



**Colégio  
de Nossa Senhora  
do Alto**

DIOCESE DO ALGARVE | FARO

## ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

**EXTRA  
CURRICULAR**

**Ano Letivo 2024 | 2025**

## Índice

<b>Atividade</b>	<b>Ciclo</b>	<b>Página</b>
<b>Ballet</b>	1º, 2º e 3º ciclos	2
<b>Dança Criativa</b>	Pré-Escolar	3
<b>Guitarra</b>	1º, 2º e 3º ciclos	4
<b>Judo Infantil</b>	Pré-Escolar	5
<b>Judo Juvenil</b>	1º, 2º e 3º Ciclo	6
<b>Karatê Infantil</b>	Pré-Escolar	7
<b>Karatê Juvenil</b>	1º, 2º e 3º Ciclo	8
<b>Oficina de Teatro</b>	Pré-Escolar	9
<b>Padel</b>	1º (3º e 4º ano), 2º e 3º Ciclo	10
<b>Piano/ Formação Musical Sala</b>	Pré-Escolar	11
<b>Piano/ Formação Musical</b>	1º, 2º e 3º Ciclos	12
<b>Teatro</b>	1º, 2º e 3º Ciclo	13
<b>The Inventors</b>	1º (2º, 3º e 4º ano) e 2º Ciclo	14
<b>Crossfit Crianças</b>	1º, 2º e 3º Ciclos	15
<b>Dança Contemporânea e Hip Hop</b>	1º, 2º e 3º Ciclos	16
<b>Violino</b>	1º, 2º e 3º Ciclos	17
<b>Ginástica Acrobática</b>	1º, 2º e 3º Ciclos	18
<b>Informações Gerais</b>		19

## Ballet

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclos**

**Objetivos:**

- Desenvolver as capacidades técnicas, a compreensão e a execução dos vários exercícios em que os conteúdos estão presentes, de acordo com o nível pretendido;
- Desenvolver a capacidade de um maior e melhor conhecimento do corpo, adquirindo uma melhor e mais correta postura corporal, rotação externa (en dehors), elasticidade, tonicidade, equilíbrio, musicalidade, capacidade de memorização, bem como o desenvolvimento da coordenação e da própria técnica;
- Proporcionar o contacto com a música e o ritmo, desenvolvendo uma maior perceção auditiva, proporcionando, ainda, uma harmonia entre a Dança e a Música;
- Desenvolver a perceção temporal e espacial;
- Dominar a terminologia dos passos básicos utilizados nas aulas de Técnica de Dança Clássica;
- Promover a socialização, o trabalho em grupo e o gosto pela Dança;
- Contribuir para o desenvolvimento criativo e interpretativo do aluno, desenvolvendo uma maior sensibilidade estética e criando novo público para esta forma de Arte, integrando apresentações públicas.



<b>Carga Horária</b>	45 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	30,00 €	
<b>Limite por grupo</b>	10 alunos	
<b>Docente</b>	Elisabete Cardoso	

## Dança Criativa

**Público-alvo: Pré-escolar (Sala dos 4 e 5 anos)**

**Objetivos:**

- Desenvolver a criatividade e o gosto pelo movimento;
- Adquirir consciência corporal, suas possibilidades e limites;
- Desenvolver a percepção espacial;
- Desenvolver a musicalidade, a coordenação e expressividade;
- Desenvolver a capacidade de socialização através do trabalho de grupo (relações interpessoais);
- Criar, memorizar e reproduzir frases musicais;
- Adquirir noção e estrutura coreográfica – princípio, meio e fim;
- Fomentar a expressão artística da criança.



<b>Carga Horária</b>	45 min	2 x por semana
<b>Mensalidade</b>	30,00 €	
<b>Limite por grupo</b>	10 alunos	
<b>Docente</b>	Elisabete Cardoso	

# Guitarra

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclos**

**Objetivos:**

- Utilizar o afinador eletrónico e outras técnicas de afinação da guitarra;
- Executar exercícios básicos para aperfeiçoamento da técnica na guitarra;
- Tocar um conjunto programado de músicas de diversos géneros musicais (pop, rock, clássico);
- Tocar músicas por si escolhidas;
- Fazer música em conjunto com outros colegas;
- Ler e escrever em partitura e tablatura;
- Identificar elementos fundamentais da música;
- Ganhar resiliência perante dificuldades;
- Treinar técnicas de foco da atenção e escuta;
- Desenvolver sensibilidade à diversidade cultural na música.

