



LEARNING INTERNATIONAL SCHOOL
COLÉGIO NOVO
DA MAIA

À descoberta de novos
universos de aprendizagem



CNM**ACADEMY**
Academia das Atividades Extracurriculares

Liberdade Responsabilidade Solidariedade

A CNM ACADEMY tem como finalidade a exploração de todas as nossas potencialidades como uma instituição de ensino de referência através do Colégio Novo da Maia e a promoção com qualidade, rigor e dedicação, num ambiente propício ao desenvolvimento de Atividades extracurriculares (AECs) de apoio ao CNM e à comunidade educativa em geral.

A CNM ACADEMY desenvolve atividades extracurriculares fora da sala de aula vocacionadas nas áreas artísticas, culturais, desportivas e recreativas, com carácter lúdico, educativo e social, contribuindo para o desenvolvimento pessoal da criança numa construção conjunta de um mundo melhor.





Artes



A

Arts & Crafts for Kids (3 a 5 anos)

Esta oficina é um encontro criativo dinâmico, especialmente desenhado para os mais pequenos. Focada na exploração sensorial e no prazer de criar, a atividade convida as crianças a manusear diferentes materiais, transformando elementos simples em pequenas obras de arte. Num ambiente lúdico e seguro, cada aula é uma descoberta que promove a confiança e a alegria da experimentação.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolvimento da Motricidade Fina: Exercitar o manuseamento de materiais variados (como colagem, pintura e modelagem), aprimorando a coordenação motora essencial nesta fase de crescimento
- Estimulação Sensorial: Explorar texturas, cores e formas, incentivando a curiosidade natural e a descoberta através dos sentidos
- Expressão e Autonomia: Fomentar a expressão pessoal através da criação, ajudando a criança a ganhar confiança na realização das suas pequenas “conquistas” manuais
- Socialização e Foco: Estimular a atenção em tarefas simples e promover a interação positiva num ambiente de partilha e descoberta criativa

Início da atividade - 1 de outubro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Arts & Crafts	3 - 5 anos	30 min	5.ª feira: 15:45-16:15	35€

Oficina das Artes

Esta oficina é um espaço dedicado à exploração sensorial e técnica de diferentes linguagens das artes plásticas. Através de uma abordagem prática e lúdica, os participantes são convidados a experimentar materiais como pintura, desenho, colagem, desenvolvendo projetos que estimulam a expressão pessoal, a observação do mundo e a literacia visual.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolvimento da Criatividade: Estimular a imaginação e a capacidade de encontrar soluções originais para desafios artísticos
- Domínio Técnico: Explorar as propriedades dos materiais (textura, cor, forma e volume) e desenvolver destreza manual
- Expressão e Autonomia: Fomentar a confiança na comunicação de ideias e sentimentos através da produção artística individual e colaborativa
- Apreciação Estética: Promover o contacto com diferentes técnicas e conceitos artísticos, incentivando o pensamento crítico sobre a obra própria e de terceiros

Início da atividade - 1 de outubro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Oficina das Artes KIDS	1.º - 9.º ano	60 min	5.ª feira: 16:30-17:30	35€
Oficina das Artes	10.º - 12.º ano	90 min	5.ª feira: 17:30-19:00	50€

Dança



CN Dance School

Acreditamos que a Dança é muito mais do que apenas movimento — é uma forma de arte e expressão pessoal, é uma poderosa ferramenta no desenvolvimento integral das crianças. A nossa missão é proporcionar uma formação de base sólida nos diversos estilos de Dança (Ballet, Modern Dance e Urban Dance), num ambiente acolhedor, seguro e motivador.

A prática regular de Dança traz inúmeros benefícios físicos, nomeadamente ao nível de coordenação motora, postura, flexibilidade e resistência. Paralelamente, potencia o bem-estar emocional, favorecendo a autoconfiança, a concentração e o desenvolvimento da autoestima de forma equilibrada e saudável.

