



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

## Plano de Atividades

**Atividade:** Tecnologia- Inteligência Artificial

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar aos participantes uma compreensão básica do que é a Inteligência Artificial, suas aplicações e como ela está a moldar o nosso mundo atual.</li><li>• Fornecer oportunidades práticas para os jovens aprenderem conceitos fundamentais de programação e algoritmos utilizados na IA, incentivando a aquisição de competências técnicas relevantes para o futuro.</li><li>• Promover a discussão sobre as implicações éticas da IA, bem como o desenvolvimento do pensamento crítico para que os participantes possam avaliar o impacto da IA na</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os alunos inscritos serão divididos em níveis distintos, de acordo com os conhecimentos que detêm a priori nesta área. Durante a totalidade da atividade, serão abordados várias aplicações de machine learning, deep learning e especialmente NLP;</li><li>• Utilização de software offline e online na área do inteligência artificial, que permita a geração de produtos de áudio, vídeo e imagem estática.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educador Social (Nelson Gomes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;</li><li>• Ligação à internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

<p>sociedade e tomar decisões informadas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Envolver os jovens em projetos práticos relacionados com a IA, permitindo que apliquem o conhecimento adquirido para criar soluções simples baseadas em IA, promovendo a criatividade e a resolução de problemas.</li></ul>					
---	--	--	--	--	--



**Plano de Atividades**

**Atividade:** Pint`Arte- Atelier de Pintura e Manualidades

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a imaginação e a criatividade dos participantes, proporcionando um ambiente onde eles possam explorar diferentes técnicas de pintura e manualidades para expressar suas ideias e emoções de forma artística.</li><li>• Ensinar aos jovens várias técnicas de pintura, desenho e manualidades, ajudando-os a adquirir habilidades artísticas que podem ser aplicadas em projetos pessoais e futuros.</li><li>• Encorajar os participantes a expressar as suas próprias histórias e perspectivas através da arte, promovendo a autoexpressão e a confiança;</li><li>• Estimular a</li></ul>	<p>Os alunos inscritos serão enquadrados num grupo de aprendizagem, onde, com o apoio da dinamizadora, vão:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pintar peças de madeira, telas, tecido;</li><li>• Criar fios, brincos, pulseiras, anéis e outros acessórios de moda, utilizando trapilho, arame, missangas;</li><li>• Bordar, recorrendo a bastidores impressos em 3d;</li><li>• Utilizar materiais recicláveis para criar arte.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadora Social (Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peças em madeira;</li><li>• Telas;</li><li>• Gesso;</li><li>• Tecido;</li><li>• Tinta,</li><li>• Cola,</li><li>• Pincéis,</li><li>• Tinta,</li><li>• Limas;</li><li>• Pasta de modelar,</li><li>• Arame;</li><li>• Alicates;</li><li>• Missangas;</li><li>• Fio;</li><li>• Trapilho;</li><li>• Linhas;</li><li>• Agulhas;</li><li>• Bastidores;</li><li>• Etc...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

reutilização e reciclagem de materiais, promovendo a habilidade criativa para a criação de arte com materiais reciclados.					
---	--	--	--	--	--



**Plano de Atividades**

**Atividade:** Jogos de Consola/ Jogos de Computador

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar um ambiente onde os jovens possam desfrutar de momentos de entretenimento e diversão.</li><li>• Incentivar a socialização e a interação entre os participantes através de jogos multiplayer, criando oportunidades para construir amizades e fortalecer habilidades sociais.</li><li>• Utilizar os jogos como uma forma saudável de lidar com o stress e as emoções, ensinando os jovens a reconhecerem e a gerirem as suas emoções enquanto jogam.</li><li>• Estimular a resiliência ao enfrentar desafios nos jogos, ensinando os jovens</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os jovens têm acesso à utilização dos jogos de consola e dos jogos de computador durante dois períodos semanais e durante os seus tempos livres, de forma regrada e organizada;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Computadores, consola e acessórios (Playstation, Wii, respetivos comandos);</li><li>• Jogos adequados à consola utilizada;</li><li>• Ligação à internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

a persistirem diante de obstáculos e a lidarem com a frustração de forma construtiva.					
---	--	--	--	--	--



