

# Quinta dos Cedros

FÉRIAS NO CAMPO

## PROGRAMA DE ATIVIDADES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

8:00-9:00

Período Alargado ou Recolha das Crianças no Centro de Viseu

9:00-9:30

Receção das Crianças na Quinta

9:30-10:00

Apresentação

Caça ao Tesouro

Parque Aventura

Jardinagem

Passeio de Bicicleta

10:00-10:30

10:30-11:00

Lanche da Manhã

11:00-11:30

Alimentação dos Animais da Quinta

Horta Biológica

Parque Aventura

Música, Dança e Sustentabilidade

Construção de um Relógio de Sol

11:30-12:00

12:00-12:30

Colheita de Fruta e Preparação de Espetadas de Fruta

Portugal e a Região do Dão

Alimentação dos Animais da Quinta

12:30-13:00

13:00-14:30

Almoço

14:30-15:00

Hábitos para uma Vida Saudável

Quando Eu For Crescido...

Oficina do Pão no Forno de Lenha

As Emoções

Yoga e Euriitmia

15:00-15:30

15:30-16:00

Oficina das Comotas

Safari Sensorial

Conhecer a Agricultura e a Viticultura

Brincadeira Livre

A Família

16:00-16:30

16:30-17:00

Despedida

17:00-17:30

Lanche da Tarde

17:30-18:00

Recolha das Crianças na Quinta

18:00-19:00

Período Alargado ou Entrega das Crianças no Centro de Viseu

O programa de atividades pode ser alterado devido a condições climáticas ou outras que a equipa pedagógica considere relevantes.

## DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

### ALIMENTAÇÃO DOS ANIMAIS DA QUINTA

Atividade prática de alimentação de vários animais domésticos e do campo da Quinta dos Cedros, tais como galinhas, patos, pombos, coelhos, porcos, cabras, cães e gatos. A atividade inicia-se com uma visita guiada aos estábulos dos animais e culmina com a distribuição de comida e água pelos mesmos. Durante o processo, são abordados temas como a importância de tratar bem dos animais, as espécies e regime alimentar de cada um, e da função dos animais na atividade agrícola de antigamente.

### COLHEITA DE FRUTA E PREPARAÇÃO DE ESPETADAS DE FRUTA

Passeio pelos pomares e explicação sobre os vários tipos de árvores, a sua importância na biodiversidade e sobre a época de cada fruta. Colheita de frutas variadas pelas mãos das crianças. De seguida, as crianças utilizam os frutos colhidos para fazer espetadas de frutas para a sobremesa do almoço.

### HÁBITOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Conversa interativa sobre dois pilares da saúde - o físico e o mental - e sobre os hábitos positivos e negativos para a saúde das crianças. Criação de um entendimento nas crianças sobre o impacto negativo do uso excessivo de tecnologias no dia a dia e sobre a importância de passar tempo em contacto com a natureza e a brincar com outras crianças. Elaboração de uma atividade visual com autocolantes, para definição dos objetivos individuais de hábitos saudáveis que cada criança quer pôr em prática.

### OFICINA DAS COMPOTAS

Atividade prática em que as crianças preparam compotas com as frutas que colheram durante a atividade de colheita de fruta. Todo o processo de preparação das compotas é posto em prática pelas crianças, desde o corte das frutas com utensílios adequados à idade das crianças, o tempero das mesmas, a cozedura e o engarrafamento em frasquinhos. A compota fará parte do lanche das crianças nessa tarde.

### CAÇA AO TESOURO

Jogo em que as crianças andam pela Quinta a resolver variados enigmas, para encontrar uma recompensa. Cada pista, espalhada pela Quinta, revela o lugar da próxima, até chegarem ao grande prémio. Os enigmas seguem uma narrativa intrigante, cheia de surpresas e mistérios para despertar o interesse e estimular a imaginação das crianças.

### HORTA BIOLÓGICA

Momento de imersão total na terra, através do cultivo de uma horta biológica. Nesta atividade as crianças aprendem sobre os diferentes tipos de legumes, e sobre o conceito de agricultura biológica. Neste momento, as crianças têm oportunidade de experimentar todas as atividades que fazem parte do cultivo de uma horta, tais como a preparação da terra, a plantação, a fertilização, a rega e a colheita. Também faz parte da atividade a visita à nossa estufa e explicação da sua função.

### QUANDO EU FOR CRESCIDO...

Esta atividade destaca histórias de heróis da vida real que de alguma maneira tornaram o mundo melhor. Numa dinâmica de partilha de histórias de perseverança e conquistas, as crianças são incentivadas a enfrentar desafios e a acreditar em si mesmas. São debatidas as várias profissões existentes, desde as mais comuns, às menos convencionais, mas igualmente possíveis. Nesta atividade são celebrados os talentos e habilidades de cada criança e o poder que está dentro delas para as levar a concretizar os seus sonhos.

