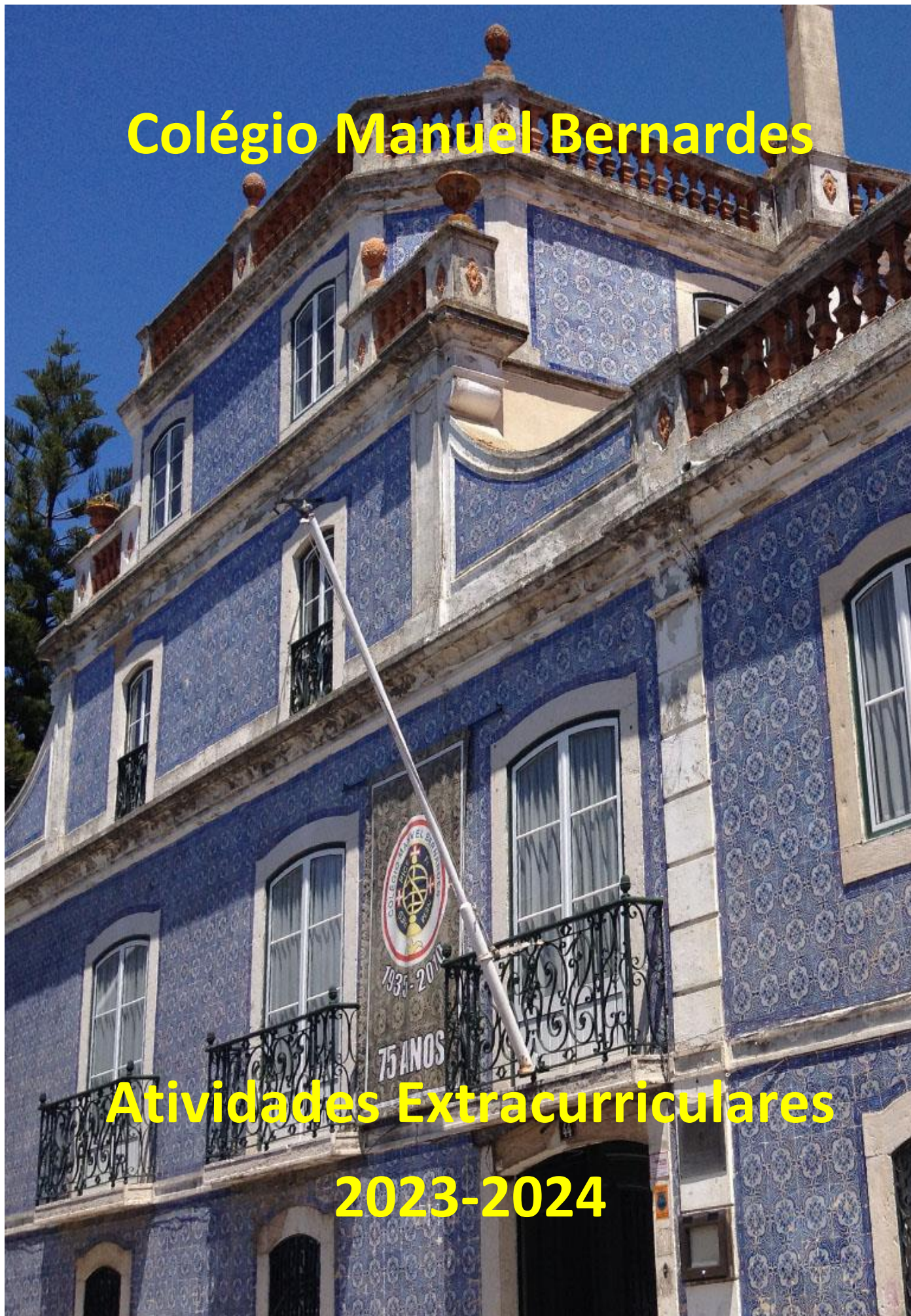


Colégio Manuel Bernardes

Atividades Extracurriculares

2023-2024



ÍNDICE

<i>Introdução</i>	2
<i>Regulamento Geral</i>	3
<i>Mapa Resumo das Atividades</i>	5
<i>Descrição das Atividades</i>	6
<i>Ballet</i>	6
<i>Basquetebol</i>	6
<i>Ciência Divertida</i>	7
<i>Curso de Língua Inglesa – British Council</i>	7
<i>Ginástica</i>	8
<i>Judo</i>	8
<i>Tênis</i>	9
<i>Viola</i>	9
<i>Voleibol</i>	10
<i>Xadrez</i>	10