Benefícios da Dança para Crianças e Jovens

Independentemente do estilo de Dança escolhido, a prática regular traz vários benefícios a nível físico, cognitivo, psicológico e emocional:

- Melhoria da postura corporal
- Aumento de flexibilidade e força muscular
- Desenvolvimento do equilíbrio e da coordenação motora
- Promoção de hábitos de vida saudáveis através da prática regular de exercício físico
- Desenvolvimento ativo de memória, concentração, noção espacial, raciocínio e neuroplasticidade
- Desenvolvimento da autoestima e confiança na apresentação e na superação de desafios
- Gestão do stress e da ansiedade, regulação de emoções através do movimento e da expressão artística
- Promoção do bem-estar e do sentido de pertença a um grupo
- Fomento da criatividade e liberdade de expressão

Ballet

Ballet é um estilo de Dança Clássica que, com séculos de história, continua a evoluir e a ser dançado em todo o mundo. É um estilo caracterizado pelo rigor técnico e artístico que alia movimento, música e aprendizagem progressiva consoante a faixa etária. Dos 3 aos 10 anos, as aulas equilibram a vertente lúdica e a vertente técnica ao adotar uma abordagem pedagógica que valoriza tanto o desenvolvimento emocional e criativo quanto o progresso técnico, respeitando as necessidades e o ritmo de cada criança e estimulando a expressão corporal, a musicalidade e a socialização. Este tipo de dinâmica nas aulas ajuda as crianças a desenvolverem consciência corporal, coordenação motora, equilíbrio e ritmo, além de nutrir o gosto pela Dança e a confiança em si mesmas.

Início da atividade - 7 de setembro

Nível *	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
C1 Baby Class	3 - 4 anos	45 min	4.ª feira: 15:45-16:30	35€
C2 Pré Primary	5 anos	2 x 45 min	2.ª feira: 15:45-16:30 4.ª feira: 16:30-17:15	55€
Elementary 1	6 - 7 anos	2 x 60 min	4.ª feira: 17:15-18:15 6.ª feira: 16:00-17:00	70€
Elementary 2	7 - 8 anos	2 x 60 min	4.ª feira: 18:15-19:15 6.ª feira: 17:00-18:00	70€
Elementary 3	8 - 9 anos	2 x 60 min + Prep. Física	2.ª feira: 16:30-17:30 6.ª feira: 18:00-19:00	80€
Preparação Física E3+E4	8 - 10 anos	45 min	2.ª feira: 17:30-18:15	Incluído
Elementary 4	9 - 10 anos	2 x 60 min + Prep. Física	2.ª feira: 18:15-19:15 6.ª feira: 18:00-19:00	80€
*Pode ser necessário um ajuste de nível independentemente da idade mediante avaliação				
A participação nas aulas desta modalidade requer a aquisição de vestuário próprio.				

Modern Dance

Modern Dance surgiu como uma realidade “alternativa” ao rigor do Ballet Clássico, procurando maior liberdade de movimento e expressão corporal. A técnica tem como um dos seus focos a fluidez de movimentos, recorre ao uso do chão (quedas e rolamentos), e permite aos bailarinos experimentar, improvisar e expressar emoções através do corpo. É comum trabalhar temas abstratos e utilizar elementos de outras artes como parte de algumas coreografias.

Início da atividade - 10 de setembro

Nível *	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Level 1	3 - 5 anos	45 min	3.ª feira: 16:00-16:45	35€
Level 2	6 - 9 anos	45 min	3.ª feira: 16:45-17:30	35€
Level 3	2.º ciclo	45 min	3.ª feira: 17:30-18:15	35€
*Pode ser necessário um ajuste de nível independentemente da idade mediante avaliação				
A participação nas aulas desta modalidade requer a aquisição de vestuário próprio.				

