

Colégio de
S. João de Brito



ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



CONTEÚDO

APRESENTAÇÃO	4
ATIVIDADES DO JARDIM DE INFÂNCIA	5
Ballet	5
Expressão Dramática	6
Ginástica	6
Judo	7
Mini-tênis	8
Natação	8
The Inventors	9
ATIVIDADES DO 1.º, 2.º, 3.º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO	10
Artes Plásticas	10
Atletismo	11
Bandas	11
Canto	12
Ciência Divertida	13
Clube Culinária	14
Coro	14
Costura Criativa	15
Dança e ballet	16
Fotografia	17
Judo	18
Natação	19
Órgão de Tubos	20
Patinagem	20
Piano	21
Projeto Artes	22
Teatro	23
Tênis	23
Tênis de mesa	24
The Inventors	25
Viola	25
Violino	26
Xadrez	27
Centro de Línguas	28
DESPORTO COLEGIAL	29

Andebol	31
Futebol	31
Ginástica	33
Voleibol.....	34

APRESENTAÇÃO

As atividades extracurriculares (AEC) são parte fundamental do Projeto Educativo do Colégio de S. João de Brito, concorrendo para a formação integral dos alunos. São de inscrição facultativa e têm lugar tanto em horário letivo, podendo sobrepor-se aos horários definidos para as atividades circum-escolares, como em horário pós-letivo.

A inscrição nas atividades é feita antes do início do ano letivo e é válida para todo o ano. No entanto, no final de cada período, é aberta uma nova fase de inscrições, podendo nessa altura ser solicitada, através de *email* enviado à secretaria, a mudança ou a desistência de atividades.

Uma vez que as atividades funcionam com números mínimos e máximos de alunos, as vagas de cada atividade serão preenchidas respeitando a ordem de chegada da respetiva inscrição.

No âmbito do desporto colegial, os acidentes ocorridos no contexto da prática federada são cobertos exclusivamente pelo seguro contratualizado com a respetiva associação ou federação desportiva. Com o intuito de promover a responsabilização pelo respetivo equipamento desportivo, os alunos que integram as equipas desportivas adquirem os equipamentos necessários à sua participação em cada equipa.

Para mais informações, contactar Mário Prole – *email*: atividades@csjb.pt | telefone: 217519093

ATIVIDADES DO JARDIM DE INFÂNCIA

Ballet

DESTINATÁRIOS	Alunos dos 5 anos
HORÁRIO	2.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	25€

PROGRAMA

Nesta primeira fase, as aulas de ballet são desenvolvidas de forma lúdica, de acordo com as fases de desenvolvimento de cada criança, tendo em vista a aprendizagem dos passos de dança, a memorização e a execução da técnica.

OBJETIVOS

- Conhecer os exercícios de barra do chão.
- Desenvolver a correção postural.
- Aprender as posições de pés e braços.
- Aumentar a flexibilidade.
- Aprender duas danças com passos básicos de polka e marcha.



Expressão Dramática

DESTINATÁRIOS	Alunos dos 4 e 5 anos
HORÁRIO	5.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	25€

PROGRAMA

Esta atividade tem como foco principal a construção de habilidades sociais, emocionais e cognitivas por meio do teatro, como atividade lúdica.

OBJETIVOS

Desenvolver a expressão corporal.
Desenvolver a criatividade.

Ginástica

DESTINATÁRIOS	Alunos dos 4 e 5 anos
HORÁRIO	3.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	1 x semana – 12€ 2 x semana – 18€

PROGRAMA

Esta atividade constitui uma introdução à base gímnica, realizada de forma estruturada e lúdica, tendo em vista a satisfação obtida com o sucesso na concretização dos exercícios e com a conquista dos objetivos.

OBJETIVOS

Realizar enrolamento à frente com auxílio de um plano inclinado ou com a ajuda de um professor em superfície plana.
Realizar o apoio facial invertido (pino) com o auxílio de um espaldar e de um professor.
Realizar um salto a pés juntos no trampolim para um colchão em plano elevado.
Progredir na realização de elementos gímnicos como a roda, enrolamento à retaguarda, ponte e pino de cabeça.

Judo

DESTINATÁRIOS	Alunos dos 3, 4 e 5 anos
HORÁRIO	Alunos dos 3 e 4 anos: 2.ª feira, das 16h30 às 17h30 Alunos dos 5 anos: 3.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	45€

PROGRAMA

Atividade promovida pela Escola de Judo Nuno Delgado, que promove o autoconhecimento e a autoconfiança por via de exercícios de controlo muscular, de aperfeiçoamento de reflexos, a par do desenvolvimento do raciocínio, do carácter, da concentração e do respeito. Não tendo carácter competitivo (ausência de quadro competitivo), termina com a passagem de cinto no final da atividade.

Observação: os pais deverão comprar um fato de judo para a prática da atividade.

OBJETIVOS

Desenvolver o respeito pelos colegas e professor.
Cooperar com os colegas na realização dos exercícios.
Aprofundar o autocontrolo emocional e comportamental.
Desenvolver a coordenação geral.
Respeitar as regras durante a realização de exercícios que implicam o contato físico.



Mini-ténis

DESTINATÁRIOS	Alunos dos 4 e 5 anos
HORÁRIO	2.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	1 x semana – 30€ 2 x semana – 50€

PROGRAMA

Esta atividade pretende ser uma introdução lúdica e divertida ao ténis. Os alunos vão desenvolver habilidades básicas da modalidade, como controlo da bola, coordenação motora e noções de espaço, utilizando material adaptado às diferentes idades.

OBJETIVOS

Aprender os movimentos básicos do ténis por meio de exercícios simples.
Desenvolver a capacidade de atenção e a concentração.

Natação

DESTINATÁRIOS	Alunos dos 3, 4 e 5 anos
HORÁRIO	2.ª a 6.ª feira, às 16h30
PROPINA MENSAL	1 x semana – 30€ 2 x semana – 50€ 3 x semana – 70€

PROGRAMA

Esta atividade visa promover a adaptação ao meio aquático. Proporciona aos alunos um ambiente seguro e encorajador que ajuda a superar o medo da água.

OBJETIVOS

Aprender a adequar a respiração ao meio aquático.
Aprender a mergulhar e a saltar para dentro de água, através de jogos e de brincadeiras.