**Plano de Atividades**

**Atividade:** Acesso à Internet (Free Pass)

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitar os jovens com habilidades básicas de navegação na internet, pesquisa online e uso seguro de recursos online, ajudando-os a se tornarem cidadãos digitais responsáveis.</li><li>• Educar os jovens sobre os perigos online, como o cyberbullying, a privacidade e a partilha segura de informações pessoais, bem como fornecer orientações sobre como se protegerem enquanto exploram a internet.</li><li>• Promover o uso da internet como uma ferramenta para encontrar soluções para problemas pessoais e sociais, capacitando os jovens a procurar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os jovens que desejam utilizar a Internet, inscrevem-se neste serviço, passando a poder utilizar os computadores do COJ e o respetivo acesso à Internet para realizar trabalhos escolares, pesquisas, etc.</li><li>• Para a utilização da Internet e para a realização de pesquisas ou outras tarefas, os jovens têm o apoio dos técnicos presentes no espaço.</li><li>• Para além do apoio, os técnicos asseguram também o controle ao nível dos conteúdos visitados na Internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Computador com software adequado e com ligação à Internet.</li><li>• Impressora, folhas e tinteiros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

informações relevantes e a colaborar com outros online para enfrentar desafios.					
---	--	--	--	--	--



**Plano de Atividades**

**Atividade:** Grupo de Viola

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fornecer aos jovens a oportunidade de aprender a tocar a viola e desenvolver habilidades musicais, como leitura de partituras, ritmo e técnica de execução.</li><li>• Encorajar os participantes a expressar-se artisticamente através da música, permitindo-lhes explorar diferentes estilos musicais, improvisação e composição de música.</li><li>• Promover a colaboração entre os jovens, incentivando-os a tocar em conjunto como parte de um grupo de viola, desenvolvendo habilidades de escuta e trabalho em equipa.</li><li>• Valorizar a tradição da música de viola,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os jovens vão aprender a reproduzir na viola notas musicais e manipular este instrumento musical;</li><li>• Irão aprender a tocar algumas músicas conhecidas em Viola e de forma sincronizada;</li><li>• O grupo irá deslocar-se a algumas instituições e participar em eventos ou outras comemorações, numa perspetiva de demonstração das suas habilidades;</li><li>• Os jovens irão gravar um pequeno trabalho em formato áudio ou vídeo com as músicas que produzirem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitor de Viola (Luís Elías);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala adequada à atividade;</li><li>• Violas;</li><li>• Palhetas;</li><li>• Fotocópias;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

proporcionando aos participantes uma compreensão das raízes culturais da música e promovendo a apreciação das formas de arte tradicionais.					
--	--	--	--	--	--



**Plano de Atividades**

**Atividade:** Atividades em Férias de Natal, Páscoa e Verão

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar aos participantes a oportunidade de explorar os campos da Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (STEAM) através de workshops práticos e experiências de aprendizagem, despertando o interesse e a paixão por essas áreas.</li><li>• Enriquecer a compreensão cultural dos participantes, através de visitas a locais históricos, museus e instituições culturais, incentivando a apreciação da herança cultural e histórica da região.</li><li>• Fomentar um estilo de vida ativo e saudável, proporcionando atividades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os jovens vão experimentar uma atividade diferente por dia, nas interrupções letivas académicas do Natal, da Páscoa e do Verão;</li><li>• As atividades serão desenvolvidas em espaços naturais periféricos a Torres Novas, numa perspectiva de conhecimento e reconhecimento do património natural e cultural locais;</li><li>• As atividades serão variadas e definidas em função do interesse manifestado e identificado pelos jovens e pelas suas famílias: percursos de bicicleta, percursos pedestres, desportos coletivos, orientação, road-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veículos do Centro de Bem Estar Social da Zona Alta;</li><li>• Material adequado ao desenvolvimento das diversas atividades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interrupções letivas e férias escolares do Natal, Páscoa e Verão;</li></ul>



## CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25

### CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

<p>desportivas e de contacto com a natureza, incentivando-os a apreciar a importância da atividade física e da conexão com o meio ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitar a interação social e o desenvolvimento de habilidades interpessoais, como trabalho em equipa, comunicação e empatia, através de atividades de grupo, colaboração em projetos STEAM e atividades desportivas.</li></ul>	<p>books, baloon-ball, peddy-papers, jogos tradicionais, equitação, karting, piscinas, praia, slide, rappel, visitas culturais, etc.</p>				
--	--	--	--	--	--



