



**COLÉGIO DO
BOM SUCESSO**
DOMINICAN COLLEGE

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

2026-27





APRESENTAÇÃO

Caros Pais,

Nos dias de hoje, as atividades extracurriculares são uma vertente relevante do desenvolvimento das crianças e jovens.

É importante que esta escolha seja realizada por si, em conjunto com os seus filhos. Sendo uma atividade opcional, passará a fazer parte das suas rotinas.

Sou a Catarina Dias e estarei disponível ao longo do ano para esclarecer qualquer dúvida que tenham.

Podem entrar em contato comigo através do email catarinadias@cbomsucesso.pt ou pelo telefone 213 011 574.

Neste documento irão encontrar as atividades disponíveis para o próximo ano letivo e as respetivas informações.

Peço que leiam o regulamento e sigam os passos indicados.

Desejo um ótimo ano a todos!

Obrigada
Catarina



REGULAMENTO

As atividades extracurriculares decorrem fora do horário letivo e estão sujeitas a um número mínimo e máximo de inscrições. As inscrições vão decorrer em duas fases:

As inscrições estão disponíveis até 31 de agosto. Até 9 de agosto, os **alunos que estiveram inscritos na mesma atividade no ano letivo anterior terão prioridade. A partir de 10 de agosto, as vagas serão atribuídas por ordem de inscrição.**

As inscrições devem ser realizadas exclusivamente através da plataforma InovarConsulta (ver instruções no email enviado). Não será possível realizar inscrições por telefone, email ou presencialmente. Depois de encerrarem as inscrições, todos os inscritos serão contactados. Os alunos que não tiverem vaga, serão colocados em lista de espera para a atividade escolhida.

A partir do início das atividades, os professores responsáveis pelas atividades estão disponíveis para esclarecimentos adicionais. As comunicações devem ser feitas através do email catarinadias@cbomsucesso.pt e, sempre que necessário, o professor da atividade poderá entrar em contacto direto com os pais.

Aceitamos novas inscrições todos os meses, que ficam sujeitas à existência de vaga. Estas, devem ser efetuadas também pela mesma forma.

As atividades extracurriculares acontecem fora do horário letivo e estão sujeitas a um número mínimo e máximo de inscrições.

Os cancelamentos devem ser efetuados por e-mail (catarinadias@cbomsucesso.pt) e só serão aceites se o pedido for enviado até ao dia 25 de cada mês.



REGULAMENTO

O pagamento é faturado, juntamente com a mensalidade, no início de cada mês.

O mês é considerado inteiro para efeitos de pagamentos, não havendo “acertos” pelas interrupções do Natal, Carnaval, Páscoa ou outras;

As aulas canceladas nos dias de fecho do Colégio, feriados municipais, interrupções letivas, ensaio geral, festa de Natal, véspera e School Day não serão substituídas nem dão direito a redução de mensalidade.

Sempre que haja algum constrangimento que implique com o funcionamento da atividade, as aulas serão compensadas e os Pais devidamente informados. Caso o professor falte e a atividade não seja compensada, será gerado um crédito ao aluno.

No caso da **Ginástica Acrobática, sempre que o ginásio seja necessário para outras funções não haverá treino de Ginástica Acrobática.** Estas aulas poderão ser compensadas com treinos extra no fim de semana ou feriado, no Ginásio d’ O Espaço, com marcação prévia.

Os alunos inscritos nas atividades extracurriculares, no dia da atividade não pagam prolongamento. Os irmãos não inscritos, terão de pagar o prolongamento diário no valor de 2€.

As faltas dos alunos não dão direito a compensação e/ou devolução de mensalidade.

As crianças do Pré-Escolar, 1º e 2º Ano, têm uma auxiliar responsável que os ajudará a equiparem-se para as atividades.

Equipamento

- As crianças do Pré-Escolar devem trazer os equipamentos de Ballet/Judo, num saco devidamente identificado que pode ficar no cabide ou trazerem sempre no dia da atividade. No caso do Futebol/Patinagem&Skate/Mini-Ténis, devem vir vestidos de casa, com o Bibe por cima.
- No 1º, 2º e 3º Ciclo, devem trazer, sempre, o equipamento, devidamente identificado, num saco/mochila.

Nota final: Poderá haver necessidade de fazer alguns ajustes nos horários das Atividades Extracurriculares no início do ano letivo 2026-27.



SALA DE ATIVIDADES EDUCATIVAS

A PARTIR DO 1º CICLO

A Sala de Atividades Educativas (S.A.E.) é um espaço de acompanhamento pedagógico focado no apoio ao estudo, na realização dos trabalhos e no desenvolvimento de atividades lúdicas e de leitura, sob supervisão docente.

