

ATIVIDADES
EXTRACURRICULARES

COLÉGIO
PLANALTO
FOMENTO

2026 - 2027

2026 - 2027

ATIVIDADES
EXTRACURRICULARES

No Colégio, acreditamos que aprender vai muito além da sala de aula. As Atividades Extracurriculares são uma oportunidade para os alunos descobrirem novos interesses, desenvolverem os seus talentos e fortalecerem competências importantes para o seu crescimento pessoal e social.

Com uma oferta diversificada nas áreas das artes, das línguas, do desporto e das tecnologias, procuramos proporcionar experiências enriquecedoras que incentivem a criatividade, a autonomia, o espírito de equipa e o prazer de aprender.

Convidamos toda a comunidade educativa a conhecer as atividades disponíveis e a fazer parte desta experiência de aprendizagem, descoberta e crescimento.



01

Normas de Funcionamento

As Atividades Extracurriculares decorrem de 28 de setembro de 2026 a 30 de junho de 2027, de acordo com o horário de cada modalidade.

As atividades seguem o calendário escolar do Colégio, sendo interrompidas durante as férias e restantes pausas letivas.

A mensalidade mantém-se igual nos meses com férias, feriados ou interrupções previstas no calendário escolar, uma vez que o seu valor é calculado com base no funcionamento anual das atividades.

Cada atividade tem um número mínimo e máximo de participantes. O Colégio reserva-se o direito de não iniciar, cancelar ou suspender uma atividade caso não seja atingido o número mínimo de inscrições ou por motivos excecionais.

02

Inscrições

As inscrições decorrem até 30 de setembro de 2026. Após este período, poderão ser aceites novas inscrições, desde que existam vagas e estejam reunidas as condições necessárias para a integração do aluno.

A inscrição numa atividade implica uma frequência mínima de um trimestre. A participação durante todo o ano letivo é recomendada para garantir a continuidade das aprendizagens.

03

Alterações à Frequência

Os pedidos de desistência ou alteração de atividade devem ser comunicados, por escrito, à Secretaria do Colégio até ao dia 20 de cada mês, produzindo efeitos no mês seguinte.
Após o pagamento, não é possível proceder à devolução dos valores já liquidados.

Sempre que o professor titular considere necessária a frequência temporária do aluno em Apoio ao Estudo, a participação na atividade extracurricular poderá ser suspensa durante esse período, sem qualquer custo adicional para a família.

04

Pagamentos

No momento da inscrição são cobrados:

- O valor da inscrição
- A mensalidade correspondente ao mês de início da atividade

As mensalidades das atividades Extracurriculares são faturadas juntamente com a mensalidade escolar, entre os meses de outubro e junho.

Todos os alunos inscritos estão abrangidos pelo seguro escolar, cujo custo está incluído na mensalidade. As condições de cobertura e restantes informações podem ser consultadas na Secretaria do Colégio.



01

Artes e Línguas

Música – Guitarra e Violino
Atelier de Desenho e Pintura
Tanglish – Atelier de Línguas
Francês - Níveis A1 e A2
Grego Antigo

02

Desporto

Rugby
Futebol
Andebol
Esgrima
Karaté
Judo
Boxe
Campismo

03

Tecnologias

The Inventors
ALOHA – Mental Arithmetic
RoboThink

PROGRAMA ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

No Colégio, acreditamos que as atividades Extracurriculares são uma oportunidade para aprender, descobrir novos interesses e desenvolver competências num ambiente de partilha, criatividade e bem-estar.

Coordenador
Professor Mário Pato

MÚSICA GUITARRA E VIOLINO

Destinatários
Alunos a partir dos 6 anos

Objetivos
Promover o desenvolvimento musical, a criatividade, a disciplina, a perseverança e o gosto pela música.

As turmas são organizadas de acordo com a experiência de cada aluno.

Guitarra: aulas em grupo, com um máximo de 5 alunos.

