

30 JUNHO A 25 JULHO 2025

UNIVERSIDADE JOVEM

9ª 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



MECENAS



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 Universidade Jovem do IPMAIA e da UMAIA está prestes a completar uma década de existência — e com ela, quase dez anos de histórias, descobertas e crescimento. Mais do que um programa de férias, esta iniciativa tem sido uma porta aberta para o futuro, tanto para os jovens que nela participam como para os pais que procuram experiências enriquecedoras para os seus filhos.

Num tempo em que as férias são muitas vezes ocupadas com distrações passivas, a Universidade Jovem oferece uma alternativa diferente: uma semana de aprendizagem ativa, conhecimentos práticos e convivência com outros jovens curiosos e criativos.

Mas, mais do que o conteúdo, é a filosofia por trás do projeto que faz a diferença. Como diz o professor Carlos Neto:

"O desenvolvimento humano não é linear, é feito de ordem e desordem. (...) O Homem não é programável. Se não fizermos erros, nunca saberemos o que é certo."

Esta citação resume bem o espírito da Universidade Jovem: um espaço onde os jovens podem errar, arriscar, refletir — e, com isso crescer. Um espaço onde os pais veem os filhos a desenvolverem autonomia, criatividade e confiança.

Para os pais, é uma tranquilidade saber que os filhos estão num ambiente seguro, educativo e estimulante. Para os jovens, é uma oportunidade de experimentar o futuro, conhecer-se melhor e perceber que aprender pode — e deve — ser uma aventura.

Ao celebrar quase uma década, a Universidade Jovem reafirma o seu compromisso: apoiar famílias e inspirar jovens a serem protagonistas das suas próprias histórias. Que este projeto continue a crescer, com a mesma energia e dedicação que já conquistou tantas famílias, e que desde a primeira hora acreditei que seria um sucesso.

Parabéns equipa.



PADRINHOS DA UNIVERSIDADE JOVEM

OFICINAS LÚDICAS



SANDRA SANTIAGO

Docente do Instituto Politécnico da Maia

OFICINAS TEMÁTICAS



CÁTIA PONTEDEIRA

Docente da Universidade da Maia

TRAINING CAMPS



LUÍS FERNANDES

*Docente do Instituto Politécnico da Maia
Coordenador do Centro de Fitness e Performance*

Uma aventura começa... e tu fazes parte dela!

Foi com enorme alegria que aceitei o convite para ser madrinha das Oficinas Lúdicas da Universidade Jovem!

Nestas oficinas vamos transformar a curiosidade em descobertas, as perguntas em experiências, e os sonhos... em realidade! Preparámos oficinas cheias de criatividade, desafios e diversão, nas quais poderás criar, explorar e, acima de tudo, aprender enquanto te divertes.

A Universidade Jovem é um espaço mágico onde tudo é possível e é com muito orgulho que farei parte desta experiência ao teu lado.

Junta-te a nós nesta aventura em que a diversão anda de mão dada com a educação!

Let's do it!

É um enorme privilégio ser madrinha das Oficinas Temáticas da Universidade Jovem.

Será um prazer conhecer-vos!

Neste Campus terão oportunidade de conhecer um ambiente único: uma universidade onde se aprende com diversão!

Entre atividades ao ar livre, desportos diversos, jogos coletivos, investigações criminais, experiências de voluntariado e desenvolvimento de habilidades múltiplas, os desafios são infinitos. Descobre o teu talento e prepara o futuro!

Espero que aproveitem muito estas férias e que aceitem o desafio de se juntarem a nós nesta aventura que será, sem dúvida, inesquecível!

Let's do it!

Querem ser mais fortes e prontos a competir?

Treino com ciência, com método e muita diversão, para levar os atletas à superação!

É treino de grupo ou individual, pensado ao detalhe e na necessidade real.

A força, a técnica, a velocidade, Crescem aqui com intensidade!

Se queres "voar" mais alto e persistir, se procuras formas de evoluir, aqui encontras tudo o que é preciso, para atingir o teu maior compromisso.

Com menos lesões e mais rendimento, trazemos ao treino o fundamento.

Do treino ao jogo, és mais competente, porque o treino aqui é inteligente.

