

■ DEUTSCHE
■ SCHULE
■ LISSABON

Escola Alemã de Lisboa

As AGs da primária 2024 / 2025



desporto

BALLET

Angela Eckert

Esta disciplina proporciona equilíbrio entre o corpo e a mente, promovendo a harmonia interior. Aumenta a auto-estima e a autoconfiança, proporciona o bem estar, combate a timidez e desenvolve a musicalidade e a agilidade mental. A dança é uma atividade artística que através da disciplina, e exercitada com música clássica, dá elasticidade, postura, porte alongado e elegância. Não esquecendo que o ballet é a base de todas as danças, as crianças ficam assim preparadas para todos os géneros de dança.

Será necessário adquirir algum equipamento.

Para tal, poderão dirigir-se a qualquer loja de desporto:

- Maillot Dança Delia Menina (tom cor de rosa, maillot com saia)
- sapatilhas meia ponta couro menina (tom cor de rosa) com elástico
- soquetes brancas
- acessórios para prender o cabelo

Se assim o desejarem, podem adquirir um casaco de malha e collants a condizer com o maillot para os tempos mais frios.

Ano: 1º ao 4º

Quando: 6f 15:00 – 16:00h

Número de participantes: min. 4 /max. 25

Custos mensais: 36€



BASQUETEBOL

Vasco Oliveira (4º e 5º) / NN

Queres aprender técnicas, disparar cestos, aprender truques ou simplesmente brincar num ambiente descontraído? Então a AG de basquetebol é o lugar certo para ti!

Ano: 1º, 2º e 3º ano

Quando: 2f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 8 /max. 25

Custos mensais: 31€

Ano: 4º e 5º

Quando: 6f 14:00 – 15:30h

Custos mensais: 36€

Número de participantes: min. 8 /max. 25

FUTEBOL

Escolinha do Figo

O futebol é um dos desportos mais apreciados pelos nossos alunos. A *Escolinha do Figo* ensina as técnicas essenciais deste desporto através de exercícios e jogos dinâmicos e divertidos que reforçam o espírito de equipa e o respeito pelo adversário. As capacidades físicas e motoras são treinadas para promover um desenvolvimento global e positivo da criança.

Ano: 1º e 2º

Quando: 3f 16:15 – 17:15h

Ano: 3º e 4º

Quando: 5f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 6 /max. 25

Custos mensais: 39€ + 25€ inscrição

JUDO

Escola de Nuno Delgado

O judô promove a integração física e social das crianças, reforça a atenção, concentração e reflexão mental. Os valores do judô de cortesia, ajuda, honestidade, seriedade, respeito, modéstia, apreciação, coragem, autocontrolo e amizade são ensinados e vividos.

As crianças também praticam a paciência, a disciplina e a consideração. Mas o judo deve ser uma coisa acima de tudo: diversão!

Ano: 1º - 4º

Quando: 6f 15:00 – 16:00h

Número de participantes: min. 8 /max. 25

Custos mensais: 39€ + 30€ inscrição

GINÁSTICA

Sporting

O principal objetivo da ginástica infantil é promover a diversão do movimento e a destreza das crianças. Muitos pequenos e grandes aparelhos de ginástica e paisagens de movimento são experimentados de uma forma lúdica. O objetivo é dar às crianças um bom treino físico básico (tensão corporal, destreza, velocidade de reação, aptidão física...).

A formação em ginástica profissional é oferecida com o parceiro de cooperação Sporting. A formação pode ser feita ali de acordo com as capacidades. Há grupos para principiantes e avançados. As crianças são conduzidas de e para o centro de formação por autocarros e acompanhadas por educadores.

Local: Estádio do José Alvalade (Sporting CP)

Ano: 1º - 4º

Quando: 6f 14:10 – 15:55h

Número de participantes: min. 6 /max. 20

Custos mensais: 40€

NATAÇÃO

Sporting

O treino profissional em natação é oferecida com o parceiro de cooperação Sporting. Pode lá treinar, dependendo da sua capacidade de natação.

Existem grupos para iniciantes e nadadores avançados. As crianças são levadas para o centro de formação e apanhadas de novo de autocarro acompanhadas por educadores.

