



Comunicação n.º 2-2018/2019 Atividades extracurriculares no Pré-Escolar e no 1.º Ciclo

Estimados Pais e Encarregados de Educação,

Iniciado o novo ano letivo de 2018/2019 que desejamos que seja muito enriquecedor e repleto de boas experiências para toda a nossa Comunidade Escolar, apresentamos de seguida a nossa oferta de atividades extracurriculares, nas áreas de desporto, desporto intelectual, música, artes e línguas, abrangendo as diferentes faixas etárias.

Com este leque de atividades extracurriculares procuramos proporcionar aos nossos Alunos do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo um complemento pedagógico e lúdico ao trabalho que é desenvolvido diariamente no período letivo, onde podem descobrir e desenvolver alguns dos seus talentos, mostrar o que sabem fazer, testar as suas competências e, também, relacionar-se com os colegas de Escola.

No que respeita à atividade de Natação na Piscina Municipal do Vale Fundão, explorada pelo Clube Oriental de Lisboa, lembramos que continuará a integrar o programa da atividade curricular de Educação Física nos 3.º e 4.º anos do 1.º Ciclo!

Gostaríamos de recordar e chamar a vossa atenção para alguns aspetos importantes neste domínio:

- as atividades extracurriculares têm **início no mês de outubro** (no 1.º dia útil) e o termo será no **final do mês de maio**
- **as atividades extracurriculares não se realizam nas interrupções escolares do Natal, Carnaval e Páscoa!** (artigo 4.º n.º 8 do Regulamento Interno)
- não há lugar a compensação de aulas que calhem em dias feriados
- o valor mensal devido pela frequência das atividades extracurriculares apenas será objeto de acertos ou devolução, em caso de não realização ou cancelamento da atividade por motivo imputável à Associação Ester Janz
- no 1.º Ciclo, a frequência de atividades extracurriculares pressupõe a inscrição no 1.º prolongamento da tarde e, também, o pagamento do valor devido a esse título.

Apresentamos, de seguida, as atividades extracurriculares que integram a nossa oferta no ano letivo de 2018/2019, fazendo votos de que sejam do vosso agrado e que os Alunos nelas participem com alegria.

DQOR
set. 2018



ATIVIDADES EXTRACURRICULARES – 2018/2019

FUTSAL – Professor Ricardo Barreiro

Uma modalidade desportiva muito apreciada pelos nossos Alunos. Para além dos treinos semanais regulares, envolve a participação em inúmeros torneios interescolares, interclubes e municipais ao longo do ano letivo, em representação da Associação Ester Janz, nos quais as nossas Equipas testam a sua perícia e a eficácia do trabalho desenvolvido nos treinos, e os nossos Jogadores desenvolvem o espírito de grupo, desportivismo, de *fair play*, responsabilidade, determinação e perseverança. Nos quatro últimos anos letivos, é de destacar a participação e o excelente desempenho das nossas Equipas escolares nas Olisipíadas, jogando na fase final deste evento desportivo municipal, em representação da Associação Ester Janz e da Junta de Freguesia de Marvila.

Local: Pavilhão Polidesportivo do 1.º Ciclo;

Equipamento: t-shirt azul do fardamento, calções ou calças azuis, caneleiras e ténis.

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos por grupo
Salas 5 anos	45min. 2x semana	2.ª-feira, 17h05-17h50 4.ª-feira, 17h00-17h45	Eur. 25,00	min. 10 máx. 20
1.º e 2.º anos	45min. 2x semana	3.ª-feira, 17h00-17h45 5.ª-feira, 17h00-17h45	Eur. 25,00	
3.ºs e 4.º anos	45min. 2x semana	3.ª-feira, 17h45-18h30 6.ª-feira, 17h00-17h45	Eur. 25,00	

BASQUETEBOL – Professor Ricardo Barreiro

Pelo 4.º ano consecutivo, as nossas Equipas mistas de Basquetebol tiveram um desempenho fantástico nas fases local e final das Olisipíadas, em representação da Associação Ester Janz e da Junta de Freguesia de Marvila. Em 2017/2018, a nossa Equipa participou na Jr NBA League Portugal, organizada pela Federação Portuguesa de Basquetebol, no âmbito do Desporto Escolar. Foi uma experiência fantástica para os nossos Jogadores!