The Inventors

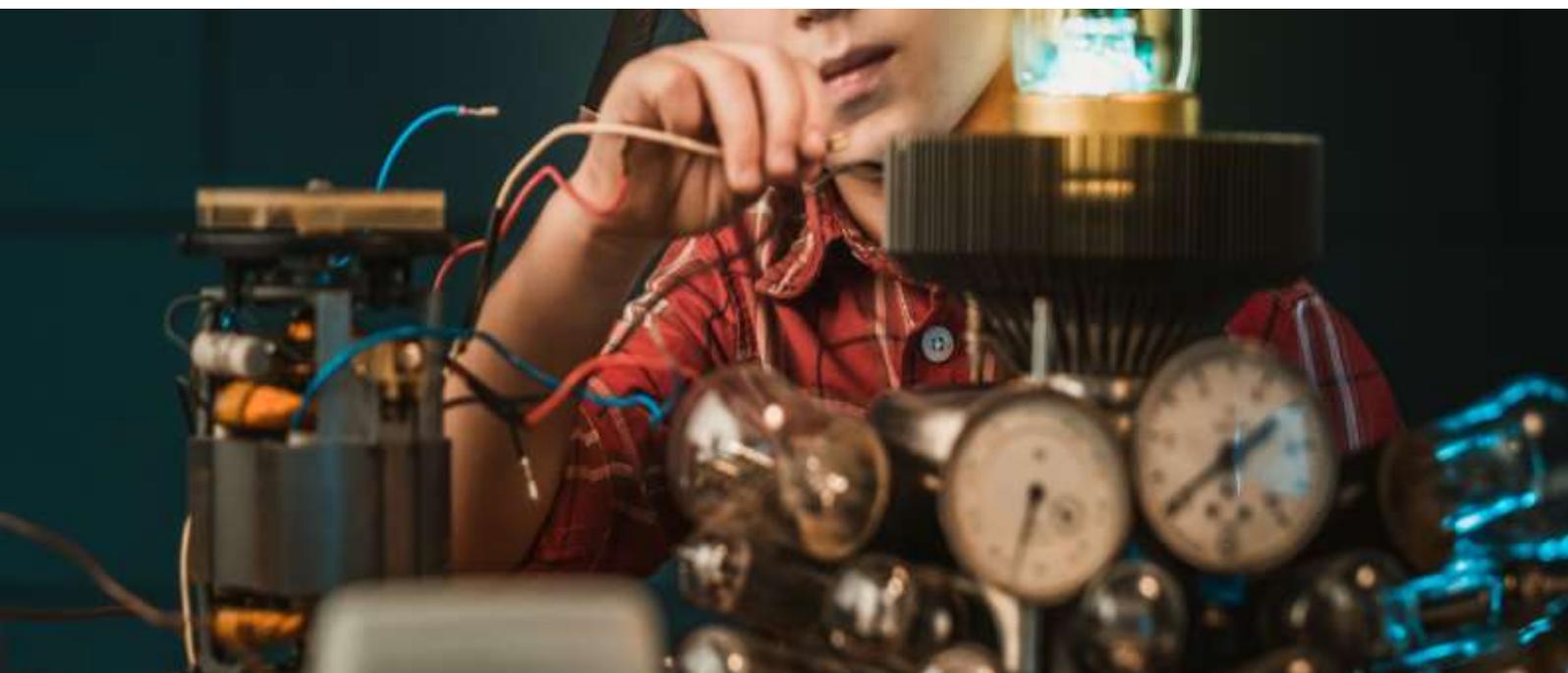
DESTINATÁRIOS	Alunos dos 5 anos
HORÁRIO	2.ª ou 5.ª feira, das 16h30 às 17h15
PROPINA MENSAL	1 x semana – 64€

PROGRAMA

Esta atividade pretende levar os alunos a explorar uma variedade de áreas e ferramentas tecnológicas e criativas que incluem eletrónica, programação, animação, mecânica e design. Através de uma abordagem de ensino centrada em projetos *hands-on*, e seguindo uma metodologia construtivista, é enfatizado o papel ativo dos alunos na construção do seu próprio conhecimento.

OBJETIVOS

Desenvolver a criatividade e a capacidade de inovação.
Compreender o poder individual de criar, inventar e transformar o mundo ao redor.



ATIVIDADES DO 1.º, 2.º, 3.º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Artes Plásticas

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º e 4.º ano
HORÁRIO	3.ª feira, das 13h50 às 14h50 3.ª feira, das 15h05 às 16h05
PROPINA MENSAL	25€

PROGRAMA

As Artes Plásticas centram-se na realização de experiências artísticas diversas através da experimentação de diferentes materiais, suportes e técnicas, incluindo a exploração das formas e das cores, dos volumes e das superfícies, desenvolvendo a capacidade de observação e expressão visual, a destreza manual e a descoberta sensorial.

OBJETIVOS

Experimentar processos próprios das diferentes formas de arte.
Imaginar e conceber maneiras inovadoras de abordar temas.
Entender a arte como uma forma de comunicação, de interação e como meio para alcançar objetivos.
Valorizar o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial na vida e na cultura das comunidades.



Atletismo

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º ao 9.º ano
HORÁRIO	4.ª feira, das 17h30 às 18h30
PROPINA MENSAL	25€

PROGRAMA

As atividades de atletismo privilegiam a aprendizagem e o aperfeiçoamento de gestos técnicos de corrida, incluindo a postura, o ritmo e a coordenação dos movimentos dos braços, assim como o treino de velocidade. Simultaneamente, os alunos poderão praticar a execução de saltos horizontais (comprimento) e verticais (altura e vara), além do treino de técnicas básicas de lançamento de engenho, como o dardo de iniciação (vortex) e a bola. Os exercícios propostos são alinhados com o desenvolvimento físico, motor e social dos alunos.

OBJETIVOS

Desenvolver habilidades motoras básicas, como correr, saltar e lançar.
Compreender as regras de segurança do atletismo.
Fortalecer a condição física geral e as competências de socialização.

Bandas

DESTINATÁRIOS	Alunos do 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	5.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	30€

PROGRAMA

A atividade de Bandas visa a interpretação de temas musicais conhecidos e a criação de novos temas. Gera-se também a oportunidade de os alunos estabelecerem relações interpessoais de proximidade emocional, sendo a música o centro da relação. A linguagem própria de cada instrumento será desenvolvida como modo de expressão pessoal em comunidade. Embora seja favorável que os alunos tenham alguma experiência musical prévia, não é um requisito essencial.

OBJETIVOS

Desenvolver o reconhecimento auditivo de diferentes estilos e géneros musicais.
Desenvolver a técnica musical no formato da banda de jazz do século XX (secção rítmica e *front line*).
Aprender a comunicar com linguagens novas associadas à música e à produção musical.
Trabalhar em equipa para um objetivo comum, incluindo a gestão de conflitos.



Canto

DESTINATÁRIOS	Alunos do 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	2.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	35€

PROGRAMA

As aulas de canto são um espaço de liberdade artística em que os alunos poderão aprender mais sobre si próprios com um acompanhamento pessoal e personalizado. Esta atividade é dirigida a quem está a dar os primeiros passos no canto, bem como para os que desejam desenvolver a sua prática com técnicas mais avançadas.