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, abrem as suas portas nas Férias de Verão de 2025 aos estudantes que frequentam entre o 3.º e o 12.º ano de escolaridade, no projeto: **Universidade Jovem: Férias de Verão.**

De **30 de junho a 25 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 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 entre 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 atual, adaptado à faixa etária dos jovens a que se destina. A diversificada oferta integra:

- **Oficinas Lúdicas***, direcionadas para os alunos do **3º ao 6º ano**, com uma forte componente de atividades desportivas e expressivas;

- **Oficinas Temáticas***, dirigidas aos alunos a frequentar do **7º ao 9º ano**, abrangendo um elenco alargado de áreas científicas e uma preocupação fundamental com temas atuais da sociedade;

- **Training Camps****, desenhados pelo Centro de Fitness & Performance, orientados para alunos/atletas do **5º ao 12º ano**, têm como objetivo principal o desenvolvimento e otimização dos fatores de rendimento específicos (físico, técnico, tático e psicológico) das mais diversas modalidades. 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 30 de junho a 25 de julho | ** de 7 a 18 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 às faixas etárias a que se destina o programa. 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 ISMAI, 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 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 no restaurante 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

	30.junho.2025	01.julho.2025	02.julho.2025	03.julho.2025	04.julho.2025
09:30	Explora o Campus! Prova de Orientação Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Magikland: Mundo da Fantasia Doutora Sónia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Penafiel	Sports Skills: Vou ser um atleta! Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Surf School! Aprende a surfar Doutor António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	Super Power: Lê e escreve às escuras Doutora Sandra Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Tradicionalmente! Jogos Tradicionais Mestre Daniela Sousa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Magikland: Mundo da Fantasia Doutora Sónia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Penafiel	Brincar com a "cabeça": Jogos de Tabuleiro Mestre Pedro Barros <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Hip Hop Kids Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Ginástica Divertida Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

2ª SEMANA

	07.julho.2025	08.julho.2025	09.julho.2025	10.julho.2025	11.julho.2025
09:30	Beach Games: Jogos na Praia Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	1146 degraus: Visita ao Bom Jesus Doutora Sonia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Bom Jesus de Braga	Hip Hop Mood Mestre Jorge Pereira <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	À Descoberta dos Robôs Doutor Carlos Constantino <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Os Meus Superpoderes: Sê o super herói da tua vida Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Team Games: Jogos lúdicos e cooperativos Doutora Sonia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Braga	Small Sided Games: Jogos reduzidos multidesportivos Mestre Pedro Gonçalves <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	Aloha! Aritmética divertida Mestre Evandro Morgado <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

3ª SEMANA

	14.julho.2025	15.julho.2025	16.julho.2025	17.julho.2025	18.julho.2025
09:30	Adventure Games Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Dança Comigo Mestre Jorge Pereira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Surf school! Aprende a surfar Doutor António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	Canoagem e Paddle: Vamos experimentar? Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Luzim	Jogos Cooperativos: Queres participar? Mestre Luís Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	PositivaMente: O poder do pensamento positivo Doutora Joana Carreiro <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Olimpics: Mini Olimpíadas! Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Krav Maga: Aprende a defender-te Mestre Rui Trindade <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Beach Games: Jogos na praia fluvial Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Luzim	Padel 4 kids Mestre Luís Diogo <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Top Padel Maia
17:30					

4ª SEMANA

	21.julho.2025	22.julho.2025	23.julho.2025	24.julho.2025	25.julho.2025
09:30	O mundo animal: Zoo de Santo Inácio Doutora Sonia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Zoo de Santo Inácio	SOS: Salvamento em curso Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Hip Hop Kids Mestre Jorge Pereira <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	Games 4 all: Jogos Desportivos para Tod@s Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	O mundo animal: Zoo de Santo Inácio Doutora Sonia Ruão <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Zoo de Santo Inácio	Ginastas em Ação Doutora Ana Nogueira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Reciclagem Divertida Doutora Alice Pereira <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	Minibasket Challenge Mestre Pedro Santos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

OFICINAS TEMÁTICAS

7.º AO 9.º ANO

1ª SEMANA

	30.junho.2025	01.julho.2025	02.julho.2025	03.julho.2025	04.julho.2025
09:30	All that we share: Ice breaker Doutora Alice Pereira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Caminha com o "teu" sexto sentido Doutora Sandra Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Hip Hop Mood Mestre Mafalda Machado <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Board Games: A mente em movimento Mestre Pedro Barros <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Padel Challenge Mestre Luís Diogo <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Top Padel Maia
12:30	ALMOÇO				
14:30	Gira-Vólei Mestre Jorge Ramos <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Defesa Pessoal: Krav Maga Mestre Rui Trindade <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Adventure Challenge Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Serra de Valongo	Surf Challenge! Vamos surfar Doutor António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	És um super atleta? Mestre Paulo Gouveia <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus
17:30					

