

01 A 26 JULHO

2024



UNIVERSIDADE

JOVEM

8ª EDIÇÃO

PROGRAMAS DE VERÃO



LET'S DO IT!!



OFICINAS LÚDICAS (3º AO 6º ANO)

OFICINAS TEMÁTICAS (7º AO 9º ANO)

TRAINING CAMPS (5º AO 12º ANO)

PARCERIA



ORGANIZAÇÃO



UNIVERSIDADE DA MAIA UMAIA



POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA



CENTRO DE FORMAÇÃO AO LONGO DA VIDA CFLV



MECENA



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

Que Futuro?

Da intenção à execução há sempre um caminho a percorrer. Lembro-me das incertezas no lançamento deste projeto que ousava preencher a lacuna que as férias de verão ofereciam. Estariam os mais novos dispostos a conciliar lazer com conhecimento após um cansativo ano letivo? Como garanti-lo com sucesso para que não se desmoronasse logo após o seu lançamento?

Conseguiu-se obter, ano após ano, uma resposta que ultrapassou as melhores expectativas da equipa que desenhou este projeto com afinco, ponderação, e uma tremenda imaginação.

Esta mensagem serve para vangloriar a equipa que desde a primeira hora abraçou esta ideia, acreditando que fazia sentido aproveitar a infraestrutura e o “know-how” dos recursos humanos para criar uma solução ganhadora.

O maior desafio foi, sem dúvida, a criação deste inovador conceito. A responsabilidade cresceu para manter a excelência do serviço prestado tal a expectativa criada, bem patente no passa a palavra, que levou a que a procura tenha aumentado e o reconhecimento geral demonstrado que a aposta valeu a pena.

Os valores mantêm-se inalteráveis, os hábitos e as dinâmicas estão em constante evolução e serão nos próximos anos as alterações necessárias para que se mantenha esta senda de sucesso.

Eu acredito. Estou convosco. O meu único lamento é não usufruir de oportunidade para me inscrever e crescer... aprendendo.

Boa sorte a todos.

PADRINHOS DA UNIVERSIDADE JOVEM

OFICINAS LÚDICAS



JOANA CARREIRO

Docente da Universidade da Maia UMAIA

Doutorada em Psicologia Clínica e da Saúde

OFICINAS TEMÁTICAS



PEDRO SANTOS

Docente do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA

Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

TRAINING CAMPS



JOÃO TOMÁS

Docente do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA

Doutorando em Ciências do Desporto Ex-A atleta Internacional

Queridos/as aventureiros/as,

É com imensa alegria e honra que aceito o convite para ser madrinha deste incrível programa de férias de verão. A Universidade Jovem é um programa que incentiva a curiosidade, a aprendizagem, o desenvolvimento de diversas competências e a formação de amizades duradouras. Nas oficinas lúdico-pedagógicas, as crianças terão a oportunidade de usufruir de experiências únicas e enriquecedoras, de atividades divertidas, desafiantes e inspiradoras, de descobrir talentos escondidos e de criar memórias que durarão para sempre!

Junta-te a nós, vamos fazer deste verão algo verdadeiramente especial!

Let's do it!

É com grande honra e orgulho que apadrinho as Oficinas Temáticas, da 8ª Edição da Universidade Jovem, tendo o privilégio de testemunhar e participar como docente no sucesso deste projeto desde a sua 1ª edição.

As Oficinas Temáticas ao longo dos anos têm vindo a ser emocionantes e desafiantes, onde o espírito entre os participantes são memoráveis e únicos.

A variedade de temas é enriquecedora, desde a ciência ao empreendedorismo, bem como pelas fantásticas instalações que o Campus Académico vos irá oferecer. Estas oficinas são projetadas para inspirar e despertar novos interesses.

Juntem-se a nós... na Universidade Jovem 2024!

Let's do it!

É com enorme honra que apadrinho os Training Camps da 8ª edição da Universidade Jovem.

