# ARTI SPORT

2025 • 26

SALESIANOS
DO ESTORIL

ArtiSport

# ÍNDICE

**APRESENTAÇÃO** **4**

Mensagem do Diretor 4
Mensagem do Coordenador 5

**PROCEDIMENTOS** **6**

**FUNCIONAMENTO** **10**

**ATIVIDADES ARTISPORT** **11**

**Academia do Conhecimento** **12**
Academia do Desenvolvimento e da Aprendizagem 12
ArtInclui 14
Academia Project Cooking 15
Línguas Estrangeiras – Fun Languages 18
Inglês – Fun Languages 20
Espanhol – Fun Languages 21

**Artes Performativas** **22**
Academia do Palco 22
Musicentro 30

**Desporto** **36**
Basquetebol 36
Futebol 37
Futsal 38
Hóquei em Patins 39
Voleibol 40
Artgym 41
Ginástica Desportiva 42
Judo 44
Karate 45
Patinagem Artística 46
Ténis de Mesa 47
Triatlo 48
Xadrez 49

**Férias** **50**
Escola Aberta 50
Campo de Férias 51
Snowtrip Salesianos 52
Inglês no Reino Unido 53

**SALESIANOS DO ESTORIL** **55**

**CONTACTOS** **56**

# MENSAGEM DO DIRETOR

**Desperta! Há um lugar para ti, aqui!**

Bem-vindos à proposta do ArtiSport dos Salesianos do Estoril para o ano 2025-2026!

É hora de recomeçar. Chegou o momento de acordar, de abrir os olhos, de espreguiçar a alma e o corpo e voltar a pôr os pés a caminho. Motivados pelo atual tema pastoral, este novo ano desafia-nos com uma certeza cheia de vida: há um lugar para ti. Um lugar onde és esperado. Um lugar que só tu podes ocupar.

Neste tempo em que tantas vozes nos distraem e nos adormecem por dentro, o convite é claro: Desperta! Sai da rotina. Arrisca. Participa. Vive com entusiasmo. Este é o ano para te levantares, para encontrares sentido, para dares espaço aos teus sonhos e fazeres caminho com os outros.

O ArtiSport dos Salesianos do Estoril continua a ser esse espaço de crescimento e descoberta onde o desporto, a dança, o teatro e a música se convertem em muito mais do que atividades: são pontes que ligam pessoas, são sementes de futuro.

Não importa se gostas mais de dançar, correr, representar, tocar, desenhar, cantar ou competir: o importante é que há um lugar para ti. Um lugar onde serás desafiado, instruído e acompanhado.

Por isso, não fiques parado. Vem daí, vem inteiro. Traz os teus talentos, a tua alegria, a tua vontade de aprender, o desejo de ser sempre mais e melhor. Um novo ano a começar, uma nova oportunidade a agarrar, uma nova aventura para viver. E tu és o protagonista porque tudo está ao teu serviço, orientado para a missão de ajudar a delinear a tua realização e felicidade.

Desperta! Há um lugar para ti. Também aqui nas diversas propostas do ArtiSport dos Salesianos do Estoril.

Feliz ano educativo-pastoral Boas atividades! Feliz descoberta de ti!

**Pe. João Chaves**
Diretor

# MENSAGEM DO COORDENADOR

É com grande entusiasmo que apresentamos o programa de Atividades Artisport para o ano letivo 2025-2026 nos Salesianos do Estoril, alinhado com o nosso Tema Pastoral de 2025: "Desperta! Há um lugar para ti.". Este tema convida-nos a uma viagem interior de descoberta e de encontro com o nosso propósito.

Em sintonia com o ano letivo 2024-2025, no qual fomos desafiados a "Confiar! Avançamos na Esperança", procuramos promover o desenvolvimento integral de cada aluno. Acreditamos que o ser humano é relacional, não vive apenas para si, mas para o outro e precisa do outro para se realizar. É através de uma relação educativa amável e de confiança que ajudamos a desenvolver os dons de cada um, ao seu ritmo e na sua área de interesse.

A oferta de atividades é desenhada para cultivar uma "espiritualidade da atenção e da escuta" e para que cada um se sinta amado, descobrindo que a identidade "não se fabrica, descobre-se!". Fomentamos a construção de uma comunidade onde se valoriza o diálogo, o respeito e a procura conjunta da verdade, transformando esta presença dos Salesianos do Estoril num "lugar de hospitalidade" onde todos aprendem uns com os outros. Finalmente, incentivamos as nossas crianças e jovens a colocar as perguntas fundamentais da vida e a encontrar o seu lugar no mundo, dando significado à sua existência.

As atividades Artisport dos Salesianos do Estoril, que desafiam cada aluno a "Dar o melhor de si", estão abertas a toda a comunidade educativo-pastoral e também àqueles que, não sendo alunos dos Salesianos, se reveem na nossa oferta formativa, desportiva, artística e cultural.

Convidamos toda a comunidade educativa a "despertar" para estas oportunidades, que visam o crescimento integral de cada aluno, ajudando-o a Ser cada vez mais e a aproveitar os talentos que encerra.

**Diogo Vieira**
Coordenador

# PRØCEDIMENTOS

## DISPOSIÇÕES GERAIS

As atividades ArtiSport dispõem de Regulamento próprio que rege a sua organização e funcionamento nos Salesianos do Estoril e de documentação (fichas de inscrição), onde constam informações específicas de cada atividade.

## CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

1. As atividades ArtiSport estão abertas a todos os interessados, incluindo alunos externos à escola dos Salesianos do Estoril;
2. A frequência de todas as atividades carece de inscrição obrigatória;
3. A inscrição pressupõe a permanência até ao término de funcionamento da atividade;
4. A inscrição garante a lecionação durante o período de funcionamento de, pelo menos, 30 vezes o número de sessões semanais;
5. As inscrições estão condicionadas à existência de vagas nos dias e horários pretendidos;
6. As inscrições são aceites por ordem de entrada e mediante entrega de toda a documentação necessária;
7. Todas as atividades apresentam número limite de inscrições e só iniciam se atingirem o número mínimo que viabilize o seu funcionamento.

