



Comunicação n.º 2/2016-2017 Atividades extracurriculares no Pré-Escolar e no 1.º Ciclo

Estimados Pais e Encarregados de Educação,

A nossa oferta de atividades extracurriculares para este ano letivo de 2016/2017, que vos apresentamos por esta via, contempla propostas para as diferentes faixas etárias, em áreas variadas, tais como, desporto, desporto intelectual, música, artes e línguas.

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 outros colegas de Escola.

Correspondendo às pretensões dos Alunos, Pais e Encarregados de Educação, mantemos as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo passado, que têm sido preferidas pelos nossos Alunos nos últimos anos. Como novidade para este ano letivo, pela boa aceitação que sentimos no período da Colónia de Férias, decidimos introduzir a **Capoeira**, destinada às Crianças a partir da faixa etária dos 4 anos!

Decidimos, também, voltar a propor, para os Alunos do 1.º Ciclo, o **Grupo de Teatro da AEJ**, esperando que, neste ano letivo, seja possível atingir o número mínimo de inscrições.

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

Recordamos que as atividades extracurriculares têm início no mês de outubro (no 1.º dia útil), e cessam no final do ano letivo.

Cumpramos realçar que, a partir deste ano letivo, e conforme previsto no nosso Regulamento Interno (artigo 4.º n.º 8), **as atividades extracurriculares não se realizam nas interrupções escolares do Natal, Carnaval e Páscoa!** Mais salientamos que não há lugar a compensação de aulas que calhem em dias feriados.

Realçamos, também, que o valor mensal devido pela frequência das atividades extracurriculares, apresentado de seguida, apenas será objeto de acertos ou devolução, em



caso de não realização ou cancelamento da atividade por motivo imputável à Associação Ester Janz.

Lembramos que, 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 curricular no ano letivo de 2016/2017, fazendo votos de que sejam do vosso agrado e que os Alunos nelas participem com alegria.

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES – 2016/2017

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 dois 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. 1x semana	3.ª-feira, 17h05-17h50	Eur. 20,00	min. 10 máx. 20
1.º e 2.º anos	45min. 2x semana	3.ª-feira, 17h05-17h50 5.ª-feira, 17h00-17h45	Eur. 25,00	
3.ºs e 4.º anos	45min. 2x semana	2.ª-feira, 17h45-18h30 5.ª-feira, 17h45-18h30	Eur. 25,00	

BASQUETEBOL – Professor Ricardo Barreiro

Pelo 2.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, tendo, em 2015/2016, sido conquistado um honroso 3.º lugar! Mantemos a parceria com o Clube de Basquetebol Odisseias, que integra a Associação de



Basquetebol de Lisboa, para o apoio à prática desta modalidade como desporto extracurricular. Pretendemos continuar a proporcionar aos Alunos dos 2.º, 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.

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
1.º Ciclo – 2.º, 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.

Local: Sala de atividades (1.º Ciclo)

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. 20,00	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 às 6.ªs-feiras, das 17h00 às 17h30, 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 autocontrole 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.



30 ANOS



As aulas são ministradas pela Miss Young Ran Na, 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! Foi campeã universitária da Coreia, sendo a mulher mais graduada em Portugal - Mestre 6.º Dan, 3.º nível, instrutora Internacional da *World Taekwondo Federation*.

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
Pré-Escolar	30min. 2x semana	3.ª-feira, 17h05-17h35 5.ª-feira, 17h05-17h35	Eur. 32,00
1.º Ciclo	45min. 2x semana	3.ª-feira, 17h40-18h25 5.ª-feira, 17h40-18h25	Eur. 38,00

CAPOEIRA – Professora Cecília Oliveira

Nas atividades da Colónia de Férias de 2012/2013 e 2015/2016, com a colaboração da Associação Desportiva e Cultural Capoeira Beija-Flor®, proporcionámos às nossas Crianças do 1.º Ciclo umas sessões de Capoeira. Pelo entusiasmo registado em ambos os momentos, decidimos acolher a proposta que nos foi apresentada, para introduzirmos aulas de Capoeira na Associação Ester Janz.

A Capoeira “é uma arte marcial brasileira que incentiva os reflexos, os instintos, o pensamento rápido e o bem-estar mental e físico. Proporciona, por si só, ao praticante, um corpo saudável e uma mente sagaz. O aluno, para além de fortalecer e alongar todos os seus músculos, praticando capoeira, por ser um desporto de grupo, enaltece o intercâmbio social, dando-lhe maior autoconfiança e estima pessoal, a força mental para resolver os seus problemas pessoais. Para além de aprender um desporto, a capoeira oferece-lhe o complemento adicional de danças tradicionais, como o *maculêlê*, incorporando a este desporto a vertente musical de aprendizagem, tocando instrumentos tradicionais (berimbau, pandeiro, atabaque e agôgô) e aprendendo a cantar.” Destacamos, pois, entre as várias dimensões desta modalidade, “a exigência física controlada que auxilia o desenvolvimento de movimentos de equilíbrio, flexibilidade e autocontrolo, bem como o facto de ser um desporto que explora bastante a vertente musical”.