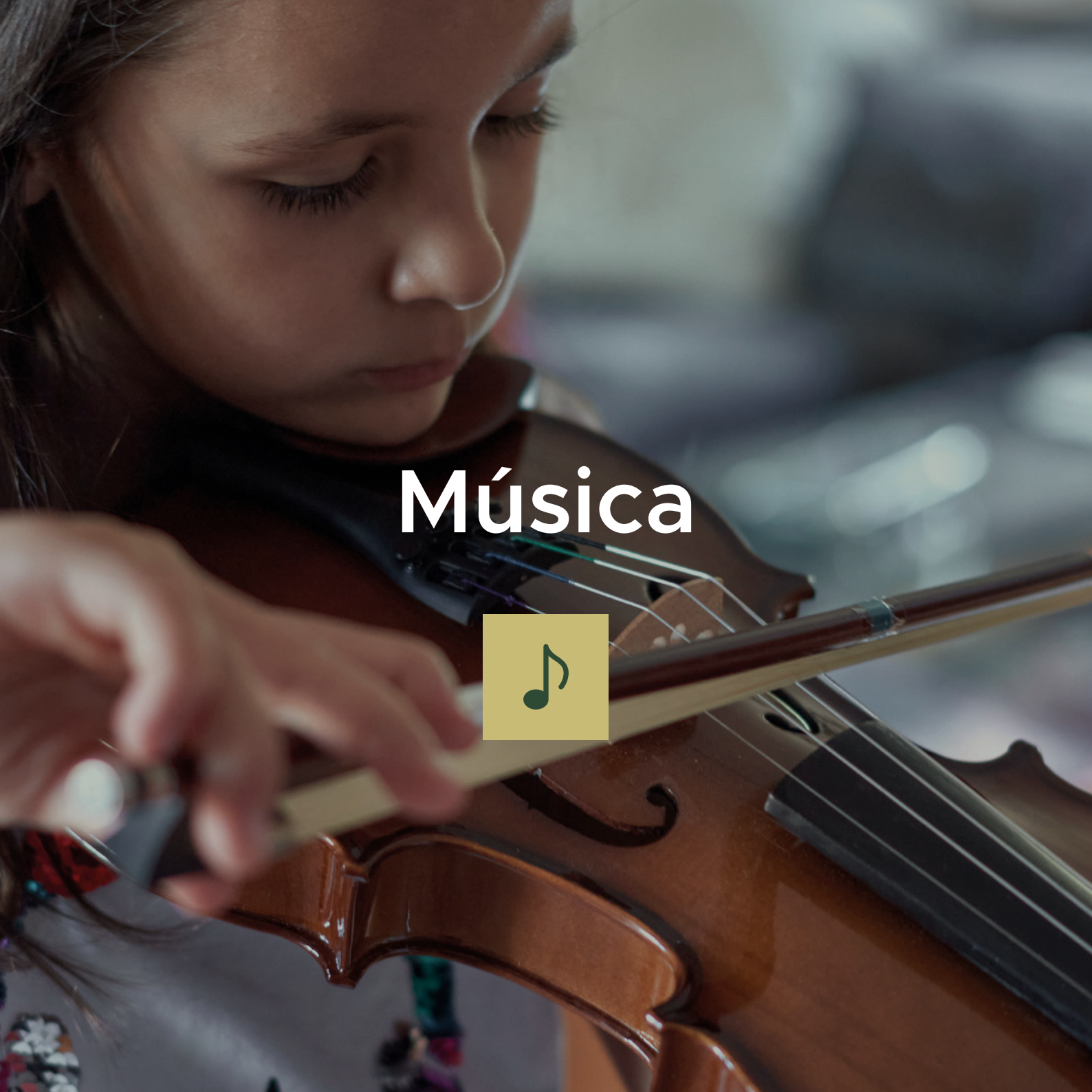
Urban Dance

Urban Dance engloba vários estilos como Hip Hop, Breakdance, Popping e Locking, tendo raízes culturais nas ruas e comunidades urbanas dos Estados Unidos. Valoriza a improvisação, a energia, movimentos rítmicos e uma ligação forte com a música. Apesar do vocabulário próprio de cada estilo, estas danças são caracterizadas pela autenticidade, expressão pessoal e criatividade – os bailarinos são convidados a adaptar os movimentos ao seu próprio estilo através da orientação de quem leciona.

Início da atividade - 7 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
KIDS 1	6 - 7 anos	45 min	5.ª feira: 16:00-16:45	35€
KIDS 2	8 - 9 anos	45 min	5.ª feira: 16:45-17:30	35€
Junior	a partir dos 10 anos	45 min	5.ª feira: 17:30-18:15	35€

A participação nas aulas desta modalidade requer a aquisição de vestuário próprio.

A close-up photograph of a young girl with long brown hair, focused on playing a violin. Her eyes are closed, and her expression is one of concentration. The violin is a rich, polished brown color. The background is blurred, showing what appears to be a room with some furniture. The word "Música" is overlaid in white text, and a yellow square with a green musical note icon is positioned over the violin's body.

Música



School of Rock

Aprendizagem de Instrumento Musical

A atividade de Aprendizagem de Instrumento Musical proporciona aos alunos um ensino personalizado, através de aulas individuais de 30 ou 60 minutos, adaptadas à idade, ao nível de conhecimentos e aos objetivos de cada aluno.

