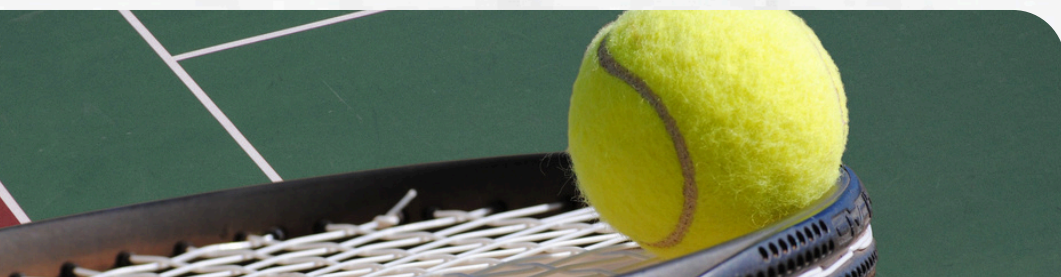


CBS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

2025-26





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 vossos filhos. Sendo uma atividade opcional, passará a fazer parte da rotina deles.

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

Podem entrar em contato comigo através [DESTE](#) email (catarinadias@cbomsucesso.pt) ou por telefone 213 011 574.

Nesta brochura irão encontrar as atividades disponíveis para o próximo ano letivo, como algumas informações sobre as mesmas.

Peço que leiam o regulamento e que sigam os passos indicados.

Desejo um ótimo ano a todos!

Obrigada
Catarina



REGULAMENTO

As atividades extracurriculares são fora do horário letivo e estão sujeitas a um número mínimo e máximo de inscrições. As vagas são limitadas e são atribuídas por ordem de inscrição.

Os alunos que o ano passado estavam inscritos em atividades extracurriculares têm prioridade nessa mesma atividade, sendo sempre necessário fazer uma nova inscrição. A partir desta data, as inscrições abrirão a todos e serão atribuídas as vagas por ordem de inscrição.

As inscrições devem ser todas através [DESTE](#) formulário, até dia **31 de agosto 2025**. Lembramos que apenas são aceites inscrições pelo formulário, **não são consideradas por email, telefone ou presenciais**. Depois de encerrarem as inscrições, todos os alunos serão contactados. Os que não conseguirem vaga na atividade pretendida ficarão em lista de espera.

Aceitamos novas inscrições todos os meses, desde que existam vagas. Estas, devem ser efetuadas também pelo formulário.

Os professores responsáveis pelas atividades estão disponíveis para esclarecimentos adicionais. As comunicações com estes professores devem ser através do Colégio e sempre que necessário, o professor da atividade poderá entrar em contacto direto com os Pais.

As atividades decorrerão de **15 de setembro de 2025 a 25 de junho de 2026** e são suspensas nas interrupções letivas (Natal, Carnaval e Páscoa).

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 na grelha e horários das Extracurriculares no início do ano letivo 2025-26.



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

Mensalidade: Pré-Escolar | 35€ | 1x semana
1º Ciclo | 45€ | 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 alunas



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 | 16h - 16h45
- 5 Anos | 4ªF | 16h - 16h45
- 1º/2º Ano | 2ªF, 4ªF | 16h45 - 17h30
- 1º/2º Ano | 6ªF | 16h15 - 17h

(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 | 17h30 - 18h20
- 2º/3º Ciclo | 3ªF, 5ªF, 6ªF | 17h às 18h

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

Mensalidade:

- Pré-Escolar | 33€ | 1x semana
- 1º Ciclo | 40€ | 2x semana
- 2º Ciclo | 42€ | 3x semana
- 3º Ciclo | 43€ | 4x 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 às 17h
- 1º/2º Ano | 2ªF | 16h15 - 17h
- 3º/4º Ano | 4ªF | 16h15 - 17h

Mensalidade:

- 4/5 Anos | 20€ | 1x semana
- 1º Ciclo | 25€ | 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 gímico alargado.