Compreender as técnicas fundamentais de postura corporal, e de mão esquerda e direita para tocar notas e acordes;



<b>Carga Horária</b>	60 min (1x por semana)
<b>Mensalidade</b>	35,00 €
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos
<b>Docente</b>	Paulo Cabrita

## Judo Infantil

### Público-alvo: Pré-Escolar

O Judo é um desporto de combate, que faz parte do Programa Olímpico. É a modalidade desportiva recomendada pela Unesco e Comité Olímpico Internacional para crianças e jovens.

Esta recomendação deve-se à riqueza de estímulos a nível físico, motor, psicológico e social que oferece através de formas jogadas e de luta.

O seu Processo Ensino-aprendizagem assenta num Código Moral constituído por valores como: a Coragem, a Honra, o Respeito, a Sinceridade, a Gentileza, a Modéstia, o Controlo de Si e a Amizade.

Em Portugal, esta modalidade apresenta uma grande tradição. Atletas como Telma Monteiro (Medalha de Bronze nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro) e Ana Cachola (Atleta algarvia que se sagrou por 3 vezes Campeã Europeia) têm levado o nome do Judo Português a todos os cantos do mundo.



### Objetivos:

Com o Judo pretende-se:

- a) desenvolver e aperfeiçoar todas as capacidades físicas, psicológicas e motoras
- b) desenvolver a coordenação intersegmentar, a coordenação óculo-manual, a ritmicidade, a lateralidade, a propriocepção, a concentração, o autoconhecimento e a capacidade de superação;
- c) desenvolver a capacidade de interação social dos judocas;
- d) aprender técnicas de queda que possibilitam a chegada ao solo em segurança;
- e) aprender técnicas de projeção que poderão auxiliar em termos de defesa pessoal;
- f) aprender técnicas de imobilização que permitem o desenvolvimento da perceção de distribuição do peso do corpo e do controlo do corpo de um parceiro;

<b>Carga Horária</b>	45 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	35,00 € (inscrição +20,00€) <sup>1</sup>	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Academia de Judo de Faro	

<sup>1</sup> Inscrição e seguro na respetiva Federação da modalidade.

## Judo Juvenil

### Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclos

O Judo é um desporto de combate, que faz parte do Programa Olímpico.

É a modalidade desportiva recomendada pela Unesco e Comité Olímpico Internacional para crianças e jovens.

Esta recomendação deve-se à riqueza de estímulos a nível físico, motor, psicológico e social que oferece através de formas jogadas e de luta.

O seu Processo Ensino-aprendizagem assenta num Código Moral constituído por valores como: a Coragem, a Honra, o Respeito, a Sinceridade, a Gentileza, a Modéstia, o Controlo de Si e a Amizade.

Em Portugal, esta modalidade apresenta

uma grande tradição. Atletas como Telma Monteiro (Medalha de Bronze nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro) e Ana Cachola (Atleta algarvia que se sagrou por 3 vezes Campeã Europeia) têm levado o nome do Judo Português a todos os cantos do mundo.



### Objetivos:

Com o Judo pretende-se:

- a) desenvolver e aperfeiçoar todas as capacidades físicas, psicológicas e motoras
- b) desenvolver a coordenação intersegmentar, a coordenação óculo-manual, a ritmicidade, a lateralidade, a propriocepção, a concentração, o autoconhecimento e a capacidade de superação;
- c) desenvolver a capacidade de interação social dos judocas;
- d) aprender técnicas de queda que possibilitam a chegada ao solo em segurança;
- e) aprender técnicas de projeção que poderão auxiliar em termos de defesa pessoal;
- f) aprender técnicas de imobilização que permitem o desenvolvimento da perceção de distribuição do peso do corpo e do controlo do corpo de um parceiro;

<b>Carga Horária</b>	45 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	35,00 € (inscrição +20,00€) <sup>2</sup>	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Academia de Judo de Faro	

<sup>2</sup> Inscrição e seguro na respetiva Federação da modalidade.

