



POWERTOGETHER



# ATIVIDADES DE COMPLEMENTO EDUCATIVO

ATIVIDADES.POWERTOGETHER@GMAIL.COM - 916285983

**POWERTOGETHER - ENSF**  
★ 2023 - 2024 ★



POWERTOGETHER

**PT-Atividade Física Adaptada**

**Basquetebol**

**Baby Power Basket**

**Bots&Kids**

**Piano  
Guitarra  
Violino**

**Dança Criativa**

**Los Trotamundos (Espanhol)**

**Natação**

**Surf**

**POWERTOGETHER | ENSF**



# Natação

**A Escola de Natação tem como objetivo formar crianças e jovens na modalidade de natação dotando os alunos de habilidades técnicas específicas dos diferentes estilos de natação pura, proporcionando aos alunos a autonomia necessária para permanecer dentro do meio aquático.**

**Os alunos serão distribuídos por níveis - iniciação/adaptação ao meio aquático e aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de natação pura. As aulas decorrem na Piscina Municipal de Vila D'Este. Este serviço inclui o acompanhamento por professores no transporte, nos balneários e nas aulas. A deslocação será realizada por uma empresa especializada no transporte de crianças. A hora de saída prevista é às 16h05 e o regresso às 18h00. Os alunos lancham no intervalo das 15h00 e no final da aula de natação se pretenderem.**

**Material necessário: Fato de banho, touca, óculos, chinelos, toalha, produtos de higiene pessoal e, quem pretender, secador.**

**Preferencialmente os alunos devem ir de fato de treino para facilitar nas trocas de roupa e já com o fato de banho vestido.**



# Basquetebol

O Basquetebol é um jogo muito divertido que ajudará os mais pequenos a desenvolverem a sua formação integral, além de ter múltiplos benefícios a nível físico, cognitivo e emocional. Este desporto ajuda a desenvolver o equilíbrio, a ativar os reflexos e estimula uma melhor coordenação motora, já que é preciso capacidade de reação, tanto para mudar de ritmo ou acelerar, como para receber bolas. Atividade para o 1º ciclo.

A atividade é aberta à comunidade, os alunos serão inscritos na Federação Portuguesa de Basquetebol de forma a poderem participar, caso estejam interessados, em jogos oficiais com a equipa da Powertgether.

Assim, todos os meninos, para além dos dois treinos no Externato podem participar gratuitamente nos treinos e em todas as atividades com a equipa da Powertgether.

*Nota: Será necessário o encarregado de educação assinar a ficha de inscrição na FPB, disponível na Secretaria, assim como um exame médico que será providenciado por nós, no Externato e terá um custo de 14€.*

## Baby Power Basket

Nesta atividade, realizamos a fusão do Basquetebol com o ensino do Inglês Básico. Assim, os vossos educandos, para além de desenvolverem as capacidades motoras, têm também a oportunidade de aprender ou consolidar a língua Inglesa de uma forma bastante lúdica. O planeamento dos conteúdos a abordar são realizados em conjunto com o Prof. Cláudio Santos de Inglês. Os alunos para além dos dois treinos no Externato podem participar gratuitamente nos treinos e atividades com a equipa da Powertgether. Atividade para o pré-escolar.

*Nota: Será necessário o encarregado de educação assinar a ficha de inscrição na FPB, disponível na secretaria, assim como um exame médico que será providenciado por nós, no Externato e terá um custo de 14€.*



# Horários

Horário dos treinos gratuitos para os atletas inscritos no Basquetebol e no Baby Power Basket 2x/semana.

