



SEMANA 2

EXPLORADORES DA NATUREZA

Missão: Sobreviver na Natureza

6 a 10 JULHO 2026

TRIBOS EXPLORER 10-12 ANOS



CONQUISTA



EXPLORADOR SELVAGEM

CARIMBO DO PASSAPORTE



TRILHA NATURAL

10-12 ANOS	09h30 – 10h30	11h00 – 12h30	14h30 – 16h00	16h30 – 18h00
SEGUNDA	JUNTA-TE À TRIBO Acolhimento e integração 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍
TERÇA	EXPEDIÇÃO RADICAL Arborismo, escalada e slide 📍	EXPEDIÇÃO RADICAL Arborismo, escalada e slide 📍	EXPEDIÇÃO RADICAL Arborismo, escalada e slide 📍	EXPEDIÇÃO RADICAL Arborismo, escalada e slide 📍
QUARTA	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	O SOL É NOSSO AMIGO Sensibilização para a proteção solar 📍📍	O SOL É NOSSO AMIGO Sensibilização para a proteção solar 📍📍
QUINTA	EXPEDIÇÃO NATUREZA Exploramos a natureza 📍	HERBÁRIO NATURAL Descoberta e identificação de plantas 📍	CONSTRUÇÃO DE ABRIGOS Criação de abrigos com materiais naturais e teste de resistência 📍	DESAFIO: SURVIVOR Prova de resistência, agilidade e trabalho em equipa 📍
SEXTA	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão 📍

NESTA SEMANA VAMOS:

- Explorar a natureza e aprender a sobreviver
- Desenvolver autonomia e espírito de equipa
- Usar bússola, mapas e GPS
- Conhecer a biodiversidade local
- Respeitar e proteger o ambiente
- Superar desafios e testar limites

LEGENDA DAS ÁREAS:

- 1 CULTURA
- 2 DESPORTO
- 3 ARTE
- 4 LAZER
- 5 CONHECIMENTO

O QUE TRAZER TODOS OS DIAS:



Mochila



Boné



Garrafa de água



Fato de banho



Toalha



Protetor solar



PARCEIROS

Cruz Vermelha Portuguesa



LOCAIS

- 📍 Centro Escolar Lamego Nº 1
- 📍 Piscinas Descobertas
- 📍 Parque Isidoro Guedes
- 📍 Parque Urbano

RECEÇÃO
7h30 – 9h30

LANCHE MANHÃ
10h30 – 11h00

ALMOÇO
12h30 – 14h30

LANCHE TARDE
16h00 – 16h30

ATIVIDADES DE
TEAM BUILDING
18h00 – 19h30

Exploramos, aprendemos
e crescemos juntos!