Num ambiente motivador e de acompanhamento próximo, os alunos desenvolvem competências técnicas e artísticas, explorando a música de forma prática e progressiva, ao seu próprio ritmo.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências musicais e técnicas no instrumento escolhido
- Promover a criatividade, a expressão artística e a sensibilidade musical
- Estimular a concentração, a disciplina, a autonomia e a persistência
- Desenvolver a coordenação motora, a memória e a capacidade de escuta
- Incentivar hábitos de estudo e de prática regular
- Reforçar a autoconfiança e o gosto pela aprendizagem da música
- Proporcionar uma formação musical adaptada às capacidades e aos objetivos de cada aluno

Instrumentos disponíveis:

- Guitarra Clássica
- Guitarra Elétrica
- Baixo Elétrico
- Ukulele
- Bateria
- Piano
- Voz
- Violino

Início da atividade - 14 de setembro

Instrumento	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Piano	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€
Piano	a partir dos 5 anos	60 min	Por marcação	100€
Instrumentos de Corda (Viola / Guitarra / Violino)	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€
Instrumentos de Corda (Viola / Guitarra / Violino)	a partir dos 5 anos	60 min	Por marcação	100€
Bateria	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€
Bateria	a partir dos 5 anos	60 min	Por marcação	100€
Baixo / Guitarra Elétrica	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€
Baixo / Guitarra Elétrica	a partir dos 5 anos	60 min	Por marcação	100€
Instrumento de Sopro	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€
Instrumento de Sopro	a partir dos 5 anos	60 min	Por marcação	100€
Voz	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€
Voz	a partir dos 5 anos	60 min	Por marcação	100€
Qualquer classe instrumental	a partir dos 5 anos	30 min	Por marcação	60€

Ensemble & Banda - School of Rock

O Ensemble & Banda é o espaço onde a música ganha vida em grupo. Destinada a alunos que já frequentam aulas de instrumento ou de voz, esta atividade permite aplicar os conhecimentos adquiridos em contexto de banda, desenvolvendo competências de interpretação, comunicação musical e performance ao vivo.

Cada ensemble é constituído por diferentes instrumentos (guitarras, baixo, bateria, piano, voz e outros), proporcionando uma experiência semelhante à de uma verdadeira banda. Os alunos trabalham repertório diversificado, desde os grandes clássicos do rock e do pop até temas contemporâneos, explorando diferentes estilos musicais e preparando apresentações públicas ao longo do ano letivo.

Mais do que aprender músicas, os participantes desenvolvem a capacidade de ouvir, comunicar e interpretar em conjunto, assumindo um papel ativo dentro da banda e compreendendo a importância de cada elemento para o resultado final.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências de performance em contexto de banda
- Aplicar os conhecimentos técnicos adquiridos nas aulas individuais de instrumento ou voz
- Promover a escuta ativa, a coordenação musical e o sentido de conjunto
- Desenvolver competências de improvisação, criatividade e interpretação musical
- Estimular a responsabilidade individual e o compromisso com o grupo
- Fomentar o trabalho colaborativo, o respeito e a comunicação entre os elementos da banda
- Reforçar a autoconfiança através da realização de concertos e apresentações públicas
- Desenvolver competências de palco, presença cénica e interação com o público
- Promover a cultura musical através da exploração de diferentes géneros e épocas

Carga horária

1 ensaio quinzenal de 60 minutos.

Destinatários:

Alunos da School of Rock que frequentem aulas de instrumento ou voz e possuam conhecimentos básicos que lhes permitam integrar uma banda ou ensemble, mediante avaliação do professor.

Esta atividade culmina na participação em concertos, showcases, audições e eventos promovidos pela School of Rock, proporcionando aos alunos uma experiência artística completa e próxima da realidade de uma banda profissional.

Início da atividade - 14 de setembro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Banda	a partir dos 10 anos	60 min	A definir pelo Professor	30€
Ensemble	a partir dos 7 anos	60 a 90 min	A definir pelo Professor	30€

Línguas



Academia de Línguas

A Academia de Línguas do Colégio Novo oferece um percurso estruturado de aprendizagem de línguas estrangeiras, assente no Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QECR) e orientado para a certificação internacional.

As aulas decorrem em pequenos grupos, permitindo um acompanhamento próximo e uma aprendizagem dinâmica, centrada no desenvolvimento equilibrado das competências de compreensão oral, expressão oral, leitura, escrita e interação comunicativa.