Num programa composto por atividades de qualidade, diversificadas e únicas poderás conhecer e partilhar experiências com atletas, treinadores e professores. Aqui, tens a oportunidade de treinar e desenvolver novas competências de forma a poderes ser melhor atleta.

Aproveita o verão ao mais alto nível, com diversão e sorrisos, ou quem sabe, já a preparar o teu futuro.

Let's do it!

Contamos contigo para este desafio de excelência!!

UNIVERSIDADE JOVEM - FÉRIAS DE VERÃO

Assumindo a sua responsabilidade social no relacionamento com a comunidade, a Universidade da Maia - UMAIA e o Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA voltam a abrir as suas portas, nas Férias de Verão de 2024, aos estudantes que frequentam entre o 3.º e o 12.º ano de escolaridade, num projeto inovador: a **Universidade Jovem: Férias de Verão**.

De **1 a 26 de julho**, de segunda a sexta-feira, entre as **9h30/17h30**, os participantes poderão experienciar diversas **atividades práticas e projetos** em áreas tão diversificadas como o **desporto, as ciências sociais e do comportamento, as tecnologias, as humanidades, ou as artes**, conduzidas por um conjunto de docentes do Ensino Superior, altamente qualificados. As atividades decorrerão nas instalações de excelência do nosso Campus, distinguido recentemente com o **selo de Platina do Programa Healthy Campus**, da Federação Internacional do Desporto Universitário (FISU).

O programa de Verão **Universidade Jovem** da UMAIA/IPMAIA, encontra-se **reconhecido pela prestigiada European Children's University Network**, rede Europeia de 78 Instituições de Ensino Superior, responsável pela promoção da cultura científica nas crianças e jovens.

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 aplicado 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 **diversão, convívio e partilha de experiências** entre participantes.

ATIVIDADES E DESTINATÁRIOS

O programa da **Universidade Jovem: Férias 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 os **7º, 8º ou 9º anos**, abrangendo um elenco alargado de áreas científicas e uma preocupação fundamental com temas atuais da sociedade;

- **Training Camps****, desenhados pelo Centro de Performance Desportiva e orientados para alunos/atletas dos **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). Na primeira semana o Training Camp será orientado para a **modalidade de futebol** e na segunda semana para as **outras modalidades**.

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

* de 1 a 26 de julho | ** de 8 a 19 de julho

METODOLOGIAS

As atividades da **Universidade Jovem: Férias 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

As atividades decorrerão no Campus Académico UMAIA/IPMAIA, assim como no exterior. Contíguo à estação de metro UMAIA, o Campus Académico UMAIA/IPMAIA está 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** contemplam saídas para espaços/atividades outdoor, como a Escola "Fish Surf School", a Praia de Matosinhos, a Cascata da Cabreia (Rio Vouga), a Magikland, o Parque Aquático de Amarante, entre outros.

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 da tarde)** 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.**

