

Saber, Ser e Sentir



ACADEMIAS

REGULAMENTO 2025 • 2026

ANO LETIVO 2025/2026

REGULAMENTO DAS ACADEMIAS

- Na generalidade, as academias regem-se pelo Regulamento Interno do Colégio Oriente e pelo Regulamento de Condições de Frequência;
- As academias do Colégio Oriente decorrem em tempo não letivo e são de frequência facultativa;
- O preçário das academias pode ser consultado no documento abaixo “Informação Academias” (IMP.CO.029-01) e na “Ficha de Inscrição” (IMP.CO.073-00);
- A coordenação do programa de academias é da responsabilidade da Direção do Colégio;
- As atividades das academias decorrem nos horários estabelecidos entre 29 de setembro de 2025 e 26 de junho de 2026, com exceção das interrupções letivas do Natal, Carnaval e Páscoa, de acordo com o calendário letivo anual;
- O Programa Anual de Academias, assim como, o material necessário para a frequência de academias é divulgado nos locais públicos do colégio e via correio eletrónico;
- O Programa Anual de Academias contempla as academias em funcionamento, o horário, o espaço, os destinatários, o número máximo de alunos inscritos por turma, a periodicidade e o valor mensal;
- As inscrições nas academias para o próximo ano letivo serão realizadas pelo Encarregado de Educação nos Serviços Administrativos do colégio ou via correio eletrónico para o endereço geral@coriente.pt, mediante o preenchimento de uma ficha de inscrição, após a divulgação do programa de academias.
- A colocação dos alunos que tenham efetuado a inscrição até dia 25 de setembro de 2025 será regulada de acordo com os seguintes critérios:
 - (i) alunos que já tenham frequentado a academia no ano letivo precedente e que pretendam o mesmo horário e a mesma turma;
 - (ii) alunos que já tenham frequentado a academia no ano letivo precedente e que pretendam a alteração de horário ou turma;
 - (iii) alunos que frequentam a academia pela primeira vez por ordem de inscrição;
- Depois de terminado o período de inscrições, os alunos ficarão colocados, apenas, por ordem de inscrição;
- Uma vez completadas as turmas, os alunos poderão ficar em lista de espera a aguardar colocação;
- A inscrição pressupõe o compromisso de frequência da academia **pelo tempo mínimo de um período letivo**;
- A frequência pressupõe o pagamento de um valor mensal;
- O valor será cobrado em 9 prestações mensais, nos meses de outubro de 2025 a junho de 2026, sendo sempre de igual valor, independentemente de o mês ser incompleto por via de interrupções letivas e/ou início ou fim de ano letivo;
- Não serão reembolsados valores referentes a alunos que deixem de frequentar academias a meio de um período letivo, sendo faturados todos os meses até ao fim do período, mesmo que não ocorra a sua frequência;
- A inscrição será renovada automaticamente no final de cada período letivo (até ao fim do ano letivo);
- Os pedidos de cancelamento de frequência devem ser efetuados **até ao último dia útil** da respetiva interrupção letiva. Não serão validados pedidos após o início do novo período letivo;
- Caso a inscrição ocorra no decurso do ano letivo: até ao dia 15 é debitado o valor do respetivo mês na totalidade; a partir do dia 16, apenas 50% do valor mensal;
- Caso o aluno falte à academia, não é feita qualquer devolução ao Encarregado de Educação;

- A abertura das academias pressupõe um número mínimo de alunos para funcionar, cabendo à Direção a decisão sobre o funcionamento dessa academia ou turma da academia;
- Os professores das academias são profissionais habilitados profissionalmente, com experiência na respectiva área ou serão providenciados protocolos com parceiros educativos para a realização das atividades;
- Na Educação Pré-Escolar e no 1.º ano do 1.º Ciclo, haverá sempre acompanhamento dos alunos através de auxiliares de ação educativa. Os restantes alunos deverão deslocar-se autonomamente para cada academia com a supervisão das auxiliares;
- Nas atividades realizadas fora do colégio, os alunos são acompanhados por auxiliares ou professores do colégio;
- A recolha dos alunos da Educação Pré-Escolar/Creche deverá ocorrer na entrada definida para a Educação Pré-Escolar por parte dos Pais/Encarregados de Educação ou seus representantes. A recolha dos alunos de 1.º, 2.º e 3.º Ciclos deverá ser solicitada às auxiliares de ação educativa, não estando os Pais/Encarregados de Educação autorizados a interromper o normal funcionamento das academias;
- Só é permitida a recolha do aluno no local da atividade (fora do colégio), mediante autorização escrita do Encarregado de Educação e enviada para os Serviços Administrativos, com uma antecedência mínima de duas horas e mediante a apresentação de um documento de identificação ao auxiliar/professor acompanhante do aluno;
- Por motivos imprevistos, o horário da academia poderá sofrer alterações;
- Nas atividades realizadas ao ar livre:
 - Na Academia de Ténis, sempre que as condições meteorológicas não permitam a realização da aula, a compensação desta será articulada com o professor da academia, em horário e data a combinar;
- Sempre que uma sessão não se realizar, tentar-se-á assegurar substituição ou reposição da mesma, estando, no entanto, essa solução dependente dos recursos humanos em questão. Esta situação poderá não se aplicar a academias da responsabilidade de entidades externas;
- Anualmente, serão comunicadas aos Encarregados de Educação as informações sobre as datas de apresentações, saraus, torneios, provas e demonstrações das diferentes atividades/modalidades desenvolvidas nas academias;
- Atendendo à especificidade de cada academia e orientações do professor, o aluno deverá ser portador do material necessário e indicado para a frequência da academia;
- No caso de crianças inscritas no Prolongamento da Creche ou no Clube Infantil, e, em simultâneo, numa ou mais academias, só haverá lugar a pagamento nos dias em que não haja academias;
- Os alunos poderão realizar uma aula experimental, em qualquer academia do colégio, desde que seja destinada à sua faixa etária e que apresente vaga no mesmo momento. O Encarregado de Educação deverá comunicar previamente aos Serviços Administrativos essa intenção, sujeita a confirmação;
- Cabe à Direção a resolução de eventuais situações omissas neste Regulamento.

