

# Semana da Escola

4, 5 e 6 de maio 2026  
PROGRAMA

SEGUNDA - FEIRA 04 DE MAIO				
HORÁRIO	ATIVIDADES	LOCAL	DINAMIZADORES / PARCEIROS	DESTINATÁRIOS
09:15	Tai-chi *	Pátio Interior	PESES/Paulo Domingues	Comunidade escolar
09:15	Exposição "A nossa Escola tem História"	Biblioteca Amélia Pais	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Comunidade escolar
09:15	Quizz sobre a História da Escola e sobre Francisco Rodrigues Lobo	Biblioteca Amélia Pais	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Alunos
09:15	Concurso de Vídeo sobre a ESFRL	Diversos espaços da Escola	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Alunos
09:15	"Clube Europeu ESFRL: Juntos na Diversidade"	Átrio/Pátio interior	Equipa do CE e alunos	Comunidade escolar
09:15	Banca "Métodos Contracectivos"	Pátio Interior	PESES/UCC Dr. Gorjão Henriques	Alunos
09:15	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa UCC Dr. Gorjão Henriques/PESES	12.ºH
09:30	Europa em Transformação. Nos 40 Anos da Adesão Portuguesa À CEE/EU	B08	Vitor Paiva / Doutor Sérgio Neto / Uni. Porto	alunos inscritos do 11.º e 12.º de LH e professores
09:30	Banca da Matemática -Concurso "A Arte de Estimar"	Pátio Interior	Catarina Pisco / Departamento De Matemática	Comunidade escolar
09:30	"Relaxe pela sua saúde"	Pátio Interior	PESES / Paulo Tejeira e alunos do Curso Profissional de Massagem de Estética do Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente	Comunidade escolar
10:00	Banca "Adição com e sem substância".	Pátio Interior	PESES/CRi de Leiria	Alunos
10:00	Banca Associação de Pais da ESFRL	Pátio Interior	Associação Pais	Comunidade escolar
10:00	Banca Escola das Emoções	Pátio Interior	Escola das Emoções	Comunidade escolar
10:00	Banca Amostra de "Sobremesas Saudáveis" *	Pátio Interior	PESES/GAA	Comunidade escolar
10:05	Voluntários da Leitura	Diversos espaços da Escola	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Comunidade escolar
10:00	Sessão de Abertura	Auditório	Diretora da Escola / Direção da Escola/Vereadora da Educação da CML	Comunidade escolar/11.ºA,11.ºB, 11.ºC, 11.ºD
10:20	Ritmo no Turismo - 1.º TUR-TAH	Auditório	Silvia Ladeira - Maria Padrão	Comunidade escolar/11.ºA,11.ºB, 11.ºC, 11.ºD
10:30	"O que Vamos Comer em 2027?"	Auditório	PESES/ Beatriz Fontes/Maria João Lima/ Susete Estrela	11.ºA,11.ºB, 11.ºC, 11.ºD
10:20	Eco-Chic	Pátio interior	SPO	Comunidade escolar
10:20	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa UCC Dr. Gorjão Henriques/PESES	12.ºH
10:20	Hóquei em Campo	Pavilhão	Departamento de Educação Física	Alunos
11:20	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa UCC Dr. Gorjão Henriques/PESES	12.ºC
14:00	Torneio de Xadrez	Biblioteca Amélia Pais	Mário David / Biblioteca Amélia Pais	Alunos
14:15	Como lidar "normalmente" com a Diabetes	B08	PESES / Juliana Frias	10.ºG, 10.ºM, 10.ºL, 11.ºL
14:15	Banca "Métodos Contracectivos"	Pátio Interior	PESES/UCC Dr. Gorjão Henriques	Alunos
14:15	Esgrima	Pavilhão	Departamento de Educação Física	Alunos
15:20	"Da ESFRL para a Europa: Experiências que marcam" *	B08	Equipa do CE e alunos Erasmus+ Escola	Alunos dos CCH inscritos
18:30	Workshop sobre comida vegetariana *	Restaurante Kukisha	PESES / Restaurante Kukisha	Comunidade escolar

