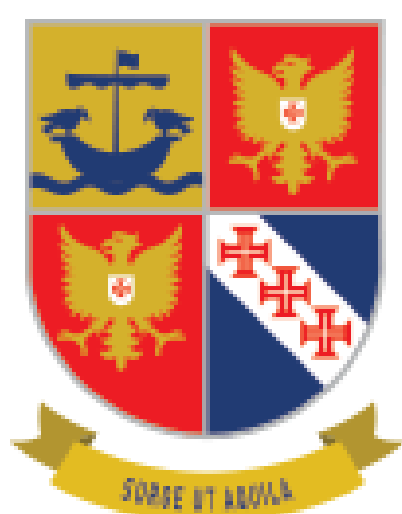


2023 - 2024

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



COLÉGIO
PLANALTO
FOMENTO

2023 - 2024

ATIVIDADES

EXTRACURRICULARES

É com grande satisfação que anunciamos a abertura das atividades extracurriculares, para o ano letivo de 2023/24, com uma oferta variada, contribuindo para o enriquecimento e desenvolvimento global dos alunos.

Normas de funcionamento das atividades

As atividades têm início a 2 de outubro de 2023 e terminam a 28 de junho de 2024.

As atividades respeitam o calendário escolar, ou seja, são interrompidas nas pausas letivas do Natal, Carnaval e Páscoa.

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

Inscrições

Período de inscrições: 18 a 30 de setembro de 2023, 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 do Planalto oferece as seguintes atividades extracurriculares:

ARTES: Atelier de Pintura, Desenho e Modelismo, Música

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

DESPORTO: Futebol, Rugby, Esgrima, Ténis, Judo, Jsu-jitsi, Natação e Xadrez

TECNOLOGIAS: *The inventors*

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 16h15 às 17h45

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

PROFESSOR: José Pinto Coelho

MÚSICA - INSTRUMENTO

DESTINATÁRIOS: Todos os anos de escolaridade - Aulas Individuais

OBJETIVO: Promover o contacto com a Música de forma mais aprofundada, em contexto de aulas individuais focadas num particular instrumento, com o objetivo de dar a conhecer o instrumento e transmitir os fundamentos da música ao aluno.

Aulas de instrumento individuais de 30min, em regime semanal.
Instrumento à escolha do aluno, mediante disponibilidade da AMT.

HORÁRIO: A definir

INSCRIÇÃO: Anual - 25€

MENSALIDADE: 1x Semana/30 minutos - 90€

PARCEIROS: Academia de Música de Telheiras

ATELIÊ MUSICAL - ESTRELAS DO ROCK

DESTINATÁRIOS: Dos 7 aos 12 anos - Aulas de Grupo

OBJETIVO: Criação de um grupo musical que ao longo do ano vai preparar e tocar os temas das bandas favoritas das crianças. Promover o contacto com a música de forma divertida e natural, estimulando a criatividade, a sociabilização, o sentido rítmico e melódico e a coordenação motora.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Através da utilização de instrumentos de percussão, cordofones (ukulele, guitarra e baixo), piano e voz, vamos criar um entusiasmante grupo musical que vai preparar ao longo do ano, sob a orientação do professor, uma série de temas musicais do pop e rock. Aqui fomentamos as amizades duradouras e a exploração livre da música! Aberto a alunos com ou sem experiência musical.

Aulas de 1h em regime semanal
Nº mínimo de participantes: 4 Nº máximo: 10

HORÁRIO: A definir

INSCRIÇÃO: Anual - 25€

MENSALIDADE: 52€

PARCEIRO: Academia de Música de Telheiras

MÚSICA - GRUPOS DE GUITARRA, UKULELE E BAIXO ELÉTRICO (INICIAÇÃO):

DESTINATÁRIOS: Todos os anos de escolaridade - Aulas de Grupo

OBJETIVO: Promover o contacto com a Música de forma divertida e natural, em contexto de aulas de grupo focadas num particular instrumento, com o objetivo de conhecer o instrumento e construir repertório para ser executado em conjunto.

Aulas de instrumento em grupo de 1h em regime semanal
Turmas compostas por 4 alunos (máximo)
Turmas disponíveis: Guitarra (Elétrica e Acústica), Ukulele e Baixo Elétrico

HORÁRIO: A definir

INSCRIÇÃO: Anual - 25€

MENSALIDADE: 65€

PARCEIROS: Academia de Música de Telheiras

MÚSICA - CORO INFANTIL

DESTINATÁRIOS: Todos os anos de escolaridade - Aulas de Grupo

OBJETIVO: Promover o contacto com a Música e com a Voz em contexto de Coro Infantil, com o objetivo de construir repertório para ser executado em conjunto.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Aulas de Coro, dirigidas por Professora de Canto com experiência em projetos semelhantes.

