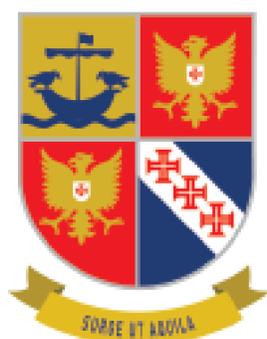


2024 - 2025

# ATIVIDADES

EXTRACURRICULARES



COLÉGIO  
**PLANALTO**  
FOMENTO

2024 - 2025

# ATIVIDADES

## EXTRACURRICULARES

É com grande satisfação que anunciamos a abertura das atividades extracurriculares, para o ano letivo de 2024/25, com uma oferta variada, contribuindo para o enriquecimento e desenvolvimento global dos alunos.

### Normas de funcionamento das atividades

As atividades têm início a 30 de setembro de 2024 e terminam a 27 de junho de 2025.

As atividades respeitam o calendário escolar, ou seja, são interrompidas nas pausas letivas do Natal, Carnaval e Páscoa, assim nos meses em que há interrupção (feriados ou pausas letivas), a mensalidade é cobrada na totalidade.

Todas as atividades têm número limite de inscrições e só funcionam se houver número mínimo de inscritos.

### Inscrições

Período de inscrições de 19 a 30 de setembro de 2024, no entanto é possível a inscrição em qualquer altura do ano, sujeitando-se neste caso à existência de vaga ou enquadramento técnico adequado. A inscrição pressupõe a permanência até ao término de funcionamento da atividade.

### Desistências, suspensões e alterações

A desistência ou alteração deverá ser realizada pelo encarregado de educação na secretaria, até ao dia 20 de cada mês, com efeito no mês seguinte.

Em caso de desistência não serão devolvidas quaisquer importâncias já liquidadas.

Caso o professor titular solicite a presença do aluno no apoio ao estudo, a atividade fica suspensa até ao findar do apoio, sem qualquer pagamento.

### Pagamentos

No ato de inscrição é cobrado o valor da inscrição e o valor da mensalidade do mês em que inicia a atividade.

A faturação das atividades será feita em conjunto com as mensalidades de outubro a junho.

Todos os inscritos nas atividades estão cobertos por um seguro escolar, incluído na mensalidade, cujo âmbito de cobertura, capitais e condições estão à disposição para consulta, na Secretaria do Colégio.

O Colégio Planalto oferece as seguintes atividades extracurriculares:

**ARTES:** Atelier de Pintura, Desenho e Modelismo, Atelier de Culinária, Atelier de Guitarra, Teatro Musical e Clube de Leitores no Bar do Sr. António

**LÍNGUAS:** Viajar pelo Mundo das Letras - Clube de Leitura e Escrita, Tanglish - Clube de Inglês e Jab Lab

**DESPORTO:** Futebol, Rugby, Esgrima, Karaté, Judo e Natação

**TECNOLOGIAS:** *The inventors e Aloha - Mental Arithmetic*

**Coordenador:** Prof. Mário Pato



## ATELIER DE DESENHO, PINTURA E MODELISMO

**DESTINATÁRIOS:** 4º ao 9º Ano

**OBJETIVO:** Desenvolver nos alunos que sentem o gosto ou atração pelo desenho e pintura, um conjunto de competências e técnicas que os leva a melhoria do desempenho da sua “habilidade” potencial, quer a nível emocional (capacidade de contemplação, apreciação crítica, observação atenta, etc.), quer a nível prático (aquisição de conhecimentos elementares de materiais e técnicas, resiliência, brio, etc.)

**PROGRAMA:** Esta atividade divide-se em três módulos distintos, podendo os alunos inscrever-se autonomamente num, dois ou nos três. No fim de cada módulo, os alunos deverão ter concluído um trabalho de escolha livre e um trabalho de tema obrigatório além da realização de exercícios de base.

Módulo 1 (Primeiro período) - Desenho a lápis de carvão  
Módulo 2 (Segundo período) - Pintura a acrílico sobre tela  
Módulo 3 (Terceiro período) - Pintura a aguarela

A atividade de modelismo e maquetismo visa desenvolver a destreza manual, a concentração, a organização e o espírito de equipa nos trabalhos de grupo, através da construção de modelos e maquetas em várias escalas e diversos materiais.

