



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Ginásio de Línguas (Espanhol, Francês e Inglês)

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar aos jovens o treino e a aprendizagem de duas das línguas mais utilizadas no mundo ao nível da comunicação;- Proporcionar uma atividade simultaneamente lúdica e formativa;- Criar um jogo em que a aprendizagem de palavras, expressões e aspetos gramaticais fazem parte de um jogo evolutivo e em que será possível conhecer de forma muito objetiva a evolução linguística dos alunos.	<ul style="list-style-type: none">- Os alunos inscritos serão divididos em pequenos grupos, de acordo com a língua escolhida;- Em contexto de grupo, cada aluno vai encetar um percurso de aprendizagem individualizado, com o apoio de um software informático, que permitirá ir colecionando palavras e expressões e evoluindo de nível, tal como se de um jogo se tratasse;- Será realizada a cada aluno uma avaliação diagnóstica e outra sumativa, que permitirão conhecer a evolução conseguida durante o ano letivo.	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Alunos inscritos na atividade	<ul style="list-style-type: none">- Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;- Ligação à internet.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Tecnologia- Módulos de Informática

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Formar os alunos no domínio das Tecnologias da Informação e da Comunicação;- Estimular nos alunos competências teórico-práticas que lhes permitam compreender, manipular e movimentarem-se num sistema informático.	<ul style="list-style-type: none">- Os alunos inscritos serão divididos em níveis distintos, de acordo com os conhecimentos que detêm a priori nesta área. Durante a totalidade do curso, serão abordados os seguintes programas de forma mais aprofundada:<ul style="list-style-type: none">- Microsoft Windows;- Microsoft Word;- Microsoft Excel;- Microsoft Powerpoint;- Microsoft Access;- Microsoft Internet Explorer;- Mozilla Firefox;- Manipulação de gadgets e outros suportes tecnológicos;	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;- Ligação à internet.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

	- Utilização de software offline e online na área do multimédia, que permita a geração de produtos de áudio, vídeo e imagem estática.				
--	---	--	--	--	--



Plano de Atividades

Atividade: Pint`Arte- Atelier de Pintura e Manualidades

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Estimular nos alunos competências artísticas, bem como a criatividade e imaginação.- Aprender a transformar/renovar várias peças/objetos, com várias técnicas das artes manuais e de pintura.- Descobrir passo a passo as suas capacidades criativas;- Aprender a escolher e a conservar os materiais.- Criar um passatempo;- Estimular a criatividade;- Aprender a construir as próprias bijutarias	<ul style="list-style-type: none">- Os jovens envolvidos na atividade irão:<ul style="list-style-type: none">- Pintar molduras, caixas e tabuleiros;- Pintar pequenos quadros/ telas;- Criar quadros, almofadas, t-shirts, sacos, toalhas, panos de tabuleiro;- Imitar bronze, madeira, marfim, envelhecimento, douragem.- Criar fios, brincos, pulseiras, anéis e outros acessórios de moda, utilizando trapilho, arame, missangas e vários materiais recicláveis.- Criar peças com materiais reciclados.	<ul style="list-style-type: none">- Educadoras Sociais (Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Alunos inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Peças em pinho, tinta, pincéis;- Espelho, cola, pincéis, tinta, limas;- Cetim, seda, algodão, t-shirts, tinta, pincéis;- Pasta de modelar, suportes de metal, cola;- Peças de gesso várias, tintas, pincéis;- Folha de estanho boleadora, cola, objetos vários, patines.- Arame;- Alicates;- Missangas;- Fio;- Trapilho.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Jogos de Consola/ Jogos de Computador

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Possibilitar a ocupação dos tempos livres aos jovens de uma forma lúdica e em contexto de grupo;- Estimular a socialização e a interacção agradável entre jovens de diferentes idades;- Trabalhar valores como o respeito, a cooperação, a assertividade, a capacidade de resolução de conflitos e a consideração pelas regras de utilização do espaço;- Possibilitar aos jovens satisfação e fruição, reforçando o prazer que têm em estar no COJ.	<ul style="list-style-type: none">- 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;	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Computador, consola e acessórios (Playstation, Wii, respetivos comandos);- Jogos adequados à consola utilizada;- Ligação à internet.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



Plano de Atividades

Atividade: Acesso à Internet (Free Pass)