PROGRAMA ANUAL DE ACADEMIAS

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	DESTINATÁRIO	ESPAÇO	PERIODICIDADE	LIMITE MÁX./TURMA	VALOR MENSAL
<i>Academia de Judo</i> ^{a)}			16:50-17:35		16:50-17:35	P3/P4/P5	Ginásio	2x/semana	20	47,00 €
			17:35-18:20		17:35-18:20	1.º/2.º/3.º Ciclos			20	
<i>Academia de Ballet</i>			16:20-17:00		16:20-17:00	Turma A: P3/P4/P5	Estúdio	2x/semana	20	48,00 €
			17:00-17:40		17:00-17:40	Turma B: 1.º Ciclo			20	
			17:40-18:20		17:40-18:20	Turma C: 2.º e 3.º Ciclos			20	
<i>Academia de Tênis</i>			17:00-17:50		18:00-18:50	1.º Ciclo	Clube Tejo	1x/semana	6	42,00 €
			17:00-17:50			2.º/3.º Ciclos				
<i>Academia de Karate</i>			16:15-17:00		16:15-17:00	PE	Estúdio	2x/semana	20	47,00 €
			17:00-18:00		17:00-18:00	1.º/2.º/3.º Ciclos				
<i>Academia de Natação</i> ^{b)}			16:45-17:30			P3/P4/P5	Piscina Oriente	1x/semana	6	50,00 €
					17:30-18:15	1.º/2.º anos			8	
					17:30-18:15	3.º a 5.º anos			8	
<i>Academia de Minibasketebol</i>					17:15-18:15	1.º e 2.º Ciclos	Campo Exterior	1x/semana	20	35,00 €
<i>Academia de Ginástica Acrobática</i>			17:00-18:00		17:00-18:00	1.º/2.º/3.º Ciclos	Ginásio	2x/semana	25	45,00 €
			18:00-19:00		18:00-19:00					
<i>Academia de Voleibol</i>			17:00-18:00			2.º/3.º Ciclos/ES	Ginásio	1x/semana	20	35,00 €
<i>Academia Yoga Baby</i>			16:20-16:50			Creche/P3/P4	Sala Apoio	1x/semana	8	15,00 €
<i>Academia Yoga Kids</i>			16:50-17:30			P5/1.º/2.º anos			15	20,00 €
			17:30-18:10			3.º/4.º/2.º Ciclo				
<i>Academia de Violino (aula individual)</i>			17:00-17:45		17:00-17:45	1.º/2.º/3.º Ciclos/ES	Sala Apoio	1x/semana	1	95,00 €
			17:45-18:30		17:45-18:30					
			18:30-19:15		18:30-19:15					
<i>Academia de Piano (aula individual)</i>			17:15-18:00		17:15-18:00	1.º/2.º/3.º Ciclos/ES	Sala Apoio	1x/semana	1	90,00 €
			18:00-18:45		18:00-18:45					
			18:45-19:30		18:45-19:30					
<i>Academia de Guitarra /Baixo (Rock Band)</i>					17:00-17:45	1.º/2.º/3.º Ciclos/ES	Sala Aula	1x/semana	4	65,00 €
					17:45-18:30					
					18:30-19:15					

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	DESTINATÁRIO	ESPAÇO	PERIODICIDADE	LIMITE MÁX./TURMA	VALOR MENSAL
Academia Tech Project Challenges	17:00-17:45					P4/P5	Sala Informática	1x/semana	15	35,00 €
	17:00-18:00					1.º Ciclo				45,00 €
	18:00-19:00					2.º Ciclo				
	18:00-19:00					3.º Ciclo				
Academia The Inventors^{c)}	17:00-18:00					P5/1.º e 2.º Ciclos	Laboratório	1x/semana	15	50,00 €
Academia de Xadrez	17:30-18:30					1.º/2.º/3.º Ciclos/ES	Sala Aula	1x/semana	20	35,00 €
Academia ALHOA Mental Arithmetic^{d)} NOVIDADE!!!	17:00-18:00					1.º/2.º Ciclos	Sala Apoio	1x/semana	20	45,00 €
Academia de Inglês English Academy (Cambridge English Qualifications)^{e)}	17:00-18:00					Pre A1 STARTERS: 1.º/2.º anos	Sala Aula	1x/semana	14	35,00 €
	17:00-18:00					A1 MOVERS: 3.º/4.º anos				
	17:00-18:00					A2 FLYERS: 5.º/6.º/7.º anos				
Academia de Artes e Pintura	17:00-18:30					1.º/2.º/3.º Ciclos	Sala Apoio	1x/semana	20	45,00 €
Clube Infantil	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00	17:00-19:00	P3/P4/P5	Clube Infantil	Diário	20	50,00 €
Academia de Estudo	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	1.º Ciclo	Sala Aula	Hora	20	10,00 €
	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:15	17:15-18:15	2.º 3.º Ciclos				

^{a)} Inscrição/Renovação: 30,00€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência); inclui cinto de graduação + emblema

^{b)} Inscrição: 30,00€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência).

^{c)} Material: 70€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência).

^{d)} Inscrição: 70,00€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência; inclui kit de material).

^{e)} Manual: 32€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência); Inscrição para admissão a exame: 75€ (Starters); 78€ (Movers); 81€ (Flyers) (não reembolsável em caso de desistência)

JUDO

A Escola de Judo Nuno Delgado (EJND), a maior Escola de Judo do País, é um projeto inovador e uma escola de formação a vários níveis, nomeadamente, desportivo, pessoal, cívico e social. Assenta as suas bases num modelo de Escola difuso, funcionando em rede e desenvolvendo-se através de protocolos de parceria, para a instalação de centros de formação, com estabelecimentos de ensino e associações de diversa natureza – Escolas ou Colégios, Autarquias, Associações de Pais, ATL's, e Health Club's.

Invertendo a tradicional lógica do clube convencional, a EJND, associação desportiva sem fins lucrativos, leva o Judo ao encontro dos alunos, promovendo a expansão da modalidade. Com sede administrativa localizada no Parque das Nações e sede desportiva na Escola de S. Vicente de Telheiras, a EJND dispõe atualmente de mais de 1000 alunos, dos 3 aos 14 anos, 30 formadores e 43 centros a funcionar, maioritariamente, no distrito de Lisboa.

Inserida num universo de 15.000 alunos, mais de 1000 encontram-se inscritos nos centros da EJND, o que representa uma adesão à modalidade de cerca de 8% do universo total. Tal percentagem, só igualável pelo Futebol, demonstrando assim existir uma enorme adesão pela prática do Judo desde que sejam facilitadas as condições de acesso à prática da modalidade, designadamente promovendo a proximidade geográfica dos centros de treino/aulas aos locais de concentração das crianças e a disponibilização de horários compatíveis.

Antecipando o futuro, a EJND garante aos alunos atuais a continuidade da prática da modalidade, em qualquer momento da sua formação, através da sua integração em centros de treino/competição da EJND ou num outro Clube Federado. Desta forma, permite com sucesso ajustar a prática às necessidades e ambições de cada aluno, constituindo-se, também, como um “viveiro” para a descoberta de novos talentos para o judo nacional e internacional.

A EJND adota uma postura de Responsabilidade Social através da constituição de parcerias com entidades empresariais, possibilitando a crianças com dificuldades financeiras e/ou necessidades psico-motoras especiais, oportunidades de integração e relacionamento desportivo e social em pé de igualdade com os outros. Orientada fundamentalmente para alunos muito jovens, a EJND propõe-se a **formar campeões para a vida!**

Objetivos

A Escola de Judo Nuno Delgado (EJND) é uma associação desportiva sem fins lucrativos vocacionada para o desenvolvimento da competência desportiva, social e cívica, concretizando diariamente um espírito traduzido no lema e missão de **"Formar Campeões para a Vida"**.

Entre os valores transmitidos aos alunos nas aulas, merecem particular destaque o controlo muscular, o aperfeiçoamento dos reflexos, o desenvolvimento do raciocínio, a força de carácter e de personalidade, a adoção de princípios morais, o fortalecimento da autoconfiança, o respeito mútuo, a tolerância, o espírito de união, a disciplina e o companheirismo.

A EJND difunde, desta forma, uma pedagogia que visa “Formar Campeões ...para a Vida”, na base de valores, não só desportivos e competitivos, mas também sociais e de carácter.

Código Moral do Judo

Amizade: o respeito, a sinceridade e a modéstia são a base para construir laços de amizade com aqueles que o acompanham nesta escola de vida.

Autocontrolo: controlar as emoções e os impulsos, principalmente os negativos, mantendo-se concentrado nas suas capacidades e naquilo que tem de ser feito.



Coragem: no judo (tal como na vida) ser corajoso implica saber começar uma coisa, ter a força para continuar, mesmo sem resultados à vista, e nunca desistir, ter sempre esperança.

Cortesia: existem um conjunto de regras e de etiquetas que devem ser respeitadas; o judoca tem de ter sempre consciência das suas atitudes e consequentes resultados.