2ª SEMANA

	07.julho.2025	08.julho.2025	09.julho.2025	10.julho.2025	11.julho.2025
09:30	Profiling Criminal Doutora Cátia Pontedeira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	Multi Sports: Let the games begin 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	Sou adolescente, e agora? Doutora Alice Pereira <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> Campus	À descoberta da ginástica Doutora Ana Nogueira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus
12:30	ALMOÇO				
14:30	Beach Challenge Team: Desafios na praia Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos	Urban Dance Mood Mestre Jorge Pereira <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	Atividades Radicais: Desafia os teus limites 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

	14.julho.2025	15.julho.2025	16.julho.2025	17.julho.2025	18.julho.2025
09:30	À descoberta das coordenadas geográficas Doutor João Mendonça <i>Departamento de Ciências Empresariais - UMAIA</i> Campus	Aqua Challenge: Canoagem e Padel Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Luzim	Gameplay Lab: Reaction Games Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Team Building: Jogos em Equipa Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Surf Challenge! Vamos Surfar Doutor António Sampaio <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Matosinhos
12:30	ALMOÇO				
14:30	Meeting de Atletismo Mestre Paulo Gouveia <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Beach Challenge: Desafios na praia fluvial Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Praia de Luzim	O Porto Antigo: Visita à cidade do Porto Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Porto	Let's Dance! Mestre Jorge Pereira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	Aventura para Tod@s Mestre Américo Neves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

4ª SEMANA

	21.julho.2025	22.julho.2025	23.julho.2025	24.julho.2025	25.julho.2025
09:30	Rugby Challenge Mestre Daniela Correia <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Pensar vs Criar - WorldDesignDay '25 Mestre Vítor Tavares <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	Criação de Jogos 2D Doutor Ricardo Batista <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> Campus	E se houver um incêndio? Mestre João Tavares <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Bombeiros Voluntários de Moreira da Maia
12:30	ALMOÇO				
14:30	Hip Hop Mood Mestre Jorge Pereira <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> Campus	JumpYard: Diversão sem limites Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Jumpyard Matosinhos	Aqualand: Parque Aquático de Amarante Doutor Paulo Santiago <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Parque Aquático de Amarante	Sports League: Jogos Desportivos Coletivos Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Ginástica: Desafiate nos aparelhos Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus
17:30					

2ª SEMANA

	07.julho.2025	08.julho.2025	09.julho.2025	10.julho.2025	11.julho.2025
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: Challenge Futvolei Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de força em contexto de ginásio; Challenge 1x1 Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de velocidade e agilidade: Challenge 5x5 Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Visita ao Centro de Estágio SC Braga Futebol Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Braga
12:30	ALMOÇO				
14:30	Treino de velocidade e agilidade: Challenge 5x5 Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino do drible e finalização Mestre Pedro Gonçalves <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino do 1º toque, passe longo e finalização Mestre Sérgio Ribeiro <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino do cabeceamento, bolas paradas e remates acrobáticos Mestre Sérgio Ribeiro <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					



3ª SEMANA

	14.julho.2025	15.julho.2025	16.julho.2025	17.julho.2025	18.julho.2025
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: Challenge de Basquetebol Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Programa de Prevenção de lesões: Treino psicomotor Mestre Luís Fernandes <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino de velocidade e agilidade: Challenge de Andebol 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
12:30	ALMOÇO				
14:30	Visita ao Centro de Estágio SC Braga Modalidades Doutor Tiago Moreira <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Braga	Treino de velocidade e agilidade: Challenge de Voleibol Treinadora Susana Costa <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> Campus	Treino 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 força em contexto de ginásio: Challenge de Futebol Mestre Pedro Gonçalves <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 Lúdicas, Temáticas e Training Camps

170 Euros | Semana

Inclui:

- t-shirt, bloco de apontamentos e esferográfica;
- transporte para atividades no exterior, almoço e lanche.
- Seguro de acidentes pessoais

* 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

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

229 866 083

INSCRIÇÃO

MAEUTICA.PT/INSCRICAO-UJOVEM



Nota: O programa está sujeito a eventuais alterações.

A large rectangular area with a light beige background, containing 25 horizontal orange lines 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 extend across the width of the area.

O nosso campus mais saudável, inclusivo e sustentável.



UNIVERSIDADE
DA MAIA UMAIA



POLITÉCNICO
DA MAIA IPMAIA



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



MECENAS