OBJETIVOS

Aprender uma nova linguagem de expressão pessoal.
Aprimorar o conhecimento do corpo humano como instrumento musical.
Desenvolver um repertório musical que vá ao encontro dos gostos e interesses pessoais.
Participar em momentos de performance.

Ciência Divertida

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º e do 2.º ano
HORÁRIO	6.ª feira, das 13h50 às 14h50 6.ª feira, das 15h05 às 16h05
PROPINA MENSAL	35€

PROGRAMA

A Ciência Divertida alia a vertente educativa à vertente experimental e lúdica, envolvendo as crianças em atividades divertidas, despertando-as para o mundo da ciência, através da experimentação e da observação. Na Ciência Divertida é promovido o modelo STE(A)M- Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (*Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics*), como forma de estimular o conhecimento através de experiências práticas que todas as crianças podem fazer, com um nível de complexidade que vai evoluindo consoante o nível em que os alunos se encontram. As crianças podem frequentar as atividades sem repetir as experiências.

OBJETIVOS

Usar conhecimentos e princípios científicos para entender o contexto, testar hipóteses e tomar decisões.

Executar operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada.

Identificar, analisar e avaliar situações, ideias e informações para formular respostas e soluções.

Fazer perguntas e demonstrar abertura de espírito e curiosidade.

Trabalhar em equipa com um objetivo comum, incluindo a capacidade de prevenir e gerir conflitos.



Clube Culinária

DESTINATÁRIOS	Alunos do 2.º CEB
HORÁRIO	4.ª feira, das 14h15 às 15h15 4.ª feira, das 15h20 às 16h20
PROPINA MENSAL	45€

PROGRAMA

O Clube de Culinária é uma atividade prática que pretende proporcionar aos alunos uma experiência educativa no âmbito da alimentação saudável através da culinária. As crianças podem frequentar as atividades sem repetir as experiências. Além disso, existe uma evolução da complexidade das atividades, consoante o nível em que as crianças se encontram.

OBJETIVOS

Compreender a importância da alimentação saudável.
Dominar noções básicas e técnicas de culinária.
Elaborar um livro de receitas.

Coro

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB
HORÁRIO	4.ª feira, das 12h30 às 14h30
PROPINA MENSAL	20€

PROGRAMA

A atividade de Coro contempla a aprendizagem de canções corais e a escuta ativa e passiva de um repertório coral de várias épocas e estilos.

OBJETIVOS

Desenvolver a técnica vocal, a postura e a sua utilização em grupo.
Aprender a entoar através do sistema dó móvel e por solmização.
Reconhecer algum do repertório coral de várias épocas e estilos, com foco na música erudita, litúrgica e secular de vários compositores e épocas.
Participar em momentos de performance (audições, pequenos momentos musicais, concertos).



Costura Criativa

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB e do 2.º CEB
HORÁRIO	Alunos do 1.º e 2.º ano: 6.ª feira, das 13h50 às 14h50 e das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15 e das 15h20 às 16h20 1.º CEB e 2.º CEB: 4.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	56€

PROGRAMA

A costura criativa como ferramenta lúdica e educacional oferece à criança a possibilidade de desenvolver a sua criatividade. Ao mesmo tempo, promove o desenvolvimento de atividades académicas, como contar, medir, ordenar, fracionar, reconhecer e transpor para formas geométricas; ler e interpretar textos (interpretar instruções); escrever (fazer as suas próprias instruções); experimentar e ter conhecimento sobre a origem dos materiais (origem geográfica – no Mundo e em Portugal; origem dentro do mundo animal e plantas); conhecer as regras de segurança; interpretar símbolos de etiquetas de roupa (pode lavar, a quantos graus); desenvolver a expressão plástica/artes; desenvolver a motricidade fina e a coordenação motora.

Observação: serão fornecidos todos os materiais necessários ao desenvolvimento da atividade e executados projetos que o aluno leva sempre para casa.

OBJETIVOS

Desenvolver a capacidade percetivo-motora.
Aprofundar a capacidade artística e de improviso.
Fortalecer a capacidade socioemocional, particularmente a superação do fracasso.

Dança e ballet

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	1.º ano: 6.ª feira, das 13h50 às 14h50 2.º ano: 6.ª feira, das 15h05 às 16h05 3.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50 4.º ano: 3.ª feira, das 15h05 às 16h05 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 15h20 às 16h20 2.º, 3.º CEB e Ensino Secundário: 3.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	25€

PROGRAMA

As atividades propostas na Dança e Ballet privilegiarão a dança clássica e o jazz moderno, mas os alunos terão contacto com outros estilos.

1.º ao 4.º ano:

Será utilizado o modelo da escola de Vaganova, proporcionando aos alunos o contacto com diferentes estilos e culturas de dança.

5.º ano e seguintes:

Os alunos realizam trabalho de improvisação, de pares e em grupo, e aprendem os passos elementares da técnica da dança clássica.

OBJETIVOS

Aprender diferentes ritmos musicais.

Dominar o movimento com graciosidade, a postura correta e o equilíbrio do corpo.

Desenvolver competências como coordenação, força, flexibilidade, concentração, disciplina, expressividade e interpretação.



Fotografia

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	3.º CEB e Secundário: 6.ª feira, das 13h30 às 14h30
PROPINA MENSAL	35€

PROGRAMA

O laboratório de fotografia cria oportunidades para que os alunos descubram e aprofundem a relação com a fotografia enquanto leitura e escrita de luz. Os alunos explorarão técnicas de captura e manipulação da imagem e aprofundarão a experiência do olhar.

OBJETIVOS

Conhecer a história da fotografia.
Adquirir alguma cultura visual.
Fotografar livremente.
Conhecer processos de captura e impressão alternativos.
Fazer *dummies* (maquetas de livro de fotografia).



Judo

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	Alunos do 1.º e 2.º ano: 5.ª feira, das 16h30 às 17h30 Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; 3.ª feira, das 15h05 às 16h05; 6.ª feira, das 16h30 às 17h30 Alunos do 5.º ao 12.º ano: 4.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	45€

PROGRAMA

Atividade promovida pela Escola de Judo Nuno Delgado, que promove o autoconhecimento e a autoconfiança por via de exercícios de controlo muscular, de aperfeiçoamento de reflexos, a par do desenvolvimento do raciocínio, do carácter, da concentração e do respeito. Não tendo carácter competitivo (ausência de quadro competitivo), termina com a passagem de cinto no final da atividade.

Observação: os pais deverão comprar um fato de judo para a prática da atividade.