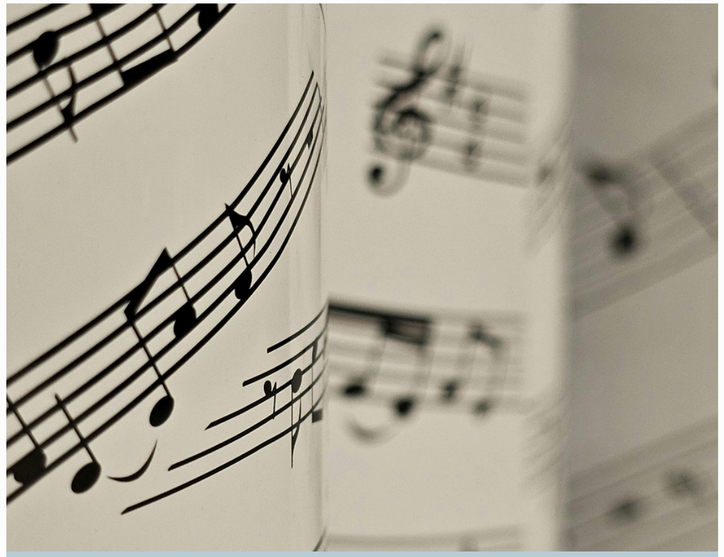
Violino: aulas em pequenos grupos, com um máximo de 3 alunos.

O plano de aprendizagem organiza-se em dois níveis:

Iniciação: descoberta do instrumento, postura, coordenação motora e noções básicas de leitura musical.

Intermédio: desenvolvimento da técnica instrumental e prática de repertório clássico, religioso, popular e tradicional.

Ao longo do ano, os alunos participam em audições, celebrações e outras atividades do Colégio.



6–15 ANOS

- Concentração e Memória
- Disciplina e Perseverança
- Confiança e Presença em Público



01 **Artes e Línguas**

MÚSICA GUITARRA

Destinatários
Alunos dos 6 aos 15 anos

Funcionamento
Aulas de grupo
Cada aluno deve possuir o seu próprio instrumento e um caderno de música

Horários

1º Ciclo
Terça e quinta-feira | 16h15 – 17h05

2º e 3º Ciclos
Terça e quinta-feira | 17h15 – 18h05

Mensalidade
1 aula por semana: 57€
2 aulas por semana: 100€

Professor Responsável
Eduardo Cal



01 **Artes e Línguas**

MÚSICA VIOLINO

Destinatários
Alunos dos 6 aos 15 anos

Funcionamento
Aulas de grupo
Cada aluno deve possuir o seu próprio instrumento e um caderno de música

Horários

1º Ciclo
Terça e quarta-feira | 16h15 – 17h05

2º e 3º Ciclos
Terça e quarta-feira | 17h15 – 18h05

Mensalidade
1 aula por semana: 57€
2 aulas por semana: 100€

Professor Responsável
Leonardo Guedes

ATELIER DE DESENHO E PINTURA

Destinatários
Alunos do 4º ao 9º ano

Objetivos
Desenvolver a criatividade, a expressão artística e as competências de desenho e pintura, através da aprendizagem de diferentes técnicas e materiais. A atividade estimula também a observação, a capacidade de apreciação, a concentração, a resiliência e o cuidado na realização dos trabalhos.

Funcionamento
O atelier está organizado em três módulos independentes, permitindo a inscrição em um, dois ou nos três módulos. No final de cada módulo, os alunos realizam um trabalho de tema livre, um trabalho de tema obrigatório e diversos exercícios de consolidação.

Módulos
1º Período: Desenho a lápis de carvão
2º Período: Pintura a acrílico sobre tela
3º Período: Pintura a aguarela



4º – 9º ANO

- Criatividade e Expressão Artística
- Concentração e Persistência
- Apreciação e Análise Crítica



ATELIER DE DESENHO E PINTURA

Destinatários
Alunos do 4º ao 9º ano

Módulos
1º Período: Desenho a lápis de carvão
2º Período: Pintura a acrílico sobre tela
3º Período: Pintura a aguarela