Neste ano letivo, manteremos as parcerias apoio à prática desta modalidade com o Clube de Basquetebol Odisseias, que integra a Associação de Basquetebol de Lisboa, bem como com o Sporting Club de Portugal.

Pretendemos continuar a proporcionar aos Alunos dos 3.ºs e 4.º anos treinos regulares, bem como a participação em torneios interescolares, de clubes e municipais, para desenvolverem competências e as suas potencialidades neste desporto olímpico, onde também é trabalhada a



responsabilidade, a determinação, a perseverança, o espírito de equipa e o *fairplay*.

Local: Pavilhão Polidesportivo do 1.º Ciclo

Equipamento: t-shirt azul do fardamento, calções ou calças azuis e ténis próprios da modalidade.

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
1.º Ciclo 3.ºs e 4.º anos	45min. 2x semana	4.ª-feira, 17h45-18h30 6.ª-feira, 17h45-18h30	Eur. 25,00	min. 10 máx. 20

DANÇA CRIATIVA – Professora Gabriela del Carpio Cavaco

Nesta modalidade desportiva, com movimentos corporais distintos e coreografias diversas, ao som de música, aproveitando a evidente tendência natural dos nossos Alunos para atividades rítmicas expressivas, procura-se desenvolver o respetivo potencial criativo e expressivo, bem como as suas capacidades físicas ao nível da postura, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, respiração, memória corporal.

No final da época, na **5.ª-feira, dia 30 de maio**, haverá uma Festa de Final de Ano, na qual será apresentado o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Local: Sala de atividades e Ginásio da Creche e do Pré-Escolar

Equipamento: Salas 3 anos - confortável – equipamento de Educação Física, incl. sapatilhas;

Restantes faixas etárias: Alunos – equipamento de Educação Física; Alunas – se tiverem, *maillot* de ballet rosa, caso contrário, *leggings* (para começar) e sapatilhas.

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos por grupo
Salas 3 e 4 anos	30min. 1x semana	5.ª-feira, 17h05-17h35*	Eur. 25,00	min. 15 (total)
Salas 5 anos e 1.º Ciclo	45min. 1x semana	5.ª-feira, 17h35-18h20		

* Poderá vir a ser criado um horário alternativo para a faixa etária dos 3 e 4 anos, às 6.ªs-feiras, das 17h05 às 17h35, se o número de inscrições o justificar.

TAEKWONDO – Mestre Young Na Carrilho (6.º Dan)

TAE (pé, técnicas de perna) **KWON** (punho, técnicas de braço) **DO** (caminho, método de treino)
Arte marcial da Coreia, modalidade olímpica, que tem como princípios a cortesia, a integridade, a perseverança, o autocontrolo e o espírito indomável. A prática do Taekwondo em idade pré-escolar e escolar ajuda as Crianças a desenvolverem a disciplina, capacidades motoras e destreza, a concentração, sendo que, simultaneamente, aprendem a defender-se, canalizando energias para uma atividade física salutar.

As aulas são ministradas por Young Ran Na Carrilho, natural da Coreia do Sul, que ensina a modalidade em Portugal há mais de 20 anos e na Associação Ester Janz há mais de 10!

A Mestre Na Carrilho foi campeã universitária da Coreia, sendo a mulher mais graduada em

DQOR
set. 2018



Portugal - Mestre 7.º Dan, instrutora Internacional da *World Taekwondo Federation*.

No final da época, na **5.ª-feira, dia 30 de maio**, haverá uma Festa de Final de Ano, na qual será apresentado o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Local: Ginásio da Creche e do Pré-Escolar;

Equipamento: o de *Taekwondo* (para quem tiver); para os iniciados, o de Educação Física.

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
Pré-Escolar	30min. 2x semana	3.ª-feira, 17h30-18h00 5.ª-feira, 17h30-18h00	Eur. 32,00	min. 5
1.º Ciclo	45min. 2x semana	3.ª-feira, 18h00-18h45* 5.ª-feira, 18h00-18h45*	Eur. 38,00	min. 5

* Neste caso, excecionalmente, haverá tolerância relativamente ao 2.º prolongamento, devendo os Pais inscrever a Criança no 1.º prolongamento – até às 18h30 -, e recolhê-la pontualmente no final da atividade, acompanhando-a no balneário.