CORPO PEDAGÓGICO

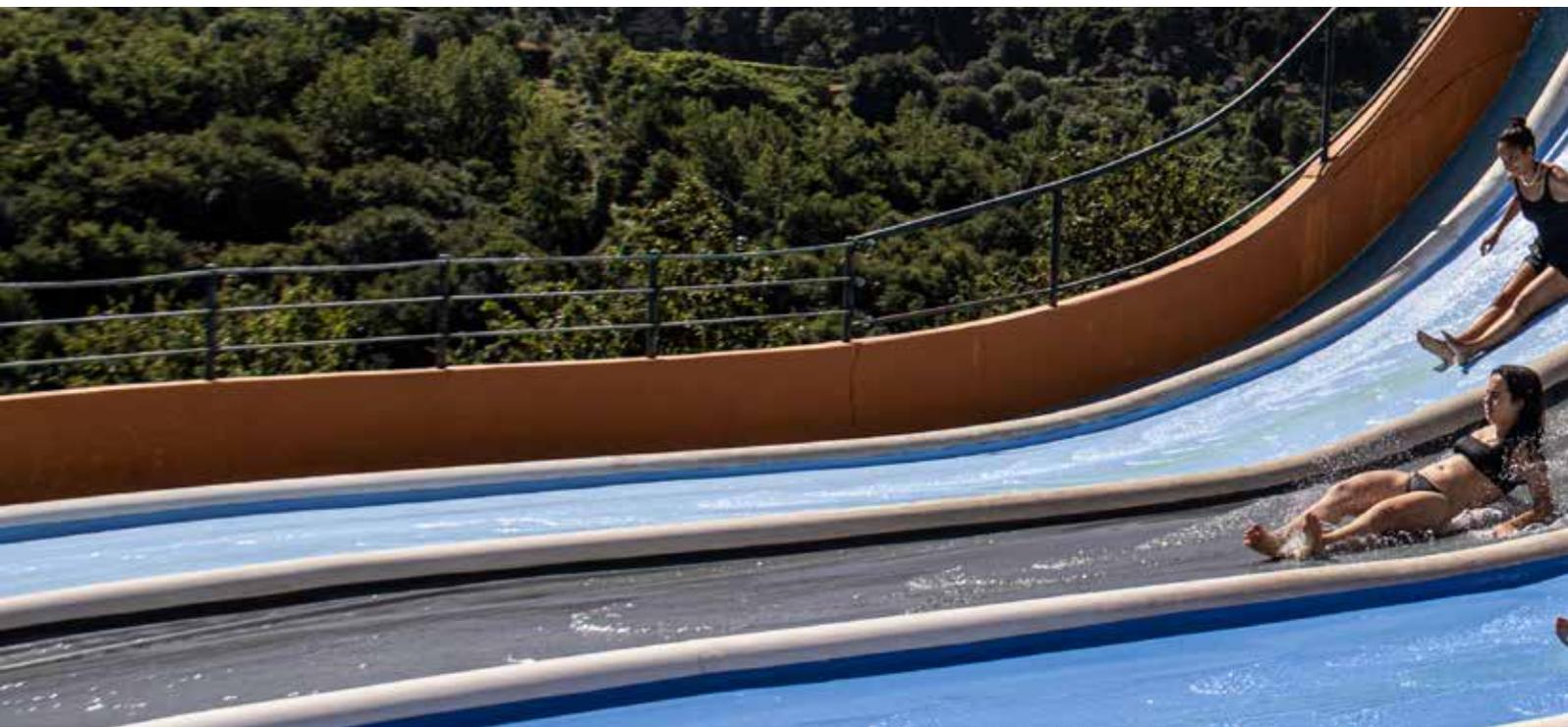
As atividades pedagógicas serão dirigidas por um conjunto de **docentes altamente especializados** nas áreas científicas das Oficinas Lúdicas, Oficinas Temáticas e Training Camps. Cada grupo será permanentemente acompanhado por **dinamizadores**, estudantes da UMAIA e IPMAIA, criteriosamente **selecionados, formados e supervisionados pelos docentes** responsáveis pelas respetivas atividades.

INSCRIÇÕES (ver p. 16)

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

- Cópia do cartão de cidadão do participante e do Encarregado de Educação;
- Ficha/Formulário de Inscrição.

LET'S DO IT!





OFICINAS LÚDICAS

3.º AO 6.º ANO

1ª SEMANA

	01.julho.2024	02.julho.2024	03.julho.2024	04.julho.2024	05.julho.2024
09:30	Explora o Campus! Prova de Orientação Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Lipor: Reciclagem Divertida Doutora Sandra Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Lipor	Futebol Performance: Small Sided Games Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Hip Hop Kids Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Padel 4 Kids Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Top Padel Maia	Tradicionalmente: Jogos Tradicionais! Mestre Daniela Sousa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Aloha: Aritmética Divertida! Mestre Evandro Morgado <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Sabes jogar xadrez? Mestre Pedro Gonçalves Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA Campus
17:30					