# Karaté Infantil

## Público-alvo: Pré-Escolar

A sua prática é viável, no pré-escolar enquanto prática educacional por apresentar-se como uma atividade trabalhada através de objetivos, conteúdos, métodos e experiências ou vivências corporais que contribui para a formação da criança, sendo também indicado por especialistas para efeitos de valor terapêutico.



## Objetivos:

- Desenvolver a motricidade;
- Proporcionar harmonia, princípios de respeito, domínio próprio, disciplina, autoconfiança, concentração, determinação e humildade;
- Promover a integração e socialização entre os alunos, desenvolvendo o espírito de esforço e cooperação.

<b>Carga Horária</b>	45 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	35,00 € (inscrição +35,00€) <sup>3</sup>	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Carlos Cadete 4º Dan Treinador grau III FNKP	

<sup>3</sup> Inscrição e seguro na respetiva Federação da modalidade.



## Karaté Juvenil

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º ciclo**

Sendo uma arte marcial com origens em práticas guerreiras, o Karate-Dō [空手道] é uma excelente ferramenta para o desenvolvimento do corpo de seu praticante. Devido à sua grande quantidade de exercícios e métodos de treinamento, proporciona o desenvolvimento corporal infantil de forma integral, colaborando com o processo de formação biológica do corpo da criança.

### Objetivos:

- Desenvolver a motricidade;
- Proporcionar harmonia, princípios de respeito, domínio próprio, disciplina, autoconfiança, concentração, determinação e humildade;
- Promover a integração e socialização entre os alunos, desenvolvendo o espírito de esforço e cooperação.



<b>Carga Horária</b>	45 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	35,00 € (inscrição +35,00€) <sup>4</sup>	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	

<sup>4</sup> Inscrição e seguro na respetiva Federação da modalidade.

## Oficina de Teatro

**Público-alvo: Pré-Escolar**



### Objetivos:

- Iniciar os alunos na Expressão Dramática / Teatro;
- Aprender Teatro (nas modalidades de: Corpo, Voz, Movimento e interpretação);
- Promover junto dos alunos o gosto pelo sentido estético;
- Ocupar os tempos livres de uma forma saudável e divertida;
- Favorecer o desenvolvimento da autonomia pessoal, alicerçada numa consciência crítica dos interesses e valores e no conhecimento das capacidades e aptidões próprias, dentro de princípios de liberdade e responsabilidade;
- Desenvolver a sensibilidade para as criações culturais, artísticas e literárias que se iniciam nesta fase da vida;
- Apresentar peças de teatro.

<b>Carga Horária</b>	45 min	1x por semana
<b>Mensalidade</b>	30,00 €	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Hugo Sancho	

## Padel



**Público-alvo: do 3º ao 9º ano**

### Características:

É difícil encontrar um desporto de equipa que tenha tantos adeptos de ambos os sexos e com uma abrangência etária tão grande (dos 5/6 anos aos 80). Esta é uma das características mais interessantes do desporto, que muitas vezes é jogado em família.

A facilidade de aprendizagem é outra das vantagens, sendo possível trocar bolas e disputar pontos desde a primeira experiência.

Com o apoio de monitores especializados e jogando com alguma frequência pode evoluir-se bastante e num curto espaço de tempo.

É um desporto divertido, com muitas trocas de bolas e, por ser jogado a pares, social.

<b>Carga Horária</b>	60 min	2x por semana	1x por semana
<b>Mensalidade</b>	45,00 € (3º e 4º ano) / 50,00 € (2º e 3º ciclo)		35,00 €
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos (3º e 4º ano) / 4 alunos (2º e 3º ciclo)		
<b>Docentes</b>	David Guerreiro/ Sílvia Bastos		

# Piano

**Público-alvo: Pré- Escolar (Sala dos 4/5 Anos)**

**Objetivos:**

- Postura no instrumento;
- Conhecer todo o teclado;
- Identificar e tocar ritmos diferenciados;
- Executar notas na clave de Sol e Fá;
- Tocar exercícios com mãos separadas e executar linhas melódicas com ambas as mãos em intervalos diferenciados.
- Sensibilização ao som e timbre do instrumento;
- Sensibilização à música;
- Qualidade do som;
- Pulsação;
- Dinâmica, leitura, forma e frase musical;
- Leitura à primeira vista;
- Interpretação de repertório composto por obras de diferentes épocas, estilos com dificuldade de acordo com o nível;
- Fomentar a audição de concertos e audições; desenvolver a capacidade auditiva e rítmica;
- Prática de escalas, arpejos, estudos e peças.