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

O objetivo é preparar todas alunas a nível gímico 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: 50€ | 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:

- 37€ | 1x semana
- 46€ | 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 | 16h - 16h30
- 5 Anos | 5ªF | 16h30-17h
- 1º Ciclo | 5ªF | 17h - 17h45

Mensalidade:

- Pré-Escolar | 20€ | 1x semana
- 1º Ciclo | 25€ | 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: Artur Rodrigues

Horário:

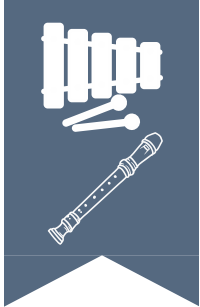
- **4 e 5 Anos** | 3ªF | 16h - 16h45
- **1º e 2º Ciclos** | 3ªF | 16h45 - 17h30

Mensalidade:

- 4/5 Anos | 20€ | 1x semana
- 1º/2º Ciclo | 25€ | 1x semana

Equipamento: T-shirt, Calções/calças Fato treino

Limite Vagas: 20 alunos



OFICINA INSTRUMENTAL

8 AOS 11 ANOS

Esta oficina engloba duas atividades:

- **Ensemble de instrumental Orff** (xilofones, metalofones e jogos de sinos) - destinada a alunos do 3º ao 6º Ano. As aulas são semanais e têm a duração de 45 minutos.
- **Consort de Flautas** - destinada a alunos do 5º e 6º Ano. As aulas são semanais e têm a duração de 45 minutos.

Objetivos:

Desenvolver competências musicais fundamentais, promover a expressão artística/criatividade e incentivar o prazer de tocar e partilhar música na escola e comunidade.

Professor: Paulo Guia

Ensemble de instrumental Orff

Horário:

- 3º e 4º Ano | 3ª F | 16h15 às 17h
- 5º e 6º Ano | 5ª F | 16h15 às 17h

Mensalidade:

- 40€ | 1x semana

Limite de Vagas: 9 alunos

Professor: Paulo Guia

Consort de Flautas

Horário:

- 5º e 6º Ano | 2ª F | 16h15 às 17h

Mensalidade:

- 30€ | 1x semana

Limite de Vagas: 25 alunos



GUITARRA

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: 45€ | 1x semana

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

Limite Vagas: 5 alunos por grupo

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:

- Adriana | 2ªF, 3ªF, 4ªF, 5ªF e 6ªF

Mensalidade: 67€ | 1x semana

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: 3^a F, 4^aF, 6^aF | 16h15 - 17h15

Mensalidade: 45€ | 1x semana
Kit Inventors: 66€ (22€ em novembro/março/maio)

Número mínimo de inscrições: 10



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: 48€ | 1x semana

Número mínimo de inscrições: 6

Limite de Vagas: 16 alunos

COLÉGIO DO BOM SUCESSO

DOMINICAN COLLEGE





HAPPY CODE

6 AOS 12 ANOS

Na atividade extracurricular Happy Code vamos desenvolver pensamento computacional, e juntar raciocínio lógico, aprendizagem de programação e criatividade, na construção de incríveis projetos digitais, desde jogos, apps, websites, animações, arte digital, entre outras.

Os alunos Happy Code progridem de meros consumidores de tecnologia para criadores críticos, verdadeiros cidadãos digitais que têm em conta segurança, responsabilidade e respeito e aliam tecnologia, cidadania e empreendedorismo para participar de forma ativa no mundo que os rodeia.

Independentemente das plataformas e programas utilizados (desde Scratch, Lego, Minecraft, App Inventor, Roblox e tantos outros possíveis) queremos formar pensadores e criadores do futuro e esperamos que para o ano muitos se juntem a nós nesta aventura da criação tecnológica.

Professor: Happy Code

Horário: 4ª F | 16h15-17h15

Mensalidade: 45€ | 1x semana



INICIAÇÃO AO RUGBY

6 AOS 10 ANOS

O rugby é um desporto de ar livre, o que, para além de saudável, é garantia de diversão para as crianças.

Permite o desenvolvimento das aptidões motoras, da rapidez, resistência, agilidade e coordenação. Também a concentração sai beneficiada na medida em que requer muita atenção. Permite desenvolver a coordenação espaço-temporal de uma forma invulgar, dado que os jogadores correm para a frente, mas a bola é passada para trás.

Os benefícios sócios-emocionais são particularmente importantes. Jogar rugby implica disciplina e o cumprimento rigoroso de normas para evitar as lesões. Assim, as crianças aprendem desde cedo a responsabilizar-se pelas suas ações e a compreender as consequências dos seus atos.

É um desporto que favorece a socialização e que desenvolve os valores do companheirismo e da cooperação. Mas, se há algo de importante que se aprende no rugby é o respeito, pois é um dos desportos em que o jogo limpo é fundamental.

É um desporto praticado por ambos os sexos, sendo que até aos 12 anos de idade jogam todos juntos.

Professor: Oeiras Rugby

Horário: 4ªF | 16h15 - 17h15

Mensalidade: 25€ | 1x semana

Equipamento: T-shirt, Calções/calças Fato treino