

03 A 28 JULHO

2023

# UNIVERSIDADE

# JOVEM

7ª 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



INSTITUTO POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA



**eucunet**  
European Children's Universities Network

MECENA



# PROGRAMA

---

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

# MENSAGEM

## EMBAIXADOR DA UNIVERSIDADE JOVEM



## JORGE GABRIEL

Tu queres é aparecer!

Nunca foi tão fácil ser-se popular com tão pouco fazer.

Um conjunto de graçolas, umas habilidades absolutamente disparatadas, acidentes inesperados ou poses mais atrevidas garantem momentaneamente likes e seguidores que tornaram o esforço e o conhecimento banais.

Fruto do tempo que consome desenfreadamente o mais fácil e banal, e ignora tudo o que obrigou a uma leitura com mais de três parágrafos.

É evidente que há algum exagero nestas pretéritas linhas, porém só a provocação suscita interesse imediato para que observem outros motivos de interesse.

Integrarem este projeto, no vosso tempo livre, será um fantástico ponto de largada para outros objetivos.

Como o lema dos "Mandalorian", do StarWars, defende "This is the Way".

Este é o caminho.

Um caminho que depende, da maioria dos casos, da vossa vontade e empenho.

Esperar que alguém faça por vocês é desperdiçar a vida. O bem mais precioso da existência Humana.

Um abraço

# PADRINHOS DA UNIVERSIDADE JOVEM

## OFICINAS LÚDICAS



### **DANIELA DE SOUSA**

*Docente do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA*

*Licenciada em Psicologia*

*Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde*

## OFICINAS TEMÁTICAS



### **AMÉRICO NEVES**

*Docente do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA*

*Licenciado em Educação Física*

*Mestre em Ensino da Educação Física*

*Sócio-Gerente da empresa Animasports*

## TRAINING CAMPS



### **ANGÉLICA ANDRÉ**

*Atleta Olímpica*

*Aluna do Mestrado em Desporto, Condição Física e Bem-Estar, do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA*

Enquanto madrinha das Oficinas Lúdicas sinto-me muito honrada com o convite e vivo este momento com enorme prazer! Orgulhosamente percorrerei esta aventura ao vosso lado!

No contexto das oficinas lúdico-pedagógicas, novos caminhos irão trilhar numa viagem salteada de conhecimento e de novas descobertas, sempre recheada de diversão e muitos sorrisos!

Assim, é com grande entusiasmo que anseio receber-vos e conhecer-vos! Juntos vamos construir belas e inesquecíveis memórias!

Aceita o desafio e vem participar, para mais tarde recordar!!

Let's do it!

Numa sociedade que cada vez mais valoriza as competências, a Universidade Jovem apresenta-se como a solução perfeita para o enriquecimento do tempo de férias, aliando diversão com conhecimento, e assumindo-se como uma excelente forma de contactar com um abrangente leque de experiências. É um programa bastante completo que convida os jovens a cultivar o gosto pelo conhecimento, o querer saber mais e também o despertar para o empreendedorismo. Com tudo que Universidade Jovem oferece é imperativo viver esta experiência

Aqui constrói-se o futuro!

Let's do it!

É com uma enorme honra que apadrinho os Training Camps da 7.ª Edição da Universidade Jovem!

Um programa composto por atividades de qualidade, diversificadas e únicas, a desenvolver num Campo Académico de excelência, está à tua espera neste Verão. Agarra esta oportunidade e vem treinar para desenvolver novas competências de forma a poderes ser melhor atleta. Poderás também conhecer e partilhar experiências com outros atletas e professores de forma a aproveitar o Verão ao mais alto nível e, quem sabe, preparar o teu futuro!

Estamos à tua espera para a partilha de conhecimentos, diversão, sorrisos, afetos e muito mais!

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 2023, 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 **3 a 28 de julho**, de segunda a sexta-feira, entre as **9h30/17h30**, os participantes poderão experienciar diversas **atividades práticas e projetos** de investigação, 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 73 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 curso 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 as modalidades coletivas e na segunda semana para as modalidades individuais.

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 em diferentes programas semanais.

\* de 3 a 28 de julho | \*\* de 3 a 14 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 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 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** na área científica 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

	03.julho.2023	04.julho.2023	05.julho.2023	06.julho.2023	07.julho.2023
09:30	<b>Explora o CAMPUS! - Prova de Orientação</b>  Mestre Pedro Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Tradicionalmente: Jogos Tradicionais!</b>  Mestre Daniela Sousa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>112 - Emergência Médica</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Porto)	<b>Hip Hop Kids</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Surf School! Aprende a Surfar</b>  Mestre António Sampaio  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Matosinhos)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Vamos Reciclar</b>  Doutora Alice Pereira  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Salva Vidas</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Piscina de Folgosa)	<b>CalmaMente</b>  Doutora Joana Carreiro  <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i> (Campus)	<b>Caça ao Tesouro</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Cross Fit kids: Vem Testar os teus Limites!</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					