Horário
Terça-feira | 16h30 – 17h45

Mensalidade
36 €

Professor Responsável
José Pinto Coelho

TANGLISH ATELIER DE LÍNGUAS

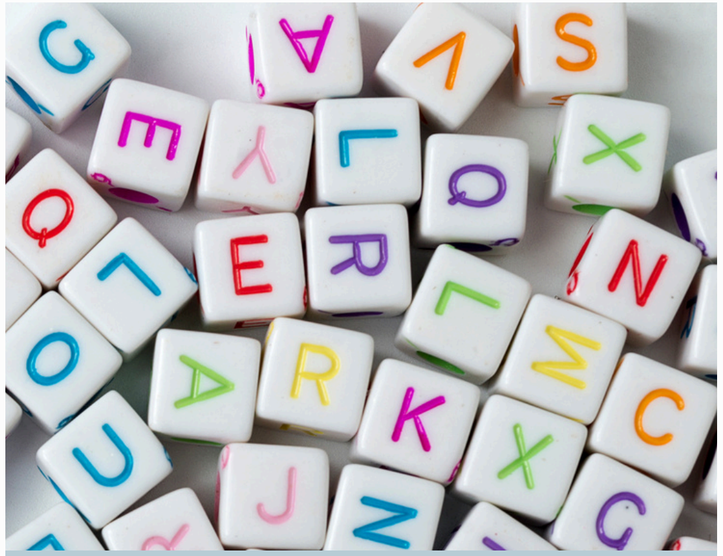
ENGLISH
GERMAN

Destinatários
Grupo 1: 1º e 2º Ciclos
Grupo 2: 3º Ciclo

Objetivos
Aprofundar a aprendizagem das línguas estrangeiras de forma divertida e estruturada, promovendo o pensamento crítico e contribuindo para a formação pessoal dos alunos.

No inglês, o principal foco é SPEAKING, SPEAKING, SPEAKING! Desenvolver a confiança para comunicar é o ponto de partida para a aprendizagem da língua. No alemão, os alunos são desafiados a olhar para as palavras como um puzzle, tornando a descoberta da língua uma experiência estimulante.

Através de livros, jogos e enigmas, este laboratório de línguas proporciona aos alunos, do 1.º ao 3.º Ciclo, um enriquecimento linguístico e uma descoberta constantes.



1º – 3º Ciclo

- Confiança na Comunicação
- Pensamento Crítico
- Curiosidade por Outras Culturas



TANGLISH ATELIER DE LÍNGUAS

Destinatários
Grupo 1: alunos do 1.º e 2.º Ciclos
Grupo 2: alunos do 3.º Ciclo

Horários

Grupo 1 – Inglês (1.º Ciclo)
Terça-feira | 16h15 – 17h00

Grupo 1 – Inglês (2.º Ciclo)
Terça-feira | 17h15 - 18h00

Grupo 2 – Alemão (3.º Ciclo)
Quinta-feira | 16h30 – 18h00

Mensalidade
1 aula por semana: 29€
2 aulas por semana: 43€

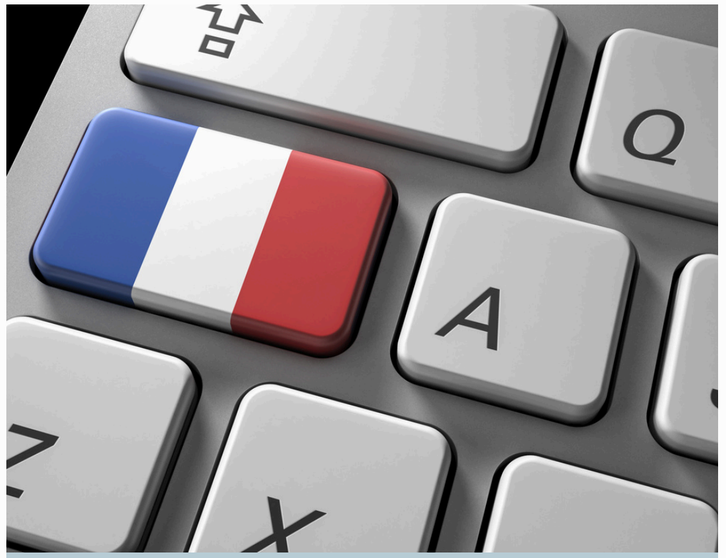
Professora Responsável
Catarina Fortuna

CURSO DE FRANCÊS – NÍVEIS A1 E A2

Destinatários
Alunos dos 11 aos 14 anos

Objetivos
Aprender e desenvolver competências básicas de comunicação em francês, trabalhando a compreensão oral, a expressão oral, a leitura e a escrita, de acordo com os níveis A1 e A2 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QECR).

Um curso pensado para aprender francês de forma prática, dinâmica e gradual, desenvolvendo a confiança dos alunos na utilização da língua em situações do dia a dia.