## PROCEDIMENTO DE INSCRIÇÃO

1. O procedimento de inscrição poderá ser realizado pelas seguintes vias:

    a. Online (reinscrições) através do link: **https://estoril-online.salesianos.pt** (com exceção das atividades desportivas federadas e das atividades do Musicentro);

    b. Presencial na secretaria dos Salesianos do Estoril,

2. No caso das atividades desportivas federadas, a inscrição é feita, exclusivamente, ao balcão da secretaria;

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

1. Para efeitos de validação e aceitação da inscrição nas atividades ArtiSport, é necessária a entrega e/ou apresentação na secretaria, da seguinte documentação:

   a) Ficha de inscrição, preenchida integral e corretamente;
   b) Modelo de informação de privacidade e consentimento informado;
   c) Apresentação do documento de identificação;

2. No caso das atividades desportivas federadas, será necessário entregar na secretaria, também, a documentação requerida pelas respetivas federações.

## PAGAMENTOS

1. No ato de inscrição é cobrado o valor da inscrição, acrescido do valor da primeira mensalidade;
2. A mensalidade é cobrada até ao mês de maio, inclusive; com exceção das atividades que se prolongam até ao final de julho (futsal);
3. Aos alunos externos à escola dos Salesianos do Estoril será cobrado, adicionalmente, um valor de 35,00€, no ato de inscrição, referente ao seguro anual;
4. O pagamento da mensalidade deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês; se o dia 8 for sábado, domingo ou feriado, o pagamento terá de ser efetuado até ao dia útil seguinte;
5. Após o dia 8 de cada mês, não tendo havido o devido pagamento do saldo da conta corrente, haverá um agravamento de 5% sobre a totalidade das despesas em dívida;
6. Se a situação de dívida transitar para o mês seguinte, o agravamento sobe para 10% sobre o saldo em

dívida líquido do(s) valor(es) da(s) taxa(s) de compensação a dia 8 do mês anterior;

7. Todos os pagamentos são feitos na secretaria da escola.

## SEGURO/TERMO DE RESPONSABILIDADE/ EXAME MÉDICO DESPORTIVO

1. Todos os inscritos nas atividades ArtiSport de carácter não federado estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais, obrigatório por lei, e sem o qual não poderão frequentar a respetiva atividade;
2. Todos os inscritos no desporto federado estão cobertos pelo seguro desportivo das respetivas Associações ou Federações;
3. As condições gerais que abrangem a cobertura desses seguros são as constantes das respetivas apólices, incluindo as respetivas franquias e estão disponíveis para consulta na secretaria.
4. Em caso de ativação do seguro desportivo federado, o pagamento da franquia é da responsabilidade do praticante (maior de idade) ou do encarregado de educação;
5. A inscrição confirma um termo de responsabilidade, no qual é assegurada a inexistência de quaisquer contraindicações que impeçam a prática respetiva;
6. A inscrição no desporto federado está condicionada à realização obrigatória de um exame médico desportivo, que declare a inexistência de contraindicações para a prática respetiva;
7. A entrega e atualização, anual, do Exame Médico Desportivo é da responsabilidade do praticante (quando maior de idade) ou do seu Encarregado de Educação.

## DESISTÊNCIAS/SUSPENSÕES/ALTERAÇÕES

1. A desistência/alteração de cada atividade é analisada, mediante preenchimento de documento próprio, a entregar na secretaria, até ao dia 20 de cada mês, com efeito no mês seguinte;
2. A suspensão de atividade é analisada, mediante apresentação de atestado médico, na secretaria, que comprove a impossibilidade da prática da atividade;

3. Qualquer ausência sistemática à atividade não implica a desistência/suspensão da mesma;
4. Em caso de desistência, não serão devolvidas quaisquer importâncias já liquidadas;
5. Os Salesianos do Estoril reservam-se o direito de não aceitar desistências que ponham em causa o funcionamento da atividade.
6. Em qualquer altura do ano, e por necessidade de preservação do ambiente educativo, a direção dos Salesianos do Estoril pode decidir a suspensão de frequência da atividade. Esta decisão não é passível de justificação obrigatória.

## COMPENSAÇÕES

1. Somente em casos de falta imputáveis ao colaborador responsável pela lecionação da atividade, será dada a possibilidade de compensação das aulas/treinos;
2. A compensação deverá ocorrer, preferencialmente, até final do mês seguinte, a contar da data de interrupção da atividade;
3. A compensação deverá ser acertada com o colaborador responsável pela lecionação da atividade;
4. A compensação será sempre de âmbito pedagógico e não financeiro.

## REGIME GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS

1. A informação de privacidade da Fundação Salesianos e a respetiva declaração de consentimento, serão entregues no ato de inscrição e estarão disponíveis para consulta nos locais de atendimento ao público e site institucional;
2. A declaração de consentimento deverá ser assinada pelo próprio quando maior de idade, ou pelo encarregado de educação.

# FUNCIONAMENTO

## PERÍODO DE INSCRIÇÃO NAS ATIVIDADES ARTISPORT:

A partir de 7 de agosto de 2025.

## INÍCIO DAS ATIVIDADES ANUAIS:

**Desporto Federado:** a partir de 2 de setembro de 2025;
**Restantes Atividades:** 29 de setembro de 2025.

## INTERRUPÇÃO DAS ATIVIDADES ANUAIS:

**Desporto Federado:** de acordo com os calendários competitivos de cada escalão/modalidade;
**Restantes Atividades:** de acordo com o calendário dos Salesianos do Estoril para 2025-2026. Interrupção do Natal: entre 17 de dezembro de 2025 e 04 de janeiro de 2026; Carnaval: entre 16 e 20 de fevereiro 2026 e Páscoa: entre 28 de março e 12 de abril de 2026.