Honra: ser digno consigo próprio e com os outros; dar o melhor de si e fazer por ganhar, mas não procurar a vitória a qualquer custo.

Modéstia: saber ganhar, saber perder, ser humilde e desprezioso em ambas as situações e, acima de tudo, com os seus colegas.

Sinceridade: saber ser verdadeiro e exprimir-se genuinamente, o que implica um grande conhecimento e aceitação de si próprio.

Respeito: talvez o valor mais importante do judo e da vida; é essencial respeitar-se a si, aos outros atletas, ao professor, àquilo que se passa no tapete. Só com respeito é que há confiança, verdade e amizade.

Missão EJND

“Promover e desenvolver o Judo em Portugal com uma organização sustentável, preparar pessoas com carácter através do Judo, produzir boa performance desportiva e qualidade técnica. “

Modo de funcionamento

Cada aula tem a duração de 45 min, havendo uma tolerância de 5min para os judocas poderem entrar na aula, sem interrupção da mesma. Todas as regras explicadas pelo professor no início do ano, devem ser rigorosamente aplicadas, ficando ao critério do professor manter o aluno na aula ou não, caso o mesmo não respeite as regras ou apresente comportamentos que impeçam o normal funcionamento da mesma.

Apenas é permitido, ao judoca, realizar a aula se apresentar o material necessário à prática da modalidade e se o mesmo se encontrar devidamente lavado e sem odores.

Não é permitido a interrupção da aula, por parte dos encarregados de educação ou alguém responsável por ir buscar o aluno.

Material

Fato de Judo (adquirido pelo aluno numa loja de desporto como SportZone, Decathlon ou junto do professor de judo), chinelos, garrafa de água, cabelo apanhado com um elástico (no caso das meninas).

BALLET

O Ballet, como atividade de vertente artística e cultural, é fundamental no desenvolvimento físico e intelectual da criança e jovem. Através da formação artística, desenvolvem-se competências e estímulos ao nível do intelecto, aperfeiçoando simultaneamente as capacidades físicas, motoras e criativas.

As técnicas metodológicas e didáticas da escola *Royal Academy of Dance*, proporcionam um desenvolvimento físico e harmonioso, assim como, um conhecimento consciente de todas as partes do corpo e das suas possibilidades e potencialidades.

Esta formação artística abrange áreas complementares, como a expressão musical, que engloba a melodia e o ritmo, e a expressão dramática, que reúne a mímica e o movimento expressivo e criativo.

Objetivos Gerais

As aulas de Ballet têm a finalidade de desenvolver potencialidades técnicas, tais como a postura, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, respiração, controlo, memória corporal, através de exercícios específicos. Promove a descoberta do "Eu", a valorização pessoal e o apreço pelos colegas, bem como a disciplina e o respeito dentro de uma sala de aula.

Objetivos Específicos

- Aprendizagem do vocabulário técnico de Ballet;
- Consciencialização do corpo e coordenação;
- Desenvolvimento de capacidades motoras e de perceção;
- Compreensão das qualidades do movimento;
- Compreensão da relação entre o corpo e o espaço;
- Integração no grupo através da socialização e comunicação pelo movimento;
- Desenvolvimento do sentido crítico e de análise;
- Expansão da cultura artística ao nível da Dança e da Música como forma de Arte.



Planeamento Metodológico

Cada nível da técnica de Ballet tem um programa de exercícios específicos, consoante o vocabulário técnico a abordar. O vocabulário técnico de cada turma varia consoante o nível técnico das alunas.

Plano de Aula	Pré-escolar	1.º Ciclo
Barra de Chão	Exercícios de postura, coordenação e alongamento; Trabalho em Paralelo e 1.ª posição.	Exercícios de postura, coordenação e alongamento; Trabalho em Paralelo e <i>en dehors</i> na 1.ª e 2.ª posição.
Barra		Exercícios técnicos: <i>Por-de-brás, plié, tendu, élevé, jeté, rond de jambe, passé sur le cou-de-pied, retiré, piqué, pas-de-bourrée, relevé lent, développé, grand battement.</i>
Centro	Exercícios técnicos: <i>Por-de-brás, plié, tendu, élevé, petit sauté.</i> Deslocações com passos elementares: Andar, marchar e correr em ½ ponta ou em <i>piéd-plat</i> .	Transporte dos exercícios técnicos da Barra para o Centro. <i>Petit sautés em 1ª e 2ª posição petit echappée, spring point, pas-de-bourrée.</i>
Diagonais	Exercícios técnicos: <i>Skip, trote, galope, chassé, decoté.</i>	Exercícios técnicos: <i>Skip, galopes, chassé devant, polka, chassé decoté alternando frente, temps levé.</i>
Trabalho Coreográfico	Criação de coreografia temática	Criação de coreografia temática
Criatividade	Jogos didáticos	Jogos didáticos de interpretação e expressão

Plano de Aula	2.º Ciclo	3.º Ciclo
Barra de Chão	Exercícios de postura, coordenação e alongamento Trabalho em <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> na 3ª e 4ª posição	Exercícios de postura, coordenação e alongamento Trabalho em <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> em 5ª posição

Barra	<i>Plié, battement tendu, jetté, rond de jambe, balonçoir à terre, passé sur le cou-de-pied, retiré, piqué, pas-de-bourré, demi detourné. relevé lent, développé, grand battement</i>	Exercícios técnicos: <i>Glissés, balonçoir en lair, ron de jambe en lair, fondu en croix, soutenu, frappés petit battement</i>
Centro	<i>Glissade, assemble; pas-de-valse, tombe, echappée, pas-de-chat</i> <i>Preparação de pirouettes en dehors en face de 4ª posição</i> <i>Temps levé, arabesque e retiré</i>	<i>Petit jetté, adágio, grand battements</i> <i>Preparação de pirouettes en dehors en face de 4ª e 5ª posição</i>
Diagonais	<i>Skip, galopes, chassé devant, polka, temps levé</i>	<i>Pirouettes en dehors, grand Jetté</i>
Trabalho Coreográfico	Criação de coreografia temática	Criação de coreografia temática
Criatividade	Jogos didáticos de interpretação e expressividade. Exercícios em grupo de criação e composição coreográfica	Jogos didáticos de interpretação e expressividade. Exercícios em grupo de criação e composição coreográfica

Equipamento

Na técnica de dança clássica a noção de disciplina é muito importante, por isso os alunos devem ter uma apresentação e equipamento adequados à aula de Ballet. Um equipamento limpo, justo e confortável é essencial para a qualidade do trabalho e estudo desta disciplina. O cabelo deve ser bem penteado de maneira a não perturbar o aluno durante os exercícios. Por prevenção, não é permitido o uso de ornamentos como: colares, anéis, brincos ou pulseiras.

Equipamento base para todas as turmas:

- *Maillot* de alça larga em algodão (neutro, sem apliques, folhos ou enfeites);
- *Collans* de ballet no tempo frio;
- Soquetes brancos ou cor-de-rosa no tempo quente;
- Sapatilhas de ballet cor-de-rosa (em tecido ou pele) cosidas com elásticos;
- Saia de ballet com elástico ou traçada (sem apliques, folhos ou enfeites);
- Casaco de ballet;
- Perneiras no tempo frio (se necessário);
- Elástico (s) para o cabelo;
- Usar fita e ganchos para prender o cabelo (se necessário).

P3/P4/P5 - Equipamento Cor-de-Rosa

1.º/2.º anos - Equipamento Azul Celeste

3.º/4.º anos - Equipamento Violeta

5.º/6.º anos - Equipamento Azul Petróleo

7.º/8.º/9.º anos - Equipamento Azul Petróleo ou Preto

Nota: Nas apresentações e aulas abertas é necessário ter rede para o cabelo (da cor do cabelo) e ganchos com pontas fechadas e abertas.