11 aos 14 anos

- Confiança na Comunicação
- Curiosidade por Outras Culturas
- Competência Linguística

01 **Artes e Línguas**



CURSO DE FRANCÊS – NÍVEIS A1 E A2

Destinatários
Alunos dos 11 aos 14 anos

Horário
Quinta-feira | 14h15 - 15h15

Mensalidade
15€

Professora Responsável
Professora Ana Castro

GREGO ANTIGO

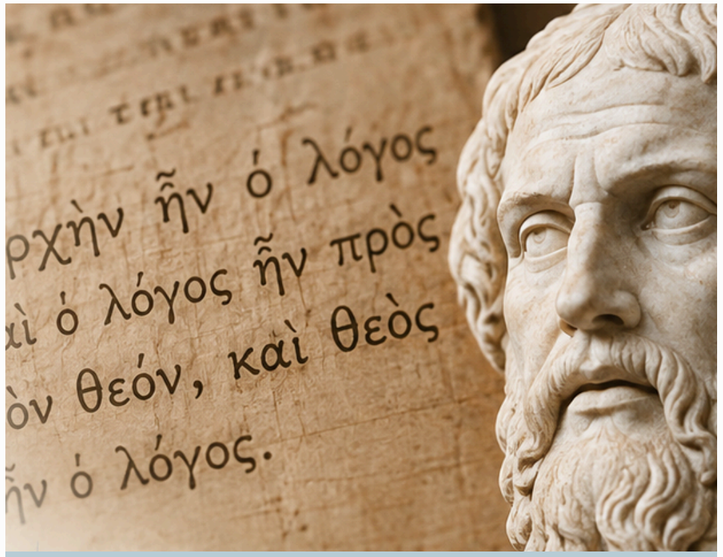
Destinatários
A partir do 3.º Ciclo e aberto a toda a comunidade

Objetivos
Descobrir uma língua que está na origem de grande parte da nossa cultura, literatura e pensamento.

Nesta atividade, os alunos terão a oportunidade de dar os primeiros passos no Grego Antigo, aprendendo a ler, compreender e traduzir textos, enquanto descobrem a importância desta língua na filosofia, na literatura e na cultura ocidental.

Ao longo das sessões, serão trabalhadas a leitura e pronúncia, as principais regras gramaticais e estruturas da língua, passando progressivamente de exercícios introdutórios para a leitura de textos de autores clássicos, como Platão.

A atividade pretende ainda desenvolver a capacidade de análise linguística, o pensamento crítico e a autonomia na interpretação e tradução de textos.



A partir do 3.º CEB

- Pensamento Crítico
- Curiosidade e Descoberta
- Capacidade de Análise



GREGO ANTIGO

Destinatários
A partir do 3.º Ciclo e aberto a toda a comunidade

Horário
Sexta-feira | 16h20 - 17h20

Mensalidade
43€

Professor Responsável
Professor Francisco Magalhães

ESCOLA DE RUGBY

Destinatários
Sub-8: alunos do 1.º e 2.º Ano
Sub-10: alunos do 3.º e 4.º Ano
Sub-12: alunos do 5.º e 6.º Ano

Objetivos
A prática do rugby nos escalões de formação constitui uma excelente ferramenta para o desenvolvimento global das crianças e jovens, promovendo competências físicas, sociais e emocionais. O contacto físico é realizado de forma controlada, segura e devidamente enquadrada pelas regras do jogo.

O rugby distingue-se pela forte componente educativa, promovendo valores fundamentais como o respeito, a disciplina, a solidariedade, o espírito de equipa, a cooperação, a entreajuda e o fair-play. Através do treino e da participação em jogos e torneios, os alunos desenvolvem as suas capacidades motoras, físicas e técnicas, aprendem a trabalhar em grupo, a superar desafios e a desenvolver hábitos de vida saudáveis.



6 – 12 ANOS

- Espírito de Equipa
- Respeito
- Autocontrolo



ESCOLA DE RUGBY

Destinatários
Sub-8: alunos do 1.º e 2.º Ano
Sub-10: alunos do 3.º e 4.º Ano
Sub-12: alunos do 5.º e 6.º Ano

Horários
Sub-8: Terça e sexta-feira | 16h15 – 17h15
Sub-10: Terça e sexta-feira | 16h15 – 17h30
Sub-12: Terça e sexta-feira | 16h15 – 17h30

Mensalidade
1 treino por semana: 29€
2 treinos por semana: 36€

Equipamento
O equipamento de rugby é obrigatório.
As informações sobre a sua aquisição encontram-se disponíveis no Formulário de Inscrição.