## TERMO DAS ATIVIDADES ANUAIS ARTISPORT:

28 de junho de 2026

# ATIVIDADES ARTISPORT

## ACADEMIA DO CONHECIMENTO

ArtInclui; Academia do Desenvolvimento e da Aprendizagem; Academia The Project Cooking, Programação e Robótica, Fun Languages - Inglês e Espanhol.

## ARTES PERFORMATIVAS

### MUSICENTRO

***Escola de Música dos Salesianos do Estoril***

**Instrumentos:** Piano; Canto; Guitarra Clássica (acústica); Guitarra Elétrica; Baixo Elétrico; Bateria; Violino; Violoncelo; Saxofone; Flauta Transversal.
**Classes Coletivas:** Combo (banda pop/rock ou jazz); Formação Musical; Produção Multimédia; História da Música; Harmonia (Jazz) I e II; Treino Auditivo; Ensemble Vocal; Laboratório do Ritmo; Orquestra de Cordas e Sopros.

### ACADEMIA DO PALCO

Acro Dance, Ballet Clássico, Pontas, Barra de chão, Jazz, Dança Criativa, Dança Contemporânea, Hip Hop, Sapateado, Teatro, Teatro Musical, Coro de Atores, Curso Vocacional de Dança, Curso Vocacional de Teatro Musical

## DESPORTO

Basquetebol, Futebol, Futsal, Hóquei em Patins e Voleibol
ArtGym, Ginástica Desportiva, Judo, Karaté, Patinagem Artística, Ténis de Mesa, Triatlo e Xadrez

## FÉRIAS

Escola Aberta, Snowtrip Salesianos, Inglês no Reino Unido, Campo de Férias Salesianos

# ACADEMIA DO DESENVOLVIMENTO E DA APRENDIZAGEM

**Onde o talento potencial se transforma em realização.**

Bem-vindo à Academia de Desenvolvimento e Aprendizagem dos Salesianos do Estoril, um espaço dedicado ao desenvolvimento integral e ao apoio especializado de crianças e jovens. A nossa missão é promover o desenvolvimento, o bem-estar e o sucesso de crianças e jovens através de uma abordagem sistémica e multidisciplinar.

**Psicologia da Educação:**

Os psicólogos educacionais orientam as crianças a descobrirem os seus "superpoderes" para o desenvolvimento e aprendizagem, com estratégias personalizadas que promovem competências essenciais. O trabalho envolve a comunicação com a família, a escola e restantes técnicos para apoiar a superação de desafios como dislexia, digrafia ou outras dificuldades de aprendizagem, visando o sucesso escolar e o prazer pelo conhecimento.

**Psicologia Clínica:**

Os psicólogos clínicos guiam as crianças e jovens a enfrentarem desafios emocionais e comportamentais com suporte personalizado para questões como a ansiedade ou timidez. O nosso foco é o equilíbrio psicológico e o bem estar emocional com intervenções adaptadas a cada idade.

**Psicomotricidade:**

Focada na relação entre corpo e mente a psicomotricidade desenvolve competências motoras e socio-emocionais através de atividades lúdicas. Promovemos a coordenação, o equilíbrio a expressão corporal, fortalecendo a autoconfiança e a autonomia em cada criança.

**Técnicas e Métodos de estudo:**

Promovemos técnicas e métodos de estudo que ajudam a otimizar o tempo, melhorar a atenção e concentração e a organização e planeamento. Este programa, dirigido a crianças e jovens, funciona em pequeno grupo para melhorar o desempenho escolar de cada aluno, dotando-o de ferra[1]mentas práticas que facilitem o processo de aprendizagem e aumentem a sua autonomia no estudo.

Proporcionamos um ambiente acolhedor e acessível, onde cada criança pode atingir o seu pleno potencial. Valorizamos a personalização do atendimento e o envolvimento familiar, assegurando que cada intervenção seja adaptada às necessidades individuais.

Junte-se a nós nesta jornada de desenvolvimento e aprendizagem e ofereça às suas crianças um futuro promissor e pleno de realizações.

# ARTINCLUI

A ArtInclui é uma iniciativa dedicada a promover a inclusão e o desenvolvimento integral de crianças e jovens com dificuldades ou deficiências, através de atividades especialmente desenvolvidas,com uma abordagem centrada no indivíduo, que combina a arte, o movimento, a aprendizagem, o lazer e o bem-estar:

**Luditeca:** realizar a dinamização de diferentes livros e histórias de forma lúdica e inclusiva. A biblioteca conta com um acervo de livros adaptados e acessíveis como livros em braille, histórias sensoriais e pictogramas.

**Rodinhas:** vivenciar experiências lúdicas, com recurso aos vários desportos radicais sobre rodas (skate, trotinete, patins e bicicleta).

**Aventura Motora:** adquirir aprendizagens envolvidas com a manipulação de objetos (jogos com bola), coordenação dos movimentos e domínio psico-motor.

**Vida Ativa:** desenvolver a autonomia nas atividades de vida diária, com oficinas de vestuário, culinária, entre outras. Natureza Sensorial: estimular os sentidos, proporcionar o bem-estar, a liberdade, o autoconhecimento e a autonomia (imersão na natureza).

**Melodias em Ação:** integrar a psicomotricidade e a musicoterapia no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos sujeitos.

**Gameplay:** brincar com jogos eletrónicos e de tabuleiro, para vivenciar a diversão de forma acessível e social.

**Sala dos Sentidos:** promover uma experiência multissensorial, que incorpora o uso de luzes, cores, sons, aromas e texturas, que acalmam, relaxam e elevam o autoconhecimento.

**Espaço Aprender:** estimular, cognitivamente, através de atividades e materiais personalizados, de acordo com estilo e funcionamento da aprendizagem de cada um.

