



**Colégio
de Nossa Senhora
do Alto**

DIOCESE DO ALGARVE | FARO

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

**EXTRA
CURRICULAR**

Ano Letivo 2024 | 2025

Índice

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



Carga Horária	45 min	2x por semana
Mensalidade	30,00 €	
Limite por grupo	10 alunos	
Docente	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.



Carga Horária	45 min	2 x por semana
Mensalidade	30,00 €	
Limite por grupo	10 alunos	
Docente	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;



Carga Horária	60 min (1x por semana)
Mensalidade	35,00 €
Limite por grupo	6 alunos
Docente	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:

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

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

¹ 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:

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

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

² 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.

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

³ 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.



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

⁴ 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.

Carga Horária	45 min	1x por semana
Mensalidade	30,00 €	
Limite por grupo	6 alunos	
Docente	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.

Carga Horária	60 min	2x por semana	1x por semana
Mensalidade	45,00 € (3º e 4º ano) / 50,00 € (2º e 3º ciclo)		35,00 €
Limite por grupo	6 alunos (3º e 4º ano) / 4 alunos (2º e 3º ciclo)		
Docentes	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.



Carga Horária	45 min	1x por semana
Mensalidade	25,00 €	
Limite por grupo	1 a 2 alunos	
Docente	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.



Carga Horária		45 min	1x por semana
Mensalidade	1º Ciclo	35,00 €	
	2º e 3º Ciclo	42,50 €	
Limite por grupo		1 a 2 alunos	
Docente		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.



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

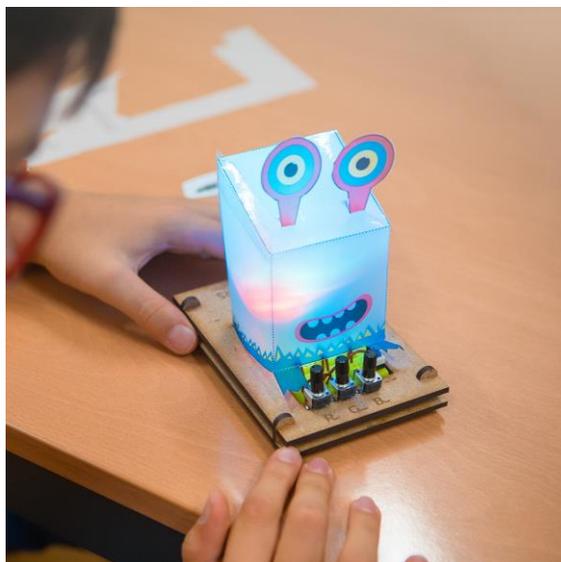
The Inventors

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.



Carga Horária	60 min	1x por semana
Mensalidade	50,00 €	
Kit	66,00 € (22€ novembro, 22€ janeiro e 22€ abril)	
Limite por grupo	6 alunos	
Docente	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 carácter lúdico e inclusivo;
- Muito variado e genérico;
- Minimalistas e acessíveis às várias idades;
- Pouco equipamento;
- Privilegiando o peso corporal.



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

⁵ 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.



Carga Horária	40 min	2x por semana
Mensalidade	35,00 €	
Limite mínimo por grupo	6 alunos	
Docente	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



Horária	60 min (1x por semana)
Mensalidade	35,00€
Limite por grupo	4 alunos
Docente	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.



Carga Horária	40 min	2x por semana
Mensalidade	35,00 €	
Limite mínimo por grupo	6 alunos	
Docente	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.