Responsáveis
Coordenador: Prof. Mário Pato
Treinadores: Pedro Gouveia e Gonçalo Santana

ESCOLA DE FUTEBOL

Destinatários
Petizes e Traquinas: 6, 7 e 8 anos
Benjamins: 9 e 10 anos
Infantis: 11 e 12 anos
Iniciados: 13 e 14 anos

Objetivos
Promover a aprendizagem e a prática regular do futebol, proporcionando uma formação desportiva adequada à idade e ao nível de desenvolvimento dos alunos. A atividade organiza-se nas vertentes de **Participação** e **Competição**.

Participação
Constituição de equipas para representar o Colégio nas competições da AEEP, promovendo a prática regular do futebol num ambiente educativo e inclusivo. Desenvolve competências técnicas e motoras, bem como valores como a cooperação, o respeito, o espírito de equipa, a responsabilidade e hábitos de treino.

Competição
Destina-se aos alunos com maior interesse, compromisso e aptidão para a modalidade. Constitui equipas para representar o Colégio nas competições da Associação de Futebol de Lisboa, proporcionando um contexto de treino mais exigente, orientado para a evolução técnico-tática e o desenvolvimento desportivo, valorizando o empenho, a disciplina e a superação pessoal.



6 – 14 ANOS

- Espírito de Equipa
- Responsabilidade
- Superação Pessoal



ESCOLA DE FUTEBOL

Destinatários
Petizes e Traquinas: 6, 7 e 8 anos
Benjamins: 9 e 10 anos
Infantis: 11 e 12 anos
Iniciados: 13 e 14 anos

Horários
Petizes, Traquinas e Benjamins:
Segunda e quarta-feira | 16h15 – 17h15

Infantis e Iniciados:
Quinta-feira | 14h15 – 15h15

Mensalidade
1 treino por semana: 33€
2 treinos por semana: 43€

Equipamento
O equipamento de futebol é obrigatório.
As informações sobre a sua aquisição encontram-se disponíveis no Formulário de Inscrição.

Responsáveis
Coordenador: Professor João Marçal
Treinador Principal: Professor Gonçalo Cândido
Treinadores: João Moura, Pedro Antunes, Afonso Fonseca, Rodrigo Cerdeira e Tiago Quinta

ESCOLA DE ANDEBOL

Destinatários
Minis: 10 e 11 anos
Infantis: 12 e 13 anos

Objetivos
A Escola de Andebol do *Colégio do Planalto*, em parceria com o Clube de Andebol *Os Rangers de Telheiras*, promove a aprendizagem e a prática regular da modalidade, proporcionando aos alunos uma formação desportiva adequada à sua idade e nível de desenvolvimento.

Através de acompanhamento técnico especializado e da participação nas competições da Associação de Andebol de Lisboa, os alunos desenvolvem competências técnicas e táticas, bem como valores como o espírito de equipa, a disciplina, a responsabilidade e a capacidade de superação, conciliando a prática competitiva com uma forte componente educativa.



10 – 13 ANOS

- Espírito de Equipa
- Respeito
- Compromisso



ESCOLA DE ANDEBOL

Destinatários
Minis: 10 e 11 anos
Infantis: 12 e 13 anos

Horários
Quarta-feira: 17h00 – 17h45
Sexta-feira: 16h15 – 17h45

Mensalidade
1 treino por semana: 33€
2 treinos por semana: 43€

Equipamento
O equipamento de andebol é obrigatório.
As informações sobre a sua aquisição encontram-se disponíveis no Formulário de Inscrição.

Responsáveis
Coordenador: Professor Pedro Pinheiro
Treinadores: Eduardo Sendim e Vicente Roque Martins

Parceiro
Clube de Andebol Os Rangers de Telheiras

ESGRIMA

Destinatários
Alunos do 1º ao 6º Ano

Objetivos
Iniciar os alunos na prática da esgrima, promovendo a aquisição de competências técnicas fundamentais e a interiorização dos valores inerentes à modalidade.