OBJETIVOS

- Desenvolver o respeito pelos colegas e professor.
- Cooperar com os colegas na realização dos exercícios.
- Aprofundar o autocontrolo emocional e comportamental.
- Desenvolver a coordenação geral.
- Respeitar as regras durante a realização de exercícios que implicam o contato físico.



Natação

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	De acordo com o nível: 2.ª a 6.ª feira, das 16h30 às 17h15 e das 17h15 às 18h00 Alunos do 1.º e 2.º ano: 6.ª feira, das 13h50 às 14h50; 6.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; 3.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15; 4.ª feira, das 15h20 às 16h20 PT: sábados, das 9h às 9h45; 9h45 às 10h30; 10h30 às 11h15; 11h15 às 12h; e das 12h às 12h45.
PROPINA MENSAL	Aulas de 45 minutos 1 x semana – 30€ 2 x semana – 50€ 3 x semana – 70€ Aulas de 60 minutos 1 x semana – 40€ 2 x semana – 60€ 3 x semana – 80€ Aula de PT (individual): 35€ por aula

PROGRAMA

As atividades de natação proporcionam a adaptação ao meio aquático, contribuindo para que os alunos saibam estar em segurança na água, e integra a prática dos quatro estilos (costas, crawl, bruços e mariposa). Esta modalidade oferece inúmeros benefícios para a saúde física (movimenta grande parte dos músculos e articulações do corpo) e para a saúde mental, sendo, por isso, uma das atividades desportivas mais completas.

OBJETIVOS

AMA 1

Desenvolver a capacidade de adaptação ao meio aquático.

Superar o medo da água, experimentando-a como um ambiente seguro e encorajador.

AMA 2

Aperfeiçoar a capacidade de respirar, mergulhar e saltar para dentro de água.

Aprender a propulsão e a rotação de braços nas técnicas de crawl e costas (inicial).

APR

Aprofundar as técnicas de crawl e costas, aprendendo as respetivas partidas e viragens.

Aprender a técnica de bruços.

APE

Aperfeiçoar as técnicas de crawl, costas e bruços.

Aprender e desenvolver a técnica de mariposa.

Dominar as viragens de todos os estilos, assim como as viragens de 100 metros estilos.

Órgão de Tubos

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º ao 12.º ano
HORÁRIO	Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 2.º CEB: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15 e das 15h20 às 16h20 Alunos do 3.º ao 12.º ano: 2.ª a 6.ª feira, das 16h30 às 18h00
PROPINA MENSAL	110€

PROGRAMA

As aulas de Órgão de Tubos oferecem uma experiência musical e educativa única, procurando desenvolver tanto a aprendizagem do instrumento quanto a apreciação cultural. A atividade tem uma vertente essencialmente prática, permitindo ao aluno fortalecer habilidades técnicas e adquirir conhecimentos teóricos fundamentais para facilitar a aprendizagem e a comunicação. Através de sessões interativas com o órgão de tubos da igreja, os participantes aprenderão a mecânica e a acústica do instrumento, bem como a sua influência na música clássica e moderna.

OBJETIVOS

Desenvolver a capacidade de compreender e apreciar diferentes formas de expressão musical, assim como a música de diferentes épocas e estilos.

Expressar ideias e emoções através da música, utilizando o órgão de tubos como meio de comunicação artística.

Aprimorar o espírito de iniciativa e a autonomia dos alunos na prática diária, na preparação de peças e na superação de desafios técnicos e interpretativos.

Patinagem

DESTINATÁRIOS	Alunos do 2.º CEB
HORÁRIO	4.ª feira, das 14h15 às 15h15 4.ª feira, das 15h20 às 16h20
PROPINA MENSAL	20€

PROGRAMA

A patinagem é desenhada para promover o desenvolvimento físico, a coordenação motora e o equilíbrio dos alunos, além de proporcionar momentos de lazer e diversão. Nesta atividade, são ensinadas as técnicas básicas de patinagem de forma segura e gradual, adaptando-se às capacidades e necessidades de cada faixa etária. Os alunos aprendem a importância do uso adequado dos equipamentos de proteção, como capacetes, joelheiras e cotoveleiras. A progressão das habilidades vai desde os primeiros passos na patinagem até à execução de movimentos mais complexos e à participação em pequenos circuitos e jogos que estimulam a destreza e a confiança. Além dos benefícios físicos, a patinagem também trabalha aspetos emocionais e sociais, como a superação de medos, a perseverança, a liderança e o trabalho em equipa.

OBJETIVOS

Aprender e aperfeiçoar as técnicas de patinagem.
Desenvolver a velocidade e a agilidade.
Explorar a criatividade e a expressão pessoal através da patinagem.
Participar em atividades competitivas e colaborativas.
Desenvolver a resistência e a condição física geral.

Piano

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário Devido ao limitado número de vagas, será dada prioridade aos alunos que frequentaram a atividade no ano letivo anterior. Será constituída uma lista de candidatos interessados, que serão chamados de acordo com eventuais vagas.
HORÁRIO	Todos os dias, a partir das 16h30 ou noutros horários a combinar com o professor.
PROPINA MENSAL	Aulas de 60 minutos (dois alunos): 70€

PROGRAMA

A atividade de Piano visa incrementar a criatividade e o espírito crítico dos alunos e incentivá-los a compreender a música como uma arte e não como uma disciplina. O programa baseia-se numa forte componente de formação musical, para que o aluno adquira os conhecimentos necessários para ler música e interpretar partituras variadas, abrangendo diferentes estilos musicais: clássico, jazz, pop/rock, entre outros.

Serão feitas apresentações públicas em contexto individual (audições de piano, extensível a todos os alunos) e de grupo (concertos em formato de banda, com músicos convidados).

OBJETIVOS

Nível de iniciação:

- Aprender a notação musical e saber interpretá-la numa pauta.
- Aplicar os conceitos básicos de leitura ao piano.
- Valorizar a formação musical e aproveitar a música como forma de expressão e de comunicação.
- Organizar o estudo individual de modo a desenvolver a autonomia.

Nível de continuidade:

- Aperfeiçoar a técnica pianística.
- Desenvolver a leitura à primeira vista e ser capaz de memorizar o repertório.
- Colaborar com os pares durante a prática em conjunto.
- Refletir sobre o seu próprio desempenho, identificando pontos fortes e áreas a melhorar.
- Estudar com regularidade e autonomia.



Projeto Artes

DESTINATÁRIOS	Alunos do 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	Alunos do 2.º, 3.º CEB e Ensino Secundário: 3.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	30€

PROGRAMA

O Projeto Artes integra *workshops* que promovem a criação e o desenvolvimento de peças artísticas, sem restrições temáticas, técnicas ou preferências estéticas, num ambiente de total liberdade.

2.º e 3.º CEB:

Os *workshops* propiciam um ambiente de experimentação artística livre e diverso. Cada aula ou *workshop* é dedicado à exploração de um tema, material ou desafio diferentes.