Aulas de 1h, em regime semanal

A Turma de Coro Infantil arrancará com um mínimo de 4 participantes, sendo que o objetivo é atingir um total de 20-25 participantes

HORÁRIO: A definir

INSCRIÇÃO: Anual - 25€

MENSALIDADE: 52€

PARCEIRO: Academia de Música de Telheiras

VIAJAR PELO MUNDO DAS LETRAS - CLUBE DE LEITURA E ESCRITA

DESTINATÁRIOS: 2º ao 9º ano

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 de breves exercícios onde o aluno possa praticar a escrita criativa, motivado pelos livros lidos.

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

MENSALIDADE: 26€

INSCRIÇÃO: Anual - 10€

PROMOTOR: Ricardo Formigo

TANGLISH - CLUBE DE INGLÊS

DESTINATÁRIOS: Grupo 1 - 1º ao 4º ano
Grupo 2 - 5º e 6º ano

OBJETIVO: Grupo 1 - 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. Moldar o inglês em plasticina. Falar em inglês SPEAK!!! SPEAK!!! SPEAK!!!

Grupo 2 - 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 15h15 às 16h15
Grupo 2 - Terça-feira e Quinta-feira das 16h15 às 17h15

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

PROFESSORES: Catarina Fortuna
Artur Pedro

ESCOLA DE RUGBY

- DESTINATÁRIOS:** Sub 10 - 1º ao 4º Ano
Sub 12 - 5º ao 6º Ano
Sub 14 - 7º ao 8º 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:** Sub 10 - Terça-feira e Quinta-feira das 15h15 às 16h00
Sub 12 - Quinta-feira das 15h15 às 16h00
Sub 14 - Quinta-feira das 14h30 às 15h15
- INSCRIÇÃO:** Anual - 25€
- MENSALIDADE:** 1x Semana - 20€
2x Semana - 30€
- EQUIPAMENTO:** 50€ - Calções, meias e camisola do Colégio
- COORDENADOR:** Mário Pato
- TREINADORES:** Pedro Gouveia
Gonçalo Sant'ana

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

JIU JITSU

DESTINATÁRIOS: A partir do 1º Ano

OBJETIVO: O Jiu Jitsu é uma arte marcial que molda a disciplina, a confiança e a autodescoberta. Ao aprender a arte de superar desafios e respeitar os outros, as crianças desenvolvem habilidades físicas

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

MENSALIDADE: 33€

CORDENAÇÃO: Carlos Cardoso

TREINADORES: A definir

ESCOLA DE FUTEBOL

DESTINATÁRIOS: Petizes - 1º Ano
Traquinas - 2º e 3º Ano
Benjamins - 4º Ano
Infantis - 5º e 6º Ano

OBJETIVO: Potenciar o desenvolvimento integral de cada aluno nas vertentes físicas, técnicas, coordenativas e sociais.

Desenvolvimento das competências sociais como a solidariedade, o respeito pelos seus pares e resiliência em contexto de prática desportiva.

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

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

INSCRIÇÃO: Inclui equipamento personalizado: calções, meias e camisola - 50€
Renovação - 25€

COORDENADOR: Filipe Costa

TREINADORES: Ricardo Almeida
Bruno Morgado
Bernardo Barros
Tiago Guerreiro
Pedro Silva

PARCEIROS: Superball

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
- MENSALIDADE:** 25€
- EQUIPAMENTO:** 40€ - Calções, meias e camisola do Colégio
- PROFESSOR:** Gonçalo Cândido

ESGRIMA

- DESTINATÁRIOS:** 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:** Quarta-feira das 16h15 às 17h15
- MENSALIDADE:** 45€
- PROFESSOR:** Francisco 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 15h30 às 16h10

MENSALIDADE: 1x Semana - 30€
2x Semana - 47€

PROFESSORES: José Palla
Maria Júlia Sobral

PARCEIROS: Sporting Clube Portugal

TÉNIS

DESTINATÁRIOS: 1º ao 6º Ano

OBJETIVO: Ensinar e desenvolver a modalidade a nível técnico, tático e mental. Fomentar o espírito de resiliência, estimular a auto-estima, a coordenação e a concentração.

HORÁRIO: Quinta-feira das 16h15 às 17h45

MENSALIDADE: 30€

PROFESSOR: André Mota

XADREZ

DESTINATÁRIOS: A partir do 5º ano

OBJETIVO: Linhas de desenvolvimento: estudo da teoria; prática com controlo de tempo de jogo; competição.

HORÁRIO: Quinta-feira das 15h30 às 16h30

MENSALIDADE: 26€

PROFESSOR: Fernando Pena

TECNOLOGIA

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: 47€

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