Loja para aquisição do material: Balletshop.Artigos de Dança. Morada: Rua de O Século 48, 1200 Lisboa Telefone: 21 322 5458

NOVIDADE !!!**ALOHA MENTAL ARITHMETIC**

INTRODUÇÃO

O *ALOHA Mental Arithmetic* é um programa destinado a crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 13 anos de idade, baseado em três ferramentas-chave: o cálculo com ábaco, aritmética mental e jogos didáticos. A utilização do ábaco combinada com diferentes jogos e atividades realizadas em sala de aula, ajuda as crianças a melhorar o desenvolvimento do hemisfério direito do cérebro, onde se desenvolvem diversas capacidades. Ao desenvolver estas habilidades, as crianças não só aprendem a realizar operações aritméticas com alta velocidade e precisão de forma mental, como também melhoram o seu desempenho em todas as disciplinas.

O TRABALHO COM A MATEMÁTICA

A aritmética constitui a base da matemática. Os alunos do programa *ALOHA Mental Arithmetic* resolvem operações aritméticas diariamente, tanto de forma mental como com a ajuda do ábaco. Graças a isso, a matemática passa a ser uma das disciplinas preferidas dos alunos! As crianças aprendem a realizar operações simples (somas, subtrações, multiplicações e divisões) e complexas (raízes quadradas, potências, frações, operações com números decimais e operações combinadas), sem a utilização da calculadora, computador, lápis ou papel. Ao finalizar o programa, o aluno consegue resolver operações como $(25+368+670-847) \times 48 \div 16 + 7396 =$ sem qualquer recurso para além do seu cérebro.

OS DOIS HEMISFÉRIOS DO CÉREBRO

O cérebro humano está dividido em dois hemisférios: o direito e o esquerdo. Cada um controla um lado do corpo e possui funções específicas. Vários estudos têm demonstrado que as crianças que utilizam principalmente o hemisfério esquerdo do cérebro na sua atividade diária desperdiçam o enorme potencial do hemisfério direito.

O programa *ALOHA Mental Arithmetic* estimula as capacidades analíticas e criativas das crianças, contribuindo positivamente para o desenvolvimento dos dois hemisférios cerebrais. Desta forma, permite que as crianças melhorem a sua capacidade de aprendizagem e autoconfiança.

BENEFÍCIOS PARA A VIDA

Os alunos de *ALOHA Mental Arithmetic* beneficiam de uma série de habilidades que os acompanharão para a vida e que influenciarão de forma determinante o seu rendimento académico. As principais capacidades que desenvolvem os alunos do programa são:

- Atenção e concentração
- Criatividade
- Imaginação e visualização
- Orientação espacial
- Capacidade auditiva
- Capacidades analíticas
- Memória fotográfica
- Capacidade de observação

Material necessário

KIT: 70€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência). Inclui todo o material necessário para a participação no programa (um ábaco e os livros correspondentes ao itinerário que estão a frequentar).

GINÁSTICA ACROBÁTICA

A Ginástica no Sporting Clube de Portugal é uma modalidade com uma longa história e com enorme prestígio no meio desportivo.

O trabalho desenvolvido ao longo dos tempos, com Professores extremamente dedicados e de grande qualidade técnica e pedagógica, é bem expresso não só ao nível do ensino da Ginástica (nas *primeiras cambalhotas* de milhares de crianças, jovens e adolescentes) como também ao nível da representação/demonstração e da competição/rendimento, com inúmeras participações em festivais internacionais de ginástica e diversos títulos nacionais e com a participação de muitos ginastas em Jogos Olímpicos, Campeonatos da Europa e do Mundo e outras competições de grande importância.

Pretende-se, com a Academia de Ginástica Acrobática, que cada aluno desenvolva a aprendizagem dos diferentes elementos técnicos de equilíbrio e dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática, bem como dotar o seu reportório a nível das capacidades de flexibilidade, força, equilíbrio, locomoção, ritmo e memorização coreográfica.

Objetivos

- Desenvolvimento das capacidades de força, flexibilidade, equilíbrio e locomoção motora;
- Identificar e adquirir os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de equilíbrio da Ginástica Acrobática;
- Identificar e adquirir os pressupostos técnicos e mecânicos dos elementos técnicos de dinâmico da Ginástica Acrobática;
- Assimilar uma postura gímnica adequada à Ginástica Acrobática;
- Elaboração de um programa para o ensino dos diversos elementos técnicos de solo;
- Desenvolver a capacidade de concentração, audição e memorização coreográfica.

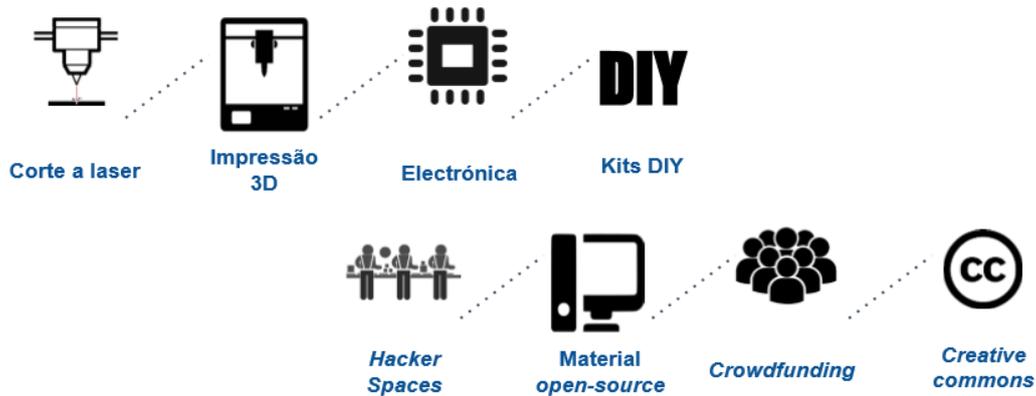
**Material**

- Vestuário adequado para a prática desportiva (lycra, algodão);
- Sapatilhas de ginástica (sapatilhas rythmiques couro);
- Garrafa de água, cantil, etc. (para a utilização nas pausas de hidratação).

THE INVENTORS**Quem somos?**

As ferramentas do Século XXI permitem que qualquer pessoa se torne num inventor!





The Inventors nasceu no final de 2015 com o objetivo de inspirar miúdos e graúdos para o mundo da criação.

Esta é uma oportunidade única para as crianças entrarem em contacto direto com ferramentas e tecnologia que seguramente farão parte do seu futuro. Em algumas desta atividades os alunos irão construir os seus próprios brinquedos que poderão depois levar para casa.

Como vamos aprender?

PROGRAMAÇÃO + ELETRÓNICA + FÍSICA E MECÂNICA + DESIGN



Projetos desenvolvidos pelo The Inventors



Candeeiro RGBoo:
#Electrónica Analógica
#Potenciómetros
#LEDs



Robô Lightseeker:
#Electrónica Analógica
#Sensores de Luz
#Motores



Catapulta
#Visualização 3D
#Física

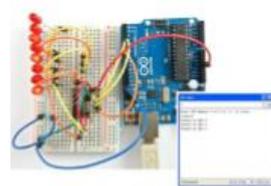
Utilizamos as melhores ferramentas de educação para as áreas CTEM – Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática

**Littlebits:**

Electrónica Simples para alunos do Pré-Escolar até ao 2º Ciclo.

**Makey Makey:**

Torna qualquer material condutor numa tecla de computador.