POWERTOGETHER  
2023-2024

**NOVA ÉPOCA**

**4 DE SETEMBRO**

**VAMOS COMEÇAR!**

#JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

**POWERTOGETHER**  
**BASQUETEBOL**

**BABYS - PRÉ-ESCOLAR**

**SÁBADO 10H00-11H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SUB08/10 - NASCIDOS 2014/2015/2016/2017**

**TERÇAS 18H30-20H00 PAV. ANTÓNIO PINA**

**QUINTAS 18H30-20H00 PAV. ANTÓNIO PINA**

**SÁBADOS 11H00-12H30 PAV. MAIA BRENHA**

**SUB12 - NASCIDOS 2012/2013**

**TERÇAS 18H30-20H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SEXTAS 18H30-20H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SÁBADOS 10H00-11H30 PAV. MAIA BRENHA**

**SUB14 FEM. - NASCIDOS 2010/2011**

**QUARTAS 18H30-20H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SEXTAS 19H30-21H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SÁBADOS 11H30-13H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SUB14 MASC. - NASCIDOS 2010/2011**

**SEGUNDA 19H30-21H00 PAV. MAIA BRENHA**

**QUINTAS 18H30-20H00 PAV. MAIA BRENHA**

**SÁBADOS 10H30-12H00 PAV. VILA D'ESTE**

**SUB16 MASC. - NASCIDOS 2008/2009**

**SEGUNDA 20H00-21H30 PAV. MAIA BRENHA**

**QUARTAS 20H00-21H30 PAV. MAIA BRENHA**

**SÁBADOS 12H00-13H30 PAV. VILA D'ESTE**

GERALPOWERTOGETHER@GMAIL.COM

SEMIMETAIS | Ases do Cálculo | ULTI | DocceReal | OCULOS PARA TODOS | SOLUÇÕES E SOLUÇÕES | CASA DE DESCOBERTAS

CONTACTO 916285983

#JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

# PT – Atividade Física Adaptada

A Atividade Física Adaptada para crianças com necessidades de saúde especiais tem como objetivo promover o desenvolvimento motor e social de maneira inclusiva. Professores especializados vão elaborar programas lúdicos e adaptados aos alunos, incorporando jogos, exercícios e atividades recreativas, visando melhorar a coordenação, a força e a autoconfiança das crianças, independentemente das suas habilidades físicas. As aulas são individuais e os E.E. podem optar por 1 ou 2 vezes por semana, em horário a definir.

## Los Trotamundos (Espanhol)

Los Trotamundos identifica-se como um projeto que pretende criar cidadãos mais globais através da utilização do Espanhol Língua Estrangeira (ELE) para a vida. Neste projeto os alunos serão exploradores de vários mundos onde o Espanhol é língua oficial e não oficial através de atividades gamificadas e experienciais que pretendem fomentar competências linguísticas e socioemocionais fundamentais para o século XXI. As atividades serão lúdico-imersivas sobre as línguas e as culturas espanhola e hispanoamericana onde os alunos irão ser parte ativa em todo o processo, desde as atividades de culinária, às atividades de dança e desporto até às atividades de Escape Rooms.



# Dança Criativa

A dança criativa é uma atividade que desenvolve na criança a consciência corporal, dos pontos de vista funcional e artístico. As ferramentas a serem usadas nestas aulas serão a aprendizagem de exercícios de dança que permitem trabalhar aspetos como a coordenação motora, agilidade, força, flexibilidade, entre outros; exercícios de improvisação que para além dos componentes físicos também despertam a criatividade e a imaginação; coreografias que desenvolverão a capacidade de memória e a musicalidade da criança. Realização de duas audições ao longo do ano que permitem aos alunos um contacto com o palco, dia 1 de março e dia 14 de junho às 21 horas. Na Feira Medieval, apresentação de danças da época.

## Surf



O surf para crianças é uma experiência emocionante. Os experientes instrutores vão ensinar habilidades de segurança, equilíbrio e técnica. O surf promove a confiança, o respeito pelo oceano e uma conexão saudável com a natureza, enquanto proporciona diversão ao ar livre. As aulas começam após a primavera, no início de abril. Este serviço inclui o acompanhamento pelos instrutores no transporte e nas aulas. Todo o material necessário está incluído. A hora de saída prevista é às 16h45 e o regresso às 18h45. A atividade contempla 4 aulas por mês e decorrem na Praia de Espinho às quartas ou sextas mediante as marés. Material necessário: Fato de banho, protetor solar, chinelos e toalha.



# Bots&kids



O projeto "Bots & Kids" integra a robótica e programação no ensino pré-escolar.