NOTA: Por uma questão de eficácia da aprendizagem da modalidade e progressão, não serão criados grupos mistos com Crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo

XADREZ – Professor Nuno Mendes

Pelo 4.º ano consecutivo apresentamos a atividade de xadrez no leque da nossa oferta extracurricular. A adesão registada e o excelente desempenho dos nossos jogadores no ano letivo passado, na 4.ª edição das Olisipíadas justifica a continuidade da aposta nesta atividade destinada aos Alunos do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo.

Trata-se de um jogo muito educativo que trabalha a concentração e a estratégia, sendo considerada "uma das ferramentas mais promissoras para facilitar o desenvolvimento pleno das crianças e jovens, permitindo-lhes desenvolver uma série de variáveis associadas ao aumento das capacidades cognitivas e potenciadoras de um incremento do rendimento escolar".

As aulas estão a cargo do Professor Nuno Mendes, que durante vários anos foi responsável pela secção de Xadrez do Clube A.C.C. D. Estrelas de São João de Brito, tendo sido Vice-Presidente, sendo também Vice-Presidente do Clube de Praticantes de Xadrez "Os Gambitos" e membro fundador do Núcleo de Xadrez da FCT-UNL.

Local: Sala de Atividades do Pré-Escolar e Sala de Expressão Plástica ou outra sala do 1.º Ciclo

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
Pré-Escolar	30min. 1x semana	2.ª-feira, 17h05-17h35	Eur. 25,00	min. 6 máx. 10
1.º Ciclo	45min. 1x semana	2.ª-feira, 17h45-18h30	Eur. 25,00	min. 6 máx. 10



EncontrAR-TE – ateliê de expressão plástica – Professora Sílvia Barradas

A criação de um ateliê de expressão plástica destinado às Crianças do Pré-Escolar, uma aposta que fizemos no ano letivo de 2014/2015, revelou-se um sucesso, pelo que continua a integrar a nossa oferta pós-letiva.

Dirigido às Crianças das salas dos 4 e 5 anos do Pré-Escolar, em complemento das atividades desenvolvidas no período letivo com o/a Educador(a), no “**EncontrAR-TE**”, através de diversas atividades artísticas e plásticas – modelagem, desenho, pintura, construções, etc. –, pretende-se contribuir para a educação de cada Criança, de forma a permitir que cada uma cresça feliz e integrada e que consiga exteriorizar e expressar sentimentos, ideias e emoções, estimulando a sua imaginação, desenvolvendo a sua criatividade e descobrindo a alegria e o prazer no fazer. Neste ateliê, a nossa Professora de Expressão Plástica do 1.º Ciclo, a Professora Sílvia Barradas, procurará através da ARTE contribuir para o desenvolvimento pessoal, social, cultural, cognitivo e afetivo dos Alunos, incutindo neles regras de boa conduta e atitudes e valores a partir da experiência desenvolvida em grupo, promovendo, por esta via, a respetiva valorização humana.

Local: Sala de Expressão Plástica do 1.º Ciclo.

Material necessário (que deverá estar devidamente identificado):

- uma caixa para colocação do material;
- uma camisa velha
- umas meias velhas.

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos por grupo
Salas 4 anos	45min. 1x semana	3.ª-feira, 17h05-17h50	Eur. 15,00	min. 8
Salas 5 anos	45min. 1x semana	4.ª-feira, 17h05-17h50		máx. 12

* Poderão vir a ser criados grupos mistos, concentrando a atividade num único dia, caso o número de inscrições o determine.

INGLÊS – THE KIDS CLUB EXPO – Teacher Anabella Meinhardt

Correspondendo ao pedido de vários Pais e Encarregados de Educação, o ensino da Língua Inglesa às Crianças da faixa etária dos 3 anos integra a nossa oferta extracurricular desde o ano letivo de 2010/2011, sendo as sessões promovidas pelo The Kids Club Expo.