# ACADEMIA THE PROJECT COOKING

A Academia The Project Cooking é a resposta para quem revela curiosidade pela arte culinária, pelo processo criativo e criador de novas sensações à volta da mesa. Num ambiente lúdico e afetuoso, de ilimitadas possibilidades para o exercício da livre inspiração individual, a Academia visa incutir nos mais jovens, o gosto pela alquimia dos sabores, dentro das regras de uma alimentação segura e saudável.

# PROGRAMAÇÃO E ROBÓTICA

A Programação e Robótica são atividades lúdicas e desafiadoras que unem a teoria e a prática. Este tipo de atividades favorece a interdisciplinaridade, promovendo a integração de conceitos de diversas áreas: Matemática, Ciência, Tecnologia e Engenharias.

Através de metodologias ativas, como a Aprendizagem Baseada em Problemas e/ou a Aprendizagem Baseada em Projetos, os alunos são desafiados a solucionar diversos problemas do dia a dia, desenvolvendo os seus protótipos iniciais e produtos finais, representativos da solução procurada. Os alunos trabalham em equipas, partilhando ideias entre si, através de brainstormings e resolvendo os problemas de forma colaborativa.

Os alunos são levados a adquirir as competências do século XXI, tais como, o desenvolvimento da literacia digital, o desenvolvimento do pensamento crítico e da criatividade e o desenvolvimento da comunicação e colaboração.

## COMPETÊNCIAS TÉCNICAS DE PROGRAMAÇÃO

- Capacitar os alunos em diversas linguagens de programação;
- Gerar ideias e planificar a construção de protótipos;

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Desafios baseados em problemas reais;
- Respostas aos temas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS);

## PROJETOS TECNOLÓGICOS

- Criar soluções tecnológicas;
- Testar e corrigir erros;
- Apresentar soluções criadas;
- Estimular o empreendedorismo.

Os alunos desenvolverão conhecimentos, na área da programação e criação de robots autónomos, através da programação de microcontroladores e da exploração de sensores utilizados em robótica. Para além disso, terão contacto com a tecnologia de desenvolvimento de aplicações para dispositivos móveis, utilizando ferramentas, tais como, o App Inventor.

# LÍNGUAS ESTRANGEIRAS
## FUN LANGUAGES

Os Salesianos do Estoril e a FunLanguages Oeiras (FLO), entidade galardoada com o selo europeu de boas práticas educativas, estão juntos na dinamização do ensino das línguas estrangeiras.
O sistema de ensino inovador é desenvolvido, especificamente, por profissionais e pedagogos especializados, que garantem um ensino personalizado à medida de cada aluno, através de um conjunto de materiais multi-device, promovendo a interação e a facilidade de comunicação de forma natural, espontânea e não compulsiva.
Porque queremos que os nossos alunos aprendam muito mais do que uma nova língua, somos inteiramente dedicados ao desenvolvimento de ações complementares que promovam o crescimento interpessoal, através da garantia da melhor oferta de professores, métodos e materiais qualificados. Os grupos são compostos, no máximo, por 12 elementos e os recursos didáticos são atuais e inovadores.
As aulas são ministradas por professores nativos/bilingues e estão estruturadas de acordo com as recomendações do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, garantindo, dessa forma, o reconhecimento internacional da formação ministrada.

# INGLÊS
## FUN LANGUAGES

Através de um protocolo celebrado entre as duas instituições e pelo reconhecimento internacional da FLO, como centro de preparação dos exames de Cambridge English da Cambridge University, os alunos são estimulados a realizar, com sucesso, os exames, aprofundando as diversas componentes da língua (Speaking, Listening, Reading & Writing).

**Welcome, English students!**

# ESPANHOL
## FUN LANGUAGES

Esta atividade é um complemento às aulas de espanhol curricular ou para quem já possui alguns conhecimentos da língua. Através de uma metodologia dinâmica e que promove a oralidade, os alunos poderão certificar os seus conhecimentos, nomeadamente obter o certificado do Instituto Cervantes (A2/B1 escolar).

**Bienvenidos, estudantes de español!**

# ACADEMIA DO PALCO

A Academia do Palco é um Centro de Artes Performativas dos Salesianos, aberto a alunos internos e externos, com uma oferta formativa nas áreas da Dança e do Teatro.
Disponibilizamos cursos livres em várias modalidades, planos de estudo, programas vocacionais e estúdios de criação, como a Companhia de Teatro Musical e a Companhia de Dança.
Com uma equipa de excelência, composta por profissionais com carreiras reconhecidas, a Academia do Palco garante uma formação de qualidade e proporciona aos seus alunos a participação em projetos artísticos singulares. A Academia do Palco tem ainda uma parceria com a Trinity College London.

# ACRO DANCE

Um estilo dinâmico que combina técnica da dança clássica com elementos acrobáticos. O Acro Dance destaca-se pela sua fisicalidade e pela perfeita fusão entre a fluidez da dança e a força da acrobacia, desafiando os limites do movimento, com segurança e criatividade.

# BALLET CLÁSSICO

Seguindo o método da Royal Academy of Dance, o ballet clássico desenvolve a consciência corporal, a postura e a disciplina. É a base técnica por excelência para todas as danças, promovendo ainda a musicalidade, a coordenação, a autoconfiança e a flexibilidade.

# PONTAS

Modalidade exclusiva para alunas inscritas em Ballet Clássico, mediante indicação da professora. O trabalho de pontas é a continuação da técnica clássica, exigindo força, alinhamento e maturidade corporal. Desenvolve resistência, equilíbrio e leveza, permitindo à bailarina explorar toda a expressividade e exigência técnica do ballet sobre sapatilhas de pontas, com segurança e rigor.

# BARRA DE CHÃO

Inspirada na técnica do ballet clássico, a barra de chão consiste num conjunto de exercícios realizados no solo que promovem o alinhamento postural, o alongamento profundo e o fortalecimento muscular, com menor impacto e maior eficácia.