Local: Estádio do José Alvalade (Sporting CP)

Ano: 1º - 4º

Quando: 6f 14:10 – 15:55h

Número de participantes: min. 6 /max. 30

Custos mensais: 40€

TAEKWONDO

Vermelhudo Martial Arts

TAEKWONDO SONGAHM

É uma arte marcial orientada para o desenvolvimento do potencial do aluno, com base numa estrutura e método de treino que privilegia as regras, criação de princípios de vida e inteligência emocional, em paralelo com o desenvolvimento da coordenação motora e aplicação correta das técnicas marcais.

DISCIPLINA | AUTOESTIMA | RESPEITO | HONESTIDADE |
CONVICÇÃO | COMUNICAÇÃO | ATITUDE | PERSEVERANÇA

"Hoje impossível, amanhã possível"

Os alunos devem trazer um fato de Taekwondo (também pode ser comprado diretamente na escola VMA).

Ano: 1º - 4º

Quando: 2f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 8 /max. 40

Custos mensais: 39€

XADREZ

Albert Eggert

Regras: As regras de xadrez são extremamente simples, geralmente aprendem-se numa só aula e solidificam-se com a prática posterior. Tal como no jogo, a vida também tem regras e a aceitação dessas regras facilita uma existência mais harmoniosa. Os alunos que já sabem as regras e/ou já praticam o jogo, serão avaliados para uma melhor orientação.

História: O xadrez enquanto jogo já conta com mais de 5 mil anos de história. Criado para educar estrategicamente os reis, hoje em dia é praticado literalmente por milhões de adeptos no mundo inteiro!

Vantagens: Sendo cada vez mais utilizado nas escolas, graças às suas múltiplas virtudes, tais como o aumento progressivo da concentração e do raciocínio lógico, é uma ferramenta que poderá ser útil em qualquer atividade humana, pois potencia as nossas capacidades naturais e ajuda na tomada de decisões.

Valores: Além das vantagens individuais, o xadrez é um jogo socialmente inclusivo, que incentiva a aprender com as derrotas e a respeitar o adversário, pois são esses os valores que ao longo da vida nos ajudam a ganhar!

Ano: 3º e 4º

Quando: 4f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 4 /max. 10

Custos mensais: 39€

desporto cognitivo



MODA E COSTURA

Ariane Arand

Costura e desenho têxtil combinam tecnologia, arte e artesanato. Promove a visão tridimensional, poder de concentração, criatividade, paciência e capacidades motoras finas. Cosemos, tecemos, bordamos, fazemos croché, cortamos e imprimimos.

O foco está em aprender as técnicas básicas mais simples e, claro, em divertir-se. Começamos com um pouco de “perícia” em torno da agulha e do fio. Passamos um pouco de tempo a enfiar fios e a dar nós de formas diferentes. Faço questão de encorajar as crianças a ajudarem-se também umas às outras.

O primeiro passo para o trabalho têxtil será a costura à mão de projectos simples. Mais tarde, será utilizada a máquina de costura. Coseremos: sacos, sacolas, bijutaria, brinquedos de peluche, decorações de Natal e faremos as nossas próprias estampas coloridas em tecidos e costuraremos estojos de lápis.

Materiais incluídos: utilização de máquinas de costura, agulhas de costura, pinos, papel, tecido, tesoura, tinta, fita métrica, linha e régua.

Ano: 1º e 2º

Quando: 2f 16:15 – 17:15h

Ano: 3º e 4º

Quando: 6f 14:00 – 15:00h ou 6f 15:00 – 16:00h

Número de participantes: min. 4 /max: 8

Custos mensais: 46€ + 50€ inscrição

criatividade



MINDFULNESS & INNER EMPOWERMENT

Christina Wennmacher

O cuidado é a chave para o equilíbrio interior, a felicidade, o cumprimento, a serenidade e o relaxamento. Tomar consciência do nosso mundo interior – os nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais – é portanto um recurso absolutamente importante e valioso no mundo de hoje. As crianças de hoje estão a crescer num mundo em rápido desenvolvimento em que as redes sociais, os telemóveis, os jogos de computador e muito mais oferecem um grande potencial de distração. Por conseguinte, é ainda mais importante encontrar uma forma saudável de lidar com as circunstâncias externas e desenvolver a força interior e a resiliência dentro de si próprio. Como uma árvore que pode permanecer bem alicerçada, mesmo numa grande tempestade, graças às suas poderosas raízes.