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Possibilitar aos jovens o acesso à Internet, bem como a utilização de todas as possibilidades ao nível da comunicação e da informação que ela oferece;- Promover o desenvolvimento de competências tecnológicas nos jovens através da utilização da Internet;- Promover a utilização responsável da Internet, valorizando boas práticas.	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Para a utilização da Internet e para a realização de pesquisas ou outras tarefas, os jovens têm o apoio dos técnicos presentes no espaço.- Para além do apoio, os técnicos asseguram também o controle ao nível dos conteúdos visitados na Internet.	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Computador com software adequado e com ligação à Internet.- Impressora, folhas e tinteiros.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



Plano de Atividades

Atividade: Grupo de Viola

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Formar os jovens no domínio deste instrumento musical;- Envolver os jovens num projeto de grupo, em que cada um contribui com a sua habilidade musical;- Estimular a socialização e a interacção entre jovens de diferentes idades;- Formar um grupo capaz de participar em atividades de animação em instituições sociais, culturais e educativas.	<ul style="list-style-type: none">- Os jovens vão aprender a reproduzir na viola notas musicais e manipular este instrumento musical;- Irão aprender a tocar algumas músicas conhecidas em Viola e de forma sincronizada;- O grupo irá deslocar-se a algumas instituições e participar em eventos ou outras comemorações, numa perspetiva de demonstração das suas habilidades;- Os jovens irão gravar um pequeno trabalho em formato áudio ou vídeo com as músicas que produzirem.	<ul style="list-style-type: none">- Monitores de Viola (Joana Fonseca);	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Sala adequada à atividade;- Violas;- Palhetas;- Fotocópias;	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Atividades em Férias de Natal, Páscoa e Verão

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar ambientalmente os jovens através da experimentação de atividades lúdicas em meio natural;- Estimular o reconhecimento da importância dos meios naturais e culturais de Torres Novas e da sua periferia;- Oferecer aos jovens atividades de ocupação dos tempos livres durante as férias escolares da Páscoa e do Verão;- Promover o exercício físico e a prática de atividades desportivas.	<ul style="list-style-type: none">- Os jovens vão experimentar uma atividade diferente por dia, nas interrupções letivas da Páscoa e do Verão;- As atividades serão desenvolvidas em espaços naturais periféricos a Torres Novas, numa perspectiva de conhecimento e reconhecimento do património natural e cultural locais;- 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-books, baloon-ball,	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Veículos do Centro de Bem Estar Social da Zona Alta;- Material adequado ao desenvolvimento das diversas atividades.	<ul style="list-style-type: none">- Interrupções letivas do Natal, Páscoa e do Verão;



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

	peddy-papers, jogos tradicionais, equitação, karting, piscinas, praia, slide, rappel, visitas culturais, etc.				
--	---	--	--	--	--



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Xadrez

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
- Possibilitar aos jovens a prática de uma modalidade que, para além de permitir o convívio e a socialização entre os jovens, constitui um exercício estimulante para o seu raciocínio.	- Semanalmente, os jovens reunir-se-ão para aprender e praticar xadrez, com o apoio do professor responsável; - Os jovens deste grupo participarão em torneios e outras dinâmicas de Xadrez, no âmbito do Desporto Escolar.	- Professor de Xadrez (Vitor Antunes)	- Jovens inscritos na atividade.	- Tabuleiros de xadrez e respectivas peças.	- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: MakerSpace- Clube de Tecido, Sublimação e Laser

Objetivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Dotar os alunos de atitude, competências e capacidades relacionadas com a mentalidade "Maker";- Estimular nos alunos competências teórico-práticas que lhes permitam compreender, manipular e perceber o processo de produção de objetos de pequena dimensão, com recurso a tecnologia;- Estimular o processo criativo e de prototipagem;- Aprender a produzir canecas, t-shirts, objetos em madeira e outros materiais, de forma personalizada e com o recurso a equipamentos	<ul style="list-style-type: none">- 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: têxteis eletrónicos, impressão e sublimação de t-shirts e trabalhos em madeira com recurso a corte e gravação laser.	<ul style="list-style-type: none">- Educador Social (Nelson Gomes e Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Agulhas e linhas;- Tecido;- T-shirts;- Canecas sublimáveis;- Transferes sublimação;- Madeira;- Impressora e tinta de sublimação;- Máquina de gravação e corte a laser;- Leds, linha condutora, fita cola condutora, botões, interruptores;	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

tecnológicos; - Produzir têxteis com eletrónica incorporada;					
---	--	--	--	--	--



