



castis



# atividades extracurriculares facultativas

2023/2024

Mais informações: [secretaria@castis.pt](mailto:secretaria@castis.pt)

# Dança

## urbana

Faixa etária: 3 aos 12 anos

### Objetivos gerais da atividade

- Despertar o gosto pela dança e as artes, como forma de expressão;
- Desenvolver a liberdade de expressão corporal;
- Despertar a criatividade através do movimento e da música;
- Estimular o pensamento criativo;
- Desenvolver a confiança pessoal.

Professora: **Andreia Fallé**

[andreiafalle@colegiosantaeulalia.pt](mailto:andreiafalle@colegiosantaeulalia.pt)

Estilo/Identidade - Danças Urbanas

- Dançarina há mais de 15 anos;
- Membro integrante de grupos de competição durante 5 anos;
- A exercer atividade de professora de dança desde 2018.

"A dança sempre me encheu de entusiasmo, mas é a energia única e a curiosidade contagiante das crianças que me conquista diariamente."

# Programação e Robótica

Faixa etária: 5 aos 12 anos

## Objetivos gerais da atividade

- Desenvolver o pensamento lógico, resolução de problemas e trabalho em equipa
- Despertar a criatividade

Especialmente pensado para crianças, o programa promove competências do século XXI de forma divertida e acessível. Desde construir robôs até dar vida a personagens virtuais, aulas em que a diversão se encontra com a aprendizagem!

**Professor:** António Garcia  
antonio@colegiosantaaulalia.pt

- Com formação na área da comunicação e multimédia;
- Especializado na área da programação e robótica;
- Formação internacional em coaching.

# Taekwondo

Faixa etária: 3 aos 12 anos

## Objetivos gerais da atividade

### Benefícios do taekwondo para as crianças

- Trabalha a coordenação física e motora, flexibilidade, equilíbrio e concentração;
- Desenvolve o espírito de grupo, através do treino com os colegas, auxilia na disciplina.
- As atividades e a interação das aulas privilegiam o desenvolvimento de características como a coragem, humildade e autocontrolo;
- Promove a cortesia e o respeito pelo professor, pelos colegas e por si próprio.

**Professor:** Ruben Oliveira – Jovens D'ouro  
jovensdouro@gmail.com

- Mestre de Taekwondo
- Seleccionador nacional formação
- Formação em Fisioterapia

# Xadrez

Faixa etária: dos 6 aos 12 anos

## Objetivos gerais da atividade

As características específicas do jogo de xadrez são únicas e incomparáveis com qualquer outro jogo. A heterogeneidade de conceitos, conteúdos e competências trabalhadas, são de aplicação transdisciplinar.

Pretende-se com a prática do jogo de xadrez, desenvolver competências ao nível da resolução de problemas.

Principalmente e nomeadamente:

- Memória
- Atenção
- Capacidade de análise e planificação
- Pensamento lógico
- Criatividade
- Poder de decisão
- Concentração

**Professor:** João Cálix

[joacalix@colegiosantaeulalia.pt](mailto:joacalix@colegiosantaeulalia.pt)

- Mais de 30 anos de experiência a lecionar xadrez
- Treinador de xadrez nível II, da FIDE
- Experiência como diretor técnico nacional
- Experiência em vários cargos diretivos relacionados com a modalidade

# Música

## piano

Faixa etária: 4 aos 12 anos

### Objetivos gerais da atividade

A participação em atividades musicas e, especificamente, piano, permite:

- Desenvolver a concentração
- Ampliar a capacidade de memorização
- O desenvolvimento de competências transversais, como a disciplina
- Optimizar a capacidade criativa
- Potenciar o desenvolvimento da capacidade intelectual
- Promover o bem-estar

**Professora:** Maria Guimarães – No Sorriso da Lua  
maria@colegiosantaaulalia.pt

- Licenciatura em Música
- 8º grau de piano
- Experiência de 17 anos, na docência de piano

# Natação

Faixa etária: dos 3 aos 12 anos  
Creche: podem participar crianças que já não usem fralda

## Objetivos gerais da atividade

- Conhecer e conviver com o ambiente aquático e respetivas reações aos estímulos do meio
- Desenvolvimento de competências sociais e cognitivas
- Desenvolvimento de habilidade motoras grossas e finas
- Potenciar fundamentos técnicos de introdução às técnicas de nado
- Técnicas de segurança e sobrevivência no ambiente aquático

## Apresentação metodológica

- ❖ Avaliar e controlar o desenvolvimento do aluno
- ❖ Enquadramento do aluno por níveis de aptidão intra-turma
- ❖ Aprendizagem de conteúdos previstos no plano de desenvolvimento de longo termo do aluno

A natação é uma atividade dinamizada por uma empresa especializada – SportsConcept <https://sportsconcept.pt/>  
Contacto: joao.moreira.sportsconcept@gmail.com



# Aloha

Faixa etária: 5 aos 12 anos

## Objetivos gerais da atividade

O ALOHA é uma atividade que vai ajudar a estimular o cérebro através da utilização do ábaco.

“Com este instrumento vais aprender a fazer cálculos mentais com grande velocidade e precisão, ao mesmo tempo que participas em aulas lúdicas e muito divertidas! No final, não só vais melhorar a tua autoestima e confiança, como vais ver que a matemática é muito divertida; ao mesmo tempo que melhoras os teus resultados escolares a todas as disciplinas”.

## Professor:

Esta atividade é dinamizada por uma empresa especializada – Aloha Portugal <https://web.alohaportugal.com/>

Contacto: [coordenador.porto@alohaportugal.com](mailto:coordenador.porto@alohaportugal.com)



# Ténis Mesa

Faixa etária: dos 5 aos 12 anos

## Objetivos gerais da atividade

Com esta atividade pretende-se:

- Conhecer as leis do jogo
- Domínio das diversas técnicas de lançamento
- Jogar com parceiros da modalidade
- Desenvolvimento de habilidade motoras finas
- Potenciar noção espacial do aluno e velocidade de reação

A natação é uma atividade dinamizada por uma empresa especializada \_ SportsConcept <https://sportsconcept.pt/>

Contacto: joao.moreira.sportsconcept@gmail.com