É um projeto inovador que pretende potenciar as capacidades das crianças (noção espacial, processos de decisão, maior atenção e concentração, despertar da curiosidade), abrangendo conceitos multidisciplinares e a cultura local, adaptando sempre a aprendizagem aos diferentes estilos, ritmos e capacidades de cada criança. O sucesso deste projeto passa pela forma como as aulas são planificadas e pelos objetivos a alcançar: Aprender de forma mais prática e divertida; Aplicar conceitos adquiridos em sala de aula; Desenvolver o pensamento computacional; Desenvolver noções de lateralidade e orientação espacial; Ensaiar diferentes estratégias para resolução de problemas; Estimular habilidades, nomeadamente, raciocínio lógico, criatividade, imaginação e trabalho em equipa.

No 1º Ciclo, a atividade de robótica e programação, através da integração das STEAM pretende promover o raciocínio lógico, a resolução de problemas, o trabalho de equipa, a autoconfiança, o foco e concentração. Nas aulas são utilizados robôs, impressoras 3D e plataformas de prototipagem eletrónica de forma a potenciar o domínio da tecnologia por parte dos alunos, utilizando metodologias inovadoras de ensino para que os alunos tenham maior envolvimento com o conteúdo apresentado em sala de aula e passem a ter maior protagonismo na aquisição de conhecimento.

## Piano

O Piano como atividade extracurricular proporciona às crianças um contacto com um instrumento musical transversal que desenvolve a sensibilidade musical e potencia capacidades físicas e motoras. São objetivos desta atividade:

Aprendizagem de noções básicas de piano: postura, posição correta da mão, articulação e dinâmicas; Consolidação de conceitos adquiridos em Educação Musical; Realização de duas audições ao longo do ano que permitem aos alunos um contacto com o palco, dia 1 de março e dia 14 de junho às 21 horas. As aulas serão ministradas a pares ou individualmente e terão a duração de 45 e 30 minutos respetivamente.



# Violino

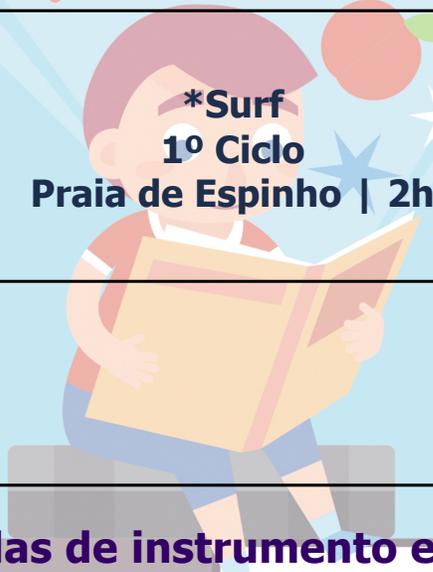
Os alunos contactam com o Violino desenvolvendo a motricidade fina e a coordenação motora através do desenvolvimento das capacidades musicais por via da aprendizagem pelo método Suzuki para violino. Os alunos devem ter instrumento próprio e com o tamanho adequado. Para alunos do 1º ciclo. Realização de duas audições ao longo do ano que permitem aos alunos um contacto com o palco, dia 1 de março e dia 14 de junho às 21 horas. As aulas serão ministradas a pares ou individualmente e terão a duração de 45 e 30 minutos respetivamente.

# Guitarra

O ensino da guitarra é um bom ponto de partida para a iniciação a um instrumento de cordas. Os alunos vão começar pela base da guitarra, escala de notas e acordes simples. O objetivo é que os alunos consigam fazer as melodias e os acordes propostos para cada música. Os benefícios passam pelos alunos serem capazes de formar uma harmonia com sons diferentes dentro da guitarra, ou seja, trabalhar princípios como o trabalho de grupo e a responsabilidade e permitir aos alunos que a aula seja um espaço criativo e de forma a explorar as potencialidades e o bem-estar de cada um. Os alunos devem ter instrumento próprio, com o tamanho adequado. Para alunos do 1º ciclo. Realização de duas audições ao longo do ano que permitem aos alunos um contacto com o palco, dia 1 de março e dia 14 de junho às 21 horas. As aulas serão ministradas a pares ou individualmente e terão a duração de 45 e 30 minutos respetivamente.