Com funcionamento até às 18h20 (dividido em dois momentos), esta sala garante um ambiente tranquilo e sereno. Durante este período, os alunos dispõem de recursos para trabalhar de forma autónoma, mas orientada, rever matérias, realizar tarefas e cumprir o plano de trabalho. Esta atividade destina-se a todos os alunos a partir do 1º Ciclo.

Professor

1º Ciclo | Professoras Titulares

2º/3º Ciclos | Professor Pedro Lourenço

Horário:

- 16h30 às 17h20 | 40€/mês
- 17h30 às 18h20 | 30€/mês



BALLET

4 AOS 10 ANOS

A dança é uma forma criativa de expressar sentimentos e histórias, através do movimento. Nos 4/5 Anos desenvolve-se uma dança criativa direcionada para o ballet clássico, onde se explora a expressividade, o ritmo, a musicalidade, a coordenação e a qualidade de movimento, a sensibilidade, fazendo evoluir uma série de capacidades na criança, que lhe vão dar autonomia e autoconfiança, assim como disciplina por haver uma série de regras associadas à aula.

A partir do 1º Ano já se introduzem passos técnicos específicos para as respetivas idades e pretende-se que os alunos desenvolvam uma série de capacidades como a postura, a coordenação técnica, a memorização de pequenos exercícios e coreografias. Trabalha-se a qualidade de movimento, a criatividade, a mímica (específica de ballet) e o conhecimento dos nomes técnicos dos passos de ballet.

Professor: Maria João Mirco

Horário: 4 Anos | 3ªF | 16h15 - 17h00
5 Anos | 5ªF | 16h15 - 17h00
1º Ciclo | 3ªF e 5ªF | 17h00 - 17h45

Mensalidade: Pré-Escolar | 40€ | 1x semana
1º Ciclo | 50€ | 2x semana

Equipamento: Collants cor-de-rosa salmão de ballet, maillot rosa de alça fina, saia rosa (à parte do maillot), sapatilhas de ballet cor-de-rosa, casaco de ballet para inverno (cache coeur).
◦ **4/5 anos:** Elástico para prender o cabelo, fita cor-de-rosa.
◦ **1º Ciclo:** Elástico, Rede da cor do cabelo, ganchos abertos e fechados

Limite de Vagas: 16 alunos



DANÇA IRLANDESA

A PARTIR DOS 6 ANOS

A introdução da dança irlandesa é uma forma de celebrar e honrar as raízes do nosso colégio fundado pelas Irmãs Dominicanas Irlandesas. Esta é, por isso, uma tradição profundamente ligada à história e identidade da nossa comunidade escolar.

A dança irlandesa alia técnica, ritmo e elegância, desenvolvendo competências físicas e pessoais de forma dinâmica e divertida. Ao longo das aulas trabalha-se a coordenação motora, musicalidade, postura, disciplina, perseverança e espírito de equipa.

É uma modalidade multifacetada que inclui “softshoes” (pretendem demonstrar graciosidade e leveza) e “hardshoes” (semelhante ao sapateado, em que as danças primam pelo ritmo). Além das danças a solo, existem também as danças sociais e de grupo – os céilís.

Professor: Associação Portuguesa de Dança Irlandesa

Horário:

Kids (6 aos 12 anos) | 2ªF | 17h30-18h30

Teens (13 anos e +) | 2ªF | 18h30-19h30

Mensalidade:

45€ | 1x semana

Taxa de inscrição:

15€ | Anual | Valor da taxa de inscrição que inclui a quota anual de sócio da Associação Portuguesa de Dança Irlandesa + seguro.

Equipamento:

Calções/leggings de desporto, top/t-shirt/maillot, calçado próprio da modalidade (poodle socks, softshoes, hardshoes – a encomendar com orientação da professora no início das aulas), elástico para prender o cabelo. Não é permitido o uso de calças de ganga ou calças largas.



O Judo foi criado em 1882 no Japão por Jigoro Kano, tendo como principal objetivo o desenvolvimento global dos praticantes, criando desta forma melhores pessoas que por sua vez melhorariam a sociedade onde se inseriam

Os exercícios de Judo são usados para desenvolver a confiança, a coordenação motora e a condição física. Existem objetivos individuais de forma a desenvolver a auto estima e a concentração. O Judo encoraja o respeito pelos outros e obriga à disciplina, ao mesmo tempo que ajuda as crianças a terem uma melhor noção do seu próprio corpo.

O Judo, foi considerado pela UNESCO e pelo Comité olímpico internacional como um dos desportos mais completos para serem praticados por crianças e jovens dos 4 aos 21 anos de idade.