INTRODUÇÃO

As atividades extracurriculares são atividades de complemento curricular que funcionam em horário extracurricular, com frequência facultativa.

Estas atividades têm como principal finalidade contribuir para o desenvolvimento geral da criança e jovem, promovendo o seu enriquecimento académico, cultural, artístico e desportivo, bem como contribuir para a sua construção como cidadão. Assim, para além da aprendizagem das competências técnicas específicas de cada atividade, o aluno irá adquirir um conjunto de valores e princípios pelos quais o colégio se rege.

De seguida será apresentado o regulamento geral destas atividades, o mapa resumo das mesmas com os respetivos horários e uma breve descrição de cada uma das atividades previstas para o ano letivo 2023-2024.

Caso pretenda que o seu educando participe em alguma atividade deverá preencher e submeter o formulário de inscrição em anexo.

Para esclarecimento de dúvidas ou tratar de alguma questão relativa às atividades extracurriculares deverá contactar o respetivo coordenador – Prof. Nuno António para o email nuno.antonio@cmb.pt

REGULAMENTO GERAL

1. As Atividades Extracurriculares (AE) têm início no mês de outubro e terminam no final do ano letivo.
2. O período de inscrição nas AE decorre durante o mês de setembro.
3. A inscrição nas AE pressupõe a frequência mínima de um período escolar, o que implica que só em casos excepcionais, devidamente justificados, o Colégio aceitará o cancelamento da mesma, antes do trimestre terminar (por exemplo, em caso de lesão física do aluno mediante a apresentação de atestado médico).
4. As inscrições nas AE são feitas em formulário próprio, devendo ser submetido com a indicação das atividades pretendidas.
5. No caso do curso de língua inglesa – British Council, esta atividade tem regulamento e ficha de inscrição própria (em anexo).
6. Em caso de mudança ou cancelamento de AE, o encarregado de educação deverá formalizar o pedido por email na secretaria administrativa do colégio, até 15 dias antes do final do trimestre (a ausência sistemática não implica a desistência).
7. Não se realizam AE durante as férias letivas, feriados e pontes.
8. Em caso de ausência do aluno, o valor da aula não será restituído.
9. Em caso de lesão/doença prolongada do aluno, apenas haverá reajuste do valor trimestral mediante atestado médico.
10. O valor trimestral das AE é calculado pelo valor total de 9 meses de prática de uma atividade e repartido em 3 meses, independentemente do trimestre ter maior ou menor número de aulas.
11. O pagamento dos trimestres será nos seguintes meses: em outubro é cobrado o 1º trimestre; em janeiro é cobrado o 2º trimestre; em abril é cobrado o 3º trimestre.

12. As vagas de cada atividade são limitadas, pelo que serão preenchidas segundo os seguintes critérios:
 - 1º Continuação do aluno na mesma atividade.
 - 2º Ordem de chegada da respetiva inscrição.
13. Depois de terminado o período de inscrições as vagas serão preenchidas apenas por ordem de chegada.
14. Todas as atividades funcionarão com um número mínimo e máximo de alunos.
15. Nas atividades com mais de uma classe, no caso de não haver inscrições suficientes numa classe ou haver em excesso, os alunos serão reencaminhados para outra classe (só com autorização do encarregado de educação).
16. No caso de ausência do professor, o colégio procurará providenciar um professor substituto ou a posterior compensação da aula. Os alunos poderão também compensar essa aula noutra hora que não a sua (só nas atividades com mais de uma classe).
17. As atividades que se realizam ao ar livre não são interrompidas em caso de condições climatéricas desfavoráveis, a não ser em situações extremas, cabendo ao professor essa decisão, não sendo devolvido o valor da aula.
18. Não é permitido a entrada de acompanhantes em espaços de aula nem assistir às mesmas, sem autorização do professor responsável pela atividade.
19. Não é permitida a utilização de máquinas de filmar, máquinas fotográficas e o uso do telemóvel para a captação de imagens das AE, sem a autorização do coordenador.