As aulas destinam-se a alunos de diferentes idades e níveis de conhecimento, proporcionando uma progressão contínua desde a iniciação até aos níveis avançados.

Cursos disponíveis

Inglês

- Pre-A1 (Starters)
- A1 (Movers)
- A2.1 (Flyers 1)
- A2.2 (Flyers 2)
- B1.1 (Preliminary)
- B1.2 (Preliminary)
- B2.1 (First 1)
- B2.2 (First 2)
- C1 (Advanced)

Francês

- Preparação DELF

Espanhol

- Preparação DELE

Objetivos pedagógicos e formativos

- Desenvolver competências de comunicação oral e escrita em contexto real
- Promover a aquisição progressiva das competências linguísticas previstas pelo QECR
- Desenvolver a compreensão, produção e interação em língua estrangeira
- Estimular a confiança na utilização da língua em diferentes contextos académicos e sociais
- Preparar os alunos para exames internacionais de certificação linguística
- Promover o contacto com diferentes culturas e o desenvolvimento da competência intercultural
- Desenvolver autonomia, hábitos de estudo e estratégias de aprendizagem

Início da atividade - Inglês - 7 de setembro
- Francês e Espanhol - a designar

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Pre-A1 Starters	2.º - 3.º ano	90 min	2.ª feira: 16:50-18:20	65€
A1 Movers	3.º - 4.º ano	90 min	2.ª feira: 17:00-18:30	65€
A2.1 Flyers 1	5.º ano	90 min	3.ª feira: 17:15-18:45	75€
A2.2 Flyers 2	6.º ano	90 min	5.ª feira: 17:35-19:05	75€
B1 Preliminary 1	7.º - 8.º ano	90 min	5.ª feira: 17:15-18:45	75€
B1 Preliminary 2	8.º - 9.º ano	90 min	2.ª feira: 17:30-19:00	75€
B2.1 First 1	a partir do 9.º ano	90 min	3.ª feira: 17:15-18:45	95€
B2.2 First 2	a partir do 9.º ano	90 min	2.ª feira: 17:15-18:45	95€
C1 Advanced	a partir do secundário	150 min	4.ª feira: 14:30-17:00	110€
Francês B1.1 (1x/semana)	-	90 min	Aulas Grupo Horário a combinar	60€
Espanhol B1.1 (1x/semana)	-	90 min	Aulas Grupo Horário a combinar	60€

Labs & Clubes



The Inventors – STEM & Innovation Lab

O The Inventors – STEM & Innovation Lab é um laboratório de inovação onde a curiosidade, a criatividade e a tecnologia se unem para transformar ideias em projetos reais.

Através de uma metodologia hands-on (aprender fazendo) e project-based learning, os alunos exploram desafios nas áreas da Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (STEAM), desenvolvendo soluções inovadoras enquanto constroem, experimentam, programam e criam.

Cada sessão constitui um novo desafio prático, no qual os alunos são incentivados a observar, questionar, testar hipóteses, resolver problemas e apresentar as suas próprias soluções. Ao longo do ano letivo desenvolvem projetos progressivamente mais complexos, utilizando materiais tecnológicos, eletrónica, programação, robótica, design e prototipagem, num ambiente colaborativo que promove a inovação e o pensamento crítico.

Mais do que aprender tecnologia, os alunos aprendem a pensar como inventores, desenvolvendo competências fundamentais para os desafios do século XXI.

Exploradores Criativos (Pré-Escolar)

Um primeiro contacto com o universo STEAM através da exploração de cores, luzes, sons, movimento e pequenas construções. As atividades despertam a curiosidade natural das crianças e promovem a descoberta através do brincar.

Fábrica de Inventores (1.º ciclo)

Os alunos dão vida às suas ideias através da construção de projetos tecnológicos, experiências científicas, eletrónica criativa e desafios de engenharia, desenvolvendo competências de raciocínio lógico, criatividade e trabalho colaborativo.

Missão Inventores (2.º ciclo)

Um programa orientado para desafios tecnológicos mais avançados, onde os alunos desenvolvem projetos que integram programação, eletrónica, sensores, comunicação digital e prototipagem, aplicando conhecimentos STEAM em problemas reais e estimulando o espírito empreendedor. Estes percursos seguem a filosofia apresentada pela The Inventors para os diferentes níveis etários.