Ensino Secundário:

Os alunos são orientados na criação de um projeto artístico desde o enunciado até à apresentação final da peça. A metodologia consiste na exploração de um artista, movimento artístico ou técnica por mês. A primeira aula é dedicada à apresentação teórica do artista/movimento e ao lançamento do problema. As três aulas seguintes são focadas no desenvolvimento do projeto e na sua apresentação. Todas as apresentações são feitas em grupo, com a participação de todos os alunos.

OBJETIVOS

Conhecer diferentes épocas, movimentos artísticos, materiais e técnicas artísticas.

Desenvolver a criatividade, a curiosidade, o pensamento crítico e a capacidade de resolução de problemas.

Aprimorar a capacidade de apresentação e de discussão de ideias.

Teatro

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º CEB e do Ensino Secundário
HORÁRIO	5.ª feira, das 16h30 às 18h00
PROPINA MENSAL	30€

PROGRAMA

A atividade de teatro visa promover o desenvolvimento integral dos alunos através da expressão dramática. Esta atividade tem como foco principal a construção de habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Os alunos são incentivados a participar em diversas práticas teatrais, como a improvisação, o jogo teatral, a criação de personagens e a participação na encenação de peças.

OBJETIVOS

Desenvolver a expressão verbal e corporal.
Aperfeiçoar a literacia: ler, compreender, interpretar e usar a linguagem escrita.
Fortalecer a autoconfiança em situações de exposição pública.
Desenvolver competência de trabalho em equipa, atitudes de colaboração e cooperação, essenciais para o sucesso da montagem de uma apresentação teatral e para a sua apresentação.
Aprofundar a sensibilidade e empatia face ao outro, sendo capaz de gerir e de prevenir conflitos.
Aperfeiçoar a autoconsciência e a valorização cultural e social.
Fortalecer a criatividade.

Ténis

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	De acordo com o nível (INI – Iniciação; AP – Aperfeiçoamento; COMP – Competição) 1.º CEB: 2.ª a 6.ª feira, das 12h30 às 13h30; das 16h30 às 17h30 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário: 2.ª a 6.ª feira, das 13h30 às 14h30; das 16h30 às 17h30; das 17h30 às 18h30; sábado, das 09h00 às 13h00 Alunos do 1.º e 2.º ano: 6.ª feira, das 13h50 às 14h50; 6.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; 3.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15; 4.ª feira, das 15h20 às 16h20
PROPINA MENSAL	Aulas de 60' 1 x semana – 30€ 2 x semana – 50€ 3 x semana – 70€ Aulas de 90' 2 x semana – 75€ 3 x semana – 105€

PROGRAMA

Esta atividade permite que os alunos desenvolvam habilidades físicas específicas da modalidade, melhorando também a sua motricidade geral.

OBJETIVOS

Realizar os movimentos do ténis adequados a cada fase do desenvolvimento do aluno.
Realizar um jogo de ténis com as regras e pontuações referentes ao respetivo escalão.
Desenvolver competências de disciplina, resiliência e esforço.



Ténis de mesa

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º ao 6.º ano
HORÁRIO	Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; 3.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15
PROPINA MENSAL	25€

PROGRAMA

A atividade promove a transmissão de valores inerentes ao espírito desportivo, como o respeito pelas regras e pelos pares, contribuindo para a formação integral dos alunos. Pretende-se, numa fase inicial (3.º e 4.º ano), uma abordagem mais lúdica

com a introdução gradual das especificidades e regras do ténis de mesa. Ao nível do 2.º CEB, o foco está mais centrado no ensino da técnica de base, promovendo momentos mais formais de competição.

OBJETIVOS

Conhecer o objetivo do jogo, as suas regras e respetiva pontuação.

Manter a pega correta da raqueta, utilizando as duas faces, consoante a direção da bola, em situação de jogo.

Iniciar o jogo em serviço, revelando capacidade para colocar a bola num local de difícil receção para o outro jogador.

Realizar sequências de batimentos com as duas faces da raqueta, combinados com diferentes trajetórias da bola.

The Inventors

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB e 2.º CEB
HORÁRIO	Alunos do 1.º e 2.º ano: 6.ª feira, das 13h50 às 14h50; das 15h05 às 16h05 Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15; das 15h20 às 16h20
PROPINA MENSAL	64€

PROGRAMA

Nesta atividade, privilegia-se a exploração de diversas áreas e ferramentas tecnológicas e criativas, que incluem eletrónica, programação, animação, mecânica e design. Através de uma abordagem de ensino centrada em projetos *hands-on*, os alunos são incentivados a dedicarem-se a experiências práticas e interativas, aplicando conhecimentos e habilidades de forma concreta. É seguida uma metodologia construtivista, enfatizando o papel ativo dos alunos na construção do seu conhecimento.

1.º trimestre: montagem de elementos (circuitos eletrónicos básicos); construção de componentes mecânicos; introdução às notas musicais e comprimentos de onda (conceitos básicos de música e física do som).

2.º trimestre: técnica de animação *Stop Motion*; energias limpas e renováveis.

3.º trimestre: forças mecânicas e magnéticas; introdução às técnicas de fabrico digital (como impressão 3D) e manual; fenómenos de reflexão e refração (reflexão e refração da luz, velocidade da luz e do ar).

OBJETIVOS

Desenvolver competências nas áreas da eletrónica, programação, física, robótica, engenharia, design e ferramentas digitais.
Desenvolver a autonomia e a iniciativa.

Viola

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	Alunos do 1.º e 2.º ano: 6.ª feira, das 13h50 às 14h50; das 15h05 às 16h05 Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º e 6.º ano: 4.ª feira, das 14h15 às 15h15; das 15h20 às 16h20

	De acordo com os níveis: 3.ª, 4.ª ou 6.ª feira, das 16h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	35€

PROGRAMA

Nas aulas de Viola, os alunos poderão contactar com o mais popular de todos os instrumentos musicais, um instrumento adaptável a todos os géneros e estilos musicais. Nas aulas de iniciação, os primeiros exercícios são dirigidos para a colocação correta das mãos. Com a continuação da prática, virá a coordenação (harmonização) das mãos para a execução de pequenas melodias infantis, populares, clássicas, com leitura das tablaturas-pautas. Com o avançar das aulas, anos de estudo e prática, os exercícios serão mais complexos e exigentes.

Observação: os alunos deverão ser portadores do seu próprio instrumento.

OBJETIVOS

Conhecer a história do instrumento.
 Dominar exercícios práticos com as duas mãos.
 Ler pautas com pequenas melodias.
 Formar acordes e aplicá-los.
 Conhecer escalas maiores, menores e pentatónicas.
 Ler tablaturas.