Pretende-se que, com muitas brincadeiras, jogos, canções, desenhos, etc., as Crianças tenham um primeiro contacto lúdico com a língua inglesa, ficando, desde logo, sensíveis à mesma e às suas mais diversas manifestações seja em canções seja na televisão ou filmes. As sessões são divertidas, pretendendo-se que a aprendizagem do inglês ocorra de forma natural, espontânea e não compulsiva, tentando que as Crianças, a brincar, aprendam com prazer e da mesma forma que aprendem a língua materna.

Neste ano letivo, as aulas estarão a cargo da Professora Anabella Meinhardt - Teacher Bella – que assegura o ensino do Inglês nas restantes faixas etárias do Pré-Escolar e no 1.º Ciclo.

Local: Sala do Pré-Escolar

DQOR
set. 2018



Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
Salas 3 anos	50min. 1x semana	2.ª-feira, 17h05-17h55 *	Eur. 20,00	min. 10/12

* Poderá vir a ser criado um horário alternativo, às 4.ªs-feiras, das 17h05 às 17h55, se o número de inscrições o justificar.

ATELIÊ DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA DO PRÉ-ESCOLAR – FOCO MUSICAL

Voltamos a integrar na nossa oferta extracurricular a Expressão Dramática dirigida às Crianças dos 4 e 5 anos!

Com efeito, ao longo dos anos, temos constatado, em especial nas nossas Festas de Natal e de final de ano letivo, que as nossas Crianças, desde tenra idade, têm uma vocação natural para o palco e para o espetáculo, proporcionando-nos momentos fantásticos, onde brilham como pequenos grandes artistas.

Perante este potencial, contamos com a nossa Professora de Expressão Dramática do 1.º Ciclo, que integra a Equipa da Foco Musical, a **Professora Lisandra Caires**, na dinamização desta atividade: o **Ateliê de Expressão Dramática** para as Crianças das salas dos 4 e 5 anos do Pré-Escolar: através da realização de improvisações e dramatizações a partir de histórias ou situações simples, pretende-se explorar diferentes formas e atitudes corporais; explorar maneiras pessoais de desenvolver o movimento; explorar diferentes tipos de emissão sonora; aliar gestos e movimentos ao som e, em grupo, "estimular afetividade, criatividade, autoconfiança, desinibição, naturalidade, concentração/atenção e o sentido crítico, fomentando o trabalho em grupo e a responsabilização coletiva." Com este ateliê, pretende-se que as Crianças se sintam à vontade com o próprio corpo, reconheçam as ideias e opiniões dos outros, respeitando as diferenças; sejam capazes de expressar, de forma criativa, os seus pontos de vista, ideias e emoções, participando, deste modo, ativamente na vida cultural da comunidade".

Local: Ginásio do Pré-Escolar

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos por grupo
Salas 4 e 5 anos	45min. 1x semana	2.ª-feira, 17h05-17h50	Eur. 15,00	min. 8/10 máx. 15

ENSINO DE INSTRUMENTOS MÚSICAIS – FOCO MUSICAL

No ano letivo de 2009/2010, a Associação Ester Janz adotou o projeto "Crescer com a Música" da Foco Musical, que visa promover a expressão musical, assente nos 3 pilares da educação musical, trabalhando com os Alunos enquanto ouvintes, intérpretes e criadores.

Desde então, o incentivo à prática musical tem sido uma constante, envolvendo, a par da participação nos concertos didáticos e festivais da Foco Musical, a gravação dos CD/DVD, a



dinamização de atividades musicais para Crianças e Pais, etc.. Apesar de esta nossa parceria incidir, sobretudo, no ensino curricular da Expressão Musical desde a faixa etária dos 24 aos 36 meses até ao final do 1.º Ciclo, a Foco Musical também proporciona aulas de instrumentos musicais na nossa Escola, destacando, para o efeito, Professores que integram a sua equipa.

Cumprir referir que a Foco Musical possibilita a participação dos nossos Alunos no exame de Instrumento da *Associated Board of the Royal Schools of Music* (exame de grau 1 a 8 ou um teste preparatório, o *Prep Test*), ambos reconhecidos internacionalmente, e a obtenção de um certificado.