## 2ª SEMANA

	10.julho.2023	11.julho.2023	12.julho.2023	13.julho.2023	14.julho.2023
09:30	<b>Navega pelos Oceanos Sealife</b>  Doutora Sónia Ruão  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Porto)	<b>Reciclagem Divertida: Lipor</b>  Doutora Sandra Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Lipor)	<b>Vamos Jogar Mini-Golfe?</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Foz)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Amarante)	<b>Krav Maga: a Arte da Defesa</b>  Mestre Rui Teixeira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Jogos Digitais</b>  Doutor Telmo Bento  <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Aquafun</b>  Mestre Américo Neves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Hip Hop Kids</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Amarante)	<b>Treina Futebol como um Dragão - Dragon Force UMAIA</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					

3ª SEMANA

	17.julho.2023	18.julho.2023	19.julho.2023	20.julho.2023	21.julho.2023
09:30	<b>À Descoberta dos Robôs e Drones</b>  Doutor Carlos Constantino  <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Sport Skills: Vou Ser um Atleta</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Mundo de Aventuras: Circuito de Insufláveis</b>  Mestre Américo Neves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Magikland</b>  Mestre Evandro Morgado  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Penafiel)	<b>Hip Hop Kids</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i>  (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Surf School! Aprende a Surfar</b>  Mestre António Sampaio  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Matosinhos)	<b>Anda Comigo ver os Aviões!</b>  Doutora Sandra Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Aeródromo da Maia)	<b>Aloha! Matemática Divertida</b>  Mestre Evandro Morgado  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Magikland</b>  Mestre Evandro Morgado  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Penafiel)	<b>Tarde Radical!</b>  Mestre Américo Neves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)
17:30					

4ª SEMANA

	24.julho.2023	25.julho.2023	26.julho.2023	27.julho.2023	28.julho.2023
09:30	<b>Caça ao Tesouro</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Tradicionalmente! Jogos Tradicionais</b>  Mestre Daniela Sousa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Amarante)	<b>Mini Olimpíadas!</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Surf School! Aprende a Surfar</b>  Mestre António Sampaio  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Matosinhos)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Minibasquetebolista</b>  Mestre Pedro Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>À Descoberta das Emoções</b>  Doutora Joana Carreiro  <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - UMAIA</i>  (Campus)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Amarante)	<b>Clínica de Ténis</b>  Mestre Paulo Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i>  (Campus)	<b>Hip Hop Kids</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i>  (Campus)
17:30					

# OFICINAS TEMÁTICAS

7.º AO 9.º ANO

## 1ª SEMANA

	03.julho.2023	04.julho.2023	05.julho.2023	06.julho.2023	07.julho.2023
09:30	<b>Dinâmicas de Grupos</b>  Doutora Alice Pereira  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Hip Hop Teen</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Queres ser Programador?</b>  Doutor Telmo Bento  <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Amarante)	<b>No caminho certo? Corrida de Orientação</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Futebol + Performance</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>És um Super Atleta?</b>  Mestre Paulo Gouveia  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Olimpíadas Aquáticas</b>  Mestre Pedro Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Piscina de Folgosa)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Amarante)	<b>Krav Maga: Aprende a Defender-te!</b>  Mestre Rui Teixeira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)
17:30					

## 2ª SEMANA

	10.julho.2023	11.julho.2023	12.julho.2023	13.julho.2023	14.julho.2023
09:30	<b>Criminal Profiling</b>  Mestre Cátia Pontedeira  <i>Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - Universidade da Maia</i> (Campus)	<b>Surf Challenge! Vamos Surfar</b>  Mestre António Sampaio  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Matosinhos)	<b>Rugby Challenge</b>  Mestre Daniela Correia  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Sou Adolescente, e Agora?</b>  Doutora Alice Pereira  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Gira-Vólei</b>  Mestre Jorge Ramos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Desafia os Teus Limites - Atividades Radicais</b>  Mestre Américo Neves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Hip Hop Teen</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>112 - Emergência Médica</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Porto)	<b>Challenger Desportivo: Desafia o teu Jogo</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Aventura Sobre Rodas</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Parque de Avioso)
17:30					

3ª SEMANA

	17.julho.2023	18.julho.2023	19.julho.2023	20.julho.2023	21.julho.2023
09:30	<b>Challenge Teams</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>A Misteriosa Cidade do Porto</b>  Mestre Américo Neves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Porto)	<b>Canoagem e Visita à Cascata da Cabreia</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Rio Vouga)	<b>Tradicionalmente! Jogos Tradicionais</b>  Mestre Daniela Sousa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Surf School! Vamos Surfar</b>  Mestre António Sampaio  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Matosinhos)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Meeting de Atletismo</b>  Mestre Paulo Gouveia  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Mundo de Aventuras: Slide, Rapel e Escalada</b>  Mestre Paulo Gouveia  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Canoagem e Visita à Cascata da Cabreia</b>  Mestre José Nabuco  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Rio Vouga)	<b>Hip Hop Teen</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Top Gun: Vamos Ver os Aviões?</b>  Doutora Sandra Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Aeródromo da Maia)
17:30					

