

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



CATÁLOGO

Educação • Criatividade • Movimento • Música • Tecnologia

2026 | 2027

Índice

ATIVIDADE	PÚBLICO-ALVO	PÁG.
Ballet contemporâneo	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	3
Dança Criativa	Pré-escolar	4
Guitarra	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	5
Karaté Infantil	Pré-escolar	6
Karaté Juvenil	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	7
Oficina de Teatro	Pré-escolar	8
Padel	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	9
Piano	Pré-escolar (4 e 5 anos)	10
Piano	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	11
Teatro	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	12
The Inventors	1.º e 2.º Ciclos	13
Crossfit Crianças	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	14
Violino	1.º, 2.º e 3.º Ciclos	15
Ginástica Rítmica e Acrobática	Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos	16
Dança / Teatro Musical / Hip Hop	Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos	17
RoboThink	Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos	18
Informações Gerais		19

Ballet contemporâneo

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



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 40,00 €
LIMITE POR GRUPO 10 alunos	DOCENTE Elisabete Cardoso

Dança Criativa

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 40 min 2 x por semana	MENSALIDADE 40,00 €
LIMITE POR GRUPO 10 alunos	DOCENTE Elisabete Cardoso

Guitarra

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



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	MENSALIDADE
60 min (1x por semana)	45,00 €
LIMITE POR GRUPO	DOCENTE
6 alunos	Paulo Cabrita

Karaté Infantil

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 1x por semana	MENSALIDADE 42,00 € (inscrição +42,00€) 30,00
LIMITE POR GRUPO 6 alunos	DOCENTE Carlos Cadete 4º Dan Treinador grau III FNKP

Karaté Juvenil

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



- 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 1x por semana	MENSALIDADE 42,00 € (inscrição +42,00€) 30,00
LIMITE POR GRUPO 6 alunos	DOCENTE Carlos Cadete 4º Dan Treinador grau III FNKP

Oficina de Teatro

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	MENSALIDADE
45 min 1x por semana	35,00 €
LIMITE POR GRUPO	DOCENTE
6 alunos	Hugo Sancho

Padel

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



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 2 x por semana - 60,00 € (2º e 3º ciclo) 2 x por semana - 55,00 € (2º, 3º e 4º ano) 1 x por semana - 45,00 €
LIMITE POR GRUPO 6 alunos (2º, 3º e 4º ano) / 4 alunos (2º e 3º ciclo)	DOCENTES David Guerreiro/ Sílvia Bastos

Piano

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 35,00 €
LIMITE POR GRUPO 2 alunos	DOCENTE Marta Justino/Paulo Cabrita

Piano

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



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	MENSALIDADE
Carga Horária 45 min 1x por semana	1º Ciclo 45,00 €
MENSALIDADE	LIMITE POR GRUPO
2º e 3º Ciclo 50,00 €	Limite por grupo 2 alunos
DOCENTE	
Docente Marta Justino/Paulo Cabrita	

Teatro

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



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	MENSALIDADE
45 min 1x por semana	35,00 €
LIMITE POR GRUPO	DOCENTE
6 alunos	Hugo Sancho

The Inventors

1.º e 2.º Ciclos



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

1.º, 2.º e 3.º Cicloss



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 40,00 € 1x semana 55,00 € 2x semana
LIMITE POR GRUPO 15 alunos	DOCENTE David Guerreiro

Violino

1.º, 2.º e 3.º 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
 - Afinação
 - Leitura de partituras
 - Execução de melodias
 - Expressão musical
 - Sentido rítmico
 - Capacidade de memorização
 - Pensamento estético e artístico
 - Pensamento melódico e harmónico
 - Capacidade performativa
 - Interpretação

CARGA HORÁRIA 45 min (1x por semana)	MENSALIDADE 40,00€
LIMITE POR GRUPO 4 alunos	DOCENTE Marta Justino

Ginástica Rítmica e Acrobática

Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos



OBJETIVOS

- A Ginástica Rítmica e Acrobática é uma prática corporal que envolve aspetos físicos como flexibilidade, coordenação motora e força.
- Os aparelhos de Ginástica Rítmica (GR) são fundamentais para o desenvolvimento das habilidades e técnicas das ginastas, nomeadamente:
 1. ***Fita*:** A fita é um dos aparelhos mais icônicos da GR. É uma tira de tecido ou plástico que é manipulada pelas ginastas para criar movimentos e padrões.
 2. ***Arco*:** O arco é um aparelho que é utilizado para criar movimentos e padrões com as mãos e os braços.
- Desenvolver a coordenação motora, a força e a flexibilidade;
- Promover a disciplina, atenção, criatividade.
- Ajudar a melhorar a autoestima e a confiança das crianças.

CARGA HORÁRIA	MENSALIDADE
40 min 2x por semana	40,00 €
LIMITE MÍNIMO POR GRUPO	DOCENTE
6 alunos	Isabel Polito

Ginástica / Teatro Musical / Hip Hop

Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos



OBJETIVOS

- A dança no teatro musical é um elemento fundamental que combina movimento, música e teatro para criar uma experiência única e emocionante para o público.
- Pode incluir várias modalidades, como: Jazz, Contemporâneo, Tap, Ballet, Moderno.

CARGA HORÁRIA 40 min 2x por semana	MENSALIDADE 40,00 €
LIMITE MÍNIMO POR GRUPO 6 alunos	DOCENTE Isabel Polito

RoboThink

Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos



ROBOTHINK

A RoboThink é uma Escola de Tecnologia Multinacional presente em 30 países e agora em Portugal, que oferece um currículo completo e contínuo de Robótica, Programação, Inteligência Artificial e Empreendedorismo, com uma metodologia de ensino STEM, promovendo a aprendizagem de importantes competências técnicas, mas também socioemocionais, com aulas práticas, divertidas, estimulantes e cheias de desafios.

Oferece um currículo estruturado e evolutivo, adaptado a todas as crianças e jovens, respeitando o ritmo de cada um. As aulas são projetadas para inspirar os alunos a criar, explorar e encontrar soluções para os problemas.

Desde a construção e programação de robôs, passando pela programação e pelo desenvolvimento de projetos com recurso a Inteligência Artificial, as atividades desafiam os alunos a pensar de forma crítica, preparando-os para os desafios futuros.

CARGA HORÁRIA 60 min 1x por semana	INSCRIÇÃO 25,00 €
MENSALIDADE 50,00 €	LIMITE MÍNIMO POR GRUPO 6 alunos
DOCENTE Professor assegurado pela própria atividade	

Informações Gerais

- As atividades têm o **mês de outubro**, em que os pais poderão repensar a opção na escolha que fizeram.
- Concluído o mês de outubro, existe o **compromisso de frequência para o ano letivo** a que a inscrição diz respeito.
- Não serão consideradas desistências de atividades, mesmo que a título excepcional, durante o 3.º período.
- **As atividades iniciam-se a 1 de outubro** e terminam a 15 de junho 2027.