# Horários ACE

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
16h15	Baby Power Basket Pré-Escolar Pavilhão   45m	Dança Criativa Pré-Escolar Biblioteca   45m  Bots&Kids Pré-Escolar Sala Música   1h	Natação Pré-Escolar e 1º Ciclo Piscina Municipal   2h30m	Baby Power Basket Pré-Escolar Pavilhão   45m	Dança Criativa Pré-Escolar Biblioteca   45min
16h45		Bots&Kids 1ºCiclo Sala 2   1h 	*Surf 1º Ciclo Praia de Espinho   2h 		Los Trotamundos 1º Ciclo Sala 2   1h  *Surf 1º Ciclo Praia de Espinho   2h 
17h00	Basquetebol 1º Ciclo Pavilhão   1h15m	Dança Criativa 1ºCiclo Biblioteca   1h		Basquetebol 1ºCiclo Pavilhão   1h15min	Dança Criativa 1ºCiclo Biblioteca   1h

**NOTAS:** Horário sujeito a alterações, as aulas de instrumento e de PT - Atividade Física Adaptada serão agendadas diretamente com os Professores. \*As aulas de Surf são à quarta ou à sexta (4 aulas por mês), dependendo do mar. Os pais terão acesso a uma programação mensal e bimensal.



# Preçário

<b>ATIVIDADES</b>	<b>Nº Mínimo Inscrições</b>	<b>1X</b>	<b>2X</b>
<b>Baby Power Basket</b>	<b>10</b>	<b>25€</b>	<b>30€</b>
<b>Basquetebol</b>	<b>10</b>	<b>25€</b>	<b>30€</b>
<b>Dança Criativa</b>	<b>10</b>	<b>25€</b>	<b>30€</b>
<b>Natação</b>	<b>24</b>	<b>49€</b>	
<b>Bots&amp;Kids Pré-Escolar</b>	<b>10</b>	<b>35€</b>	
<b>Bots&amp;Kids 1º Ciclo</b>	<b>10</b>	<b>35€</b>	
<b>Piano, Violino, Guitarra (aulas a pares de 45 min)</b>	<b>2</b>	<b>40€</b>	
<b>Piano, Violino, Guitarra (aulas individuais de 30 min)</b>	<b>1</b>	<b>40€</b>	
<b>PT – Aula de Atividade Física Adaptada</b>	<b>1</b>	<b>120€</b>	<b>200€</b>
<b>Los Trotamundos (Espanhol)</b>	<b>10</b>	<b>25€</b>	
<b>Surf</b>	<b>10</b>	<b>70€</b>	

# Aulas de Demonstração

- A decorrer nas próximas duas semanas, em horário letivo em articulação com as docentes titulares de turma;