Competências desenvolvidas

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| - Criatividade e Inovação | - Prototipagem |
| - Pensamento Computacional | - Resolução de Problemas |
| - Programação | - Trabalho em Equipa |
| - Eletrónica | - Comunicação |
| - Engenharia | - Empreendedorismo |
| - Design Thinking | - Literacia Tecnológica |

Objetivos pedagógicos e formativos

- Desenvolver competências nas áreas STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática)
- Promover a criatividade, a inovação e o pensamento crítico
- Estimular a curiosidade científica e o gosto pela descoberta
- Desenvolver competências de resolução de problemas e tomada de decisão
- Fomentar o raciocínio lógico e computacional
- Desenvolver competências de programação, eletrónica e prototipagem
- Promover o trabalho colaborativo, a comunicação e a liderança
- Estimular a autonomia, a persistência e a capacidade de experimentar e aprender com o erro
- Incentivar o empreendedorismo, a inovação e o desenvolvimento de soluções para desafios do mundo atual
- Preparar os alunos para os desafios tecnológicos e profissionais do futuro

Início da atividade - 6 de outubro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
The Inventors Pré	Pré	60 min	3.ª feira: 16:00-17:00	50€
The Inventors 1.º - 2.º ciclo	1.º - 6.º ano	60 min	3.ª feira: 17:00-18:00	60€

RoboThink Junior (Pré-Escolar 4 e 5 anos)

A RoboThink Junior convida os mais pequenos a explorar o mundo da tecnologia através da brincadeira, da imaginação e da descoberta.

Num ambiente seguro, divertido e repleto de desafios adequados à sua idade, as crianças constroem, experimentam e criam, desenvolvendo naturalmente competências fundamentais para o seu crescimento.

Ao longo das atividades, estimulamos a criatividade, a curiosidade, a coordenação motora, o raciocínio lógico, a comunicação e o trabalho em equipa, promovendo uma relação positiva e confiante com a tecnologia desde cedo.

Integrado num percurso progressivo composto por 10 níveis e cerca de 80 projetos, cada criança evolui ao seu próprio ritmo, celebrando cada conquista através de certificados de progressão que valorizam o esforço, a descoberta e o prazer de aprender.

Porque as grandes ideias começam, muitas vezes, nas pequenas mãos.

Início da atividade - 7 de outubro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
RoboThink Pré 5	5 anos	60 min	4.ª feira: 16:00-17:00	50€

RoboThink (1.º ciclo)

A RoboThink é uma atividade tecnológica inovadora onde os alunos exploram o mundo da Robótica, Programação, Inteligência Artificial, Criação de Videojogos, Arte Tecnológica e Empreendedorismo, através de desafios práticos e projetos criativos.

Num percurso evolutivo e adaptado ao ritmo de cada criança, os alunos constroem, programam, testam e aperfeiçoam as suas próprias criações, desenvolvendo competências essenciais como o pensamento crítico, a criatividade, a autonomia e o trabalho em equipa.

Com mais de 300 projetos distribuídos por diferentes níveis de aprendizagem, a RoboThink transforma a tecnologia numa experiência divertida, envolvente e inspiradora, preparando os alunos para os desafios do futuro.

Uma experiência de aprendizagem inspiradora, onde as ideias ganham vida e cada desafio se transforma numa oportunidade para criar, inovar e preparar o futuro.

Início da atividade - 7 de outubro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
RoboThink 1.º ciclo	1.º - 4.º ano	60 min	4.ª feira: 17:15-18:15	60€

RoboThink (2.º ciclo)

A RoboThink Tech Academy é um programa tecnológico estruturado que combina Robótica, Programação, Inteligência Artificial, Criação de Videojogos e Arte Tecnológica através de experiências de aprendizagem práticas, desafiantes e inspiradoras.

Organizado com base num currículo trimestral, os alunos exploram conceitos cada vez mais avançados, enfrentam desafios reais e desenvolvem competências práticas através de projetos criativos e da resolução colaborativa de problemas. Ao longo do percurso, fortalecem competências essenciais como o pensamento crítico, a inovação, a comunicação, a resiliência e o trabalho em equipa.

No final de cada trimestre, os alunos recebem um Certificado de Conclusão, reconhecendo o seu progresso, dedicação e as competências adquiridas.