**Arduíno:**

Electrónica mais complexa, com microcontrolador, para alunos com mais de 8 Anos.

Programa The Inventors com a duração de um ano letivo em regime extracurricular:

1º TRIMESTRE (Desmistificação da tecnologia):

- Desmontar eletrodomésticos
- Componentes Eletrónicos (Inputs e Outputs) Potenciómetros, Sensores, Motores...
- Estruturas (Pontes, Paraquedas, Torres de Marshmallows)

2º TRIMESTRE (Eletrónica Digital e Animação):

- Programação em Scratch e Arduíno
- Técnica de Animação Stop Motion

3º TRIMESTRE (Fabricação e Projeto):

- Forças mecânicas e magnéticas
- Fabricação digital e manual
- Projeto (*)

(*) O projeto implica que os alunos em grupo desenvolvam um trabalho com todos os conhecimentos adquiridos ao longo do ano. Exemplo: jogo de tabuleiro interativo com LEDs e programação.

Mais de 500 crianças já participaram em atividades *The Inventors*. Poderão consultar alguns testemunhos de pequenos inventores através do seguinte link: <https://theinventors.io/one-pager/recjLCqRrSizPCUW0/>

Material necessário

Equipamento: 70€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência).

YOGA KIDS

Nos dias de hoje, as crianças sentem-se pressionadas por um estilo de vida mais stressante: pressão académica, pressão social e agendas cheias de atividades. Falta tempo para a criança libertar a sua criatividade e simplesmente se divertir aprendendo. Além disso, o yoga tem tido um impacto positivo nas escolas, pois acalma e relaxa as crianças, equilibra os seus níveis de energia, melhora o seu comportamento e eleva a sua atenção, para que as crianças quando regressem às suas salas estejam mais despertas e recetivas para a aprendizagem. Praticar yoga ajuda na sua autoestima, desempenho académico, e até mesmo uma diminuição nos problemas de disciplina respeitando os seus pares.

As aulas são muito divertidas com jogos não competitivos, que estimulam a cooperação e o trabalho de equipa e valorizam as peculiaridades de cada criança, procurando assim estimular as diferentes formas de inteligência. Através das histórias, músicas, jogos, relaxamentos e visualizações cultivamos os princípios da não violência, da Verdade, da Paz e da Alegria enquanto que as posturas preparam o corpo para o desenvolvimento da inteligência e das emoções.

“O yoga contribui para um desenvolvimento holístico ao alimentar a força interior de uma criança e a sua autoaceitação.”

. Benefícios do *Sunshine Yoga Kids* para crianças:

- -Promove a autoestima, autoconfiança e autoconhecimento;
- Promove padrões respiratórios saudáveis;
- Equilibra o sistema nervoso e o sistema endócrino. Fortalece o sistema imunitário;
- Aumenta a capacidade de assimilação intelectual;
- Desenvolve o espírito de grupo e a cooperação;
- Desenvolve corpos fortes e saudáveis;
- Estimula a expressão criativa e a imaginação;
- Desenvolve as capacidades de concentração, atenção e relaxamento;
- Capacidade de lidar com o stress e a ansiedade de uma forma mais eficaz;
- Relaxam e dormem melhor.



TÊNIS

O Programa de Ténis, desenvolvido pela Escola de Ténis Jaime Caldeira, tem como objetivo garantir que os alunos sejam capazes de aplicar as técnicas de acordo com o seu nível e mostrem entendimento e capacidade para jogar de acordo com as regras do Ténis. Os nossos profissionais vão proporcionar um excelente ambiente intelectual e de entrega física, introduzindo os elementos necessários para melhorar a performance desportiva.

A fase inicial para aprender Ténis significa que o aluno está a tentar aprender a sequência correta de movimentos das técnicas de direita, esquerda e serviço. Muitos erros poderão ser cometidos e quase sempre os movimentos parecerão desajeitados, embora a evolução seja rápida para a próxima fase.

Na fase intermédia o aluno vai ser capaz de aplicar todas as pancadas, mas nem sempre da correta maneira em situação de jogo. O aluno vai tornar-se mais consistente, equilibrado e móvel.

Na fase avançada o aluno executa todas as tarefas automaticamente e vai focar-se mais na colocação da bola e como variar e disfarçar as pancadas. O aluno vai demonstrar um bom plano tático e força mental.



O que vai fazer o meu filho numa aula?

1. **Aquecimento** – Consiste em corrida, desenvolver a velocidade, capacidades coordenativas (lançar e apanhar, estabilidade e equilíbrio) e força.

- 2. Desenvolvimento das Capacidades** – Cada aula corresponde a um objetivo (tema) com a finalidade de construir o movimento de serviço e volei e fazer *rallys* de direita e esquerda. Cumprem-se as seguintes fases: a) Acompanhar e receber a bola; b) Manusear a raquete; c) Acertar com e sem a raquete.
- 3. Desenvolvimento do Jogo** – O jogo é desenvolvido com um tema específico onde o trabalho de equipa e cooperação prevalece. À medida que a idade avança, introduz-se a competição. É aqui que tentamos fazer com que os alunos façam *rallys*, marquem pontos e sirvam.
- 4. Retorno à Calma** – Termina com corrida lenta e alongamentos. São distribuídas tarefas para as crianças pensarem sobre a aula do dia e aulas seguintes.

Quando é que o meu filho pode começar a jogar ténis?

Organizamos clínicas de ténis e recebemos nas nossas aulas crianças a partir dos 4/5 anos. É importante saber que nestas idades centramos-nos no desenvolvimento das capacidades motoras grosseiras: lançar, apanhar, acompanhar e receber.

Qual é a melhor raquete para o meu filho?

A raquete é grande quando a criança não a consegue controlar. Crianças dos 4 aos 8 anos de idade jogam melhor com raquetes entre 43-58cm, dos 8 aos 10 anos usam geralmente raquetes entre 58-63cm, e dos 9 aos 10 anos usam raquetes entre 63-66cm. Está também dependente do tamanho do jogador.

Quando é que o meu filho sobe de nível?

Isto significa, raquete maior, campo maior ou ainda bolas mais rápidas. Aqui estão alguns aspetos a ter em conta antes de passarmos um aluno para o nível seguinte:

- O desenvolvimento físico de uma criança pode garantir a passagem para um campo maior. Geralmente, uma criança que nunca jogou começa no campo “Vermelho” até demonstrar capacidades para jogar num campo “Laranja” ou “Verde”.
- Uma criança mais talentosa pode precisar de uma raquete maior ou bolas rápidas para que seja desafiado com outras atividades.
- Se os alunos jogarem regularmente têm a tendência de evoluir muito mais rápido que os outros. Isto pode garantir a passagem para o próximo nível.

Metodologias de ensino

O *Play and Stay* consiste numa nova metodologia de ensino e aprendizagem do ténis desenvolvida pela Federação Internacional de Ténis (ITF). É um programa validado internacionalmente, já implementado com sucesso nas grandes potências do ténis (Bélgica, França, Holanda, Inglaterra, Suíça, Estados Unidos) e está a ser aplicado em Portugal, desde 2007, pela Federação Portuguesa de Ténis.



KARATE

O Núcleo de Karate Shotokan de Lisboa (NKSL) formalizou-se a 2 de julho de 2011, embora desenvolva a atividade desde 1995. O NKSL leciona a prática de Karate em 10 dojos na área da grande Lisboa: Honbu Dojo, Carenque, Dafundo, Expo (Colégio Oriente), Expo (IPDJ), Marvila, Massamá, Santa Iria, Via Rara e Voz do Operário. A equipa técnica é composta por 9 instrutores e 7 monitores e abrange um universo, que tem sido crescente, de 200 alunos de todas as faixas etárias.