Violino

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e do Ensino Secundário
HORÁRIO	5.ª feira, das 14h30 às 18h30 6.ª feira, das 14h30 às 17h30
PROPINA MENSAL	Aulas de 60 minutos (dois alunos): 70€

PROGRAMA

A atividade de Violino oferece aos alunos a oportunidade de contactarem com a música enquanto forma de interpretação do mundo e de expressão de valores que contribui para a compreensão do mundo e do indivíduo. A aprendizagem da música e, em particular, de um instrumento musical desenvolve nas crianças competências cognitivas e sociais, imprescindíveis para o desenvolvimento holístico do aluno: a memória, a autonomia, a autodisciplina, a capacidade de resolução de problemas, a capacidade de concentração e organização, a capacidade de ouvir o outro, a entreatajuda, a participação e cooperação entre os seus pares, os valores de ajuda e partilha com o próximo.

A metodologia usada recorre à escuta ativa para a promoção de competências musicais e técnicas e segue os princípios defendidos pelos pedagogos Pestalozzi, Dalcroze e Suzuki.

OBJETIVOS

Desenvolver a aptidão, o gosto e a cultura musical.
 Fortalecer a autonomia, a cooperação e a colaboração.

Compreender a experiência musical na sua totalidade e subjetividade através da aprendizagem do violino.
Experienciar o prazer propiciado pela música e pelo processo de aprendizagem.
Partilhar momentos de performance (interpretação musical em audições, aulas de grupo, pequenos momentos musicais).

Xadrez

DESTINATÁRIOS	Alunos do 3.º ao 12.º ano
HORÁRIO	Alunos do 3.º e 4.º ano: 3.ª feira, das 13h50 às 14h50; 3.ª feira, das 15h05 às 16h05 Alunos do 5.º ao 12.º ano: 2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00
PROPINA MENSAL	30€

PROGRAMA

A atividade de Xadrez implica a construção de um plano individual para cada um atleta, que envolve os seguintes domínios:

- Teoria das aberturas;
- Plano profundo do meio do jogo e final do jogo;
- Tática e estratégia;
- Treino da memória visual.

De forma a reduzir a aquisição de tendências egocêntricas, muito comuns em desportos de cariz individual, serão criados grupos (equipas de trabalho) para partilha e troca de informações na descoberta dos problemas apresentados. A atividade inclui igualmente a participação em provas a nível escolar, clubes e federados.

OBJETIVOS

Aumentar a capacidade de concentração.
Aperfeiçoar a capacidade de cálculo, nomeadamente ao nível espacial.



Centro de Línguas

DESTINATÁRIOS Alunos do 1.º CEB ao 12.º ano

INGLÊS		
NÍVEIS	HORÁRIO	PROPINA MENSAL
Junior 1 (1.º ano)	3.ª feira, das 17h00 às 18h15	70€
Junior 2 (2.º ano)	2.ª feira, das 17h00 às 18h15	70€
Junior 3 (3.º ano) – Pré-A1	2.ª feira, das 17h00 às 18h15	75€
Junior 4 (4.º ano) – Pré-A1	5.ª feira, das 17h00 às 18h15	75€
MOVERS	3.ª feira, das 16h30 às 18h20	125€
KET 1 (Key Examination Test) – nível A1	4.ª feira, das 16h30 às 18h20	125€
KET 2 (Key Examination Test) – nível A2	4.ª feira, das 16h30 às 18h20	125€
PET 1 (Preliminary English Test) – nível B1	5.ª feira, das 16h30 às 18h20	135€
PET 2 (Preliminary English Test) – nível B1	5.ª feira, das 16h30 às 18h20	135€
FCE 1 (First Certificate in English) – nível B2 ¹	3.ª feira, das 16h30 às 18h20	140€
FCE 2 (First Certificate in English) – nível B2 ²	2.ª feira, das 16h30 às 18h20	140€
CAE (Certificate in Advanced English) – nível C1 ³	3.ª feira, das 16h30 às 18h20	145€

OBSERVAÇÕES

- O Colégio de S. João de Brito é um Centro Cambridge credenciado.
- A frequência do CAE obriga a que o aluno tenha obtido o certificado de FCE.
- Se, num dado nível, o número de inscrições o justificar, uma nova classe poderá ser criada, que poderá decorrer à mesma hora, num dia diferente.
- Com a exceção dos níveis Júnior 1 e 2, os restantes constituem-se como preparações para certificações do Cambridge.
- Para as aulas de Inglês, é obrigatória a aquisição do *coursebook* recomendado.
- Todos os alunos novos no CLE têm de fazer um teste de diagnóstico. Os testes de diagnóstico são realizados numa data a determinar em horário pós-letivo (16h30/17h30).
- Os currículos de todos os níveis de Inglês podem ser consultados na ligação no site do Colégio.
- Os horários propostos podem sofrer algumas alterações decorrentes dos horários curriculares atribuídos aos alunos no início do ano letivo.

ESPAÑHOL

NÍVEIS	HORÁRIO	PROPINA MENSAL
Níveis 1, 2, 3 e 4 (5.º ao 12.º ano)	2.ª feira, das 16h30 às 17h30	65€

MANDARIM

NÍVEIS	HORÁRIO	PROPINA MENSAL
Iniciação (2.º ao 12.º ano)	2.ª feira, das 16h30 às 18h00	65€

¹ Curso de dois anos.

² Curso de dois anos.

³ Este curso destina-se apenas a alunos que tenham tido aprovação no exame FCE. Curso de dois anos.

DESPORTO COLEGIAL

O Colégio proporciona aos seus alunos, após o horário letivo, atividades desportivas para os diversos escalões etários, nas modalidades de andebol, ginástica, futebol e voleibol.

O objetivo desta prática desportiva colegial é contribuir para a formação integral dos alunos, no sentido de reforçar a aquisição e vivência dos valores próprios do humanismo cristão. A identidade colegial, assente nestes valores concretiza-se em vivências diárias de superação perante a adversidade, de competitividade equilibrada face às próprias capacidades, bem como a cooperação e sentido de pertença a um grupo. É neste eixo de crescimento pessoal e do grupo de pertença, que surgem as competições com outros grupos ou equipas desportivas, sejam as regulares ao longo do ano letivo ou num período de tempo próprio. Por outro lado, o grupo de técnicos que assegura esta prática desportiva procura adequar o nível competitivo das suas equipas às múltiplas opções de competição existentes. É assim que surge a participação de equipas do Colégio em campeonatos regionais ou nacionais das associações e federações desportivas, em encontros de Desporto Escolar promovido pelo Ministério da Educação, em torneios, em clínicas de aperfeiçoamento nacionais ou no estrangeiro ou, ainda, nos encontros com outras equipas dos colégios da Companhia de Jesus, em Espanha ou em outros países europeus.