A ABRSM - www.abrsm.org -, que foi fundada em 1889, está investida da autoridade de quatro dos mais destacados conservatórios do Reino Unido: o *Royal Academy of Music*, de Londres, o *Royal College of Music*, de Londres, o *Royal Northern College of Music*, de Manchester, e o *Royal Scottish Academy of Music & Drama*, de Glasgow. De realçar que todos os anos mais de 630.000 candidatos se submetem aos exames da ABRSM em mais de 90 países.

Conscientes dos benefícios que o ensino regular da atividade musical proporciona às Crianças, pretendemos por esta via contribuir para o desenvolvimento da sensibilidade musical dos nossos Alunos e para promover a sua apetência para a execução instrumental, a par do desenvolvimento do seu pensamento crítico, da sua imaginação e da criatividade através de experiências diversificadas, bem como o alargamento do seu quadro de referências artísticas e culturais.

Local: Sala de atividades (1.º Ciclo) ou sala de aula (1.º Ciclo)

Destinatários	Periodicidade	Mensalidade	N.º de Alunos
Salas dos 5 anos e 1.º Ciclo	Violino – aulas partilhadas 45min. 2x /semana	Eur. 80,00	2 Alunos
	Piano – aulas individuais 45min. 1x /semana	Eur. 80,00	2 Alunos
	Piano – aulas partilhadas 45min. 1x /semana	Eur. 50,00	
	Piano – aulas partilhadas 45min. 2x /semana	Eur. 90,00	
	Guitarra – aulas individuais 45min. 1x /semana	Eur. 80,00	* 2, 3 ou 4 Alunos, dependendo do respetivo ritmo de aprendizagem, podendo ocorrer a reestruturação dos grupos
	Guitarra – ensino grupo * 45min. 1x /semana	Eur. 50,00	

Os dias e horários deverão ser definidos com a Foco Musical, em função dos interesses dos Alunos e das disponibilidades de horários dos Professores.

CATEQUESE 1.º CATECISMO – Colaboração da PARÓQUIA DE MARVILA

Neste ano letivo, voltamos a contar com o apoio da Paróquia de Marvila para a realização na nossa Escola de sessões de Catequese – 1.º Catecismo e, assim também contribuir por esta via para a formação integral dos nossos Alunos!

O Senhor Alfredo Gonçalves que, muito generosamente, vinha semanalmente à Associação



para, a título de voluntariado, acompanhar os nossos grupos de Catequese, mostrou-se novamente disponível para esta nobre missão.

Informamos, desde já, que algumas sessões terão de ser adiadas/reagendadas, por indisponibilidade do Catequista Alfredo Gonçalves. Oportunamente, os Pais serão informados pelo próprio.

Gostaríamos de realçar que havendo interesse em prosseguir para o 2.º Catecismo e seguintes, as inscrições deverão ser feitas nas paróquias das áreas de residência dos Alunos.

Esta atividade não envolve o pagamento de mensalidades, tão-pouco o pagamento do serviço de prolongamento, desde que o Aluno não esteja inscrito em nenhuma das atividades extracurriculares apresentadas ou nas "Salas de Estudo".

Local: Sala de aula (1.º Ciclo)

Destinatários	Periodicidade	Mensalidade
Alunos que pretendam frequentar o 1.º Catecismo	45min. 1x semana	2.ª-feira, 17h45-18h30

Informamos que a Paróquia solicita o contributo de Eur. 12,00/ano, que inclui o Caderno de Apoio ao Catecismo, da Editora Paulinas.

Apresentamos, em anexo, um **quadro resumo com o plano dos horários das atividades que integram a oferta extracurricular da Associação Ester Janz no ano letivo de 2018/2019**, bem como o **impresso a utilizar para efeitos da inscrição dos Alunos**.

Agradecemos a entrega do impresso devidamente preenchido até 4.ª-feira, dia 26 de setembro.

Juntamos, também, o nosso **Calendário das Atividades Desportivas 2018/2019**, organizado por modalidades, ainda com um cariz muito provisório, que será concretizado, à medida que formos recebendo informações das outras entidades parceiras envolvidas.

Colocando-nos à disposição para prestar os esclarecimentos que considerarem necessários relativamente a este ou qualquer outro assunto, subscrevemo-nos, apresentando os nossos cumprimentos.

Lisboa, 20 de setembro de 2018

Conselho Executivo da Associação Ester Janz