# JAZZ

Estilo de dança característico do Teatro Musical, o Jazz alia técnica, energia e interpretação. Trabalha a agilidade, o ritmo, a musicalidade e a criatividade, através de movimentos expressivos, saltos e voltas, num ambiente envolvente e dinâmico.

# DANÇA CONTEMPORÂNEA

Focada na expressão pessoal e na fisicalidade, a dança contemporânea trabalha a força do centro, a agilidade e o uso do chão. Estimula a criação, a improvisação e a exploração do corpo em movimento, promovendo uma abordagem artística e sensível à dança atual.

# DANÇA CRIATIVA

Através da improvisação e do jogo, as crianças desenvolvem coordenação, flexibilidade, imaginação e consciência corporal. É um espaço de descoberta e expressão artística que favorece o crescimento emocional, social e criativo.

# HIP HOP

Mais do que um estilo de dança, o Hip Hop é uma linguagem cultural acessível a todos. Trabalha-se técnica, musicalidade, ritmo e presença cénica, num ambiente divertido, mas exigente, promovendo apresentações e criações ao longo do ano.

# SAPATEADO

Com origem nas danças tradicionais irlandesas e afro-americanas, o sapateado é uma forma de dança percussiva onde os pés se tornam instrumentos. Desenvolve ritmo, coordenação e musicalidade de forma divertida e precisa, explorando padrões sonoros com o corpo em movimento.

# TEATRO

A arte de representar é aqui explorada através de técnicas de corpo, voz, improvisação e construção de personagem. Promove-se o trabalho em grupo, a criatividade e a confiança, criando um espaço onde cada aluno pode descobrir a sua voz e expressão artística.

# TEATRO MUSICAL

Os intérpretes de Teatro Musical são cantores, atores e bailarinos. Esta modalidade integra essas três áreas, proporcionando uma formação completa e versátil que potencia o talento individual e prepara os alunos para os desafios do palco.

# CORO DE ATORES

Espaço dedicado ao trabalho vocal e coletivo, em contexto performativo. Através de exercícios de respiração, entoação, harmonização e expressão dramática, os alunos desenvolvem a sua presença vocal.

# CURSO VOCACIONAL DE DANÇA

Destinado a alunos que pretendem uma formação artística mais intensiva em regime pós-escolar. O plano curricular inclui várias modalidades, consoante o ano de escolaridade, promovendo um desenvolvimento técnico e artístico contínuo.

# CURSO VOCACIONAL DE TEATRO MUSICAL

Desenhado para alunos que queiram ir mais a fundo no universo do Teatro Musical. O curso inclui, obrigatoriamente, as modalidades de Teatro Musical, Coro de Atores e Jazz.

# MUSICENTRO

O Musicentro é uma escola de música de carácter performativo, onde o objetivo é colocar os alunos a tocar, ao vivo, o mais cedo possível. Para tal, contribui uma filosofia de ensino que privilegia o reportório do interesse do aluno, a partir do qual se evolui para conteúdos mais complexos; bem como a equipa de professores, composta por músicos que tocam, regularmente, com artistas de renome e/ou nas orquestras e Conservatórios de Lisboa, Sintra e Cascais. Os ensembles e bandas de pop/rock/jazz (combos), bem como a nossa orquestra de sopros e cordas, são a face mais visível desse projeto, tão sólido, onde a música se aprende de forma tão divertida e competente. O Musicentro é já uma família e um local de grande alegria para os nossos alunos. Em 2022, o Musicentro celebrou 10 anos de existência, num grande concerto comemorativo, no qual estiveram presentes atuais e antigos alunos que hoje prosseguem estudos nesta área.

Temos, ainda, a oferta de História da Música e dois níveis de Harmonia Jazz e Produção Multimédia, onde os alunos aprendem a gravar e a editar som e vídeo e a fazer som ao vivo. Esta disciplina está disponível para alunos a partir do 3º Ciclo e incluída no Suplemento de Disciplinas Coletivas. A escola está aberta a pessoas de todas as idades, não existindo pré-requisitos para a frequência das aulas.

## INSTRUMENTOS

PIANO
CANTO
GUITARRA CLÁSSICA (ACÚSTICA)
GUITARRA ELÉTRICA
BAIXO ELÉTRICO
BATERIA
VIOLINO
VIOLONCELO
SAXOFONE
FLAUTA TRANSVERSAL
CLARINETE

## CLASSES COLETIVAS

COMBO
FORMAÇÃO MUSICAL
PRODUÇÃO MULTIMÉDIA
HISTÓRIA DA MÚSICA
HARMONIA (JAZZ) I / HARMONIA (JAZZ) II
TREINO AUDITIVO
ENSEMBLE VOCAL
LABORATÓRIO DO RITMO
ORQUESTRA DE CORDAS E SOPRO
ORQUESTRA DE GUITARRAS

# COMBO
## (BANDA POP/ROCK OU JAZZ)

Classe orientada por um professor, em que participam guitarristas, baixista, baterista, cantores, sopros e pianista. Os alunos aprendem a organizar-se, musicalmente, em contexto de banda (pop, rock e/ou jazz) e têm aula de 50 minutos, uma vez por semana. Por existir pré-requisito técnico para a frequência do Combo, os alunos/pais devem informar-se, previamente, com o professor de instrumento/canto.

# FORMAÇÃO MUSICAL

Iniciação e desenvolvimento da escrita/leitura em pauta, da teoria musical e da capacidade auditiva.

# PRODUÇÃO MULTIMÉDIA

Nesta classe aprende-se a usar mesas de mistura analógicas e digitais, a captar som com microfones e a misturar, em ambiente digital (Logic Pro). Numa fase mais avançada, os alunos poderão auxiliar na captação de som, ao vivo, e editar vídeo e fotografia digital (esta disciplina é destinada a alunos a partir do 3º ciclo).