Com criatividade, pintura, design, dança e expressão corporal, bem como meditações infantis, as crianças aprendem a estar atentas a si próprias e aos outros nesta AG.

Ano: 2º - 4º

Quando: 4f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 4 / max. 12

Custos mensais: 45€

mindful



tecnologia

INVENTORS

The Inventors

Criatividade e fantasia para criação são importantes competências na realidade da vida, da qual a automatização realiza quase todas as atividades de rotina. Saber, como fazer e utilizar as novas ferramentas tecnológicas é uma mais-valia para os alunos. Na AG eles desenvolvem projetos complexo e descobrem novos horizontes com as competências tecnológicas adquiridas.

Ano: 1º e 2º // 3º e 4º

Quando: 4f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 8 /max. 12

Custos mensais: 50€ + 66€ inscrição



HAPPY CODE

Happy Code

1º e 2º: Os alunos aprendem a criar historia, animações e jogos de forma guiada e através de pequenos desafios, com o intuito de conhecer a ferramenta Scratch Jr e ter o primeiro contato com os fundamentos da programação. O Scratch Jr é uma app de criação digital desenvolvida e especialmente para crianças, que utiliza blocos simples para programar objetos e personagens, como fazê-los saltar, dançar, andar, etc. As crianças irão ter um primeiro contacto com bases de pensamento computacional e trabalhar com condições lógicas baseadas em eventos, cenário, personagem, obstáculos, etc., desenvolvendo projetos lúdicos e educativos.

Em função da evolução da turma serão ainda lecionadas outras ferramentas de expressão artístico-digital criteriosamente selecionadas para se adequar ao contexto e desenvolvimento destes alunos.

Ano: 1º e 2º

Quando: 5f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 6 /max. 8

Custos mensais: 53€

HAPPY CODE

Happy Code

3º e 4º: Os alunos vão criar animações e jogos de forma guiada através de desafios, com o intuito de conhecer a ferramenta Scratch 3.0 e um contato prático com conceitos base da programação. Os alunos vão aprender a utilizar condições, ciclos, variáveis e operadores lógicos e matemáticos enquanto criam vários jogos no Scratch 3.0 com imagens, sons e animação e desenvolvem competências digitais, autonomia e criatividade. Ao longo deste projeto educativo, os alunos irão trabalhar competências de raciocínio lógico e pensamento computacional

Em função da evolução da turma serão ainda lecionadas outras ferramentas de expressão artístico-digital que facilitem a progressão e desenvolvimento destes alunos enquanto pensadores e criadores do futuro.

Ano: 3º e 4º

Quando: 3f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 6 /max. 8

Custos mensais: 53€

TEATRO

Elisa Rossin

O teatro estimula não só a imaginação e a criatividade, mas também as capacidades sociais, a auto-confiança e a cooperação. O teatro é também um instrumento dinâmico para a comunicação e o desenvolvimento da linguagem.

Ao trabalhar com histórias e peças de teatro, esta forma artística de ser é um instrumento para melhor compreender e lidar com a realidade.

Ano: 1º e 2º

Quando: 3f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 10 /max. 18

Custos mensais: 34€

teatro



TEATRO

Elisa Rossin

Levantem a cortina – vamos fazer teatro. Quer sejam histórias de detetives, contos de fadas ou sagas sobre dragões e magia, vocês decidem. Esta AG destina-se às crianças do 3º e 4º ano que gostam de representar e contar histórias. Com improvisação, movimento e formas de expressão, vamos aprender mais sobre a forma de arte do teatro. Através de exercícios e brincadeiras, iremos deslizar para diferentes papéis e aprender técnicas de contar histórias emocionantes.

Para além de apreciarmos a peça de teatro, apresentaremos a nossa peça no final. Ao fazê-lo, aprenderemos a atuar com autoconfiança e a dominar um projeto conjunto com outros, e seremos capazes de desenvolver as nossas possibilidades de expressão pessoal. Concentração e resistência são importantes durante os ensaios, assim como o jogo, a diversão e a imaginação.

Ano: 3º e 4º

Quando: 5f 16:15 – 17:15h

Número de participantes: min. 10 /max. 18

Custos mensais: 34€