2ª SEMANA

	08.julho.2024	09.julho.2024	10.julho.2024	11.julho.2024	12.julho.2024
09:30	Surf School: Aprende a surfar Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	Adventure Games Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Debaixo d'água Mestre Luís Fernando <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Piscina de Folgosa	Hip Hop Kids Mestre Mafalda Machado <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Magikland: Mundo da Fantasia Mestre Evandro Morgado <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Magikland
12:30	ALMOÇO				
14:30	Vamos jogar minigolfe? Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Foz	Minibasquetebolista Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	TranquilaMente: Relaxamento e Mindfulness Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Sports Skills: desenvolve as tuas competências desportivas Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Magikland: Mundo da Fantasia Mestre Evandro Morgado <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Magikland
17:30					

3ª SEMANA

	15.julho.2024	16.julho.2024	17.julho.2024	18.julho.2024	19.julho.2024
09:30	Craft Work: Hoje sou um artista! Doutora Alice Pereira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Beach Games: Jogos na areia Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Mundo Radical: Circuito de Insufláveis Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Jogos cooperativos, queres participar? Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Pequenos ginastas em Ação Doutora Ana Sofia Nogueira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Robótica Divertida Doutor Carlos Constantino <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Hip Hop Kids Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Tarde de Aventura: Jump Yard Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Matosinhos
17:30					

4ª SEMANA

	22.julho.2024	23.julho.2024	24.julho.2024	25.julho.2024	26.julho.2024
09:30	Navega nas redes sociais Doutor Carlos Constantino <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> Campus	Vamos conhecer a Cascata da Cabreira? Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Sever do Vouga	Surf School: Aprende a surfar! Mestre António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	Krav Maga - A Arte da Defesa Mestre Rui Teixeira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Aquafun Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Mini Olimpíadas Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Uma tarde na praia fluvial: Jogos de água Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Sever do Vouga	Emocional(Mente): à descoberta das emoções Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Hip Hop Kids Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Treina Futebol como um Dragão - Dragon Force Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

OFICINAS TEMÁTICAS

7.º AO 9.º ANO

1ª SEMANA

	01.julho.2024	02.julho.2024	03.julho.2024	04.julho.2024	05.julho.2024
09:30	Street Basket Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	+ Performance: aumenta o teu rendimento desportivo Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	No caminho certo? Corrida de Orientação Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Beach Challenge: Jogos na praia Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos
12:30	ALMOÇO				
14:30	Gira Vólei Mestre Jorge Ramos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Team Building: Jogos em Equipa Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Adolescer: por mares nunca dantes navegados! Doutora Alice Pereira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Hip Hop Teen Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus
17:30					

2ª SEMANA

	08.julho.2024	09.julho.2024	10.julho.2024	11.julho.2024	12.julho.2024
09:30	Profiling Criminal Mestre Cátia Pontedeira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Vamos explorar as cascatas? Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Serra da Freita	Ginástica: Desafia-te nos aparelhos Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Liga Sport: Jogos Desportivos Coletivos Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Hip Hop Teen Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Tarde de Aventura Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Uma tarde na praia fluvial Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Serra da Freita	És um super atleta? Mestre Paulo Gouveia <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	Gameplay Lab Doutor Carlos Constantino <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

3ª SEMANA

	15.julho.2024	16.julho.2024	17.julho.2024	18.julho.2024	19.julho.2024
09:30	Krav Maga - A Arte da Defesa Mestre Rui Teixeira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Rescue Team: E se houver um incêndio? Mestre João Tavares - CATST <i>Centro de Apoio Técnico à Segurança no Trabalho - CATST</i> Campus	Mundo de Aventuras: Slide, Rapel e Escalada Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Globetrotters Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Vamos à descoberta dos trilhos urbanos: das Fontainhas ao Miradouro da Vitória Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Porto	Testa os teus conhecimentos de Padel Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Top Padel Maia	Hip Hop Teen Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Meeting de Atletismo Mestre Paulo Gouveia <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