# HISTÓRIA DA MÚSICA

Os alunos aprendem a História da Música Ocidental, desde o período barroco até à música contemporânea, com passagem pela música americana (Blues, Jazz e Rock).

# HARMONIA (JAZZ) I / HARMONIA (JAZZ) II

Nesta disciplina apreende-se a relação entre escalas, arpejos e tonalidades. É uma disciplina teórica, onde se analisam as possibilidades de conjugações de harmonia e melodia, bem como a teoria da improvisação tonal (esta disciplina é destinada a alunos a partir do 3º ciclo).

# TREINO AUDITIVO

Oficina avançada de desenvolvimento da acuidade auditiva musical.

# ENSEMBLE VOCAL

Trabalho vocal em grupo, no âmbito Gospel, não só acapella,mas, também, com participação em formato de backing vocals, em contexto de banda.

# LABORATÓRIO DO RITMO

Disciplina de desenvolvimento da leitura e performance do ritmo. Exploração de todas as possibilidades de compasso e divisão rítmica, que ajuda ao entendimento e desempenho musical, havendo apresentações finais de ensemble rítmico. Ideal para alunos que querem desenvolver as suas capacidades e conhecimentos musicais.

# ORQUESTRA DE CORDAS E SOPROS

Seleção de alunos de cordas e sopros, para executarem repertório, orientados por maestro/ maestrina. Ideal para alunos que querem desenvolver as suas capacidades e conhecimentos musicais.

# BASQUETEBOL

O projeto de Basquetebol dos Salesianos do Estoril visa criar gosto, prazer e satisfação pela prática desportiva. Pretende favorecer o processo de desenvolvimento multilateral dos jovens, facilitar a integração social dos alunos, dar prioridade ao desporto-jogo como conteúdo educativo e recreativo, levando à vertente competitiva federada. Possibilita um trabalho constante, ao longo da época, visando o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores. Aqui pretende-se melhorar os fundamentos dos basquetebolistas do clube e promover a aquisição dos conceitos de jogo em equipa, cultivando o espírito da disciplina individual e coletiva, dentro e fora do campo. Salienta-se que o projeto de Basquetebol, proposto pelos Salesianos do Estoril, está inscrito e participará nas competições da Federação Portuguesa de Basquetebol.

# FUTEBOL

A Escola de Futebol oferece aos alunos dos Salesianos do Estoril, e a todos os externos que a queiram integrar, a oportunidade de praticar desporto num ambiente tranquilo, seguro e, acima de tudo, de aprendizagem.

A Escola de Futebol tem como objetivos: promover, através da prática de futebol, a aquisição de valores e princípios que norteiam a prática desportiva e desta modalidade em particular; desenvolver as competências físico-motoras básicas (correr, saltar, agarrar, rematar); aprender os gestos técnicos e princípios táticos específicos do jogo de futebol; facilitar a integração na escola e a convivência em grupo/equipa.

Dos 4 aos 17 anos, procuramos que cada aluno/atleta explore e potencie, ao máximo, as suas capacidades, através de um processo de treino integrado e que vá ao encontro das suas necessidades.

Ao longo do ano, os contextos competitivos que propomos são adequados ao nível de desenvolvimento de cada aluno e variam desde os convívios/torneios organizados nos Salesianos, aos campeonatos federados da Associação de Futebol de Lisboa.

# FUTSAL

O futsal foi, nos últimos anos, a modalidade que mais cresceu em Portugal, quer no número de praticantes, quer na qualidade de jogo e de intervenção técnica.
A rapidez de pensamento e execução, a habilidade técnica, a imprevisibilidade no resultado, o espaço reduzido e a alta intensidade fazem desta modalidade um verdadeiro espetáculo para quem vê e um enorme desafio para quem pratica.
Nos Salesianos do Estoril, propomos um modelo de formação centrado no jogador. O futsal, nascido no Uruguai na década de 1930, tornou-se uma paixão mundial. Mais do que um desporto, é uma cultura que une pessoas de todas as idades e origens, em campos reduzidos, onde a agilidade, precisão e dribles desconcertantes definem o jogo.
No desporto, tal como na vida, os valores, como trabalho em equipa, respeito e disciplina, são imprescindíveis, e os mesmos são transmitidos em campo, enquanto a adrenalina, a alegria e a união marcam cada jogada e conquista. O futsal transcende fronteiras, une culturas e consolida-se como um dos desportos mais populares do mundo.
Vem descobrir a paixão que move multidões e os valores que enriquecem a vida. Experimenta o futsal e vive a emoção que contagia!

# HÓQUEI EM PATINS

O hóquei em patins é, dentro da oferta desportiva da escola, uma das modalidades mais antigas. Durante anos criou equipas que alcançaram vários títulos de campeões nacionais e atletas campeões do mundo. Durante a hora de almoço, o saudoso Pe. Miguel Barros convidava à prática desportiva desta modalidade. Atualmente, pela estrutura Artisport, a tradição hoquista dos Salesianos do Estoril está reforçada através da prática de dezenas de jovens alunos inscritos. A A. Juventude Salesiana conseguiu vários resultados dignos de destaque nos seus escalões competitivos (desde os 4 anos aos atletas seniores).
Nota: empréstimo de patins nos primeiros meses da atividade para o grupo-iniciação.

# VOLEIBOL

O projeto de voleibol nos Salesianos do Estoril consolida o ambiente de formação e competição, com um sustentado crescimento técnico ímpar. O treino, a aprendizagem das técnicas e o aperfeiçoamento tático permitem aos praticantes uma natural evolução na modalidade. Os jovens, praticantes de voleibol, irão participar (além das competições do desporto escolar) nas competições da Federação Portuguesa de Voleibol, sob égide da AVL (Associação de Voleibol de Lisboa).