Desenvolver capacidades de coordenação motora, concentração, disciplina e autocontrolo, estimulando o interesse pela continuidade da prática através da integração num clube, onde possam aprofundar a sua formação de forma mais especializada.



1º – 6º ANO

- Coordenação Motora
- Precisão
- Agilidade



ESGRIMA

Destinatários
Alunos do 1º ao 6º Ano

Horário
Sexta-feira | 16h10 – 17h10

Mensalidade
43 €

Professor Responsável
Francisco Carmo Pedro

KARATE

Destinatários
Alunos do 1º ao 6º Ano

Objetivos
Promover o desenvolvimento integral dos alunos através da prática do karaté, desenvolvendo o equilíbrio físico, mental e a disciplina. Para além da autodefesa, a modalidade contribui para a melhoria da saúde, da concentração e do caráter, incentivando valores como o respeito, a responsabilidade, a perseverança e o autocontrolo.



1º – 6º ANO

- Concentração
- Autocontrolo
- Perseverança



KARATE

Destinatários
Alunos do 1º ao 6º Ano

Horário
Segunda e quarta-feira | 16h15 – 17h05

Mensalidade
1 treino por semana: 29€
2 treinos por semana: 36€

Equipamento
A adquirir pelo aluno

Mestre
Hugo Pedro

Parceiro
Sporting Clube de Portugal

JUDO

Destinatários
Alunos do 1º ao 6º Ano

Objetivos
Promover a prática regular do judo, fortalecendo o físico, a mente e o espírito de forma integrada. Desenvolver técnicas de defesa pessoal e valores como o respeito, a disciplina, a responsabilidade, o autocontrolo e a perseverança, contribuindo para o desenvolvimento global dos alunos.



1º – 6º ANO

- Concentração
- Autocontrolo
- Perseverança



JUDO

Destinatários
Alunos do 1º ao 6º Ano

Horário
Terça e sexta-feira | 16h15 – 17h00

Mensalidade
1 treino por semana: 29 €
2 treinos por semana: 36 €

Inscrição
Anual: 25 €

Oferta de kimono, cinto e saco no primeiro ano de inscrição.

Responsáveis
Luís Bettencourt
Miguel Castro

Parceiro
Hajime

BOXE

Destinatários
Alunos do 2º Ciclo, 3º Ciclo e IB

Objetivos
Esta atividade visa a iniciação à prática do boxe, promovendo a aprendizagem técnica, a coordenação motora, a condição física e a aprendizagem de técnicas de autodefesa. Através de exercícios individuais e em duplas, os alunos desenvolvem a disciplina, o autocontrolo, a velocidade de reação e o espírito de camaradagem, aprendendo a respeitar os limites do outro e a trabalhar para o alcance de objetivos.

Mais do que preparar para o combate, a atividade promove valores como a responsabilidade, a perseverança, o respeito pelo outro e a autoconfiança, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos.



2º – 3º CICLO E IB

- Autodefesa
- Autocontrolo
- Respeito

02 **Desporto**



BOXE

Destinatários
Alunos do 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e IB

Horário
Quinta-feira | 15h20 – 16h20

Mensalidade
43€

Inscrição
50€ (inclui luvas e ligaduras)

Professor Responsável
Francisco Magalhães

02 **Campismo**



+ ALTO

Destinatários
Alunos do 9º ao 12º Ano

A atividade de campismo promove a autonomia, a responsabilidade e o espírito de equipa dos participantes, através da realização de atividades em contacto com a natureza. Desenvolve competências de cooperação, liderança, resolução de problemas e tomada de decisão, incentivando o respeito pelo ambiente, pelas normas de segurança e por hábitos de vida saudáveis. Proporciona ainda experiências educativas, recreativas e de aprendizagem ao ar livre, fomentando valores como a entreajuda, a solidariedade e a convivência harmoniosa entre os participantes.

