

## ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR 22/21

### 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  
a partir dos 3 anos

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

inscrição: 8€ valor/mês: 21 €  
periodicidade: 1 aula/semana

## XADREZ

a partir dos 5 anos

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

inscrição: 8€ valor/mês: 16 €  
periodicidade: 1 aula/semana

## DANÇA CRIATIVA

parceiro: All About Dance  
a partir dos 3 anos

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

inscrição: 8€ valor/mês: 23€ (1 x semana 45' Pré-Escolar) | 33€ (1 x semana 45' Pré-Escolar)

## NATAÇÃO

parceiro: Sports Concept

a partir da creche (crianças que já não usem fralda)

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

inscrição: 8€ valor/mês: 26€ (1x/semana) | 40€ (2x/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

**Piano** (a partir dos 3 anos) *Parceiro: No sorriso da Lua*

**Guitarra** (a partir dos 5 anos) – *prof. Daniel Padrão*

Aula individual 30'

inscrição: €8 valor/mês: 35€  
periodicidade: 1 aula/semana