Para mais informações consultar www.cmb.pt ou contactar nuno.antonio@cmb.pt

MAPA RESUMO DAS ATIVIDADES

HORÁRIOS E PREÇOS DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES - 2023/2024

ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS	DIA/HORÁRIO					PREÇO TRIMESTRAL 1X/SEMANA	PREÇO TRIMESTRAL 2X/SEMANA
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA		
BALLET	PRÉ-ESCOLAR	9:00 / 9:30		9:00 / 9:30			77 €	117 €
		13:30 / 14:00		13:30 / 14:00				
		15:15 / 15:45 (Só 3 anos)		15:15 / 15:45 (Só 3 anos)				
	1º CICLO	16:20 / 17:00 (1º e 2º Anos)	17:00 / 17:40 (3º e 4º Anos)	16:20 / 17:00 (1º e 2º Anos)	17:00 / 17:40 (3º e 4º Anos)			
	2º CICLO		16:00 / 16:40 (Só 2º Ciclo)		16:00 / 16:40 (Só 2º Ciclo)			
BASQUETEBOL	2º E 3º CICLOS	17:00 / 17:45		17:00 / 17:45			81 €	121 €
CIÊNCIA DIVERTIDA	PRÉ-ESCOLAR				16:00 / 17:00		121 €	
	1º CICLO				17:00 / 18:00			
CURSO DE LÍNGUA INGLESA - BRITISH COUNCIL	1º CICLO	16:15 / 17:30 (3º e 4º Anos)	16:15 / 17:30 (1º e 2º Anos)	16:15 / 17:30 (3º e 4º Anos)	16:15 / 17:30 (1º e 2º Anos)		480€ por trimestre ou 1380€ anual	
	2º E 3º CICLOS	16:15 / 17:30 (LS1)		16:15 / 17:30 (LS1)				
		17:35 / 18:50 (LS2, LS3 e LS4)	17:35 / 18:50 (SB1 e SB2)	17:35 / 18:50 (LS2, LS3 e LS4)	17:35 / 18:50 (SB1 e SB2)			
GINÁSTICA	PRÉ-ESCOLAR		16:00 / 16:30		16:00 / 16:30		81 €	121 €
	1º CICLO	16:30 / 17:10				16:30 / 17:10		
	2º E 3º CICLOS	17:10 / 17: 50				17:10 / 17: 50		
JUDO	PRÉ-ESCOLAR	9:00 / 9:30		9:00 / 9:30			83 €	123 €
		13:30 / 14:00		13:30 / 14:00				
		15:15 / 15:45 (Só 3 anos)		15:15 / 15:45 (Só 3 anos)				
	1º CICLO	08:10 / 08:50		08:10 / 08:50				
		16:20 / 17:00 (1º e 2º Anos)	16:20 / 17:00 (1º e 2º Anos)	16:20 / 17:00 (1º e 2º Anos)	16:20 / 17:00 (1º e 2º Anos)			
			17:00 / 17:40 (3º e 4º Anos)		17:00 / 17:40 (3º e 4º Anos)			
	2º E 3º CICLOS	17:00 / 17:40		17:00 / 17:40				
TÊNIS	PRÉ-ESCOLAR		16:00 / 16:45				€ 135	
	1º, 2º E 3º CICLOS					16:30 / 17: 30		
VIOLA	1º CICLO			16:20 / 17:00			€ 91	
	2º E 3º CICLOS			17:00 / 17:45				
VOLEIBOL	2º E 3º CICLOS (7º E 8º ANOS)		17:00 / 17:45		17:00 / 17:45		€ 81	€ 121
XADREZ	PRÉ-ESCOLAR		13:15 / 13:45				€ 113	
	1º CICLO				16:20 / 17:00			
	1º E 2º CICLOS				17:00 / 17:40			