Professor: Mestre Hugo Silva e João Crisóstomo

Horário:

- 4 anos | 2ªF | 16h15 - 17h00
 - 5 Anos | 4ªF | 16h15 - 17h00
 - 1º/2º Ano | 2ªF, 4ªF | 17h00 - 17h45
 - 1º/2º Ano | 6ªF | 16h15 - 17h00
- (os alunos do 1º e 2º Ano, dos 3 dias podem escolher dois)
- 3º/4º Ano | 3ªF e 5ªF | 16h15 - 17h
 - 2º/3º Ciclo | 2ªF e 4ªF | 17h45 - 18h30
 - 2º/3º Ciclo | 3ªF, 5ªF | 17h - 17h45
 - Externos | 3ªF e 5ªF | 17h45 - 18h30
 - Externos | 6ªF | 17h00 - 17h45

Limite Vagas:

- 4 e 5 Anos - 20 alunos
- 1º/2º Ano - 25 alunos
- 3º/4º Ano - 25 alunos
- 2º/3º Ciclo - 25 alunos - o professor fará a distribuição dos alunos
- Externos - 25 alunos

Mensalidade:

- Pré-Escolar | 38€ | 1x semana
- 1º Ciclo | 45€ | 2x semana
- 2º e 3º Ciclo | 55€ | 3x semana

Equipamento: Kimono Branco. Iniciados - Cinto Branco



FUTEBOL

4 AOS 10 ANOS

A prática desta atividade promove nas crianças de 4/5 anos a aprendizagem motora (controlo da bola e domínio do corpo). Nestas idades, através de atividades lúdicas como jogos de pequena organização, jogos de regras, circuitos, entre outros, desenvolve-se a capacidade motora, bem como habilidades específicas de futebol.

Nas crianças entre 6 e 10 anos promove já habilidades mais técnicas como o passe, a receção, o drible, a finta, a condução, o remate, o jogo de cabeça, o desarme e os duelos, em termos individuais e em contexto de jogo de modo a possibilitar uma maior evolução dos alunos.

Em qualquer idade, é uma atividade que promove o espírito de equipa, o respeito pelas regras, a disciplina e entreaajuda.

Professor: Alberto Silva

Horário:

- 4 Anos | 6ªF | 16h - 16h30
- 5 Anos | 6ªF | 16h30 - 17h
- 1º/2º Ano | 2ªF | 16h15 - 17h
- 3º/4º Ano | 4ªF | 16h15 - 17h

Mensalidade:

- 4/5 Anos | 22€ | 1x semana
- 1º Ciclo | 27€ | 1x semana

Equipamento: Ténis, calções/calças de fato de fato treino, t-shirt/ camisola

Limite de Vagas: 20



GINÁSTICA ACROBÁTICA

6 AOS 12 ANOS

Sob a orientação técnica do ginásio O Espaço, estas classes são de formação nas várias disciplinas da ginástica, tais como – uso de elementos gímnicos de solo, saltos em trampolim, coreografias, iniciação à acrobática e à rítmica.

o objetivo é ensinar as bases da ginástica para a obtenção de uma boa experiência motora e conhecimento gímnicco alargado.

Iniciação 1 e 2: Direcionado especialmente para alunas dos 6 aos 8 anos, onde aprendem a base gímnicca desenvolvendo as capacidades físicas e motoras nas diferentes disciplinas da ginástica.

O objetivo é preparar todas alunas a nível gímnicco com um eventual e futura integração em classes de O ESPAÇO.

As STARLIGHTS como classe de grupo, são direcionadas para exercícios de solo e trampolins. Aprendizagem de saltos no trampolim e exercícios de solo e pista. Apresentação de coreografias em grupo.

As ROSINHAS – como classe de grupo direcionadas para exercícios de solo e aparelhos de rítmica. Aprendizagem de saltos no trampolim e exercícios de solo e pista. Apresentação de coreografias em grupo com os aparelhos de rítmica (arcos, corda, fitas ou bolas) e exercícios combinados.

Existem convívios de máximo interesse para todas as ginastas: Festa de Natal do CBS; Sarau do Espaço: 13 e 14 de junho 2024

Professor: Ginásio O Espaço

Horário:

- Classe Iniciação 1 | 2ªF e 4ªF | 16h15-17h15 | 6, 7 e 8 Anos
- Classe Iniciação 2 | 3ªF e 5ªF | 16h15-17h15 | 6, 7 e 8 Anos
- Rosinhas | 3ªF e 5ªF | 17h15 - 18h15 | +8 Anos
- Starlight | 2ªF e 4ªF | 17h15 - 18h15 | +8 Anos

Mensalidade: 52€ | 2x semana

Equipamento: Maillot ou camisola justa e calções ou leggings e elástico para o cabelo.