**Plano de Atividades**

**Atividade:** Xadrez

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular o pensamento estratégico, a concentração e o raciocínio lógico através do xadrez, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo dos participantes.</li><li>• Ensinar aos participantes a importância da paciência, da resiliência e da capacidade de planeamento estratégico em situações competitivas.</li><li>• Cultivar o espírito desportivo, incentivando o respeito pelo oponente e a ética durante as partidas de xadrez.</li><li>• Proporcionar um ambiente onde os participantes possam socializar, fazer novos amigos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Semanalmente, os jovens reunir-se-ão para aprender e praticar xadrez, com o apoio do professor responsável;</li><li>• Os jovens deste grupo participarão em torneios e outras dinâmicas de Xadrez, no âmbito do Desporto Escolar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Professor de Xadrez (Vitor Antunes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tabuleiros de xadrez e respectivas peças.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

e partilhar o seu gosto pelo xadrez.					
---	--	--	--	--	--



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

**Atividade:** Atelier Costura Teen

<b>Objetivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar um espaço onde os jovens possam explorar e desenvolver sua criatividade através da costura;</li><li>• Estimular a confiança dos participantes ao dar-lhes a oportunidade de criar os seus próprios projetos de costura;</li><li>• Criar um ambiente que valorize a troca de ideias e a colaboração, promovendo projetos em grupo que incentivem o trabalho em equipa, a comunicação e a cooperação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os alunos inscritos serão enquadrados num grupo de aprendizagem, onde, com o apoio de um dinamizador, vão explorar projetos de costura e ao ritmo de cada um, ir evoluindo ao nível da dificuldade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadora Social Raquel Marques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Máquina Costura;</li><li>• Tesoura;</li><li>• Linhas;</li><li>• Agulhas (várias);</li><li>• Tecidos;</li><li>• Papel;</li><li>• Lápis;</li><li>• Caneta térmica;</li><li>• Alfinetes;</li><li>• Molas;</li><li>• Fechos...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

<b>Atividade: Tecnologia- Clube de Programação e Robótica</b>					
<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitar os participantes com conhecimentos e habilidades em programação, incluindo linguagens de programação relevantes e práticas de desenvolvimento de software.</li><li>• Introduzir os participantes no mundo da robótica, permitindo que projetem, construam e programem pequenos robots, promovendo a aprendizagem prática.</li><li>• Estimular a resolução criativa de problemas, desafiando os participantes a criar soluções robóticas para problemas do mundo real, incentivando a inovação.</li><li>• Promover a colaboração e o trabalho em equipa, pois os participantes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Em contexto de pequenos grupos, os jovens irão alternar entre a produção de pequenas peças de hardware (ventoinhas, sistemas de luzes led, pequenos robots etc) e a programação de software em ambiente Scratch ou em linguagem Python;</li><li>• Em contexto de grupo, os participantes aprenderão a desenhar em 3D, com recurso a plataformas como o TinkerCAD;</li><li>• Os participantes experimentarão a utilização e afinação de uma impressora 3D;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educador Social (Nelson Gomes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardware e Software disponível no Centro de Ocupação Juvenil;</li><li>• Drone;</li><li>• Material de robótica (placas de Arduino, botões, interruptores, cabos e outros componentes).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

frequentemente trabalharão em projetos de robótica em grupos, promovendo habilidades interpessoais.					
---	--	--	--	--	--



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

**Atividade:** Pixel Art Makers e Caneta 3D

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melhorar a coordenação motora fina dos participantes à medida que eles criam designs detalhados com as contas de Hama Beads.</li><li>• Encorajar a criatividade e a expressão artística através da criação de padrões e designs personalizados.</li><li>• Promover a paciência e a persistência, uma vez que a construção de sólidos requer atenção aos detalhes e tempo.</li><li>• Fomentar a apreciação de diferentes culturas e tradições através da exploração de designs inspirados em diversas culturas ao redor do mundo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os jovens envolvidos na atividade irão escolher um modelo gráfico (desenho) que queiram construir;</li><li>• Posteriormente, devem pixelizar esse desenho, de forma a que fique enquadrado em grelha;</li><li>• Finalmente, utilizando missangas plásticas, vão contruir várias imagens e fundi-las, executando assim o seu trabalho criativo;</li><li>• Ao nível da caneta 3D, os jovens irão utilizar modelos e desenhar com filamento PLA, orgânico e biodegradável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Missangas plásticas;</li><li>• Base de construção de imagens;</li><li>• Ferro de engomar;</li><li>• Papel vegetal;</li><li>• Caneta 3D;</li><li>• Filamento 3D;</li><li>• Computadores e impressora.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

**Atividade:** Pack do Secundário

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilitar aos jovens do ensino secundário a frequência do COJ com um valor mais acessível, considerando a baixa percentagem de jovens deste nível de ensino que frequentam a resposta social;</li><li>• Possibilitar aos jovens a candidatura à participação em projectos de voluntariado, ocupação de tempos livres em projectos para a juventude e a possibilidade de receber uma bolsa pelo trabalho desenvolvido;</li><li>• Criar respostas e projetos especificamente dirigidos aos jovens do ensino secundário.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os jovens que se inscreverem na actividade irão beneficiar do acesso ao COJ e a possibilidade de utilizarem o acesso à Internet e imprimir trabalhos escolares a preços mais reduzidos;</li><li>• Beneficiarão ainda da possibilidade de se candidatarem aos projectos de trabalho que o COJ desenvolve nas férias escolares de Verão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na actividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A definir em função das necessidades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