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

BALLET

O Ballet é considerado como uma atividade importante para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança e adolescente. Utilizado em diferentes formas de terapia, o Ballet é importante no desenvolvimento da audição, equilíbrio, graciosidade, lateralidade e concentração. Como atividade extracurricular, o Ballet teve o seu início em 1993. Ao longo dos anos foram formadas algumas bailarinas a dançar atualmente em companhias no estrangeiro.

Professora: Teresa Sampayo

Destinatários: Pré-escolar, 1º, 2º, 3º Ciclos

Vagas por classe: Pré-escolar Mínimo 10 / Máximo 20;
1º, 2º e 3º Ciclos Mínimo 8 / Máximo 12

Preço: 1 vez por semana 77€/Trimestre;
2 vezes por semana 117€/Trimestre

Material necessário: Fato de Ballet

BASQUETEBOL

O Basquetebol é um dos desportos mais populares no mundo. Jogo disputado entre duas equipas de cinco jogadores, cujo objetivo é introduzir a bola no cesto.

O Basquetebol é excelente para desenvolver a coordenação, o tempo de reação, a velocidade, o controlo da bola, bem como o espírito de equipa.

Professor: Miguel Pinheiro

Destinatários: 2º e 3º Ciclos (7º e 8º Anos)

Vagas: Mínimo 10 / Máximo 20

Preço: 1 vez por semana 81€/Trimestre;
2 vezes por semana 121€/Trimestre

Material necessário: Calção, t-shirt e ténis

CIÊNCIA DIVERTIDA

O objetivo desta atividade é estimular o interesse pela ciência e tecnologia através da realização de experiências divertidas que respondem a questões do dia a dia. Pretende-se que as crianças se tornem observadoras, ativas com capacidade para descobrir, investigar, experimentar e aprender. Com “pequenas experiências” podem-se obter “grandes descobertas” é o lema desta atividade que pretende motivar as crianças para as Ciências Experimentais.

Professora: Ana Tavares

Destinatários: Pré-escolar e 1º Ciclo

Vagas: Mínimo 10 / Máximo 20

Preço: 1 vez por semana 121€/Trimestre

CURSO DE LÍNGUA INGLESA – BRITISH COUNCIL

O British Council é a organização internacional do Reino Unido para as relações culturais e as oportunidades educativas, trabalhando com mais de 100 países em todo o mundo nas áreas das artes e cultura, língua inglesa, educação e sociedade civil. O domínio de línguas estrangeiras nos tempos atuais reveste-se de particular importância, quer em termos sociais, quer em futuras oportunidades profissionais. Assim, pretendemos oferecer aos nossos alunos ferramentas válidas que se ajustem às necessidades do momento, em particular um domínio certificado e de referência internacional da língua inglesa.

Professor: British Council

Destinatários: 1º, 2º e 3º Ciclos e Secundário

Vagas por classe: Mínimo 8 / Máximo 18

Preço: 2 vezes por semana 480€/Trimestre ou 1380€/Anual

Notas: A inscrição nesta atividade tem um valor de 60€, pago no ato da inscrição. Esta atividade tem regulamento e ficha de inscrição própria (em anexo).

GINÁSTICA

A Ginástica é uma modalidade que promove o desenvolvimento das crianças e dos jovens nas vertentes motoras, social e cognitiva. Através da sua prática pretende-se um desenvolvimento das capacidades físicas como a força, flexibilidade e a coordenação motora. Num ambiente divertido, acolhedor, familiar e não competitivo, pretende-se desenvolver a aprendizagem dos principais elementos gímnicos, estimulando a autonomia, autoestima e autoconfiança.

