

BENFICA ATIVO

Onde se vive o estudo e o desporto
para todas as idades

O Conceito

O Espaço Benfica Ativo é um ambiente educativo inovador, com cinco áreas de aprendizagem, com o objetivo de desenvolver competências transversais (soft skills), junto de crianças, jovens, adultos, pessoa idosa e comunidade, disponibilizando atividades e programas pedagógicos ajustados às necessidades de cada um. O Benfica Ativo é o espaço onde se vive o estudo e o desporto para

O Modelo

O Benfica Ativo assenta no desenvolvimento das Competências para os Cidadãos Séc. XXI, na metodologia de projeto (project-based learning), no aprender-a-fazer (learning-by-doing) e no pressuposto de que aprendizagem/formação ao longo da vida é essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional. O Desporto, a Educação, a Cultura e a Saúde e Bem-estar serão os pilares do funcionamento da Benfica Ativo.

O Espaço

O espaço será composto por um campo de jogos, uma sala e um *open space* (subdividido em áreas: **B Sportive**, **B Smart**, **B Active**, **B Happy**, **B Creative**), permitindo a realização simultânea de diversas atividades para diversos públicos. Estas áreas de aprendizagem significativa e com objetivos distintos são compostas cada uma por equipamentos, recursos e tecnologias específicas que possibilitam a experimentação de uma organização dinâmica que permitirá o desenvolvimento de competências (criatividade, trabalho em equipa, autonomia, gestão de tempo, responsabilidade, entre outras) e a prática de desporto.



Figura 1 - Imagem representativa do espaço

B Smart

Investigar, Estudar, planear

Objetivo:
Desenvolver a capacidade de aprendizagem, planeamento e foco na concretização de objetivos.

Atividades como...
métodos de estudo, projetos pedagógicos de educação emocional, empreendedora e financeira, inglês, literacia digital,...

B Happy

Refletir, Debater, Relaxar, Estar

Objetivo:
Fomentar a saúde e bem-estar e promover a felicidade.

Atividades como...
meditação, desenvolvimento pessoal, gestão de emoções, assembleias,...

B Active

Apresentar, Comunicar, Partilhar

Objetivo:
Desenvolver a dimensão comunicativa da aprendizagem

Atividades como...
projetos pedagógicos de comunicação, partilhar e empatia, construção de apresentações, acesso a ferramentas e recursos,

B Creative

Criar, Praticar, Experimentar

Objetivo:
Estimular a criatividade, a concentração e a autorreflexão.

Atividades como..
Artes, fotografia, vídeo, impressão 3D, inteligência artificial,...

B Sportive

Movimentar, atuar, relaxar

Objetivo:
Promover um estilo de vida ativo e saudável através do desporto e cidadania ativa.

Atividades como...
andebol, badminton, voleibol, dança, stretching, sénior fit,...

Serviços

As áreas de aprendizagem apresentadas possibilitam o desenvolvimento de diferentes atividades para públicos distintos e, neste mesmo sentido, o espaço Benfica Ativo apresenta **atividades para a comunidade** e uma resposta educativa para crianças e jovens dos 6 aos 15 anos (**Programa Aprender Mais e Melhor**).

Atividades para a comunidade

O Benfica Ativo possui atividades de 60 minutos, nas seguintes áreas: Yoga, Stretching, Gravidez Ativa, Sénior Fit, Geração TIC, Teatro, Dança, Música, Inglês Sénior e Oficina de Artes. Contaremos, também, de forma pontual com Formações e Workshops, atividades de *Team Building* para famílias e empresas, festas de aniversário e reserva do espaço para usufruir dos equipamentos e recursos que fomentam a aprendizagem.

Yoga



Um momento de conexão, centrado no desenvolvimento psicomotor e emocional e no fortalecimento do vínculo da relação com o “eu”. As dinâmicas de Yoga contemplam canções, ritmos, movimentos corporais e exercícios específicos que promovem um estímulo multissensorial.

Stretching



Aulas de exercícios de alongamento e mobilidade articular, que permitem melhorar o equilíbrio, coordenação e flexibilidade. O Stretching é uma prática que ajuda, ainda, a prevenir lesões e a reduzir o stress, oferecendo uma melhoria das tarefas do cotidiano

Gravidez Ativa



Gravidez Ativa é um programa com uma visão integral da gravidez e do pós-parto, privilegiando a saúde e bem-estar pessoal da mulher através de atividades como *stretching* e yoga.