Limite Vagas: 25 por classe



PATINAGEM & SKATE

4 AOS 12 ANOS

Nas nossas aulas de Skate e Patinagem, ensinamos as crianças andar sobre rodas, a não ter medo da velocidade e a fazer truques com o Skate/Patins. Esta atividade aumenta consideravelmente a autoestima das crianças, pois desafiam-se e aprendem os próprios limites.

Contribui também para a persistência, pois tentam sempre melhorar e contribui para o desenvolvimento, pois trabalha a coordenação motora e ensina-os a defenderem-se de algumas quedas.

Professor: Skate House | Rui Sousa

Horário:

- 4 Anos | 5ªF | 16h - 16h45
- 5 Anos | 3ªF | 16h - 16h45
- 1º ao 3º Ciclo | 3ªF e 5ªF | 16h45 - 17h30

Mensalidade:

- 38€ | 1x semana
- 47€ | 2x semana

Equipamento: opcionalmente patins em linha, skates ou patins de 4 rodas



MINI TÉNIS

4 AOS 10 ANOS

O Mini-Ténis é uma atividade desenvolvida para crianças dos 4 aos 10 Anos, que promove o desenvolvimento de competências físicas e sociais, através da aprendizagem dos gestos técnicos e noções tácticas do Ténis.

Esta atividade, através de movimentos coordenados e muita diversão permite a familiarização com a técnica do jogo, bem como uma aprendizagem progressiva do Ténis.

Pretende-se proporcionar aos alunos a maior diversidade possível de exercícios de controlo corporal e coordenativo sem descuidar a componente lúdica e da aprendizagem desta modalidade.

Professor: Nuno Caria

Horário:

- 4 Anos | 5ªF | 16h15 - 17h00
- 5 Anos | 5ªF | 17h00 - 17h45
- 1º Ciclo | 5ªF | 17h00 - 17h45

Mensalidade:

- Pré-Escolar | 22€ | 1x semana
- 1º Ciclo | 27€ | 1x semana

Equipamento: T-shirt, Calções/calças Fato treino



ANDEBOL 4KIDS

4 AOS 12 ANOS

O Andebol é uma modalidade de excelência para ser ensinada em qualquer idade. O jogo é de fácil aprendizagem, de estrutura simples, dinâmico e com rápido desenvolvimento. Através desta atividade procuramos simplificar o jogo e ensinar de forma a que as crianças tenham gosto e se divirtam com o Andebol4kids.

O jogo tem de ser simples e proporcionar experiências positivas e divertidas.

Objetivos:

- Criar um ambiente agradável e propício à aprendizagem e desenvolvimento de todos os participantes, onde a participação, inclusão e o divertimento são fundamentais;
- Promover atitudes de desportivismo e Fair Play, reconhecendo comportamentos eticamente relevantes;
- Possibilidade de participar em atividades fora do Colégio:
 - Dos 4 aos 6 anos – Festands de andebol;
 - Dos 6 aos 10 anos – Torneios Mini Andebol;
 - Dos 10 aos 12 anos –Torneios inter Colégios de ensino particular privado.

Professor: Yonaikel Fernandes

Horário:

- 4 e 5 Anos | 3ªF | 16h00 - 16h45
- 1º e 2º Ciclos | 3ªF | 16h45 - 17h30

Mensalidade:

- 4/5 Anos | 22€ | 1x semana
- 1º/2º Ciclo | 27€ | 1x semana

Equipamento: T-shirt, Calções/calças Fato treino

Limite Vagas: 20 alunos



GRUPO DE JOVENS

A PARTIR DOS
13 ANOS

Há interrogações que não cabem numa sala de aula. Perguntas sobre a felicidade, a amizade, o futuro, Deus, a justiça, o amor ou o sentido da vida. O Grupo de Jovens nasce precisamente como um espaço onde essas perguntas podem ser feitas, partilhadas e vividas em conjunto.

Ao longo do ano, os jovens do 3º ciclo encontram-se semanalmente para momentos descontraídos, dinâmicos e profundamente humanos, onde o diálogo, a reflexão e a amizade caminham lado a lado. Através de debates sobre temas atuais, tempos de oração, dinâmicas, testemunhos e desafios concretos, são convidados a olhar para a realidade com um coração atento e a descobrir que a fé pode iluminar as escolhas do dia a dia.