Professora: Cátia Amaro / Madalena Alves

Destinatários: Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos

Vagas por classe: Mínimo 10 / Máximo 30

Preço: 1 vez por semana 81€/Trimestre;

2 vezes por semana 121€/Trimestre

Material necessário: Calção, t-shirt e sapatilhas

JUDO

O Judo, Arte Marcial fundada no Japão em 1882, pelo Mestre Jigoro Kano, foi considerado pela UNESCO, em 2012, como o melhor desporto inicial e formativo para crianças e jovens dos 4 aos 21 anos, uma vez que permite uma Educação Física integral ao desenvolver todas as vertentes psicomotoras. Como modalidade desportiva extracurricular no colégio, o Judo teve o seu início em 1993. Os Judocas do Colégio são inscritos na Federação Portuguesa de Judo e as graduações (cor do cinto) são reconhecidas oficialmente.

Professores: Beatriz Martin-Oñate / Eduardo Garcia

Destinatários: Pré-escolar, 1º, 2º, 3º Ciclos

Vagas por classe: Pré-escolar Mínimo 10 / Máximo 25;

1º, 2º e 3º Ciclos Mínimo 10 / Máximo 20

Preço: 1 vez por semana 83€/Trimestre;

2 vezes por semana 123€/Trimestre

Material necessário: Fato de judo

Nota: Será debitado pela secretaria administrativa, durante o ano letivo, o valor correspondente à inscrição na Federação Portuguesa de Judo e Associação Distrital de Judo de Lisboa.

TÊNIS

O Tênis teve o seu início, no colégio, em 1998. Esta modalidade pratica-se num campo dividido por uma rede e joga-se com raquete e bola. O objetivo é passar a bola por cima da rede que divide o campo e pode ser jogado individualmente ou a pares. O Tênis é um desporto muito popular em todo o mundo e ótimo para desenvolver, entre outros, a resistência, a coordenação óculo-manual e a concentração.

Professor: Frederico Anão

Destinatários: Pré-escolar, 1º Ciclo e 2º Ciclo

Vagas por classe: Pré-escolar Mínimo 8 / Máximo 12;
1º, 2º e 3º Ciclos Mínimo 10 / Máximo 20

Preço: 1 vez por semana 135€/Trimestre;

Material necessário: Calção, t-shirt, ténis e raquete

VIOLA

A aprendizagem do instrumento de nome Viola será sempre uma aventura musical, uma vez que o principiante gostará de tocar logo de início e em pouco tempo poderá acompanhar um tema musical. O objetivo principal desta atividade será ajudar todos aqueles que, tendo poucas ou nenhuma noções de música, queiram iniciar ou aperfeiçoar este instrumento tão popular e tão expressivo.

Professor: Paulo Bispo

Destinatários: 1º, 2º e 3º Ciclos

Vagas por classe: Mínimo 5

Preço: 1 vez por semana 91€/Trimestre

Material necessário: Viola

VOLEIBOL

O Voleibol é um desporto coletivo, muito praticado em todo o mundo, em que se joga com uma bola, num campo dividido em dois lados por uma rede e com uma equipa em cada lado do campo. Como atividade, além dos benefícios para a saúde, proporciona momentos de lazer e interação social porque pode ser jogado em diversos contextos, tais como, na praia, nos parques e nas piscinas.

Professor: Ricardo Tendinha

Destinatários: 2º e 3º Ciclos

Vagas: Mínimo 10 / Máximo 20

Preço: 1 vez por semana 81€/Trimestre;

2 vezes por semana 121€/Trimestre

Material necessário: Calção, t-shirt e ténis

XADREZ

O Xadrez é um desporto que combina a arte e a ciência, enriquecendo o praticante não só a nível intelectual, como também cultural. O Xadrez tem também uma influência positiva no desenvolvimento cognitivo e no desenvolvimento de aptidões como a criatividade, agilidade de raciocínio, capacidade de discernimento, visão espacial, memória, pensamento crítico e lógico e capacidade de resolução de problemas.

Professor: António Galvão

Destinatários: Pré-escolar, 1º e 2º Ciclos

Vagas por classe: Mínimo 6 / Máximo 16

Preço: 1 vez por semana 113€/Trimestre