### SAFARI SENSORIAL

Dinâmica enigmática que coloca os cinco sentidos das crianças em ação. Esta atividade conta com adivinhas a olhos vendados de paletas de cheiros, paletas de sabores, paletas de texturas, uma paletas de sons. No decorrer da atividade são abordados os temas da diferença e da importância da inclusão.

### PARQUE AVENTURA

Neste espaço de pura diversão e aventura no meio da floresta, as crianças podem participar em diversos desafios como por exemplo: mini slide, mini escalada, cordas, percurso de obstáculos, percurso de kart, corrida de sacos, e jogo da macaca.



## PORTUGAL E A REGIÃO DO DÃO

Visita à nossa Adega, onde se encontra um lagar de pisa pé com mais de 300 anos, pipas de madeira para guardar o vinho e vários utensílios de antigamente, tais como garrações de verga, balança de pesos e medidas de cereais. No mesmo espaço existem duas exposições: A Aldeia dos Cedros - uma reconstrução em miniatura de uma aldeia de antigamente, que permite visualizar e sentir em pormenor o estilo de vida das gerações antigas; e o Pão Nosso - uma exibição que ilustra o processo de produção de pão. Nela podem ver-se de perto os vários instrumentos utilizados no fabrico do pão, como por exemplo o mangual, a malhadeira, as peneiras, a maceira e as pás gigantes do forno de lenha.

## OFICINA DO PÃO NO FORNO DE LENHA

Atividade prática em que as crianças preparam o seu próprio pão no forno de lenha, para comer no lanche da tarde. Após a explicação do processo tradicional de fabrico de pão, durante a visita à nossa Adega, as crianças põem-no em prática do início ao fim. Começam por preparar a massa e depois amassam-na e formam o seu pão. Em seguida, assistem ao processo de enfiar no forno de lenha. Mais tarde, regressam aos fornos para assistir ao momento de desenfiar o pão.

## CONHECER A AGRICULTURA E A VITICULTURA

Explicação sobre a morfologia das videiras e as diferentes castas existentes na Quinta. Observação das alfaias utilizadas atualmente na agricultura e na produção vitícola e explicação sobre as mesmas. É feito um paralelo entre as técnicas de produção agrícola e vitícola do passado e as técnicas de produção do presente.

## JARDINAGEM

Momento de jardinagem no qual as crianças estão em contacto máximo com a terra. Nesta atividade, as crianças aprendem sobre os vários tipos de flores e a sua importância na biodiversidade. As crianças têm oportunidade de participar em todas as etapas que fazem parte da jardinagem, como por exemplo preparar a terra, colocar as sementes e regar.

## MÚSICA, DANÇA E SUSTENTABILIDADE

Baseada no *Groove* - padrões rítmicos curtos que servem como guia na música - esta atividade junta a música e a dança num contexto muito amador. Após uma conversa sobre sustentabilidade, as crianças constroem os seus próprios instrumentos com os materiais que têm à disposição na Quinta e posteriormente embarcam num momento de alegria e diversão que consiste em produzir sons e dançar, seguindo o *Groove* dado pelo líder da ronda.

## AS EMOÇÕES

Conversa interativa sobre a gestão das emoções e o funcionamento do cérebro. É demonstrado às crianças como reconhecer uma emoção, aceitá-la e nomear o sentimento associado. O foco está em criar entendimento sobre "Sentimento vs Comportamento" e definir de maneira simples, estratégias para lidar com algumas emoções mais desafiantes. As crianças são encorajadas a expressar as suas emoções de maneira confiante e equilibrada.

## PASSEIO DE BICICLETA

Passeio de bicicleta pela Quinta, com um percurso desafiante e adaptado às idades das crianças. Haverá também um momento de aprendizagem para aquelas crianças que quiserem aprender a andar de bicicleta sem rodas de apoio.

## CONSTRUÇÃO DE UM RELÓGIO DE SOL

Construção de um relógio de sol, a forma mais antiga de medir o tempo. Nesta atividade é explicada a origem do relógio de sol, os princípios por trás do seu funcionamento e a sua utilidade no passado. As crianças colocam mãos à obra para erguerem um relógio de sol funcional utilizando materiais encontrados na Quinta.

## YOGA E EURITMIA

Sessão conjugada de Yoga e Euritmia. Sendo para a maioria das crianças o primeiro contacto com estas práticas, a sessão é focada em exercícios simples e cativantes. A ramificação do yoga trabalha o foco, a força e a flexibilidade; enquanto a ramificação da euritmia trabalha a espacialidade, o movimento e o fluxo de ideias através de poesias e canções.

## A FAMÍLIA

Conversa interativa sobre a família e o papel da criança nela. Durante esta atividade as crianças serão sensibilizadas para temas como a empatia pelos outros, expressar gratidão pelas pessoas à sua volta, gestão do tempo em casa e iniciativa e independência em tarefas domésticas simples. Elaboração de uma atividade visual para definição de pequenas tarefas domésticas com as quais cada criança se pode comprometer.