A prática desportiva no Colégio pressupõe o acompanhamento dos pais e encarregados de educação. Ao inscreverem os seus educandos, é essencial que assumam um compromisso de apoio e de acompanhamento, não permitindo, salvo por motivos de força maior, que se verifiquem ausências aos treinos e jogos. Os custos associados às deslocações do aluno ou das equipas são suportados pelos pais e encarregados de educação.

Acidentes

Os acidentes ocorridos no âmbito da prática federada são cobertos exclusivamente pelo seguro contratualizado com a respetiva Associação ou Federação desportiva. Estes custos de acidentes pessoais são imputados aos pais e encarregados de educação no momento da inscrição do atleta na respetiva associação e federação desportiva, sendo depois remetidos para as mensalidades dos alunos.

As participações de sinistro ao seguro são específicas de cada modalidade desportiva, havendo situações em que se recorre a um link de acesso a um formulário disponibilizado aos clubes junto do respetivo acesso de utilizador e *password*, como será o caso do futebol (AFL e FFP), ou o preenchimento de um impresso próprio disponibilizado para o efeito pelas associações e federações desportivas. Os valores de franquia variam consoante as modalidades desportivas e em função dos diferentes escalões etários, sendo aplicados por sinistro e por pessoa segura. Estes valores são da responsabilidade dos pais e encarregados de educação.

Além da prática desportiva federada, haverá lugar à participação em outras competições, em torneios ou em clínicas de aperfeiçoamento. As participações incluem provas do desporto escolar, torneios nacionais ou ainda as provas desportivas no estrangeiro. Estas participações são objeto de informação específica e anuência individual, prevendo-se sempre os custos das deslocações inerentes e da inscrição na prova em referência,

sendo os montantes imputados aos pais e encarregados de educação na respetiva mensalidade, após informação do coordenador das atividades de complemento curricular.

Equipamentos desportivos

Com o intuito de potenciar a responsabilização pelo respetivo equipamento desportivo, os alunos que integram as equipas desportivas deverão adquirir na papelaria os equipamentos necessários para a participação desportiva de cada equipa. Os pais e encarregados de educação serão informados sobre os equipamentos a utilizar nas competições, sendo encomendados somente após anuência dos mesmos. Os kits de equipamento têm os seguintes custos:

- kit de jogador de futebol: 159€
- kit de guarda-redes de futebol: 158€
- kit de jogador de andebol: 157€
- kit de guarda-redes de andebol: 159€
- kit de jogadora de voleibol: 157€

Alunos externos

Os alunos que interrompam o seu percurso escolar antes de finalizarem o ensino secundário e, por conseguinte, se venham a considerar como antigos alunos durante a sua escolarização básica ou secundária, terão um custo mensal para a manutenção da prática competitiva regular de 75€ durante a época desportiva. A participação dos alunos que terminaram o 12.º ano no Colégio mas pretendem continuar a sua atividade no *TeamGym* tem um custo associado de 35€ mensais. Por fim, a participação na equipa de voleibol de sub-21 tem um custo associado de 40€ mensais. Estes valores não contemplam as quantias de filiação associativa ou federativa e outras devidas à consequente competição desportiva, como é o caso do seguro. Os custos associados às deslocações do aluno ou das equipas são suportados pelos próprios. A aceitação de antigos alunos nas equipas está sujeita à aprovação da Direção.

Andebol

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	Manitas (1.º e 2.º ano): 3.ª e 6.ª feira, das 12h30 às 13h20 Bambis (3.º e 4.º ano): 2.ª e 5.ª feira, das 12h30 às 13h20 Minis (5.º e 6.º ano): 2.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 18h00 Infantis (7.º e 8.º ano): 3.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00 Iniciados (9.º e 10.º ano): 3.ª e 4.ª feira, das 18h00 às 19h30 Juvenis (11.º e 12.º ano): 2.ª e 5.ª feira, das 18h00 às 19h30
PROPINA MENSAL	2 x semana – 22€ 3 x semana – 24€

PROGRAMA

O andebol é um jogo de partilha, em que o conceito do coletivo estimula a competitividade saudável e o trabalho colaborativo, proporcionando um desenvolvimento global do aluno. Este desporto favorece a interação com os colegas de equipa na busca de um objetivo comum e também a interação com os adversários. Promove ainda a disciplina no cumprimento das regras e o respeito pelos treinadores e árbitros.

OBJETIVOS

Desenvolver a resiliência e a capacidade de adaptação.
Aprender a aceitar as próprias falhas e as dos colegas.
Saber lidar com situações adversas.
Superar derrotas e encará-las como oportunidades de desenvolvimento.
Aprender a perder e a ganhar.

Futebol

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	Formação (1.º ano): 4.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00 Formação (2.º ano): 4.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00 Formação (3.º ano): 3.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00 Escolas (4.º ano): 2.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 18h00 Benjamins (5.º ano): 2.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 18h00 Infantis Futebol 7 (6.º ano): 3.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 18h00 Infantis Futebol 11 (7.º ano): 2.ª e 4.ª feira, das 18h00 às 19h30 Iniciados Futebol 11 (8.º ano): 3.ª e 5.ª feira, das 18h00 às 19h30 Iniciados Futebol 11 (9.º ano): 3.ª e 5.ª feira, das 19h00 às 20h30 Juvenis B Futebol 11 (10.º e 11.º ano): 4.ª e 6.ª feira, das 19h00 às 20h30
PROPINA MENSAL	22€

PROGRAMA

O núcleo desportivo de futebol permite que os alunos, num ambiente de colaboração, adquiram valores sociais e humanos, ao mesmo tempo que melhoram a sua aptidão física e reforçam o gosto pela prática regular das atividades físicas. Os alunos têm condições para compreender e aplicar os princípios, os processos e questões da participação no futebol, valorizando a ética, o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade.

OBJETIVOS

Cooperar com os colegas, quer nos exercícios, quer no jogo.

Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, consoante a sua idade.

1.º e 2.º ano:

Realizar corretamente as ações técnicas de passe, receção, condução e remate; saber enquadrar-se com a baliza; realizar e perceber o conceito de desmarcação; executar corretamente um lançamento lateral; jogar com os companheiros, realizando uma ocupação racional do espaço, progredindo no terreno de jogo de 3 X 3 e de 4 X 4, sem GR.

3.º e 4.º ano:

Em situação de jogo de 7 x 7, os alunos devem realizar as seguintes ações: criar situações de superioridade numérica utilizando adequadamente os três corredores de jogo segundo o dispositivo tático da equipa; colaborar com os companheiros, na fase ofensiva, cumprindo os princípios do jogo de modo manter a posse de bola e criar situações de finalização; realizar ações técnico-táticas, na fase defensiva, que permitam a recuperação da posse da bola ou a proteção da própria baliza; jogar com os companheiros, realizando uma ocupação racional do espaço, progredindo no terreno no jogo de GR+6 X 6+GR.