4ª SEMANA

	24.julho.2023	25.julho.2023	26.julho.2023	27.julho.2023	28.julho.2023
09:30	<b>Surf School! Vamos Surfar</b>  Mestre António Sampaio  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Matosinhos)	<b>Ginástica de Aparelhos: Rumo aos Jogos Olímpicos</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Clínica de Ténis</b>  Mestre Paulo Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Amarante)	<b>Let's Dance</b>  Mestre Jorge Pereira  <i>Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - UMAIA</i> (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Gameplay Lab</b>  Doutora Teresa Vieira  <i>Escola Superior de Tecnologia e Gestão - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Street Basket</b>  Mestre Pedro Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Krav Maga: Aprende a Defender-te!</b>  Mestre Rui Teixeira  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)	<b>Aqualand Parque Aquático de Amarante</b>  Doutor Paulo Santiago  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Amarante)	<b>Team Building: Jogos em Equipa</b>  Mestre Américo Neves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i> (Campus)
17:30					

1ª SEMANA

	03.julho.2023	04.julho.2023	05.julho.2023	06.julho.2023	07.julho.2023
09:30	<b>Receção e Bateria de Testes de Avaliação Inicial das Capacidades Técnicas e Físicas</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Programa de Prevenção de Lesões/Treino Psicomotor</b>  Doutora Carla Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Treino de Força em Contexto de Ginásio</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Programa de Prevenção de Lesões/Treino Psicomotor</b>  Doutora Carla Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Bateria de Testes de Avaliação Final das Capacidades Técnicas e Físicas</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Desenvolvimento das Habilidades Técnicas-Táticas Gerais/Treino de Coordenação</b>  Mestre Rui Bettencourt  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Treino de Velocidade e Agilidade</b>  Treinadora Susana Costa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Desenvolvimento das Habilidades Técnicas-Táticas Gerais/Treino de Coordenação</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Treino de Força em Contexto de Ginásio</b>  Doutor Rafael Moreira  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Treino de Velocidade e Agilidade</b>  Treinadora Susana Costa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)
17:30					



## 2ª SEMANA

	10.julho.2023	11.julho.2023	12.julho.2023	13.julho.2023	14.julho.2023
09:30	<b>Receção e Bateria de Testes de Avaliação Inicial das Capacidades Técnicas e Físicas</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Programa de Prevenção de Lesões/Treino Psicomotor</b>  Doutora Carla Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Treino de Força em Contexto de Ginásio</b>  Mestre Luis Fernandes  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Treino de Força em Contexto de Ginásio</b>  Mestre Tiago Moreira  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Bateria de Testes de Avaliação Final das Capacidades Técnicas e Físicas</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)
12:30	<b>ALMOÇO</b>				
14:30	<b>Visita ao Centro de Alto Rendimento Nacional de Ténis de Mesa</b>  Mestre Rui Bettencourt  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (CAR V.N.Gaia)	<b>Programa de prevenção de Lesões/Treino de Velocidade e Agilidade</b>  Treinadora Susana Costa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Desenvolvimento das Habilidades Técnicas-Táticas Gerais/Treino de Coordenação</b>  Mestre Pedro Gonçalves  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Programa de prevenção de Lesões/Treino de Velocidade e Agilidade</b>  Treinadora Susana Costa  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)	<b>Programa de Prevenção de Lesões/Treino Psicomotor</b>  Doutora Carla Santos  <i>Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto - IPMAIA</i>  (Campus)
17:30					



## PREÇO BASE \*

### Oficinas temáticas, lúdicas e training camps

150 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

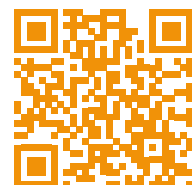
### GERAL

universidadejovem@maeutica.pt

229 866 000

# INSCRIÇÃO

MAEUTICA.PT/INSCRICAO-UJOVEM



Nota: O programa está sujeito a eventuais alterações.





### ■ KIT UJ 2023

**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

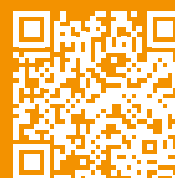
Material: 100% Algodão

**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 taking 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 writing notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the area.



UNIVERSIDADE  
DA MAIA **UMAIA**



INSTITUTO  
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](mailto:universidadejovem@maieutica.pt)  
Sites: [umaia.pt](http://umaia.pt) / [ipmaia.pt](http://ipmaia.pt)



**eucunet**  
European Children's Universities Network

PARCERIA



ORGANIZAÇÃO



UNIVERSIDADE  
DA MAIA **UMAIA**



INSTITUTO  
POLITÉCNICO  
DA MAIA **IPMAIA**



MECENA