<b>Carga Horária</b>	45 min	1x por semana
<b>Mensalidade</b>	25,00 €	
<b>Limite por grupo</b>	1 a 2 alunos	
<b>Docente</b>	Rodrigo Lopes/Paulo Cabrita	

# Piano

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclo**

**Objetivos:**

- Postura no instrumento; conhecer todo o teclado;
- Identificar e tocar ritmos diferenciados;
- Executar notas na clave de Sol e Fá;
- Tocar exercícios com mãos separadas e executar linhas melódicas com ambas as mãos em intervalos diferenciados;
- Sensibilização ao som e timbre do instrumento;
- Sensibilização à música;
- Qualidade do som;
- Pulsação;
- Dinâmica;
- Leitura, forma e frase musical;
- Leitura à primeira vista;
- Interpretação de repertório composto por obras de diferentes épocas, estilos com dificuldade de acordo com o nível;
- Fomentar a audição de concertos e audições; desenvolver a capacidade auditiva e rítmica;
- Prática de escalas, arpejos, estudos e peças.



<b>Carga Horária</b>		45 min	1x por semana
<b>Mensalidade</b>	<b>1º Ciclo</b>	35,00 €	
	<b>2º e 3º Ciclo</b>	42,50 €	
<b>Limite por grupo</b>		1 a 2 alunos	
<b>Docente</b>		Rodrigo Lopes/Paulo Cabrita	

# Teatro

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclo**

**Objetivos:**

- Receber formação teatral que permite ao aluno compreender o universo do ator;
- Aprender Teatro (nas modalidades de: Corpo, Voz, Respiração, Movimento, interpretação / Improvisação...);
- Promover junto dos alunos o gosto pelo sentido estético;
- Ocupar os tempos livres de uma forma saudável e divertida;
- Favorecer o desenvolvimento da autonomia pessoal, alicerçada numa consciência crítica dos interesses e valores e no conhecimento das capacidades e aptidões próprias, dentro de princípios de liberdade e responsabilidade;
- Desenvolver a sensibilidade para as criações culturais, artísticas e literárias que se iniciam nesta fase da vida;
- Apresentar peças de teatro.



<b>Carga Horária</b>	45 min	1x por semana
<b>Mensalidade</b>	30,00 €	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Hugo Sancho	

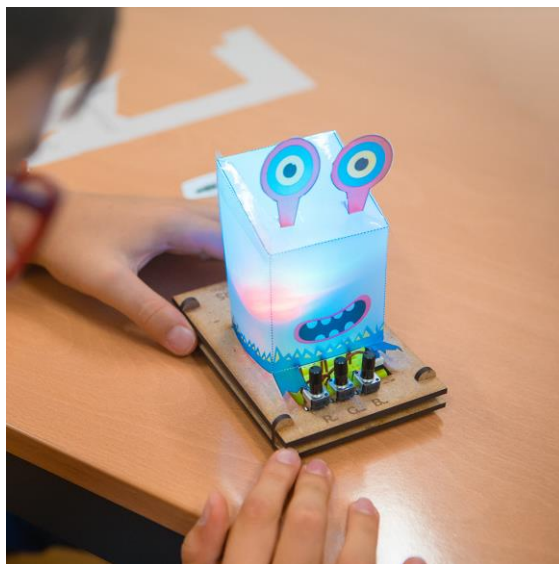
## The Inventors

**Público-alvo:** alunos do 2º ao 6º ano

**Características:**

As atividades de *The Inventors* pretendem inspirar uma nova geração de pequenos inventores introduzindo as crianças à programação, electrónica, design, robótica, animação, ferramentas de prototipagem rápida, entre outros.

Apoiado numa filosofia pedagógica construcionista, o programa *The Inventors* é desenvolvido numa base de projetos onde é dada liberdade aos alunos para explorar e criar. Esta é uma oportunidade única para as crianças entrarem em contacto direto com ferramentas e tecnologia que seguramente farão parte do seu futuro. Em algumas destas atividades as crianças irão construir os seus próprios brinquedos que poderão depois levar para casa.