- **Atividades:**

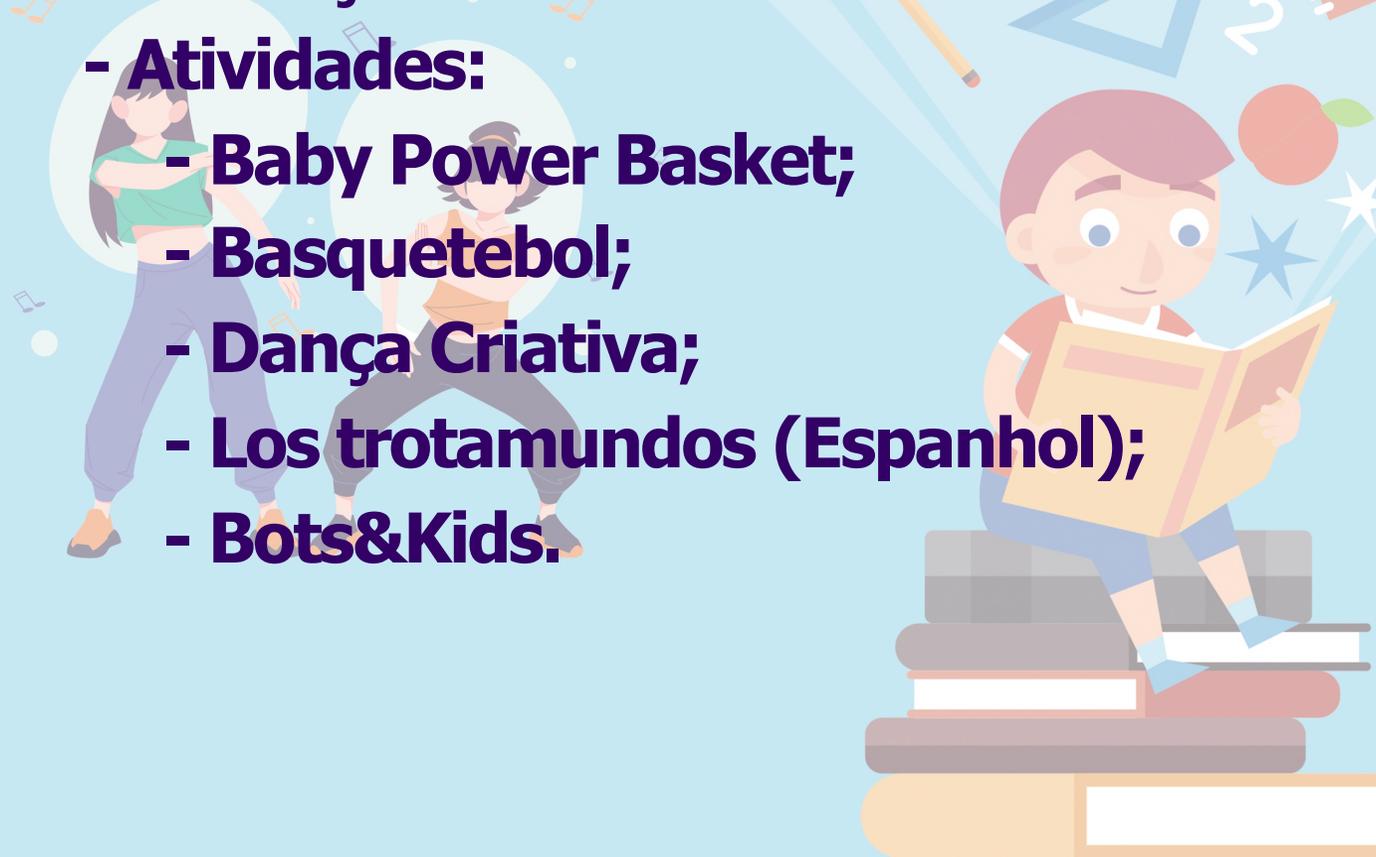
- **Baby Power Basket;**

- **Basquetebol;**

- **Dança Criativa;**

- **Los trotamundos (Espanhol);**

- **Bots&Kids.**





# Algumas considerações:

- Durante o ano letivo, serão realizadas duas avaliações nas diferentes atividades, coincidentes com o final de cada semestre;
- Os E.E. que pretenderem, podem solicitar informações sobre a participação do seu educando nas diferentes atividades, assim como podem assistir às aulas. O pedido terá de ser efetuado através do email: [atividades.powertogether@gmail.com](mailto:atividades.powertogether@gmail.com);
- As inscrições nas diferentes Atividades têm que ser efetuadas obrigatoriamente online através do link disponibilizado;
- Os E.E. dos alunos inscritos na Natação têm de se dirigir à Secretaria e preencher um formulário próprio de inscrição/Termo de Responsabilidade, até 96 horas antes do 1º dia de aulas. Os alunos que não tenham este documento devidamente preenchido e assinado não poderão realizar a atividade;
- O regime de pagamento adotado é o de mensalidade, será cobrado juntamente com a mensalidade do ENSF pela Secretaria. O valor da mensalidade mantém-se inalterado todos os meses, independentemente do número de aulas que o aluno frequentar. É considerado o mês em que inicia as aulas;
- As aulas de instrumento serão agendadas diretamente com os professores, após contacto prévio da coordenação da Powertogether. Em caso de visitas de estudo, doença ou outros motivos, os E.E. se avisarem com 24h de antecedência, podem reagendar a aula de instrumento;
- Os alunos podem realizar aulas experimentais, no entanto, têm de ser agendadas através do email: [atividades.powertogether@gmail.com](mailto:atividades.powertogether@gmail.com).