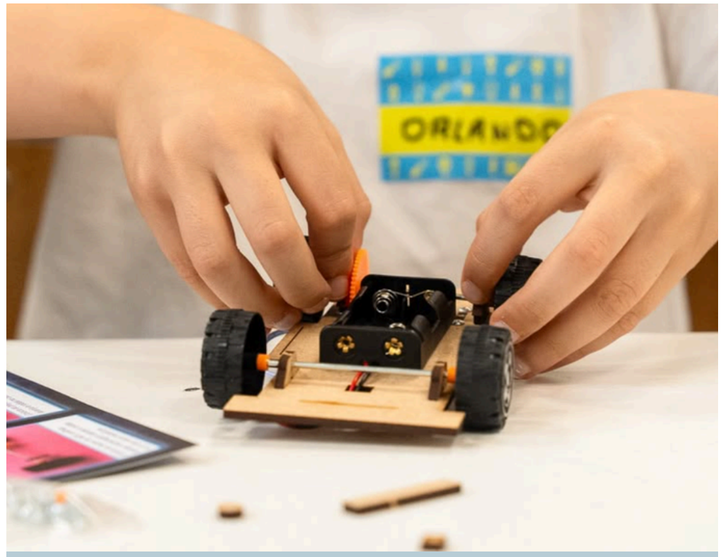
A atividade não tem um programa fixo, privilegiando experiências diversificadas ao longo do ano.

O nome +Alto pretende inspirar os seus participantes a crescer, superar desafios e aprender a voar mais alto.

