



EQUITAÇÃO PARA TODOS



PROGRAMA FÉRIAS A GALOPE INCLUSIVAS

“Programa de Desenvolvimento Pessoal através da Equitação”

Objetivos do Programa:

- Desenvolver autonomia e responsabilidade
- Promover a confiança e autoestima
- Estimular a empatia e relação com o animal
- Incentivar competências sociais e trabalho em grupo

Abordagem Inclusiva:

- Adaptação das atividades ao ritmo e capacidades de cada participante
- Possibilidade de acompanhamento especializado
- Integração em grupo com dinâmicas inclusivas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

◆ DIA 1 – CONEXÃO & CONFIANÇA

Tema: Conhecer, respeitar e confiar

- 09:00 – 10:00 → Recepção personalizada + integração do grupo
- 10:00 – 11:00 → Dinâmicas de grupo (inclusão e confiança)
- 11:00 – 12:30 → Conhecer o cavalo (linguagem, comportamento, aproximação)
- 12:30 – 13:30 → Almoço
- 13:30 – 15:00 → Primeira interação guiada com cavalos
- 15:00 – 16:00 → Segurança + bem-estar animal (experiência prática)
- 16:00 – 17:30 → Jogos de ligação criança – cavalo
- 17:30 – 18:00 → Lanche + reflexão do dia

◆ DIA 2 – APRENDER A MONTAR

Tema: Autonomia e primeiros desafios

- 09:00 – 09:30 → Ativação física (jogos + coordenação)
- 09:30 – 11:30 → Aula prática: montar, desmontar e equilíbrio
- 11:30 – 12:30 → Percursos simples a cavalo
- 12:30 – 13:30 → Almoço
- 13:30 – 14:30 → Cuidar do cavalo (limpar, pentear, aparelhar)
- 14:30 – 16:00 → Jogos equestres adaptados (inclusivos)
- 16:00 – 17:30 → Atividades lúdicas (piscina/jogos)
- 17:30 – 18:00 → Lanche



EQUITAÇÃO PARA TODOS

◆ DIA 3 – EXPLORAR & SUPERAR

Tema: Confiança e superação pessoal

- 09:00 – 09:30 → Alongamentos e preparação
- 09:30 – 11:30 → Aula prática de equitação, adaptada ao nível de cada participante
- 11:30 – 12:30 → Volteio ou exercícios de equilíbrio
- 12:30 – 13:30 → Almoço
- 13:30 – 15:00 → Passeio a cavalo (experiência guiada)
- 15:00 – 16:00 → Atividades de confiança (com e sem cavalo)
- 16:00 – 17:30 → Sessão criativa (desenho/expressão sobre o cavalo)
- 17:30 – 18:00 → Lanche

◆ DIA 4 – EXPERIÊNCIA & CELEBRAÇÃO

Tema: Conquista e partilha

- 09:00 – 09:30 → Aquecimento
- 09:30 – 11:30 → Preparação para apresentação final
- 11:30 – 12:30 → Ensaios / percursos
- 12:30 – 13:30 → Almoço
- 13:30 – 15:00 → Demonstração equestre / mini competição amigável
- 15:00 – 16:00 → Entrega de diplomas personalizados
- 16:00 – 17:00 → Sessão fotográfica com cavalos
- 17:00 – 18:00 → Encerramento + lanche + despedidas

✦ DIFERENCIAIS

💡 Valor pedagógico

- Desenvolvimento de:
 - autonomia
 - responsabilidade
 - confiança

💡 Experiência completa

- Equitação diária
- Relação com o cavalo
- Atividades lúdicas equilibradas
- Momentos emocionais e memoráveis

ACADEMIA EQUESTRE JOÃO CARDIGA

Estrada Caminho da Serra, Leceia
2730-040 Barcarena | Portugal

E: info@academiaequestrecardiga.com; geral@academiaequestrecardiga.com

T: +351 214212261 – M: +351 935531202

www.academiaequestrecardiga.com