Uma experiência de aprendizagem inspiradora, onde a tecnologia se transforma numa ferramenta para criar, inovar e desenvolver as competências necessárias para construir o futuro.

Início da atividade - 7 de outubro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
RoboThink 2.º ciclo	5.º - 6.º ano	60 min	4.ª feira: 17:15-18:15	60€

Mind Games Lab – Board Games & Strategy

O Mind Games Lab é um espaço de aprendizagem inovador onde os jogos de tabuleiro se transformam em poderosas ferramentas de desenvolvimento cognitivo, social e emocional.

Através de uma seleção criteriosa de Board Games adaptados à idade e ao nível de desenvolvimento dos alunos, cada sessão desafia os participantes a pensar estrategicamente, resolver problemas, tomar decisões e trabalhar em equipa, num ambiente lúdico, motivador e altamente participativo.

Desde os primeiros jogos de associação e lógica no Pré-Escolar até aos jogos de estratégia, gestão de recursos, cooperação e raciocínio avançado no 1.º e 2.º ciclos, os alunos desenvolvem competências essenciais para o sucesso académico e para a vida.

No Mind Games Lab, aprender acontece de forma natural: cada partida constitui uma oportunidade para desenvolver o pensamento crítico, a criatividade, a comunicação e a capacidade de enfrentar desafios com confiança.

Programas:

Pequenos Estrategas (Pré-Escolar)

Através de jogos adequados à infância, as crianças exploram cores, formas, padrões, números, memória, atenção e cooperação, desenvolvendo competências fundamentais de forma divertida e estimulante.

Exploradores de Estratégia (1.º ciclo)

Os alunos iniciam o contacto com jogos de lógica, estratégia e cooperação, aprendendo a planear, antecipar consequências, resolver problemas e comunicar eficazmente com os colegas.

Mestres da Estratégia (2.º ciclo)

Os desafios tornam-se mais complexos através de jogos que envolvem pensamento estratégico, gestão de recursos, negociação, tomada de decisão e resolução colaborativa de problemas, preparando os alunos para contextos de maior exigência intelectual.

Competências desenvolvidas:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| - Pensamento Crítico | - Atenção e Concentração |
| - Raciocínio Lógico | - Comunicação |
| - Estratégia | - Cooperação |
| - Resolução de Problemas | - Inteligência Emocional |
| - Tomada de Decisão | - Gestão de Recursos |
| - Criatividade | - Planeamento |
| - Memória | - Flexibilidade Cognitiva |

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver o raciocínio lógico e o pensamento estratégico
- Promover a concentração, a atenção e a memória
- Estimular a criatividade e a capacidade de resolução de problemas
- Desenvolver competências matemáticas e de raciocínio abstrato
- Fomentar o trabalho colaborativo, a cooperação e o respeito pelas regras
- Promover a comunicação, a argumentação e a tomada de decisão
- Desenvolver competências sociais, emocionais e de autorregulação
- Incentivar a autonomia, a persistência e a resiliência perante desafios
- Estimular a capacidade de planejar, antecipar e avaliar diferentes estratégias
- Promover o gosto pela aprendizagem através do jogo

Metodologia:

O Mind Games Lab utiliza uma abordagem Game-Based Learning, onde os jogos de tabuleiro deixam de ser apenas uma atividade recreativa para se tornarem verdadeiros instrumentos de aprendizagem. Cada sessão é cuidadosamente orientada para desenvolver competências específicas, promovendo momentos de reflexão, experimentação e aplicação de estratégias, permitindo que os alunos aprendam enquanto jogam, colaboram e superam novos desafios. Esta metodologia transforma cada partida numa oportunidade para crescer, pensar e aprender de forma significativa.

Início da atividade - 18 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Mind Games Pré + 1.º - 2.º ano	1.º - 2.º ano	45 min	5.ª feira: 15:45-16:30	40€
Mind Games 3.º - 4.º ano + 2.º ciclo	3.º - 6.º ano	45 min	5.ª feira: 17:15-18:00	40€



Teatro



Clube de Teatro (3.º ano até ao 6.º ano)

O clube de teatro convida os alunos a explorar o mundo da representação através do jogo, da imaginação e da criatividade. Num ambiente divertido e acolhedor, cada sessão proporciona experiências que estimulam a expressão, a comunicação e a confiança, permitindo que cada criança descubra o prazer de subir ao palco e de dar vida a diferentes personagens.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver a criatividade e a imaginação
- Promover a expressão corporal, vocal e emocional
- Estimular a comunicação e a capacidade de contar histórias
- Incentivar o trabalho em equipa, a cooperação e o respeito pelos outros
- Reforçar a autoestima, a autonomia e a confiança em si próprio