4ª SEMANA

	22.julho.2024	23.julho.2024	24.julho.2024	25.julho.2024	26.julho.2024
09:30	Já conheces os passadiços do Paiva? Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Arouca	À Descoberta da Ginástica Doutora Ana Sofia Nogueira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Sports skills: mostra que és um atleta! Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Olimpíadas Aquáticas Doutora Ana Querido <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Piscina de Folgosa	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	Já conheces os passadiços do Paiva? Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Arouca	Let's Dance Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Vamos jogar Mini Golfe? Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Foz	Aventura Sobre Rodas Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Calçada de Matosinhos	No caminho certo? Corrida de orientação Mestre José Nabuco <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

2ª SEMANA

	08.julho.2024	09.julho.2024	10.julho.2024	11.julho.2024	12.julho.2024
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	Programa de prevenção de lesões / Treino de força em contexto de ginásio Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de velocidade e agilidade Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Visita à Cidade Desportiva S.C.Braga - Departamento Futebol Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> SC Braga	Treino de velocidade e agilidade Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Programa de Prevenção de lesões/Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Desenvolvimento da técnica de drible e remate Mestre João Tomás <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Desenvolvimento da técnica de drible e remate - Dragon Force Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Desenvolvimento da técnica de drible e bolas paradas Mestre João Tomás <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Jogos Reduzidos/ 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					



3ª SEMANA

	15.julho.2024	16.julho.2024	17.julho.2024	18.julho.2024	19.julho.2024
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 em contexto de ginásio Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Programa de Prevenção de lesões/Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de força em contexto de ginásio Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Visita ao centro de alto rendimento Sporting Clube de Braga Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> SC Braga
12:30	ALMOÇO				
14:30	Programa de Prevenção de lesões/Treino psicomotor Mestre Luis Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de velocidade e agilidade Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Desenvolvimento das habilidades técnicas-táticas gerais/Treino de Coordenação Mestre Rui Bettencourt <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de velocidade e agilidade Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Desenvolvimento das habilidades técnicas-táticas gerais/Bateria de testes de avaliação final das capacidades técnicas e físicas Mestre Rui Bettencourt <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					



PREÇO BASE *

Oficinas lúdicas, temáticas e training camps

170 Euros | Semana

* 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 da tarde) incluídos

Número de inscrições limitado

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

Seleção efetuada por ordem de inscrição.

CONTACTOS

Direção

Doutor Daniel Duarte

Coordenação Pedagógica

Doutora Sónia Ruão

cp.universidadejovem@maeutica.pt

Coordenação Operacional

Doutor Paulo Santiago

co.universidadejovem@maeutica.pt

GERAL

universidadejovem@maeutica.pt

229 866 008

INSCRIÇÃO

MAEUTICA.PT/INSCRICAO-UJOVEM



Nota: O programa está sujeito a eventuais alterações.



■ KIT UJ 2024

Inclui:

- Toalha de Praia
- Garrafa
- T-Shirt Extra
- Saco

25€



■ TOALHA

Medidas: 170 x 90 cm
Material: 100% Algodão

10€



■ GARRAFA

Capacidade: 500 ml

10€



■ T-SHIRT

Tamanhos:

- 8-10 anos
- 12-14 anos
- 16-18 anos

Material: 100% Algodão

10€

Este ano, existe a possibilidade de adquirir o Kit UJ ou outros artigos, que prometem manter na memória todos os momentos vividos durante estas férias de verão!

MERCHANDISING

[HTTPS://BIT.LY/MERCHANDISING-UJOVEM](https://bit.ly/merchandising-ujovem)



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.



UNIVERSIDADE
DA MAIA UMAIA



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

Linha Azul: 808 202 214 / 808 203 710

E-mail: universidadejovem@maieutica.pt

Sites: umaia.pt / ipmaia.pt



eucunet

European Children's Universities Network

PARCERIA



ORGANIZAÇÃO



UNIVERSIDADE
DA MAIA UMAIA



POLITÉCNICO
DA MAIA IPMAIA



CENTRO DE
FORMAÇÃO AO LONGO
DA VIDA CFLV



MECENA