Inspirado na espiritualidade dominicana, o Grupo de Jovens procura formar jovens que buscam a Verdade, cultivam relações autênticas e colocam os seus talentos ao serviço dos outros. Mais do que um conjunto de atividades, o Grupo de Jovens é uma comunidade. Um lugar onde cada jovem é acolhido como é, onde pode encontrar amigos para a vida, descobrir a beleza da fé vivida em liberdade e aprender que seguir Cristo é uma aventura apaixonante.

Porque crescer é também aprender a sonhar, a servir e a caminhar com os outros.

Professor:

Equipa de animadores constituído por antigos alunos, grupo de seminaristas dominicanos e professores do Colégio

Mensalidade:

10€ | 1 x por semana, A totalidade do valor recebido irá reverter para uma atividade conjunta a realizar no final do ano letivo.

Horário:

3º Ciclo | 4ªF | 16h00 - 17h30 (inclui lanche)



GITARRA

6 AOS 15 ANOS

As nossas aulas de guitarra são destinadas a todos os alunos a partir do 1º Ano, são semanais e têm a duração de 45 minutos.

Os alunos são agrupados em turmas (grupos de 4/5 alunos) o que permite um funcionamento de aula individual e/ou em conjunto.

De acordo com o âmbito de enriquecimento curricular (AEC), o grau de exigência e volume de trabalho serão sempre ajustados a cada aluno, tendo em conta o seu nível de conhecimento, capacidade de trabalho e interesse/motivação.

Professor: Pedro Custódio

Horário: 2ªF, 4ªF e 6ªF em 2 turnos:

- 16h15-17h00
- 17h00-17h45

Mensalidade: 47€ | 1x semana

Equipamento: Guitarra a sugerir pelo Professor. Pasta A4 para guardar pautas

Limite Vagas: 5 alunos por turno

Nota: Cabe ao professor a definição final do grupo/hora.



PIANO

6 AOS 15 ANOS

A extracurricular de Piano tem por objetivo cultivar o gosto pela música e pelo estudo musical, ao mesmo tempo que dá aos alunos as bases da leitura, da teoria musical e da técnica pianística.

Fazemos todos os anos uma apresentação com uma audição em estilo clássico, embora os estilos de música contemplados sejam ecléticos.

Alguns dos nossos alunos prosseguem os seus estudos em escolas profissionais e superiores, outros continuam a cultivar desta forma o seu gosto pela música, frequentemente durante a universidade, o que constitui grande orgulho para nós.

Professor: Adriana Crespo

Horário: 2ªF, 3ªF, 5ªF e 6ªF, entre as 16h00 e as 18h30, em turnos de 30m

Mensalidade: 68,5€ | 1x semana

Nota: Cabe à professora a definição do horário de cada aluno.



THE INVENTORS

6 AOS 12 ANOS

The Inventors é uma empresa portuguesa que se dedica ao desenvolvimento de experiências pedagógicas que têm como objectivo inspirar crianças para as áreas das engenharias, artes e criatividade.

Cada experiência é uma descoberta de um novo super-poder criativo. Desde criar um novo jogo de tabuleiro, a um sintetizador eletrónico ou explorar a criatividade de um filme de stop-motion.

Pode ver mais [AQUI](#).

Professor: The Inventors

Horário:

1º Ciclo: 3ª F | 16h15 - 17h15

2º Ciclo: 6ª F | 16h15 - 17h15

Mensalidade: 45€ | 1x semana

Kit Inventors: 66€ (3 prestações de 22€, pagas em novembro, março e maio).

Número mínimo de inscrições: 5



ROBOTHINK

6 AOS 14 ANOS



A Robothink é uma Escola de Tecnologia Multinacional presente em 30 países e que oferece um currículo completo e contínuo de Robótica, Programação e Inteligência Artificial, com uma metodologia de ensino STEM, promovendo a aprendizagem de importantes competências técnicas, mas também sócio emocionais, com aulas práticas, divertidas e estimulantes.

Oferece um currículo estruturado e evolutivo, com 8 níveis de ensino, adaptado a todas as crianças e jovens, dos 6 aos 14 anos, respeitando o ritmo de cada um. As nossas aulas são projetadas para inspirar as mentes dos nossos jovens a explorar, a criar e a encontrar soluções para os problemas. Desde a criação de Robôs, à sua programação e à utilização da Inteligência Artificial, as atividades propostas desafiam os alunos a pensar de forma crítica e criativa, preparando-os para os desafios futuros.

Professor: Robothink

Horário: 4ªF | 16h30 - 17h30

Mensalidade: 52€ | 1x semana

Número mínimo de inscrições: 6

Limite de Vagas: 16 alunos