5.º e 6.º ano:

Procurar criar desequilíbrios na defesa adversária, através de combinações a 3 recursos: passe em triângulo, desmarcação de rotura e o jogo em largura; defender em bloco para o lado da bola, procurando fechar o corredor central; desenvolver os princípios da penetração, da contenção e da cobertura defensiva; avaliar a capacidade de jogo e o posicionamento ofensivo e defensivo.

7.º e 8.º ano:

Em situação de jogo de 9 X 9 (7.º ano) e de 11 x 11 (8.º ano), os alunos devem realizar as seguintes ações: colaborar com os companheiros, na fase ofensiva, cumprindo os princípios do jogo de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização; realizar ações técnico-táticas, na fase defensiva, que permitam a recuperação da posse da bola e a cobertura e defesa da baliza; criar situações de superioridade numérica ofensivas e defensivas; utilizar adequadamente os três corredores de jogo; saber qual o “dispositivo” tático da equipa; jogar com os companheiros, realizando uma ocupação racional do espaço, progredindo no terreno no jogo formal de 9 X 9 (7.º ano) ou de 11 X 11 (8.º ano).

9.º, 10.º e 11.º ano:

Em situação de jogo de 11 x 11, os alunos devem realizar as seguintes ações: colaborar com os companheiros, na fase ofensiva, cumprindo os princípios do jogo de modo a permitir a manutenção da posse de bola, a progressão para a baliza e a finalização; realizar ações técnico-táticas, na fase defensiva, que permitam a recuperação da posse da bola e a cobertura e defesa da baliza; criar situações de superioridade numérica ofensivas e defensivas; utilizar adequadamente os três corredores de jogo; saber qual o “dispositivo” tático da equipa; jogar com os companheiros, realizando uma ocupação racional do espaço e progredindo no terreno de jogo formal de 11 X 11.

Ginástica

DESTINATÁRIOS	Alunos do 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Ensino Secundário
HORÁRIO	Núcleo 1 (1.º ano): 3.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 17h15 Núcleo 2 (2.º ano): 3.ª e 5.ª feira, das 17h15 às 18h00 Minis (3.º e 4.º ano): 2.ª e 4.ª feira, das 16h30 às 18h00 Classe especial – raparigas (5.º e 6.º ano): 6.ª feira – 17h15-18h30 Classe especial – rapazes (3.º ano e seguintes): 6.ª feira – 16h30-17h30 Classe – rapazes e raparigas (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 9.º ano=): 3.ª e 5.ª feira, das 18h00 às 19h30 <i>TeamGym</i> – rapazes e raparigas: 2.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 18h00 às 20h00
PROPINA MENSAL	2 x semana – 22€ 3 x semana – 24€

PROGRAMA

A Ginástica visa a iniciação às atividades gímnicas, desenvolvendo as capacidades motoras do aluno de forma lúdica, pedagógica, estruturada, progressiva e orientada, através da execução de saltos gímnicos em diversas superfícies (trampolins, *airtrack*, solo). Promove o desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para a sua formação intelectual, emocional e social.

OBJETIVOS

Núcleos 1 e 2: desenvolver as bases da prática gímica de forma estruturada e lúdica, valorizando a alegria do sucesso na concretização de um objetivo e o sentimento de confiança associado à autossuperação.

Minis: desenvolver e aperfeiçoar, de forma evolutiva, as bases da prática gímica, procurando alcançar novos objetivos e atingir superação pessoal.

Classe de formação: aperfeiçoar, de forma evolutiva, as bases da prática gímica, com foco na integração futura numa estrutura pré-competitiva, aprofundando valores de responsabilização de pertença a uma equipa.

Classes de pré-*TeamGym*: aplicar uma base gímica trabalhada de forma estruturada e progressiva ao longo dos anos numa estrutura pré-competitiva, com o objetivo de integração numa equipa de *TeamGym* de forma comprometida e responsável.

Classes de *TeamGym*: aperfeiçoar, de forma evolutiva, as capacidades gímnicas trabalhadas ao longo dos anos, integrando uma equipa de competição de *TeamGym*, com sentido de compromisso, com responsabilidade e rigor.



Voleibol

DESTINATÁRIOS	Alunas do 3.º ao 12.º ano
HORÁRIO	Minis A (3.º e 4.º ano): 2.ª e 6.ª feira, das 12h30 às 13h30 Minis A (5.º ano): 3.ª e 5.ª feira, das 13h30 às 14h30 Minis B (6.º ano): 2.ª e 6.ª feira, das 13h30 às 14h30 Minis B (7.º ano): 2.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00 Infantis A (8.º ano): 2.ª, 3.ª e 5.ª feira, das 16h30 às 18h00 Iniciados (9.º ano): 3.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 16h30 às 18h00 Cadetes (10.º ano): 3.ª, 4.ª e 5.ª feira, das 18h00 às 20h00 Juvenis (11.º ano): 2.ª, 5.ª e 6.ª feira, das 18h00 às 20h00 Juniões (12.º ano): 3.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 18h00 às 20h00 Sub-21: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira, das 19h30 às 21h00
PROPINA MENSAL	Minis – 22€ Sub-21 – 40€ Restantes equipas – 24€

PROGRAMA

A prática do voleibol promove o desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para a sua formação intelectual, emocional e social. Ao integrar os objetivos das várias áreas da dimensão académica, esta atividade proporciona uma aprendizagem prática e dinâmica, preparando os alunos para enfrentar os desafios da vida com confiança e competência. Esta atividade exige quer habilidades físicas e técnicas quer intelectuais e sociais, tornando-se uma ferramenta educativa multifacetada.

OBJETIVOS

Desenvolver a capacidade de para analisar situações de jogo, identificar problemas táticos e encontrar soluções eficazes em tempo real.

Aprofundar a criatividade na execução de jogadas e estratégias de equipa.

Desenvolver as competências de comunicação verbal e não-verbal entre os membros da equipa.

Colaborar e cooperar em equipa para atingir um objetivo comum.

Desenvolver a proatividade e a capacidade de tomar decisões rápidas e autónomas durante o jogo, bem como assumir responsabilidades no planeamento e execução das respetivas tarefas dentro da equipa.

Desenvolver a resiliência e a capacidade de enfrentar desafios com determinação (o ambiente competitivo ajudará os alunos a lidar com situações de pressão, a superar falhas e a manter a motivação perante adversidades).

Aperfeiçoar as capacidades da flexibilidade e da liderança em diferentes contextos.