**HORÁRIO:** Terça-feira das 16h30 às 17h45

**MENSALIDADE:** 33€ (Material de modelismo não está incluído)

**RESPONSÁVEL:** Professor José Pinto Coelho

## TEATRO MUSICAL

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do colégio de todas as idades e suas famílias

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Grupo de Teatro Musical Religioso, com larga experiência neste campo, vem propor uma atividade extracurricular de Teatro Musical em inglês, de carácter religioso que, idealmente, funcionaria numa articulação entre o colégio Planalto e o colégio Mira Rio, permitindo assim personagens de ambos os sexos.

**HORÁRIO:** Quintas-feiras das 16h15 às 17h45

**MENSALIDADE:** 26€ por aluno / 39€ por família

**RESPONSÁVEL:** Professor Tiago Sepúlveda

## ATELIER DE CULINÁRIA

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do 6º ao 12º ano - Aulas de Grupo (entre 4 a 10 alunos)

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Os ateliers de cozinha têm tido uma grande adesão por parte dos alunos. Estas atividades combinam o conhecimento sobre os alimentos, o trabalho manual, o desenvolvimento de competências e um sentido de propriedade. Cozinhar é também uma expressão cultural e criativa, promovendo camaradagem e confraternização.

Durante os ateliers, os alunos colaboram, aprendem com os erros, desenvolvem curiosidade e criam laços afetivos. Além disso, a cozinha conecta os alunos a memórias e histórias familiares, e pode abrir portas para outras áreas do saber.

Após cada sessão, os pratos são degustados no local.

A inscrição inclui seguro, equipamento (excepto faca e avental, à responsabilidade de cada família) e alimentos. Cada inscrito deverá informar sobre alergias ou intolerâncias alimentares.

**HORÁRIO:** Sexta-feira das 16h30 às 18h30

**MENSALIDADE:** 130€

**RESPONSÁVEL:** Professor Fernando Pena

## ATELIER DE GUITARRA

**DESTINATÁRIOS:** Dos 7 aos 12 anos - Aulas de Grupo

**OBJETIVO:** Proporcionar aos alunos uma base sólida em teoria e prática musical, capacitando-os a ler partituras, entender o solfejo e a ter as noções essenciais de prática de um instrumento musical.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** O projeto pretende enriquecer a formação artística dos nossos alunos, oferecendo-lhes uma oportunidade única de desenvolver competências artísticas musicais num ambiente que integra os valores da nossa matriz educativa e da exigência requerida, fora das atividades letivas normais. Como projeto extracurricular, pretende-se ir mais fundo nos conhecimentos, num ambiente sério, mas descontraído

Cada aluno deve ter a sua própria guitarra e caderno de música.

**HORÁRIO:** Segunda-feira ou Quarta-feira das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE:** 1x Semana (aula de 60 minutos) - 39€

**RESPONSÁVEL:** Professor José Maria Matias

## CLUBE DE LEITORES NO BAR DO SR. ANTÓNIO

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do 9º ao 12º Ano e suas famílias

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** O Clube de Leitores oferece a oportunidade de participar em encontros literários, onde será possível discutir livros, trocar ideias e conhecer autores convidados que estarão presentes em algumas das nossas sessões.

Acreditamos que este espaço proporcionará uma oportunidade única para desenvolver o gosto pela leitura, estimular o pensamento crítico e, acima de tudo, promover momentos de convívio e partilha de experiências entre toda a comunidade escolar.

**HORÁRIO:** Sextas-feiras no final do dia, actividade bimensal

**RESPONSÁVEL:** Professor Carlos Marques

## VIAJAR PELO MUNDO DAS LETRAS - CLUBE DE LEITURA E ESCRITA

**DESTINATÁRIOS:** Todos os alunos

**OBJETIVO:** Promover e estimular hábitos de leitura autónoma e coletiva, através de partilha de ideias sobre os livros propostos, sempre fomentando o hábito de leitura em casa. Incentivar a expressão escrita a partir da leitura e do entusiasmo que desta nasce.

**PROGRAMA:** Quando lemos um livro embarcamos numa viagem onde o sonho se confunde com a realidade e descobrimos sempre mais do que aquilo que poderíamos sequer imaginar. Uma viagem na qual podemos dizer que descobrimos não só o mundo que nos rodeia e aqueles que o habitam, mas também particularidades sobre o nosso próprio ser.

