



SEMANA 7

TRIBOS MINI
3-6 ANOS

Pequenos Exploradores

SABORES E TRADIÇÕES

Descobrir os sabores de Lamego!

DATA 10 a 14 AGOSTO 2026



TEMA DA SEMANA

Descobrir os sabores de Lamego!



OBJETIVO GERAL

Valorizar a cultura, as tradições e os produtos locais, promovendo hábitos alimentares saudáveis, o conhecimento das nossas origens e o respeito pelo património cultural de Lamego através de experiências lúdicas e significativas.



CONQUISTA DA SEMANA



DESCOBRIDOR DE LAMEGO



CARIMBO DO PASSAPORTE



MAÇÃ TRADICIONAL

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ✓ Identidade cultural | ✓ Criatividade |
| ✓ Curiosidade | ✓ Cooperação |
| ✓ Respeito pelas tradições | ✓ Autonomia |
| ✓ Alimentação saudável | ✓ Participação ativa |
| ✓ Comunicação | ✓ Valorização do património |

PLANIFICAÇÃO SEMANAL

HORÁRIO	09H30 – 10H30	11H00 – 12H30	14H30 – 16H00	16H30 – 18H00
SEGUNDA	JUNTA-TE À TRIBO Acolhimento e integração	SABORES DA NOSSA TERRA Fabrico artesanal: confeção de bolas de Lamego	TRADIÇÕES EM ARTE Criação de “Toalha dos sabores e tradições”	CANTIGAS TRADICIONAIS Músicas tradicionais da Cidade de Lamego
TERÇA	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão	JOGOS TRADICIONAIS Atividades lúdicas e tradicionais “Brincadeiras de Antigamente”	DANÇAS E RITMOS À descoberta das danças e ritmos de Lamego
QUARTA	ENTRE CONTOS E MISTÉRIOS A Lenda da Princesa Ardínia	ENTRE CONTOS E MISTÉRIOS A Lenda da Princesa Ardínia	PRINCESA ARDÍNIA A Lenda da Princesa Ardínia pelas mãos dos pequenos artistas	QUEBRA CABEÇAS DA NOSSA TERRA Puzzles dos Monumentos
QUINTA	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão	MERGULHO NO VERÃO Água e diversão	PREPARAR O MERCADO Hoje somos vendedores do Mercado de Lamego	PINTAR COM SABORES Retrata os sabores e as tradições da tua Terra
SEXTA	MERGULHO NO VERÃO Praia Fluvial de Porto de Rei	MERGULHO NO VERÃO Praia Fluvial de Porto de Rei	MERGULHO NO VERÃO Praia Fluvial de Porto de Rei	MERGULHO NO VERÃO Praia Fluvial de Porto de Rei

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- | | | |
|--|---------------------|--|
| | ARTE | Expressão plástica, criatividade, imaginação e produção artística. |
| | DESPORTO | Atividade física, jogos, motricidade e hábitos de vida saudável. |
| | CONHECIMENTO | Descoberta, ciência, ambiente, curiosidade e aprendizagem. |
| | CULTURA | Histórias, música, tradições, património e expressões culturais. |
| | LAZER | Diversão, convivência, jogos livres e espírito de grupo. |



EVENTO ESPECIAL DA SEMANA

MERGULHO NO VERÃO
PRAIA FLUVIAL DE PORTO DE REI



PARCEIROS

- Biblioteca Municipal de Lamego
- Telebôla - Lalim, Lamego



LOCAIS

- Centro Escolar Lamego Nº 1
- Piscinas Descobertas
- Praia Fluvial de Porto de Rei



NOTA IMPORTANTE

As atividades poderão sofrer ajustamentos em função das condições climáticas, disponibilidade de parceiros ou necessidades organizativas.

LEGENDA

- | | | | | |
|------|----------|--------------|---------|-------|
| Arte | Desporto | Conhecimento | Cultura | Lazer |
|------|----------|--------------|---------|-------|

“Descobrimos as nossas tradições e crescemos juntos!”