# Algumas considerações:

- A atividade do basquetebol está aberta a alunos de outros estabelecimentos de ensino, neste caso apenas podem permanecer no Externato durante o tempo restrito da atividade;
- As atividades decorrem de outubro a junho, nos horários definidos exceto aos feriados e pausas letivas. Em caso de desistência, é obrigatório informar a Powertgether por email, identificando o aluno e a atividade, a mensalidade do mês corrente será cobrada. No que diz respeito à atividade de natação, face aos enormes custos fixos que esta atividade envolve, acordamos com a Direção do Externato, que os encarregados de educação terão que suportar o valor da mensalidade até ser encontrado um aluno para ocupar a vaga deixada;
- Os horários das atividades podem sofrer ajustes mediante o número de alunos inscritos.
- Todas as atividades estão isentas de valor de inscrição e têm o seguro incluído;
- Qualquer questão relacionada com as atividades de complemento educativo deve ser tratada diretamente com a Powertgether através do email [atividades.powertgether@gmail.com](mailto:atividades.powertgether@gmail.com) ou em alternativa através do número 916285983;
- A inscrição do seu educando nas atividades de complemento educativo implica a aceitação e o cumprimento de todas as normas instituídas neste documento;
- A Powertgether reserva-se no direito de alterar a qualquer momento o presente regulamento e comunicá-lo de imediato aos encarregados de educação;
- Qualquer assunto que não esteja contemplado no presente regulamento será, depois de exposto, analisado e decidido pela Powertgether e pelo Externato Nossa Senhora de Fátima de Arcozelo.

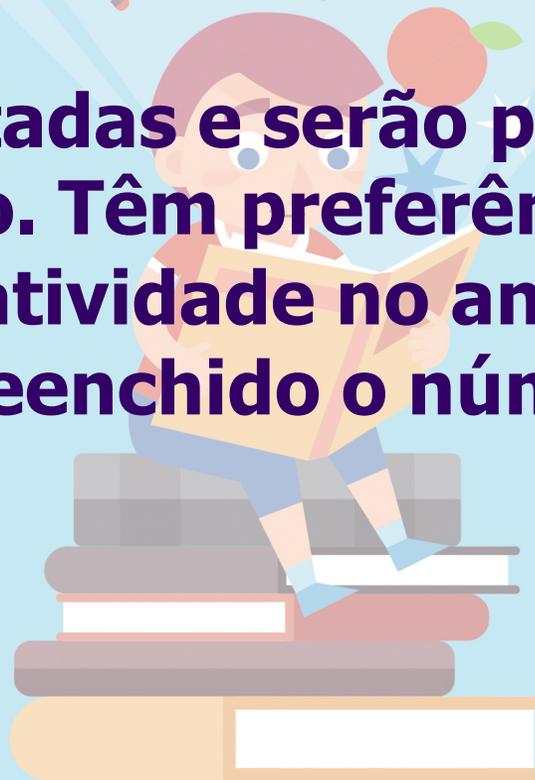


# INSCRIÇÕES

**As inscrições serão efetuadas obrigatoriamente através do link:**

**<https://forms.gle/aXrDz5Gogn8HDz23A>**

**OBS.: As vagas são limitadas e serão preenchidas conforme a ordem de inscrição. Têm preferência os alunos que frequentaram a mesma atividade no ano anterior. As atividades só decorrerão se for preenchido o número mínimo de vagas.**





# CONTACTOS

# POWERTOGETHER

[atividades.powertogogether@gmail.com](mailto:atividades.powertogogether@gmail.com) | 916285983



<https://www.facebook.com/Powertogogether.Associacao>



<https://www.instagram.com/powertogogether1/>



<http://www.powertogogether.pt>





POWERTOGETHER



# ATIVIDADES DE COMPLEMENTO EDUCATIVO

ATIVIDADES.POWERTOGETHER@GMAIL.COM - 916285983

**POWERTOGETHER - ENSF**  
★ 2023 - 2024 ★