**INSCRIÇÃO:** Anual - 10€  
Anual com 3 livros incluídos - 38€

**HORÁRIO:** 1º e 2º Ciclos - Segunda-feira e Quarta-feira das 16h15 às 17h15  
3º Ciclo e IB - Terça-feira e Quinta-feira das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE:** 26€

**RESPONSÁVEL:** Ricardo Formigo

## JAB LAB - JOINING ALL BOARDERS

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do 1º e 2º Ciclos - em especial alunos estrangeiros

**OBJETIVO:** Descobrir expressões e hábitos culturais de vários países, sobretudo os países dos quais os nossos alunos estrangeiros sejam oriundos. Acolher alunos estrangeiros proporcionando-lhes um tempo onde podem conhecer expressões e hábitos culturais portugueses e dar a conhecer expressões e hábitos culturais dos seus países.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Um Clube de Línguas com atividades lúdicas para conhecer alguns aspetos sobre língua e a cultura de vários países.

**HORÁRIO:** Sexta-feira das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE:** 33€

**RESPONSÁVEIS:** Professora Catarina Fortuna  
Professor Ricardo Formigo

## TANGLISH - CLUBE DE INGLÊS

**DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 1º Ciclo  
Grupo 2 - 2º Ciclo

**OBJETIVO:** Espaço de aprendizagem pela ludicidade atravessando, a leitura, a pintura, o teatro e a música. Espaço feliz para criar histórias em conjunto, ler e ouvir ler, ouvir para reproduzir, brincar com as imagens e os sons.

Reforçar conteúdos curriculares e cativar para a aprendizagem do inglês, da imaginação e reconhecer o inglês no mundo. Falar em inglês SPEAK!!! SPEAK!!! SPEAK!!!

Tem ainda valência, para todos os interessados de preparação para os exames Cambridge, em três momentos ao longo do ano letivo a definir em conformidade com o calendário escolar.

**HORÁRIO:** Grupo 1 - Terça-feira e Quinta-feira das 16h15 às 17h00  
Grupo 2 - Terça-feira e Quinta-feira das 17h00 às 17h45

**MENSALIDADE:** 1x Semana - 26€  
2x Semana - 39€

**RESPONSÁVEL:** Professora Catarina Fortuna

## ESCOLA DE RUGBY

- DESTINATÁRIOS:** Sub 8 - 2º Ano  
Sub 10 - 3º e 4º Ano  
Sub 12 - 5º e 6º Ano
- OBJETIVO:** Promover e desenvolver a prática formativa e regular através da construção de equipas de Rugby do Colégio Planalto aptas a participar nos encontros organizados pela A.E.E.P. e outros encontros promovidos por escolas de Rugby dos clubes de Lisboa.
- HORÁRIO:** Terça-feira e Sexta-feira das 16h15 às 17h15
- INSCRIÇÃO:** Anual - 25€
- MENSALIDADE:** 1x Semana - 30€  
2x Semana - 40€
- EQUIPAMENTO:** Kit de Jogo (camisola, calções e meias) - 45€
- COORDENADOR:** Mário Pato
- TREINADORES:** Pedro Gouveia  
Manuel Barral

## JUDO

- DESTINATÁRIOS:** 1º e 2º Ciclo
- OBJETIVO:** Promover a prática regular da modalidade, fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.
- HORÁRIO:** Terça-feira e Sexta-feira das 16h15 às 17h00
- MENSALIDADE:** 1x Semana - 24€  
2x Semana - 33€
- INSCRIÇÃO:** Anual - 25€  
Oferta de Kimono, cinto e saco no primeiro ano de inscrição
- TREINADORES:** Luis Bettencourt  
Miguel Castro
- PARCEIROS:** Hajime

## KARATÉ

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do 1º ao 6º ano

**OBJETIVO:** O objetivo não é a competição, mas a educação e o progresso pessoal das virtudes da humildade, fortaleza e concentração. Para além dos benefícios físicos, há um acompanhamento mental que os rapazes vão constatar com o passar do tempo.

A Associação de Karaté mais antiga do mundo. Está ligada ao dojo central de Tóquio e aos ensinamentos dos grandes mestres Funakoski, Egami e Murakami.

**HORÁRIO:** Segundas e Quarta-feira das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE:** 1x semana - 26€  
2x semana - 33€

**RESPONSÁVEL:** Mestre João Rodrigues

## ESCOLA DE FUTEBOL

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do 1º ao 4º Ano

**OBJETIVO:** Promover a prática desportiva através do jogo, potenciando o processo de formação e o desenvolvimento integral de cada aluno nas vertentes físicas, técnicas, coordenativas e sociais.