# ARTGYM

## GINÁSTICA ACROBÁTICA E MOVIMENTO EXPRESSIVO

Neste grupo procura-se um trabalho técnico adaptado, em função da heterogeneidade etária, técnica e características de cada elemento. Simultaneamente, procura-se promover um trabalho diversificado, com o objetivo de trabalhar "Ginástica" no sentido alargado e interdisciplinar: elementos e séries de solo, elementos e ligações de saltos gímnicos ou de dança, saltos em pista insuflável, minitrampolim ou duplo trampolim, aliados a elementos de ligação e coreográficos, numa base do movimento expressivo.

Entre eles está o sentido expressivo, o qual se manifesta, especialmente, pela expressão de emoções, sentimentos, impressões, gestos, atividades desportivas, artísticas, ou pela própria expressão corporal. Todos esses movimentos são sintomáticos aos nossos sentimentos e emoções.

As famílias de movimentos: os diferentes movimentos são organizados em famílias das áreas da dança e ginástica  transferências, locomoções, saltos, voltas, quedas e elevações.

A entreajuda, cooperação, persecução da excelência técnica e diversão são características do treino. No esquema de Grupo (apresentação) pretende-se maximizar esta diversificação e espelhar o trabalho desenvolvido nas aulas.

# GINÁSTICA DESPORTIVA (GPT)

Esta modalidade de ginástica insere-se, essencialmente, na vertente de Ginástica para Todos – Representação. As aulas praticam-se a partir dos 3 anos de idade e a modalidade existe nos Salesianos do Estoril há 9 anos.

As aulas baseiam-se, sobretudo, nas bases da ginástica, numa primeira fase, aprendendo ginástica a brincar e são abordados os seguintes aparelhos: mini-trampolim; duplo-mini-trampolim; pista insuflável; exercícios no solo e acrobáticos. Numa fase mais avançada da aprendizagem, a responsabilidade e disciplina, que a própria modalidade impõe, são fatores já implícitos nos nossos ginastas. Istopermitem-lhes continuar a brincar à ginástica e realizar aulas divertidas, exigentes e saudáveis.

Todos os ginastas participam nas apresentações preparadas pelos treinadores, com acompanhamento musical, numa coreografia de grupo em que os ginastas demonstram todos os objetivos alcançados, no decorrer do ano letivo, sempre com muita cooperação, companheirismo e alegria.

No ano letivo de 2017/18 os Salesianos do Estoril federaram-se nesta modalidade, na Federação de Ginástica de Portugal, participando em variadíssimas exibições na zona de Lisboa e Vale do Tejo. Atualmente, as apresentações foram ampliadas ao país inteiro, com maior destaque para o PortugalGYM, que se realizou em Viana do Castelo – Capital Europeia do Desporto, na época de 2022/23.

Em 2023/2024 criámos, paralelamente à classe de Representação B'Gym, uma turma de Teamgym, a mais recente disciplina competitiva na Ginástica. Caracteriza-se pela realização de exercícios em equipa com grande harmonia e espetacularidade nos seus diferentes aparelhos: solo; mini-trampolim (com e sem mesa) e pista de tumbling. As equipas podem ser masculinas, femininas ou mistas.

Venham experimentar!

# JUDO

O judo é um desporto de combate olímpico e federado que oferece às crianças e jovens um enorme leque de sensações e perceções, que melhoram e facilitam o desenvolvimento global e harmonioso.
O judo desenvolve a coordenação, a flexibilidade, a força e o equilíbrio. A sua prática proporciona um maior crescimento ósseo e um melhor fortalecimento das articulações, enquanto cria uma maior resistência e flexibilidade, participando na adaptação ao esforço do aparelho cardiovascular.
Através da sua prática, o judo proporciona às nossas crianças e jovens autoconfiança, capacidade de adaptação a diferentes situações, de cooperar com os outros, de ceder e resistir, de aprender e ensinar, de responsabilizar-se pelas suas ações e de saber pôr-se no lugar do outro.
Por tudo isso, o judo é um excelente desporto que melhora a atenção, a concentração, aumentando o respeito pelos outros e por si mesmo, sendo uma atividade ótima para todos.
A UNESCO recomenda o judo como um dos desportos mais adequados para as crianças e jovens

# KARATÉ

A prática de karaté desenvolve várias capacidades aos seus praticantes, tanto físicas como cognitivas. Sendo um desporto que utiliza o corpo na íntegra, ajuda a combater a obesidade, aumenta a resistência, desenvolve a coordenação motora, melhora os níveis de concentração, aumenta a autoestima e desenvolve, no praticante, capacidades de superação e persistência em ultrapassar as dificuldades inerentes à prática, fazendo o transfer para a vida. A sua prática, em grupo, desenvolve a capacidade de uma sociabilização mais forte com os outros. Além dos benefícios atrás mencionados, a filosofia do karaté baseia-se na disciplina e no respeito. Durante o ano, participamos em várias ações com os outros centros de prática. Existem, também,alguns estágios com a coordenação da Associação AKK – ASSOCIAÇÃO KARATE KOSUTA.

# PATINAGEM ARTÍSTICA

A patinagem artística é uma modalidade que conjuga a técnica, a precisão, o equilíbrio, a proeza e a estética, numa perfeita sintonia com a música.
Temos como principal finalidade o aperfeiçoamento e desenvolvimento de algumas componentes técnicas específicas da modalidade.
Sendo a patinagem uma atividade bastante eclética, onde se pode trabalhar certas habilidades motoras, nomeadamente, o equilíbrio, postura e a coordenação, o objetivo passa, também, por dar a todas as crianças a oportunidade de usufruírem de experiências lúdicas, enriquecedoras e agradáveis.