Juntamos, em anexo, uma apresentação da Associação Desportiva e Cultural Capoeira Beija-Flor®, com mais informações sobre esta modalidade.

Local: Sala multiusos do Pavilhão Policultural

Equipamento: t-shirt e calção do fardamento, evt. *leggings* azuis escuras/pretas.



Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
Salas 4/5 anos e 1.º Ciclo	1h00 2x semana	3.ª-feira, 17h30-18h30 6.ª-feira, 17h00-18h00	Eur. 30,00	min. 15 máx. 25

XADREZ – Professor Nuno Mendes

Pelo 3.º ano consecutivo apresentamos a atividade de xadrez no leque da nossa oferta extracurricular. A adesão registada 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, responsável pela secção de Xadrez do Clube A.C.C. D. Estrelas de São João de Brito, do qual é 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 1.º Ciclo ou Biblioteca

Destinatários	Periodicidade	Dia da semana/Horário	Mensalidade	N.º de Alunos
Pré-Escolar e 1.º Ciclo	45min. 1x semana	4.ª-feira, 17h45-18h30	Eur. 20,00	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 não podia deixar de 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, inculcando 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	2.ª-feira, 17h05-17h50	Eur. 15,00	min. 8
Salas 5 anos	45min. 1x semana	3.ª-feira, 17h05-17h50		máx. 12

INGLÊS – THE KIDS CLUB EXPO – Professora Franciele Ribeiro

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 pela Professora Franciele Ribeiro, do 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.

Local: Sala do Pré-Escolar

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. 12

ATELIÊ DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA E GRUPO DE TEATRO DA AEJ – Professor João Jorge

Pela adesão registada no ano letivo passado, voltamos a integrar na nossa oferta extracurricular a Expressão Dramática dirigida às Crianças dos 4 e 5 anos! E, apesar de no ano passado as inscrições terem ficado aquém do esperado, voltamos a propor a criação de um Grupo de Teatro da AEJ, com Alunos do 1.º Ciclo!

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 o nosso Professor de Expressão Dramática, o **Professor João Jorge Meirim**, na dinamização destas duas atividades: o **“Grupo de Teatro da AEJ”**, dirigido aos Alunos do 1.º Ciclo e o **Ateliê de Expressão Dramática** para as Crianças das salas dos 4 e 5 anos do Pré-Escolar.



“Grupo de Teatro da AEJ” – “As experiências teatrais no “Grupo de teatro da AEJ” possibilitarão aos Alunos um melhor conhecimento de si e dos outros, reconhecendo as diferenças como naturais, tornando-os mais participativos na vida escolar e social. Os objetivos são: impulsionar o contacto humano, reconhecer as capacidades expressivas do corpo e da voz, promover o treino intuitivo da concentração e atenção, desenvolver a criatividade e a comunicação, proporcionando a superação de dificuldades e a valorização das competências individuais; envolver os Alunos no processo criativo, tornando-o coletivo, através do total envolvimento nas tarefas de produção que passam por texto, dramaturgia, cenografia/caraterização, figurinos, luz, som, elaboração e divulgação de materiais de apoio ao espetáculo (...). As criações teatrais desenvolvidas culminarão em apresentações públicas”.

“Ateliê de Expressão Dramática” – 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 PE / sala multiusos do Pavilhão Policultural

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 máx. 15
1.º Ciclo	1h 1x semana	6.ª-feira, 17h45-18h30	Eur. 15,00	min. 10 máx. 30

ENSINO DE INSTRUMENTOS MUSICAIS – 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 CDs, a dinamização de atividades musicais para Crianças e Pais, etc.. Apesar desta nossa parceria



30 ANOS



incidir, sobretudo, no ensino curricular da Música 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.

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.

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 2016/2017**, bem como o **impresso a utilizar para efeitos da inscrição dos Alunos**.

Agradecemos a entrega do impresso devidamente preenchido até 6.ª-feira, dia 23 de setembro.

Juntamos, também, o nosso **Calendário das Atividades Desportivas 2016/2017**, 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, 16 de setembro de 2016

Conselho Executivo da Associação Ester Janz