Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Clínica de Ténis Mestre Paulo Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Hip Hop Teen Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Ginástica com ciência Treinadora Márcia Santos <i>Boavista Futebol Clube - Ginástica</i> (Campus)	Desafia os teus limites: Atividades Radicais Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Aventura Sobre Rodas Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)
17:30					

3ª SEMANA

	19.julho.2021	20.julho.2021	21.julho.2021	22.julho.2021	23.julho.2021
09:30	Globetrotters Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Cria com as mãos! Mestre Daniela Sousa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	O que é para ti a igualdade de género? Prof.ª Doutora Ana Sofia Neves <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	"Team building: Jogos em Equipa" Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	"Surf Challenge!" Vamos Surfar Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Challenger Desportivo: desafia o teu jogo Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Meeting de Atletismo Mestre Paulo Gouveia <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - ISMAI</i> (Campus)	Vamos passear? O Porto da outra margem Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Porto)	Let's Dance! Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Mundo de Aventuras Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					

4ª SEMANA

	26.julho.2021	27.julho.2021	28.julho.2021	29.julho.2021	30.julho.2021
09:30	Rugby challenge Mestre Daniela Correia <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Instawork: Behind Instagram Prof. Doutor Telmo Bento Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA (Campus)	A arte da defesa pessoal: Taekwondo 1º Dan Ines Filipa <i>Academia Maximus</i> (Campus)	Ciência da Ginástica Treinadora Márcia Santos <i>Boavista Futebol Clube - Ginástica</i> (Campus)	"Surf Challenge!" Vamos Surfar Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Praia de Matosinhos)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Tarde Radical Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Vem saber mais sobre os cães de terapia Prof.ª Doutora Maria Magalhães Queiróz <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - ISMAI</i> (Campus)	Caminhada no tempo: nas margens do Douro Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Porto)	Challenge Teams: Let the Games Begin Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Hip Hop Teen Mestre Jorge Pereira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					

1ª SEMANA

	12.julho.2021	13.julho.2021	14.julho.2021	15.julho.2021	16.julho.2021
09:30	Receção e bateria de testes de avaliação inicial das capacidades técnicas e físicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de força e coordenação Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de força e coordenação Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de velocidade e agilidade Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de velocidade e agilidade Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Programa de prevenção de lesões Desenvolvimento das habilidades técnicas-táticas específicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Programa de prevenção de lesões Desenvolvimento das habilidades técnicas-táticas específicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Bateria de testes de avaliação final das capacidades técnicas e físicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					



2ª SEMANA

	19.julho.2021	20.julho.2021	21.julho.2021	22.julho.2021	23.julho.2021
09:30	Receção e bateria de testes de avaliação inicial das capacidades técnicas e físicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de força e coordenação Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de força e coordenação Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de velocidade e agilidade Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino de velocidade e agilidade Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	ALMOÇO				
14:30	Programa de prevenção de lesões Desenvolvimento das habilidades técnicas-táticas específicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Programa de prevenção de lesões Desenvolvimento das habilidades técnicas-táticas específicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	Bateria de testes de avaliação final das capacidades técnicas e físicas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					



PREÇO BASE *

OFICINAS TEMÁTICAS, LÚDICAS E TRAINING CAMPS

Valor por Semana

130 Euros

*outras condições

Desconto de 15% para familiares (1º Grau) de alunos e ex-alunos

Desconto de 10% na 2ª inscrição (irmãos)

Desconto de 10 % em semanas seguintes

Descontos não acumuláveis

Observações

Seguro de acidentes pessoais e refeições (almoço e lanche) incluídos

Número de inscrições limitado

Funcionamento das oficinas lúdicas e temáticas e dos training camp sujeito a número mínimo de participantes

Seleção efetuada por ordem de inscrição.

CONTACTOS

Direção

Prof. Doutor Daniel Duarte

Coordenação Pedagógica

Prof.ª Doutora Sónia Ruão

cp.universidadejovem@maeutica.pt

Coordenação Operacional

Mestre Paulo Santiago

co.universidadejovem@maeutica.pt

GERAL

universidadejovem@maeutica.pt

229 866 026

INSCRIÇÃO

[MAIUTICA.PT/INSCRICAO-UJOVEM](https://maeutica.pt/inscricao-ujovem)



Nota: Os programas estão sujeitos a eventuais alterações.

A large rectangular area with a light beige background and horizontal orange lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

A large rectangular area with a light beige background and horizontal orange lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the area.

A large rectangular area with a light beige background and horizontal orange lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DA MAIA ISMAI



INSTITUTO
POLITÉCNICO
DA MAIA IPMAIA

 **MAIÊUTICA** Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L.

Av. Carlos Oliveira Campos – Castelo da Maia
4475–690 Maia

Telefones: +351 229 866 000 / 229 866 026

Linha Azul: 808 202 214 / 808 203 710

E-mails: info@ismai.pt / info@ipmaia.pt

Sites: www.ismai.pt / www.ipmaia.pt

PARCERIA



ORGANIZAÇÃO



MECENA



PROMOÇÃO/INFORMAÇÃO



DESIGN E PRODUÇÃO