**Atividade:** Ginásio de Matemática

<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a matemática como algo envolvente e divertido, utilizando jogos e desafios interativos para reforçar conceitos matemáticos.</li><li>• Aprimorar as habilidades matemáticas dos participantes de forma agradável e descontraída.</li><li>• Encorajar a exploração criativa de problemas matemáticos, incentivando os participantes a encontrar soluções.</li><li>• Aumentar a confiança dos participantes em suas habilidades matemáticas, permitindo que enfrentem desafios matemáticos de maneira positiva.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Em contexto de grupo, cada aluno vai encetar um percurso de aprendizagem individualizado, com o apoio de um software informático, que permitirá ir treinando vários exercícios de acordo com o programa educativo;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos inscritos na atividade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;</li><li>• Ligação à internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

<b>Atividade:</b> Ginásio de Português					
<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a língua portuguesa de forma envolvente e divertida, utilizando jogos e atividades interativas.</li><li>• Aprimorar as habilidades de leitura e escrita dos participantes de forma agradável e interativa.</li><li>• Estimular a expressão criativa por meio da escrita e da interpretação de textos, incentivando os participantes a explorar a língua de maneira criativa.</li><li>• Aprofundar a compreensão das regras da língua portuguesa e da gramática, através do jogo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Em contexto de grupo, cada aluno vai encetar um percurso de aprendizagem individualizado, com o apoio de um software informático, que permitirá ir treinando vários exercícios de acordo com o programa educativo;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos inscritos na atividade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;</li><li>• Ligação à internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

<b>Atividade: Makerspace: Laser e pequena marcenaria</b>					
<b>Objectivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitar os participantes com habilidades práticas em corte e gravação a laser.</li><li>• Estimular a criatividade e a imaginação dos participantes, permitindo que projetem e criem peças personalizadas de pequena marcenaria.</li><li>• Ensinar os princípios de segurança ao trabalhar com ferramentas e máquinas de marcenaria e corte a laser, priorizando a segurança em todas as etapas.</li><li>• Capacitar os participantes a se tornarem "makers" independentes, com a capacidade de planejar e executar projetos de marcenaria e corte a laser com confiança e segurança.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os alunos inscritos serão enquadrados num grupo de aprendizagem, onde, com o apoio de um dinamizador, vão explorar tutoriais e executar projetos de Educação STEAM: desenho, programação e manipulação de uma máquina de corte e gravação a laser, com a possibilidade de trabalhar com madeira, metal, couro, acrílico e outros materiais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos inscritos na atividade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;</li><li>• Máquina de corte a laser;</li><li>• Ligação à internet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/ 25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

### **Plano de Atividades**

**Atividade:** Clube de Sketch&Aquarela

<b>Objetivos</b>	<b>Concretização da Atividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Recursos Materiais a Utilizar</b>	<b>Calendarização</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Incentivar os jovens a explorar sua criatividade através de esboços e pintura em aquarela, permitindo-lhes expressar suas emoções, ideias e estilos pessoais por através da arte;</li><li>• Introduzir técnicas de <i>sketch</i> e pintura em aquarela;</li><li>• Melhorar a motricidade fina e as habilidades de controlo manual através do uso de pincéis e ferramentas de desenho, aprimorando a precisão e a destreza;</li><li>• Criar um ambiente inclusivo onde todos os jovens, independentemente de sua habilidade ou experiência prévia, se sintam valorizados;</li><li>• Orientar os jovens a</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os alunos inscritos serão enquadrados num grupo onde, com o apoio de um dinamizador, vão criando num diário gráfico que retrata o mundo que os rodeia. Através de algumas técnicas e materiais, irão desenhar pessoas, animais e botânica, desenvolvendo o seu próprio estilo de desenho.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educadora Social Raquel Marques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jovens inscritos na atividade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caderno (diário gráfico);</li><li>• Lápis;</li><li>• Borracha;</li><li>• Canetas;</li><li>• Pinceis;</li><li>• Lápis de cor;</li><li>• Aquarelas;</li><li>• Etc..</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durante o ano letivo.</li></ul>



**CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2024/25**

**CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA**

desenvolverem seus próprios portfólios de arte, ajudando-os a documentar os elementos do mundo ao seu redor, como paisagens, objetos e pessoas.					
---	--	--	--	--	--