TERÇA - FEIRA 05 DE MAIO				
HORÁRIO	ATIVIDADES	LOCAL	DINAMIZADORES / PARCEIROS	DESTINATÁRIOS
09:15	Meditação *	Pátio Interior	PESES	Comunidade escolar
09:15	Exposição "A nossa Escola tem História"	Biblioteca Amélia Pais	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Comunidade escolar
09:15	Quizz sobre a História da Escola e sobre Francisco Rodrigues Lobo	Biblioteca Amélia Pais	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Alunos
09:15	Concurso de Vídeo sobre a ESFRL	Diversos espaços da Escola	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Alunos
09:15	"Clube Europeu ESFRL: Juntos na Diversidade"	Átrio/Pátio interior	Equipa do CE e alunos	Comunidade escolar
09:15	Banca "Métodos Contracectivos"	Pátio Interior	PESES/UCC Dr. Gorjão Henriques	Alunos
09:00	Rastreo Cardiovascular	Átrio da escola	APAVC/UCC Dr. Gorjão Henriques	Comunidade escolar
10:00	Banca "Adição com e sem substância".	Pátio Interior	PESES/CRi de Leiria	Alunos
10:00	Banca Associação de Pais da ESFRL	Pátio Interior	Associação Pais	Comunidade escolar
10:00	Banca Escola das Emoções	Pátio Interior	Escola das Emoções	Comunidade escolar
10:00	Banca Amostra de "Sobremesas Saudáveis" *	Pátio Interior	PESES/GAA	Comunidade escolar
10:05	Voluntários da Leitura	Diversos espaços da Escola	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Comunidade escolar
10:00	Banca "Como Agir em Caso de Violência Doméstica"	Pátio Interior	Associação Mulher Séc. XXI	Alunos
10:20	"Contraceção e Saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	12.ºB
10:20	Eco-Chic	Pátio interior	SPO	Comunidade escolar
10:20	"Violência de género e Violência Doméstica	Sala Polivalente	Filipa Coelho, Associação "Mulher séc.XXI"	11.ºG/11.ºH
10:20	Amostra de Técnicas de Defesa Pessoal *	Pátio Interior	Judoca Teresa Santos	Alunos inscritos
10:20	Workshop "O que faço com o que sinto?"	Auditório	Rita Felizardo	1.ºTAL-DCM
11:20	Workshop "O que faço com o que sinto?"	Auditório	Rita Felizardo	10.ºH, 10.ºI
10:20	"Da ESFRL para a Europa: Experiências que marcam"	B08	Equipa do CE e alunos Erasmus+ VET	Alunos dos CP inscritos
11:20	"Violência de género e Violência Doméstica	Sala Polivalente	Filipa Coelho, Associação "Mulher séc.XXI"	11.ºF/11.ºI
14:15	Banca "Métodos Contracectivos"	Pátio Interior	PESES/UCC Dr. Gorjão Henriques	Alunos
14:15	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	12.ºK
15:20	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	12.ºJ
16:20	Aromaterapia *	B08	Psicóloga Ana Rita Júlio	Alunos Docentes/EE/Pessoal não docente inscritos

QUARTA - FEIRA 06 DE MAIO				
HORÁRIO	ATIVIDADES	LOCAL	DINAMIZADORES / PARCEIROS	DESTINATÁRIOS
09:15	Slow Mornings *	Pátio Interior	PESES	Comunidade escolar
09:15	Exposição "A nossa Escola tem História"	Biblioteca Amélia Pais	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Comunidade escolar
09:15	Quizz sobre a História da Escola e sobre Francisco Rodrigues Lobo	Biblioteca Amélia Pais	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Alunos
09:15	Concurso de Vídeo sobre a ESFRL	Diversos espaços da Escola	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Alunos
09:15	"Clube Europeu ESFRL: Juntos na Diversidade"	Átrio/Pátio interior	Equipa do CE e alunos	Comunidade escolar
09:15	Banca "Métodos Contracectivos"	Pátio Interior	PESES/UCC Dr. Gorjão Henriques	Alunos
09:15	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	2.ºDIE/DCM
09:15	Torneio Interturmas	Pátio Interior	Associação de Estudantes	Turmas
09:15	Ultimate Frisbee	Estádio	Departamento de Educação Física	Alunos
10:00	Banca "Adição com e sem substância".	Pátio Interior	PESES/CRi de Leiria	Alunos
10:00	Banca Associação de Pais da ESFRL	Pátio Interior	Associação Pais	Comunidade escolar
10:00	Banca Escola das Emoções	Pátio Interior	Escola das Emoções	Comunidade escolar
10:00	Banca Amostra de "Sobremesas Saudáveis" *	Pátio Interior	PESES/GAA	Comunidade escolar
10:05	Voluntários da Leitura	Diversos espaços da Escola	Isaura Silva/Biblioteca Amélia Pais	Comunidade escolar
10:15	"Mudanças Climáticas ao Longo da História da Terra"	Auditório	Departamento de Biologia e Geologia/Universidade Coimbra	11.ºA, 11.ºB, 11.ºC, 11.ºD e 11.ºE
10:20	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	12.ºA
10:20	Eco-Chic	Pátio interior	SPO	Comunidade escolar
10:20	Exibição do filme de animação Flow-à deriva	Átrio	Paula Sacramento (PNC)	Alunos
11:20	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	12.ºL
12:15	"Erasmus+: Muito mais do que uma viagem"	B08	Equipa do CE	Comunidade escolar
14:15	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	12.ºM
14:15	Banca "Métodos Contracectivos"	Pátio Interior	PESES/UCC Dr. Gorjão Henriques	Alunos
14:15	Atividade de Interação Terapêutica com Cães - Trelas Soltas	Auditório	Carlos Cruz da Escola de Treino e Modificação Comportamental Animal	Alunos da Educação Especial
15:00	Zumba *	Pátio Interior	Joana Briote/Gabi Neves	Comunidade escolar
15:20	"Contraceção e saúde Sexual: o que precisas de saber"	Exterior do Refeitório	Enf. Cátia Santos/Enf. Tiago Costa	3.ºTAL
15:20	"Patas que Transformam"-Estímulo da capacidade social dos cães e dos Humanos - Trelas Soltas *	Auditório	Carlos Cruz da Escola de Treino e Modificação Comportamental Animal	Alunos inscritos
18:30	"Sabores e Melodias"- Lanche Partilhado *	Refeitório	PESES/Direção/ Docentes/Pessoal não docente/Associação Pais/Associação de Estudantes	Docentes/Pessoal Não Docente/Associação Pais/Associação de Estudantes

\* MEDIANTE FICHA DE INSCRIÇÃO

EXPOSIÇÕES : ARTES, HUMANIDADES, PNA DURANTE A SEMANA DA ESCOLA