O NKSL resulta da iniciativa de um grupo de instrutores e de praticantes de Karate, que, pela motivação da prática desportiva associada a esta arte marcial, sentiram a necessidade de divulgar os seus conhecimentos e contribuir para a criação de uma sociedade melhor através da prática e do ensino do Karate.

A Academia de Karate do Colégio Oriente pretende promover a prática de uma arte marcial que reflete valores pedagógicos fortes na educação pessoal, social e física dos alunos.



Objetivos gerais

- Aprender as bases do Karate como arte marcial;
- Assimilar valores como a personalidade, a disciplina e a determinação;
- Adquirir competências físicas tais como: equilíbrio, harmonia e agilidade;
- Fomentar as relações sociais com os colegas através do treino e respeito pelo outro;
- Estimular a demonstração de conhecimentos através de demonstrações, competições e exames de graduação;

É de extrema importância a assiduidade na Academia de Karate para que o trabalho realizado tenha continuidade e os objetivos sejam amplamente cumpridos com sucesso.

Material

Kimono de Karate todo branco (adquirido pelo aluno numa loja de desporto como SportZone, Decathlon ou junto da professora de Karate) e garrafa água pequena para beber.

ARTES E PINTURA

A Academia de Pintura visa potenciar e ajudar a desenvolver as capacidades criativa e expressiva nas crianças e jovens do Colégio Oriente e, ainda, desenvolver a aquisição de conhecimentos fundamentais na área da Pintura. Neste sentido, pretende-se fomentar nos nossos alunos o interesse e o gosto pelas Artes Plásticas, bem como desenvolver o domínio e a destreza no manuseamento dos materiais e técnicas essenciais para a prática desta forma de expressão artística.

Objetivos Gerais

- Potenciar e desenvolver a criatividade e a expressividade;
- Desenvolver a aquisição de conhecimento teórico na área das Artes Plásticas;
- Desenvolver o domínio de diversas técnicas e materiais da pintura.



Objetivos Específicos

- Adquirir ou desenvolver o sentido estético, o gosto e o interesse pelas Artes Plásticas;
- Promover a aquisição e desenvolvimento de conhecimento teórico, histórico e técnico na área da pintura;

- Potenciar e desenvolver o saber-fazer na pintura, através do domínio e destreza no manuseamento dos diversos materiais, instrumentos e técnicas desta forma de expressão artística.

Modo de funcionamento e material

Para o correto funcionamento e bom desenvolvimento da academia de pintura é fundamental que os alunos cumpram o seguinte regulamento:

- Respeitar as regras de bom funcionamento da academia, baseadas no código de conduta do colégio;
- Comparecer com os materiais, solicitados atempadamente, para o bom desenvolvimento das atividades plásticas planeadas;
- Seguir as normas emanadas pela docente responsável, respeitantes à correta utilização de cada técnica expressiva a explorar ou desenvolver;
- Utilizar sempre proteção adequada, de modo a não danificar o vestuário do quotidiano;
- Predispor-se a desenvolver diversas capacidades e competências teóricas e técnico-práticas na área da pintura.

GUITARRA|BAIXO (ROCK BAND)

A Academia de Guitarra Clássica/Elétrica do Colégio Oriente pretende o desenvolvimento de técnicas interpretativas e expressivas da Guitarra. Procurando ir ao encontro dos gostos e interesses dos alunos no que à escolha do repertório diz respeito, pretende-se desenvolver a Audição, Técnicas de Interpretação e a Leitura Musical.

Objetivos

- Desenvolver o gosto pela Música e pela Guitarra;
- Aprender técnicas básicas de Guitarra;
- Conhecer as diferentes partes da Guitarra e a sua afinação;
- Desenvolver noções de pulsação, ritmo, dinâmica, intensidade e andamento;
- Interpretar peças de acordo com as indicações da partitura;
- Adquirir hábitos de estudo;
- Preparar a apresentação em Audições e Concertos.



Material

- Guitarra Clássica ou Elétrica
- Banco de Apoio de Pé;
- Caderno;
- Afinador.

PIANO

Na Academia de Piano do Colégio Oriente pretende-se, de uma forma geral, que cada aluno adquira e desenvolva competências técnicas e expressivas ao piano através do estudo de repertório diversificado, desenvolvendo as capacidades de concentração e memorização, a capacidade de audição e leitura musical, as capacidades rítmicas, bem como fomentar a autonomia e criatividade de cada aluno.

Objetivos

- Assimilar uma postura natural e adequada ao instrumento;
- Consciencializar-se de aspetos básicos da técnica pianística, tais como, peso, tensão/relaxamento, independência, coordenação e controlo de movimentos;
- Conseguir manter o tempo ao longo de uma peça (noções básicas de ritmo e de pulsação);
- Conseguir realizar diferentes articulações e dinâmicas, bem como um fraseado adequado;
- Conhecer o teclado e conseguir ler à primeira vista nas duas claves (sol e fá);
- Adquirir hábitos de estudo estruturados e eficazes (nomeadamente, estudar as peças musicais em casa);
- Fomentar a audição de concertos e audições;
- Apresentar o seu trabalho em audições.
- Saliente-se que a evolução de cada aluno na Academia de Piano dependerá, entre outros aspetos, da sua faixa etária e da experiência anterior (ou ausência dela) na aprendizagem do instrumento. É de extrema importância que o aluno tenha possibilidade de estudar em casa, de forma a atingir todos os objetivos delineados.

Material

- Piano (fornecido pelo Colégio nas aulas);
- Teclado com pelo menos três oitavas (em casa, para que os alunos possam praticar e estudar as peças musicais);
- Manual proposto: *Michael Aaron Piano Course, Bk 1 : Cours Elementaire -- l'Etude Du Piano Modernisee (French Language Edition)*;
- Um caderno de linhas ou de música para os registos do(a) professor(a).



NATAÇÃO

A Academia de Natação funcionará na **Piscina do Oriente**, localizada na Rua Câmara Reis, Parque das Nações.



Cada sessão contempla as fases de aquecimento - estimular a criança a brincar de forma natural e descontraída na água e com a água; parte fundamental - exercícios que proporcionem atingir os objetivos propostos; e retorno à calma - regresso progressivo à normalidade tanto no plano cardiovascular como respiratório.

Objetivos**Escalão Etário:** dos 3 aos 5 anos (AMA'S 3/4/5)**Duração:** 45 minutos**N.º Alunos:** 6 alunos por cada professor.**Descrição:** Proporcionar experiências motoras no meio aquático que permitam a Adaptação ao Meio Aquático.**Objetivos a atingir:**

- Aprendizagem/aperfeiçoamento das seguintes componentes: respiração, imersão, equilíbrio, propulsão e saltos.

Faixa Etária: dos 6 aos 7 anos (CR 6/7 anos – Nível 1)**Duração:** 45 minutos**N.º Alunos:** 8 alunos por cada professor.**Descrição:** Proporcionar as aprendizagens que permitam o domínio das componentes básicas da natação (respiração, imersão, equilíbrio, propulsão e saltos).**Objetivos a atingir:****Nível 1**

- Aprendizagem/aperfeiçoamento das técnicas alternadas: crol e costas;
- Execução de: 25m no estilo de costas e nado rudimentar no estilo de crol.