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Tecnologia- Clube de Programação, Robótica e Drones					
Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Formar os alunos no domínio da Eletrónica e da Tecnologia;- Permitir aos jovens o contacto com hardware e com circuitos eletrónicos, permitindo-lhes compreender o funcionamento de pequenas máquinas e a sua assemblagem;- Permitir aos jovens o contacto com linguagens de programação que possibilitem a construção de algoritmos e a automatização de software;- Formar os participantes no processo de modelação e impressão 3D;- Permitir aos participantes a utilização e a manipulação de um drone.	<ul style="list-style-type: none">- 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;- Em contexto de grupo, os participantes aprenderão a desenhar em 3D, com recurso a plataformas como o TinkerCAD;- Os participantes experimentarão a utilização e afinação de uma impressora 3D;- Em contexto de grupo, os jovens experimentarão conduzir um drone, em exercícios de voo condicionado.	<ul style="list-style-type: none">- Educador Social (Nelson Gomes)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Hardware e Software disponível no Centro de Ocupação Juvenil;- Drone;- Material de robótica (placas de Arduino, botões, interruptores, cabos e outros componentes).	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Pixel Art Makers

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Possibilitar a ocupação dos tempos livres aos jovens de uma forma lúdica e criativa.- Possibilitar a aprendizagem de formas de "pixelizar" imagens e imprimir modelos de trabalho;- Possibilitar a aprendizagem da construção de um objeto através de uma imagem "pixelizada".	<ul style="list-style-type: none">- Os jovens envolvidos na atividade irão escolher um modelo gráfico (desenho) que queiram construir;- Posteriormente, devem pixelizar esse desenho, de forma a que fique enquadrado em grelha;- Finalmente, utilizando missangas plásticas, vão contruir várias imagens e fundi-las, executando assim o seu trabalho criativo.	<ul style="list-style-type: none">- Educadoras Sociais (Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Missangas plásticas;- Base de construção de imagens;- Ferro de engomar;- Papel vegetal;- Computadores e impressora.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Pack do Secundário

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- 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;- 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;- Criar respostas e projectos especificamente dirigidos aos jovens do ensino secundário.	<ul style="list-style-type: none">- 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;- Beneficiarão ainda da possibilidade de se candidatarem aos projectos de trabalho que o COJ desenvolve nas férias escolares de Verão.	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes, Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- A definir em função das necessidades.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Sketch n' COJ - Grupo de desenho

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver e estimular a capacidade de observar, de criar e de comunicar através do desenho;- Desenvolver a arte de desenhar o que se observa;- Desenvolver a criatividade;- Organizar o trabalho realizado e produzir uma mostra do mesmo para a comunidade.	<ul style="list-style-type: none">- Desenhar no local e elaborar registos gráficos (sketchs) em caderno;- Organizar uma exposição física/virtual com os trabalhos produzidos.	<ul style="list-style-type: none">- Raquel Marques	<ul style="list-style-type: none">- Jovens inscritos na atividade.	<ul style="list-style-type: none">- Diário gráfico,- Lápis e borracha,- canetas,- pincéis,- aguarelas.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo.



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Ginásio de Matemática

Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar aos jovens o treino e a realização de exercícios da disciplina de matemática através de um software informático;- Experimentar uma estratégia de gamificação de um exercício educativo;- Proporcionar uma atividade simultaneamente e lúdica e formativa;- Criar um jogo em que o treino de exercícios fazem parte de um jogo evolutivo e em que será possível conhecer de forma muito objetiva a evolução dos alunos.	<ul style="list-style-type: none">- 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;	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes e Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Alunos inscritos na atividade	<ul style="list-style-type: none">- Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;- Ligação à internet.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo



CENTRO DE OCUPAÇÃO JUVENIL- ANO LETIVO 2022/23

CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Plano de Atividades

Atividade: Ginásio de Português					
Objectivos	Concretização da Atividade	Dinamizadores	Participantes	Recursos Materiais a Utilizar	Calendarização
<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar aos jovens o treino e a realização de exercícios da disciplina de português através de um software informático;- Experimentar uma estratégia de gamificação de um exercício educativo;- Proporcionar uma atividade simultaneamente lúdica e formativa;- Criar um jogo em que o treino de palavras, expressões e aspetos gramaticais fazem parte de um jogo evolutivo e em que será possível conhecer de forma muito objetiva a evolução linguística dos alunos.	<ul style="list-style-type: none">- 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;	<ul style="list-style-type: none">- Educadores Sociais (Nelson Gomes e Raquel Marques)	<ul style="list-style-type: none">- Alunos inscritos na atividade	<ul style="list-style-type: none">- Hardware e software informático disponível no Centro de Ocupação Juvenil;- Ligação à internet.	<ul style="list-style-type: none">- Durante o ano letivo