<b>Carga Horária</b>	60 min	1x por semana
<b>Mensalidade</b>	50,00 €	
<b>Kit</b>	66,00 € (22€ novembro, 22€ janeiro e 22€ abril)	
<b>Limite por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Professor assegurado pela própria atividade	

## Crossfit Crianças

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclo**

### Características:

*“Crianças que crescem ativas revelam melhores desempenhos escolares e aumentam a probabilidade de se tornarem adultos bem-sucedidos.”*

O **Crossfit Crianças** explora movimentos e habilidades naturais do seu corpo, traduzindo-se em literacia física, melhora o desempenho desportivo, cognitivo, capacidades de concentração e de foco, capacidades de estabelecer objetivos e desenvolver estratégias, de trabalhar em equipa e de cooperar, de competir, de gerir e rentabilizar o seu tempo, bem como reduz significativamente o risco de lesões ao longo da vida.

### Os Treinos:

- Treinos criados à medida das necessidades e capacidades de cada criança;
- O treino para crianças até aos 14 anos responde a necessidades muito idênticas que variam apenas em grau de exigência e tipo;
- Treinos alegres, de caráter lúdico e inclusivo;
- Muito variado e genérico;
- Minimalistas e acessíveis às várias idades;
- Pouco equipamento;
- Privilegiando o peso corporal.



<b>Carga Horária</b>	60 min	
<b>Mensalidade</b>	35,00 €	1x semana
	50,00 €	2x semana <sup>5</sup>
<b>Limite por grupo</b>	15 alunos	
<b>Docente</b>	David Guerreiro	

<sup>5</sup> Dependendo do número de inscrições



## Dança contemporânea e Hip Hop

**Público-alvo: 1º, 2º e 3º Ciclo**

**Objetivos:**

- Desenvolver a coordenação motora, ritmo, musicalidade e passos técnicos das modalidades apresentadas;
- Exercitar e aprender a dançar tais modalidades, de forma divertida e dinâmica;
- Promover a disciplina, atenção, criatividade;
- Colocar as crianças como agentes ativos da aprendizagem.



<b>Carga Horária</b>	40 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	35,00 €	
<b>Limite mínimo por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Isabel Polito	

## Violino

**Público-alvo:** 1º, 2º e 3º Ciclos

A aprendizagem de um instrumento musical tem um papel importante na formação de crianças e jovens, uma vez que desenvolve capacidades cognitivas e motoras. Desta forma, no caso específico do violino, são desenvolvidos aspetos como expressão, autonomia, postura, comunicação, coordenação, foco, atenção, sociabilização e resiliência.

Assim, através da prática pretende-se atingir objetivos como:

- Desenvolvimento auditivo
- Sensibilidade musical
- Ajuste
- Leitura de partituras
- Execução de melodias
- Expressão musical
- Sentido rítmico
- Capacidade de memorização
- Pensamento estético e artístico
- Pensamento melódico e harmónico
- Capacidade performativa
- Interpretação



<b>Horária</b>	60 min (1x por semana)
<b>Mensalidade</b>	35,00€
<b>Limite por grupo</b>	4 alunos
<b>Docente</b>	Marta Justino

Novidade

## Ginástica Acrobática

**Público-alvo:** 1º, 2º e 3º Ciclo

**Objetivos:**

A Ginástica Acrobática é uma prática corporal que envolve aspetos físicos como flexibilidade, coordenação motora e força.

- Desenvolver a coordenação motora, a força e a flexibilidade;
- Promover a disciplina, atenção, criatividade.



<b>Carga Horária</b>	40 min	2x por semana
<b>Mensalidade</b>	35,00 €	
<b>Limite mínimo por grupo</b>	6 alunos	
<b>Docente</b>	Isabel Polito	

**Informações Gerais:**

- As atividades têm o **um mês experimental**, em que os Pais poderão repensar a opção na escolha que fizeram.
- Concluído o mês experimental, existe o **compromisso de frequência** para o ano letivo em que a inscrição diz respeito;
- Não serão consideradas desistências de atividades, mesmo que a título excepcional, durante o 3º Período.