Faixa Etária: dos 8 aos 12 anos (CR 8/12 anos – Nível 1,2,3,4)**Duração:** 45 minutos**N.º Alunos:** 8 alunos por cada professor.**Descrição:****Objetivos a atingir:****Nível 2**

- Domínio das técnicas alternadas de Crol e Costas.
- Aprendizagem/Aperfeiçoamento da técnica simultânea de Bruços.
- Domínio das partidas e viragens das técnicas alternadas.
- Aprendizagem/Aperfeiçoamento da partida e viragem da técnica de Bruços.
- Execução de: 50m nos estilos de Crol e Costas, domínio rudimentar no estilo de Bruços

Nível 3

- Domínio das técnicas alternadas: Crol e Costas e da simultânea de Bruços.
- Aprendizagem/Aperfeiçoamento da técnica simultânea de Mariposa.
- Domínio das partidas e viragens das técnicas de Crol, Costas e Bruços
- Aprendizagem/Aperfeiçoamento da partida e viragem da técnica de Mariposa.
- Execução de: 50m nos estilos de Crol, Costas e Bruços, domínio rudimentar no estilo de mariposa

Nível 4

- Domínio global das quatro técnicas de nado, bem como das partidas, chegadas e viragens.
- Desenvolvimento das capacidades físicas: Flexibilidade, Força, Velocidade e Resistência Cardiovascular.
- Execução de: 100m nos estilos de Crol, Costas e Bruços; 50m Mariposa; 200m Estilos

Modo de funcionamento

- As crianças devem equipar-se no balneário definido para o efeito;
- As crianças serão acompanhadas por assistentes educativas que se responsabilizarão pelas mesmas.

Material

- Roupão;
- Fato de banho;
- Touca;
- Chinelos;
- Óculos (opcional);
- Toalha.

NOVIDADE !!!**VIOLINO****OBJETIVOS E METAS PEDAGÓGICAS (1.º GRAU)**

1. Ter conhecimento da constituição física do instrumento;
2. Conhecer os elementos básicos dos movimentos dos braços direito e esquerdo;
3. Identificar auditivamente as cordas do Violino;
4. Reconhecer indicações simples de arcadas, afinação, ritmo e dinâmica;
5. Entender o significado da linguagem violinística (arcadas, detaché, talão, ponta, etc.);
6. Dominar a 1ª posição reconhecendo a dedilhação na mesma;
7. Utilizar o arco nas formas mais simples: usá-lo em metades ou inteiro com a arcada detaché;
8. Desenvolver noções musicais auditivas de caráter geral;
9. Saber executar a mudança de cordas;
10. Dominar as mudanças de direção do arco;
11. Executar exercícios simples de colocação de dedos e articulação;
12. Tocar escalas e arpejos com uma oitava em tonalidades simples;
13. Conhecer andamentos básicos (Adágio, Allegro);
14. Compreender o caráter da música através das obras em estudo.

**METODOLOGIAS**

1. As primeiras aulas com alunos iniciantes são dedicadas ao desenvolvimento de imagens auditivas musicais, através do estudo da notação musical, entoação de pequenos trechos musicais, conhecimento do instrumento e aprendizagem de formas elementares (básicas) de colocação e produção de som;
2. Durante as três/quatro primeiras semanas de aprendizagem, recomenda-se que o trabalho incida sobre o domínio das cordas soltas. Em paralelo com este trabalho, o aluno deve aprender os movimentos básicos dos dedos da mão esquerda, retirando o som dedilhado (pizzicato);
3. Após esta fase, é favorável começar o trabalhar sobre a arcada detaché, arcada essencial à aprendizagem de todas as outras arcadas:
 - 3.1 Detaché: É o golpe de arco mais comum no repertório para violino. Cada nota corresponde a um novo movimento do arco, de direção contrária ao seu precedente. Pode ser executada com o arco todo ou, como é mais comum, na metade superior, podendo originar outros golpes através do aumento de pressão, forma de ataque e quantidade de arco gasta. Quanto mais rápida a velocidade do movimento, menor deverá ser parcela do arco usada;
 - 3.2 Legato: O legato pertence também aos golpes de arco mais utilizados. É uma sucessão de duas ou mais notas numa mesma direção do arco, sem interrupção do som. Não possui ponto de contato predeterminado e o maior desafio é combinar dedilhação com a mudança de corda e troca de direção.
4. Em conjunto com o desenvolvimento das formas básicas de colocação e os golpes do arco como detaché e legato, é muito importante trabalhar o desenvolvimento do ouvido interior do aluno, dedicando uma parte da aula ao canto do material estudado, tendo por objetivo conseguir uma entoação pura;
5. Posteriormente, e com o objetivo de desenvolver a capacidade de leitura de material musical (com o ajuda de ouvido interior), a evolução do ouvido interior continua a realizar-se da mesma forma, mas utilizando material mais complexo como base;
6. Desde o início do estudo, o aluno deve esforçar-se por conseguir transmitir cuidadosamente o texto do autor, ouvir a sua própria execução e cultivar a responsabilidade pela sua qualidade. O professor deve ajudar a potenciar uma atitude consciente do aluno, durante os estudos em casa, de modo a prevenir uma reprodução mecânica. Durante a aprendizagem de uma obra, é necessário familiarizar o aluno com a terminologia musical associada à dinâmica, ritmo e caráter da obra executada, explicando o seu significado.

Material

- Violino

VOLEIBOL

O Colégio Oriente, em parceria com o *Sporting Clube de Portugal*, privilegiam a formação do desporto em equipa.

Esta modalidade tem como especificidade ser o único desporto coletivo em que a bola não pode ser agarrada e está sempre no ar. A formação desta atividade está disponível para rapazes e raparigas a partir dos 10 anos.



XADREZ

Existente desde o século XV, e por muitos considerado uma arte, o Xadrez é um jogo tático, conhecido em todo o mundo. Este jogo desenvolve a concentração, o planeamento e o raciocínio lógico.

O Xadrez é jogado todos os dias por todo o mundo e faz com que pessoas de culturas e experiências diferentes se juntem.

É uma modalidade que se joga entre géneros e idades diferentes, que tem grandes benefícios para o desenvolvimento integral de uma criança e de um jovem, dos quais destacamos: ensina como vencer e perder; ajuda as crianças e os jovens a desenvolver capacidades de resolução de problemas e a entenderem as consequências das suas ações; estimula a concentração; ajuda a desenvolver a criatividade; desenvolve a autoconfiança; exercita ambos os lados do cérebro; ajuda a aprender como permanecer calmo debaixo de pressão.



MINIBASQUETEBOL

Também no âmbito da parceria com o *Sporting Clube de Portugal*, surge a possibilidade de praticar um desporto coletivo como o Basquetebol, em idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos, capaz de estimular o desenvolvimento individual de cada atleta, proporcionando-lhe uma boa qualidade de vida.

Tão pouco nos podemos esquecer da hora de praticar desporto como um fator de diversão. As crianças têm direito a divertir-se e a brincar, e isso pode ser combinado com o exercício físico escolhendo um desporto como o basquetebol.

A prática do basquetebol também contribui para: uma melhor coordenação; uma maior concentração; desenvolve a agilidade e as habilidades locomotoras, além de contribuir para a melhoria da resistência.

Por último e não menos importante, o basquetebol incentiva a autonomia das crianças e também ajuda a sentirem-se parte de um grupo preparando-as para ocupar o seu lugar na sociedade e ensinando-lhes valores tão importantes como a cooperação.



ACADEMIA DE INGLÊS | ENGLISH ACADEMY (Cambridge English Qualifications)

A Academia de Inglês surge de uma parceria entre o Colégio Oriente e o *English Exam Centre* que permitirá aos nossos alunos melhorar as suas competências no domínio da língua inglesa, certificando o trabalho desenvolvido com a qualidade dos exames produzidos pela *Cambridge Assessment English* (departamento da Universidade de Cambridge).