**HORÁRIO:** Segunda-feira e Quarta-feira das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE:** 1x Semana - 30€  
2x Semana - 40€

**EQUIPAMENTO:** Kit de Jogo (camisola, calções e meias) - 45€

**RESPONSÁVEL:** Professor João Marçal

## SELEÇÃO PLANALTO

- DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 5º e 6º Ano  
Grupo 2 - 7º, 8º e 9º Ano
- OBJETIVO:** Construção de uma equipa de futebol do Colégio do Planalto apta a participar nos encontro organizados pela A.E.E.P.
- HORÁRIO:** Grupo 1 - Quinta-feira das 14h15 às 15h15  
Grupo 2 - Quinta-feira das 15h15 às 16h15
- INSCRIÇÃO:** 10€
- MENSALIDADE:** 30€
- EQUIPAMENTO:** Kit de Jogo (camisola, calções e meias) - 45€
- RESPONSÁVEL:** Professor Gonçalo Cândido

## ESGRIMA

- DESTINATÁRIOS:** Alunos do 1º ao 6º Ano
- OBJETIVO:** Desenvolvimento da criatividade e das competências motoras, com uma abordagem de ensino da esgrima através dos princípios de jogo.
- HORÁRIO:** Sexta-feira das 16h15 às 17h15
- MENSALIDADE:** 33€
- RESPONSÁVEL:** Professor Francisco Carmo Pedro

## NATAÇÃO

**DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 1º e 2º Ano  
Grupo 2 - 3º e 4º Ano

**OBJETIVO:** Grupo 1 - 1º e 2º Ano

Adaptação ao meio aquático e formação técnica - actividades lúdicas. Domínio do equilíbrio, da respiração e da propulsão. Aquisição da técnica de costas. Aquisição da técnica de crol. Ensino do salto de cabeça. Ensino de cambalhotas - ventral e dorsal.

Grupo 2 - 3º e 4º Ano

Adaptação ao meio aquático e formação técnica - domínio do equilíbrio, da respiração e da propulsão. Aquisição da técnica de costas. Aquisição da técnica de crol. Ensino do salto de cabeça. Ensino de cambalhotas - ventral e dorsal.

**HORÁRIO:** Terça-feira e Quinta-feira das 16h30 às 17h10 na piscina do SCP

**TRANSPORTE:** Saída do colégio em autocarro às 16h00 e regresso às 17h40

**MENSALIDADE:** 1x Semana - 60€\*  
2x Semana - 90€\*  
\*Transporte incluído

**RESPONSÁVEIS:** Professor José Palla  
Professora Maria Júlia Sobral

**PARCEIROS:** Sporting Clube Portugal

## THE INVENTORS

**DESTINATÁRIOS:** 1º e 2º Ciclo

**OBJETIVO:** Proporcionar e criar experiências educativas que demonstram ao aluno que ele tem a capacidade de ser um inventor e utilizar qualquer ferramenta ou tecnologia.

Desenvolver a auto-confiança, paixão pelos temas abordados, contacto com ferramentas e projectos.

**HORÁRIO:** Segunda-feira das 16h15 às 17h15

**MENSALIDADE:** 52€  
Kit Trimestral - 60€ (20€ em outubro; 20€ em janeiro; 20€ abril)

Os alunos terão de permanecer inscritos durante um trimestre, não podendo sair da atividade a meio do trimestre.

**COORDENADORA:** Catarina Silva

## ALOHA – MENTAL ARITHMETIC

**DESTINATÁRIOS:** Alunos do 1º e 2º Ciclos (Grupos entre 6 e 14 alunos)

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** O ALOHA (Abacus Learning of Higher Arithmetic) tem contribuído para o desenvolvimento emocional e cognitivo de mais de 4.000.000 de crianças e adolescentes em todo o mundo, sendo, por isso, considerada uma atividade orientada para o alto rendimento escolar.

São já milhares as crianças que, com este programa, desenvolveram e continuam a aperfeiçoar competências essenciais para a vida, tais como: memorização e retenção da informação, atenção, concentração, orientação espacial, capacidade analítica, imaginação e visualização, capacidade de observação, capacidade auditiva, criatividade, raciocínio lógico e abstrato e cálculo mental, segundo estudos científicos desenvolvidos nos últimos anos.

**HORÁRIO:** Sexta-feira das 16h15 às 17h15

**INSCRIÇÃO:** 50€

**RENOVAÇÃO:** 35€

**MENSALIDADE:** 37€  
Todo o material é fornecido no decorrer da atividade

**COORDENADORA:** Sofia Morgado