

## ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

ANO LETIVO 2019/2020

ALOHA MENTAL ARITHMETIC • DANÇA • IOGA  
KARATÉ • MÚSICA • ROBÓTICA • TEATRO • XADREZ



### Conheça a nossa programação!

As atividades extracurriculares procuram complementar a formação dos alunos, proporcionando-lhes ocupação dos tempos livres após o período de aulas, de forma organizada, mas igualmente motivadora.

#### ALOHA

2 VEZES POR SEMANA



PRÉ-ESCOLAR | 1.º CEB

O ALOHA Mental Arithmetic é um programa de desenvolvimento mental destinado a crianças entre os 5 e os 13 anos de idade. Visa, entre outros objetivos, o desenvolvimento da inteligência das crianças através de um programa educativo baseado em três ferramentas-chave: o cálculo com ábaco *soroban*, a aritmética mental e os jogos didáticos. Um dos aspetos mais importantes do projeto é o seu carácter lúdico e interativo, no qual as crianças aprendem enquanto se divertem, graças a uma metodologia didática na qual o jogo tem um papel muito importante.

##### MATERIAL ESPECÍFICO

A inscrição na atividade implica a aquisição de um kit individual, válido para 5 níveis, composto por: mochila, ábaco, livro de aula, livro de exercícios, livro de testes de velocidade, lápis e t-shirt, que, caso necessário, será repostos.

#### DANÇA

1 VEZ POR SEMANA



CRECHE | PRÉ-ESCOLAR

Esta atividade tem como principal finalidade desenvolver uma relação harmoniosa entre as componentes rítmicas, culturais, expressivas e psicomotoras da criança ao nível da dança.

#### IOGA

1 VEZ POR SEMANA



CRECHE

Sabe-se hoje que a prática de ioga e meditação oferece inúmeros benefícios à saúde física e mental, sendo que as suas mais-valias não se fazem sentir apenas na idade adulta. Também na infância ajuda, por exemplo, a potenciar o rendimento escolar ou a autoestima.

Numa sociedade em que as crianças estão constantemente pressionadas por um estilo de vida agitado e ocupadas com a televisão, a internet e todo o tipo de brinquedos, torna-se mais difícil usufruir de paz e bem-estar interior.

Assim, não espanta que o ioga reúna cada vez mais consenso como meio de preparação dos mais pequenos para assimilar informação e os ajudar a ver o mundo de forma mais alegre e divertida.

#### KARATÉ

1 VEZ POR SEMANA



PRÉ-ESCOLAR | 1.º CEB

O karatê é uma arte marcial que tem como objetivo o aperfeiçoamento do carácter do praticante, através de uma prática de defesa pessoal que, a par de um treino físico esforçado, promove a humildade, a sinceridade e o respeito pelo seu semelhante com o cultivo do autocontrolo.

# MÚSICA



1 VEZ POR SEMANA

CRECHE PRÉ-ESCOLAR

Através da voz e dos conhecimentos musicais, que emergem do ritmo e dos sons, as crianças desenvolvem a escuta ativa de forma lúdica, construindo simultaneamente um repertório de alegres e divertidas canções.

# ROBÓTICA



1 VEZ POR SEMANA

1.º CEB

Os vários tipos de linguagem de programação estão a ganhar uma importância crescente no mundo atual, sendo fundamentais, não só na área das CTEM (Ciências, Tecnologia, Engenharia e Matemática), mas também em outras áreas, por auxiliarem no desenvolvimento de capacidades transversais, tais como o pensamento analítico, a resolução de problemas, o trabalho colaborativo e a criatividade.

Através de uma abordagem lúdica e pedagógica, pretende-se com esta atividade despertar nos alunos o interesse pela robótica.

## MATERIAL ESPECÍFICO

A inscrição na atividade incluiu a disponibilização de um kit individual composto por diversas peças, motores e sensores controlados por um tablet, promovendo a articulação com as áreas curriculares e/ou transversais; prevê, ainda, a participação dos alunos em competições nacionais e internacionais, sob orientação dos formadores do Multi Code).

# TEATRO



1 VEZ POR SEMANA

PRÉ-ESCOLAR

O teatro é capaz de estimular a criatividade, a espontaneidade e a motivação. Nesta atividade as crianças têm a oportunidade de desenvolver competências tão díspares como a representação, a entoação, a expressão artística e corporal, bem como o trabalho de equipa.

# XADREZ



1 VEZ POR SEMANA

PRÉ-ESCOLAR 1.º CEB


O xadrez desenvolve o raciocínio-lógico, ativa a concentração, facilita a tomada de decisões e estimula a memória. As crianças que jogam xadrez trabalham a paciência e a capacidade de planeamento, ao mesmo tempo que aumentam os seus índices de autoconfiança e adquirem um maior respeito pelo adversário.


## Regulamento


- A frequência das atividades extracurriculares é assumida por ano letivo (outubro-junho);
- Para cada atividade corresponde uma matrícula no valor de 30€;
- A desistência das atividades implica o pagamento da totalidade das mensalidades do período em curso;
- A viabilidade de cada atividade está dependente de um n.º mínimo de 10 inscrições;
- Em caso de falta, não são restituídos os valores das aulas;
- A Direção Administrativa reserva-se ao direito de proceder a ajustamentos no preçário, caso se verifiquem desistências ou as entidades prestadoras do serviço atualizem o valor das mensalidades.

Parcerias:



 Rua da Senhora do Porto, n.º 741  
4250-456 Ramalde, Porto

 22 832 00 09  
92 942 00 09

 [www.colegioespinheirario.pt](http://www.colegioespinheirario.pt)  
[geral@colegioespinheirario.pt](mailto:geral@colegioespinheirario.pt)

