



ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

7 Benefícios do DEPORTO como opção extracurricular.

1. Contribui para a saúde física.
2. Promove o desenvolvimento físico: reconhecer os limites do corpo, adquirir segurança sobre o próprio desempenho, desenvolver elasticidade, equilíbrio, autoconfiança, melhorar a coordenação motora.
3. Estimula o funcionamento do cérebro.
4. Desenvolve a perceção dos sentidos - estimula a curiosidade infantil.
5. Promove o bem-estar emocional e/ou psicológico.
6. Desenvolve competências sociais – cooperação e interação em grupo.
7. Melhora o desempenho escolar - desenvolvimento de competências transversais: autodisciplina, organização, concentração.

TAEKWONDO

parceiro: Clube Jovens D'Ouro

objetivo específico: Promover o desenvolvimento físico e mental dos praticantes (disciplina, rigor, resistência, humildade).

inscrição: 7€ valor/mês: 16 €
periodicidade: 1 aula/semana

XADREZ

parceiro: Xequre-Mate

objetivo específico: Promover o desenvolvimento do raciocínio, concentração, tomada de decisão.

inscrição: 7€ valor/mês: 12 €
periodicidade: 1 aula/semana

DANÇA CRIATIVA

parceiro: All About Dance

objetivo específico: Melhorar a coordenação motora, equilíbrio e agilidade; em termos emocionais desenvolve emoções positivas e autoestima.

inscrição: 7€ valor/mês: 22€ (45' Pré-Escolar) | 28€ (60' do 1º ao 6º ano)
periodicidade: 1 aula/semana

NATAÇÃO

parceiro: Sports Concept

objetivo específico: Melhorar a coordenação motora, capacidade cardiorrespiratória, resistência física.

inscrição: 7€ valor/mês: 23€ (1x/semana)
periodicidade: 1 aula/semana

Benefícios da MÚSICA como opção extracurricular.

Desenvolvimento da expressão corporal, da coordenação motora, da concentração e foco na tarefa, criatividade, memória, linguagem, pensamento abstrato, do conhecimento lógico e abstrato. Para além disso, promove o contacto com outras culturas e o desenvolvimento de competências matemáticas (pensamento lógico).



INSTRUMENTO

Guitarra e Piano

parceiro: Foco Musical

Aula individual 30'

inscrição: 7€ valor/mês: 30€
periodicidade: 1 aula/semana