Sénior Fit



Dinâmicas de exercício físico de baixa e moderada intensidade que têm como objetivo o fortalecimento muscular, alongamento, equilíbrio e coordenação, respeitando as necessidades e limitações do grupo e pessoa idosa.

Geração TIC



Neste programa, os/as participantes, têm a oportunidade de contactar como diferentes Tecnologias de Informação e Comunicação, onde se exploram conceitos de informática, navegação na internet e redes sociais, uso de smartphones e outros dispositivos eletrónicos. Este é um espaço que desenvolve as potencialidades das tecnologias, como também a segurança na sua utilização.

Teatro



Dinâmicas teatrais, em grupo, com o objetivo de desenvolver a desinibição, dicção, expressão vocal e corporal, através da partilha, expressão e dramatização das suas vivências e histórias.

Dança



O programa de dança, desenvolvido em grupo, abrange diferentes estilos musicais com o objetivo de promover vários momentos de expressão artística e criativa.

Música



Atividades em grupo de estimulação cognitiva, através da música e dos seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia).

Inglês Sénior



O Inglês Sénior tem como objetivo capacitar os/as participantes de noções básicas da língua inglesa, através de dinâmicas de grupo, proporcionando momentos de aprendizagem dinâmicos e lúdicos

Oficina de Artes



O Oficina das Artes consiste num espaço de criação, exploração e partilha de artes como pintura, artesanato, fotografia e arte digital.

Formações e Workshops



Ações de formação e *workshops* pontuais, destinados à população e a profissionais em área da educação, saúde, desporto, entre outros, com o objetivo de capacitar diferentes públicos em áreas de interesse pessoal e profissional

Team Building



Conjunto de atividades, com objetivos pedagógicos e uma componente lúdica, desenvolvidas em grupos familiares e de trabalho que visam fortalecer o ambiente e trabalho de equipa/família, melhorar a comunicação, promover a colaboração e aumentar a coesão entre os membros do grupo. As atividades são adaptadas ao grupo de participantes.

Benfica Ativo +



O Benfica Ativo é um espaço, desenvolvido para a comunidade, que pode ser reservado de forma individual, em grupo ou entidades, sendo este um dotado de áreas de aprendizagem com recursos tecnológicos que permitem desenvolver, criar, pesquisar e interagir de forma pedagógica e dinâmica.

Aprender com o desporto



O desporto para os/as mais pequenos/as é uma aposta no Benfica Ativo, apresentando modalidades como Futebol 3x3, Andebol, Voleibol, Badminton, Judo e Tiro ao Alvo*.

*À exceção do Judo e do Tiro ao Alvo, as atividades desportivas apresentadas são não federadas, centrando-se no desenvolvimento de *soft skills* inerentes às modalidades.

Programa Aprender Mais e Melhor (dos 6 aos 15 anos)

Este programa, destinado a crianças e jovens é desenvolvido no espaço Benfica Ativo: um espaço inovador de aprendizagens que fornece campos de experiências diversificadas, vivenciadas de uma forma integrada, em que a criança e o jovem são os sujeitos ativos, decisores e protagonistas da construção da sua identidade pessoal e coletiva. A criança/jovem tem assim o espaço, o tempo e a oportunidade para vivenciar novas aprendizagens diariamente, desenvolvendo a sua autonomia e confiança, reconhecendo as suas potencialidades e valorizando as diferenças.

O Programa Aprender Mais e Melhor inclui:

- Acesso às 5 áreas pedagógicas (B Smart, B Creative, B Happy, B Active e B Sportive);
- Acesso a programas pedagógicos (e.g. educação empreendedora, financeira, emocional, entre outros);
- Apoio ao estudo
- Atividades desportivas/Ar livre

Para o presente programa apresentamos 3 Packs que variam quanto ao horário e quantidade de atividades desportivas (poderá consultar na tabela de preços):



ONZE INICIAL
DE SETEMBRO A JUNHO,
DAS 17H30 ÀS 19H30



ESCALABITANO
DE SETEMBRO A AGOSTO,
DAS 15H30 ÀS 19H30



CAMPEÃO
DE SETEMBRO A AGOSTO,
DAS 15H30 ÀS 19H30

O programa Aprender Mais e Melhor pretende oferecer às crianças e jovens inscritos, apoio pedagógico de elevada qualidade bem como o acesso a um espaço de estímulo a novas aprendizagens e de desenvolvimento de interesses e potencialidades.

Criamos experiências de aprendizagem inesquecíveis e um ambiente onde cada pessoa pode imaginar, acreditar, fazer acontecer e, sobretudo, ser ela própria!