THE INVENTORS

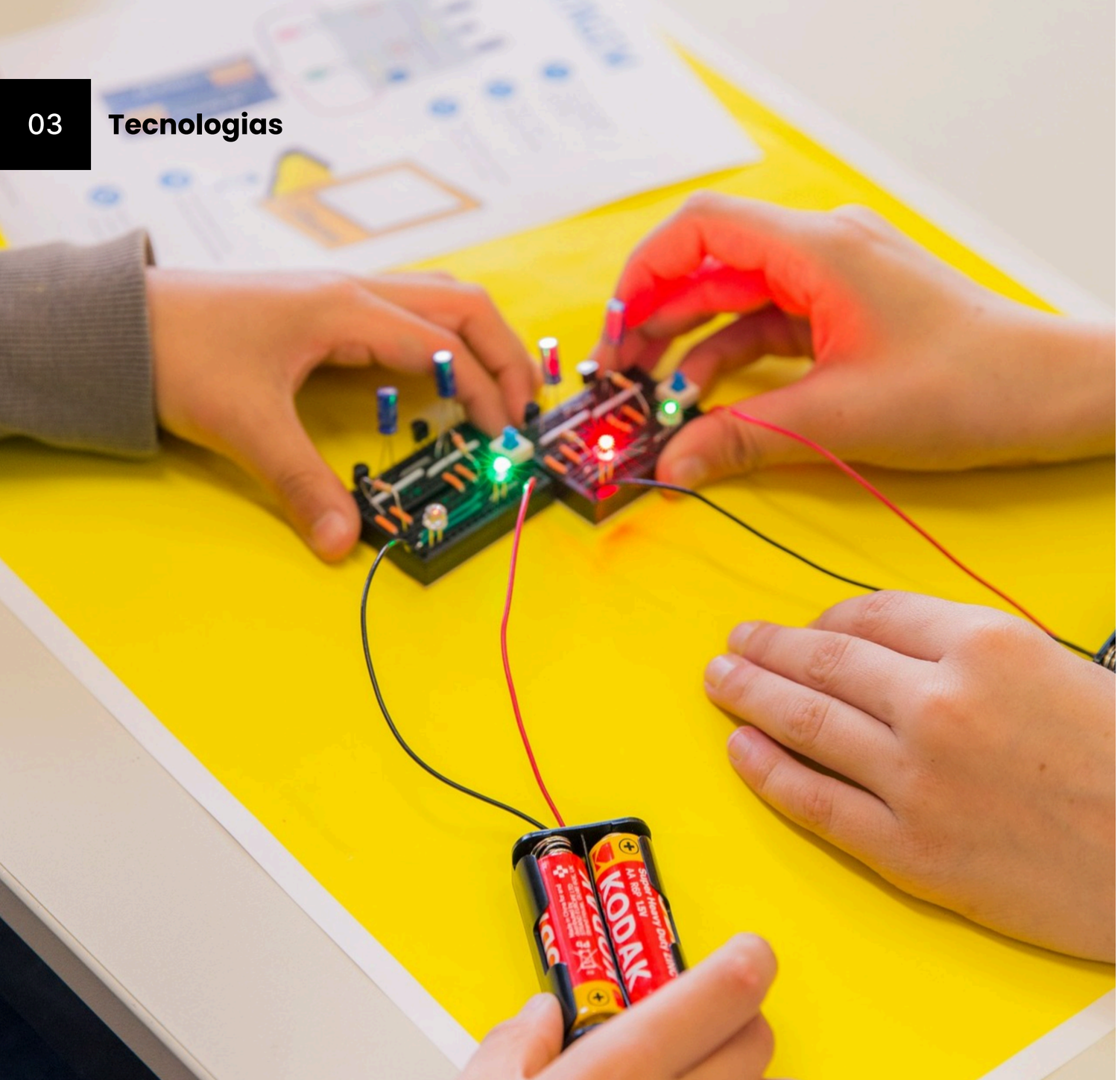
Destinatários
Alunos do 1º e 2º Ciclos

Objetivos
Proporcionar experiências educativas que despertem o espírito inventivo dos alunos, demonstrando que têm capacidade para criar e utilizar diferentes ferramentas e tecnologias. A atividade promove a autoconfiança, a criatividade, a curiosidade e o gosto pelos temas abordados, através do contacto prático com ferramentas e projetos.



2º – 3º CICLO E IB

- Criatividade
- Pensamento Crítico
- Resolução de Problemas



THE INVENTORS

Destinatários
Alunos do 1º e 2º Ciclos

Horário
Segunda-feira | 16h15 – 17h15

Mensalidade
57 €

Kit Trimestral
Novembro: 22€
Janeiro: 22€
Abril: 22€

A inscrição pressupõe a frequência durante, pelo menos, um trimestre.

Coordenadora
Mariana Silva

ALOHA MENTAL ARITHMETIC

Destinatários
Alunos do 1º e 2º Ciclos
(grupos de 6 a 14 alunos)

Objetivos
O ALOHA (Abacus Learning of Higher Arithmetic) é um programa de desenvolvimento cognitivo e emocional, reconhecido internacionalmente, que promove competências essenciais para o sucesso escolar e para a vida.

Através do cálculo mental e de metodologias específicas, os alunos desenvolvem a memorização, a atenção, a concentração, a orientação espacial, a capacidade analítica, a imaginação, a visualização, a observação, a capacidade auditiva, a criatividade, o raciocínio lógico e abstrato e o cálculo mental.



1º – 2º CICLO

- Cálculo Mental
- Raciocínio Lógico e Abstrato
- Capacidade Analítica



ALOHA MENTAL ARITHMETIC

Destinatários
Alunos do 1º e 2º Ciclos

Horário
Sexta-feira | 16h15 – 17h05

Mensalidade
50 €

Inscrição
Primeira inscrição: 66€
Renovação anual: 44€

A inscrição pressupõe a frequência durante, pelo menos, um trimestre.

Coordenadora
Raquel Martins

ROBOTHINK

Destinatários
Grupo 1 - Alunos do 3º ao 6º Ano
Grupo 2 - Alunos 7º ao 9º Ano (Tech Academy)

A RoboThink é uma atividade tecnológica que explora a Robótica, a Programação, a Inteligência Artificial, a Criação de Videojogos, a Arte Tecnológica e o Empreendedorismo através de desafios práticos e projetos criativos.

Grupo 1 - percurso progressivo e adaptado à idade, desenvolvendo competências através da construção, programação e experimentação.

Grupo 2 (Tech Academy) - percurso estruturado por trimestres, com projetos de maior complexidade e certificado de conclusão no final de cada trimestre.

Objetivos
Desenvolver o pensamento computacional, o raciocínio lógico e a capacidade de resolução de problemas, estimulando a criatividade, a inovação e o espírito empreendedor. A atividade promove ainda a autonomia, a persistência, a autoconfiança e o trabalho em equipa, preparando os alunos para os desafios tecnológicos do século XXI.



3º – 9º ANO

- Pensamento Computacional
- Raciocínio Lógico
- Espírito Empreendedor



ROBOTHINK

Destinatários
Grupo 1 - Alunos do 3º ao 6º Ano
Grupo 2 - Alunos 7º ao 9º Ano (Tech Academy)

Horário
Quarta-feira | 16h15 – 17h45

Mensalidade
60€

Licença Tecnológica Trimestral
Novembro: 20€
Janeiro: 20€
Abril: 20€

Responsável
RoboThink Portugal