Os diplomas atribuídos a todas as crianças que realizam estes exames permitem que os pais tenham uma noção rigorosa das habilidades adquiridas, discriminando a pontuação obtida numa escala de 1 a 5 pontos em cada uma das valências examinadas: escrita e leitura, auditiva e oral, e são, por isso, um fator de orgulho e motivação para os alunos.

Os vários níveis de examinação da Cambridge English permitem estabelecer metas concretas que marcam os importantes progressos do aluno na aprendizagem desta língua cada vez mais relevante no contexto da socialização, integração no mercado de trabalho e realização académica.



Todos os momentos de aula irão promover a criatividade, interação social, novas descobertas e desafios, onde a língua inglesa será desenvolvida num ambiente divertido e estimulante, preparando o futuro acadêmico de cada aluno.

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

- **Pre-A1 Starters:** Transmite aos alunos mais novos as competências para compreender o inglês básico em livros, canções, televisão e cinema, ajudando-os a compreender instruções básicas e a participar em conversas simples;
- **A1 Movers:** Permite que os alunos produzam e compreendam conteúdos escritos em inglês e comuniquem utilizando uma linguagem simples;
- **A2 Flyers:** Demonstra que os alunos já dominam as bases do inglês falado e escrito, conseguem compreender informação factual e exprimir opiniões e estados de espírito.

MATERIAL

Os manuais adotados (série **Storyfun**) serão fornecidos pela Cambridge School; com cada livro, os alunos trabalham oito histórias originais e praticam vocabulário, a gramática e as habilidades necessárias para obter sucesso no exame com atividades divertidas, músicas e perguntas no estilo do exame.

No final do ano letivo os alunos serão propostos para a realização de um EXAME da *Cambridge Assessment English*, internacionalmente reconhecido por diversas instituições.

O manual e o exame terão um custo associado, não incluído no valor da mensalidade:

- Manual: 32€/aluno/ano (a pagar no ato de inscrição e não reembolsável em caso de desistência);
- Inscrição para admissão a exame (não reembolsável em caso de desistência): 75€ (Starters); 78€ (Movers); 81€ (Flyers).

ACADEMIA TECH PROJECT CHALLENGES

ENSINO PRÉ-ESCOLAR

Um projeto inovador que oferece às crianças uma experiência prática e divertida, onde adquirem conhecimentos de pensamento lógico, e aprendem a resolver problemas reais através de projetos completos, desde a pesquisa até à apresentação final.



Conteúdo: Desenvolvimento de projetos tecnológicos com kits LEGO, incluindo pesquisa, design, construção e apresentação.

Objetivos: Aplicar aprendizagens curriculares, estimular a criatividade, pensamento crítico, pensamento lógico e comunicação.

Recursos a implementar: Kits LEGO, ferramentas de programação e prototipagem.

1.º CICLO

Uma competição criativa que eleva o conhecimento atual das crianças a outro nível, e desafia a desenvolverem projetos originais na plataforma Scratch, promovendo o pensamento lógico e criativo enquanto consolidam as aprendizagens curriculares de forma prática e divertida.

Conteúdo: Criação de projetos digitais (jogos, animações ou histórias) na plataforma Scratch, com foco na pesquisa, planejamento, programação e apresentação.

Objetivos: Consolidar aprendizagens curriculares, estimular a criatividade e o pensamento lógico, e desenvolver competências de programação e comunicação.



Recursos a implementar: Plataforma Scratch, guião/storyboard, ferramentas de programação e testes/debugging.

2.º CICLO

Um desafio tecnológico para jovens entre os 10 e os 12 anos, que promove a criação de soluções inovadoras, reforçando o pensamento crítico e criativo, enquanto desenvolve competências tecnológicas e de trabalho em equipa, enquanto consolidam as aprendizagens curriculares de forma prática e divertida.



Conteúdo: Criação de soluções tecnológicas para desafios e problemas apresentados, passando por todas as etapas do desenvolvimento de um projeto, desde a pesquisa até à apresentação final.

Objetivos: Aplicar conhecimentos curriculares de forma prática, desenvolver competências tecnológicas, pensamento crítico, e trabalho em equipa.

Recursos a implementar: Makecode Arcade, ferramentas de prototipagem, técnicas de brainstorming, testes e ajustes.

3.º CICLO

Vamos enfrentar desafios tecnológicos que incentivam alunos dos 12 aos 15 anos a desenvolver aplicações digitais para resolver problemas do mundo real, promovendo empreendedorismo, inovação e o pensamento crítico. Será uma primeira experiência com o mundo empresarial, através de desafios nacionais (parceria Universidade Nova IMS) e internacionais.

Conteúdo: Criação de soluções tecnológicas para desafios e problemas apresentados, passando por todas as etapas do desenvolvimento de um projeto, desde a pesquisa até à apresentação final.

Objetivos: Aplicar conhecimentos curriculares de forma prática, desenvolver competências tecnológicas, pensamento crítico, e trabalho em equipa.

Recursos a implementar: Makecode Arcade, ferramentas de prototipagem, técnicas de brainstorming, testes e ajustes.

ACADEMIA DE ESTUDO

A Academia de Estudo, em horários pós-letivo, tem como objetivo principal continuar a promover o sucesso na obtenção de melhores resultados nos alunos, havendo um trabalho contínuo e pedagogicamente bem estruturado.

Este espaço foi projetado para a realização de trabalhos de casa e apoio ao estudo e assume um compromisso no sentido de corresponder às necessidades e expectativas dos alunos e respetivos Encarregados de Educação.

Objetivos

- Possibilitar aos alunos o apoio na realização de trabalhos de casa e no esclarecimento de dúvidas;
- Responder às necessidades dos alunos, contribuindo para o seu progresso e maior autonomia;
- Contribuir para a melhoria do desempenho escolar dos alunos através de um estudo mais eficaz;
- Favorecer o desenvolvimento de atitudes e hábitos de trabalho individual ou em grupo;

Ao frequentar a Academia de Estudo, os alunos desenvolverão as seguintes competências:

- Trabalhar, num ambiente tranquilo e adequado ao estudo, cumprindo regras de convivência em grupo;
- Desenvolver hábitos e técnicas pessoais de estudo;
- Desenvolver a sua autonomia face ao trabalho escolar;
- Saber expressar dúvidas e dificuldades em relação ao trabalho a desenvolver;
- Realizar resumos, exercícios e atividades diversas consoante a área onde precisam de trabalhar mais.

CLUBE INFANTIL|PROLONGAMENTO CRECHE

O clube proporciona um conjunto de atividades de brincadeira livre e também orientadas de carácter diversificado, tais como: história para o grupo, jogos de roda, jogos de expressão motora (modelagem, enfiamentos), jogos de raciocínio lógico matemático (puzzles, legos), canções.

Objetivos

- Usufruto de atividades lúdicas no intervalo de tempo entre o término das atividades e a chegada dos pais;
- Estreitar laços de afeto entre diferentes crianças (de diversas faixas etárias).

Modo de funcionamento

- Das 17h00 às 19h00;
- No período da tarde há um reforço alimentar dado às crianças que permaneçam após as 18h00;

As auxiliares asseguram o Clube Infantil e realizam atividades de acordo com as necessidades verificadas e em acordo com a diversidade de faixas etárias (crianças dos 12 meses aos 5 anos).

Parque das Nações, 15 de setembro de 2025

A Direção



Rua Príncipe do Mónaco (Alberto I), n.º 1
Parque das Nações • Zona Norte
1990-516 Parque das Nações

**Tel +351 21 89 33 160 E-mail geral@coriente.pt
www.coriente.pt**