# TÉNIS DE MESA

O ténis de mesa é um desporto que requer técnica e precisão. Esta modalidade desenvolve o movimento, a regularidade e o controlo, a segurança e o ritmo, a perfeição, a velocidade e a paciência, bem como a capacidade de ver e olhar.
São objetivos desta modalidade:
a) Dar continuidade e progredir no ensino da modalidade, tendo em consideração os vários patamares em que os alunos se encontram;
b) Dinamizar a modalidade junto da comunidade;
c) Dinamizar momentos competitivos internos;
d) Competir em convívios, torneios e campeonatos externos, ao longo do ano.
Esta já é considerada uma modalidade olímpica, tendo Portugal obtido classificações bastante interessantes.

# TRIATLO

O triatlo é um desporto atlético composto por uma combinação de três modalidades - natação, ciclismo e corrida - nessa ordem e sem interrupção entre elas.
Esta atividade propõe-se iniciar o contacto com o triatlo, apresentando as principais técnicas e aprendizagens, num espírito de equipa e entreajuda.
A combinação entre as diferentes modalidades atrai os jovens pelas suas caraterísticas intensas, que ao integrarem a natação, o ciclismo e a corrida, apelam a diferentes competências e permitem elevar as suas qualidades motoras.
A prática do triatlo, além da exigência física, promove uma grande resiliência mental, uma capacidade de enfrentar adversidades, resistir a frustrações e gerir o cansaço, características que são muito úteis na formação dos jovens.
Os treinos de triatlo proporcionam sempre atividades variadas e adaptadas a todos, pois permitem intercalar cada uma das modalidades com jogos lúdicos, em que, através da atividade física, a interação, a socialização, a interajuda e partilha estarão sempre presentes. Os nossos atletas são praticantes que pretendem aprender as bases da modalidade e encontram neste grupo um ambiente familiar, acolhedor, de respeito pelas características de cada um, e pelo seu tempo de aprendizagem.

# XADREZ

O clube de xadrez tem como principal objetivo a motivação dos alunos para praticarem esta modalidade e, sendo o xadrez um desporto e um jogo que combina a arte e a ciência, enriquecer os alunos, não só a nível intelectual, como cultural.

O xadrez tem, também, uma influência positiva no desenvolvimento cognitivo e no desenvolvimento de aptidões como a criatividade, a agilidade de raciocínio, a capacidade de discernimento e a visão espacial. Para além destas aptidões, vários estudos têm revelado que um aluno que integre um programa de ensino de xadrez desenvolve a memória, o pensamento crítico e lógico, a capacidade de resolução de problemas e reconhecimento de padrões, além de desenvolver a autoconfiança, a autoestima, o espírito de equipa e o sentido de responsabilidade. Acredita-se que são as características multidisciplinares do xadrez que o tornam uma ferramenta poderosa na melhoria dos processos de aprendizagem dos alunos.

Assim, propomos esta atividade para alunos do pré-escolar, bem como para alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclo do ensino básico. As aulas serão ministradas pelo professor Nuno Mendes, treinador de xadrez e acreditado pela Federação Portuguesa de Xadrez e pela Federação Internacional de Xadrez (FIDE), que conta já com uma longa experiência no ensino do xadrez a alunos do pré-escolar e ensino básico. Esta atividade será lecionada de forma presencial, podendo, também, ser lecionada de forma online, caso assim se justifique.

# ESCOLA ABERTA

## SETEMBRO, NATAL, CARNAVAL E PÁSCOA

Um leque de ofertas educativas, planificadas em função da formação integral das crianças e jovens, contribuindo para o seu desenvolvimento psicossocial, afetivo, cultural, artístico e desportivo. As equipas são formadas por monitores e professores responsáveis e qualificados, que orientam um conjunto de atividades lúdicas e pedagógicas, proporcionando a aprendizagem e o divertimento das crianças e jovens, em ambiente saudável e alegre, durante as pausas letivas do Natal, Carnaval e Páscoa.

# CAMPOS DE FÉRIAS

O campo de férias de verão, organizado pelos Salesianos do Estoril, apresenta, mais uma vez, um programa recheado de atividades formativas e lúdicas, com caráter formativo e recreativo. As atividades são orientadas por profissionais qualificados e experientes, que garantem umas férias inesquecíveis!

# SNOWTRIP SALESIANOS

Vem o frio e vem, também, a vontade de vestir o fato de neve e ir à descoberta de mais uma estância de inverno. Este é o pensamento dos alunos e professores dos Salesianos do Estoril que participam na tradicional viagem à neve, realizada durante a pausa letiva do Carnaval.
Venha esquiar na nossa companhia!

# INGLÊS NO REINO UNIDO

Tendo como principal objetivo, proporcionar uma forma divertida e descontraída de melhorar o seu inglês, os Salesianos organizam viagens ao Reino Unido, para jovens que pretendam frequentar cursos de língua inglesa, em escolas que, localmente, os promovem. Os cursos de inglês estão abertos a todos os jovens. Para um melhor enquadramento, os nossos alunos terão na viagem, no local, e durante toda a estadia, pelo menos, um adulto da confiança dos Salesianos, que acompanhará e dará todo o apoio necessário ao aluno e manterá os Encarregados de Educação informados.

SALESIANOS
DO ESTORIL

## ESCOLA

Ensino Pré-Escolar

1º Ciclo do Ensino Básico

2º Ciclo do Ensino Básico

3º Ciclo do Ensino Básico

Ensino Secundário

## ARTISPORT

Artes Performativas

Academia do Conhecimento

Desporto

Férias

## ORATÓRIO – CENTRO JUVENIL

Catequese

Agrupamento de Escuteiros

MJS – Grupos de jovens

Acólitos

Coro

SABE MAIS SOBRE O ARTISPORT:

DESPERTA
HÁ UM LUGAR PARA TI 25·26

SALESIANOS DO ESTORIL

ArtiSport

Salesianos do Estoril
Av. Marginal, s/n | 2765 – 245 Estoril
Tel: 214 678 970

estoril@salesianos.pt
**www.estoril.salesianos.pt**