Início da atividade - 30 de setembro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Clube de Teatro	3.º - 6.º ano	90 min	4.ª feira: 17:30-19:00	35€

Drama Class (3.º ciclo e Secundário)

Este clube oferece aos alunos um espaço de criação artística, experimentação e desenvolvimento pessoal. Através da interpretação, da improvisação e da construção de personagens, os participantes aprofundam técnicas de representação, exploram diferentes linguagens teatrais e desenvolvem competências essenciais para comunicar com segurança, criatividade e espírito crítico.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências de interpretação e expressão dramática
- Aperfeiçoar a comunicação verbal e não verbal
- Estimular a criatividade, o pensamento crítico e a capacidade de improvisação
- Promover o trabalho colaborativo, a responsabilidade e a liderança
- Fomentar a confiança em contextos de apresentação pública e desempenho artístico

Início da atividade - 1 de outubro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Drama Class	7.º - 12.º ano	90 min	5.ª feira: 17:00-18:30	35€

Click+ – Photography & Visual Storytelling Club

O Click+ é um clube dedicado à fotografia e à comunicação visual, onde os alunos aprendem a observar o mundo através de uma nova perspetiva.

Ao longo das sessões exploram técnicas básicas de fotografia, composição, luz, enquadramento e narrativa visual, desenvolvendo projetos criativos que estimulam a imaginação e a capacidade de comunicar através da imagem. Cada desafio convida os participantes a captar emoções, contar histórias e criar um portefólio fotográfico, podendo culminar em exposições abertas à comunidade educativa. A proposta do clube centra-se na exploração da fotografia como linguagem artística e de comunicação.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências básicas de fotografia e comunicação visual
- Estimular a criatividade, a sensibilidade artística e a observação
- Promover o pensamento crítico através da interpretação de imagens
- Desenvolver competências de narrativa visual e storytelling
- Incentivar a autonomia e o trabalho colaborativo
- Sensibilizar para a utilização ética e responsável da imagem

Competências desenvolvidas:

- Fotografia
- Criatividade
- Storytelling Visual
- Comunicação
- Expressão Artística
- Observação
- Trabalho em Equipa
- Literacia Digital

Início da atividade - 28 de setembro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Click + Fotografia	3.º - 9.º ano	50 min	2.ª feira: 17:30-18:20	35€

euRICO – Literacia Financeira & Empreendedorismo

O euRICO é um programa de educação financeira e empreendedorismo que desafia os alunos a compreender, desde cedo, o valor do dinheiro, das escolhas e da gestão responsável dos recursos.

Através de uma metodologia prática, participativa e baseada em desafios, jogos, simulações e projetos, os alunos exploram conceitos fundamentais de literacia financeira de forma adequada à sua idade, desenvolvendo competências essenciais para a tomada de decisões conscientes e responsáveis.

Ao longo das sessões, os participantes aprendem a poupar, planejar, gerir um orçamento, distinguir necessidades de desejos, compreender o funcionamento da economia e descobrir como as ideias podem transformar-se em projetos e oportunidades.

Mais do que ensinar finanças, o euRICO pretende formar cidadãos informados, autónomos, empreendedores e preparados para enfrentar os desafios económicos e sociais do futuro.

Descobrir (Pré-Escolar)

Os mais pequenos descobrem, através de histórias, jogos e atividades lúdicas, conceitos como poupança, partilha, consumo responsável e valor dos bens, desenvolvendo hábitos financeiros positivos desde os primeiros anos de vida.

Criar (1.º ciclo)

Os alunos exploram o funcionamento do dinheiro, aprendem a elaborar pequenos orçamentos, definem objetivos de poupança, conhecem diferentes formas de pagamento e desenvolvem competências de planeamento e responsabilidade financeira.

Empreender (2.º e 3.º ciclo)

Os alunos aprofundam conhecimentos de economia, empreendedorismo e inovação através da resolução de desafios reais, criação de pequenos projetos, simulações empresariais e desenvolvimento de ideias de negócio, promovendo uma visão crítica sobre o mundo económico.

Competências desenvolvidas:

- Literacia Financeira
- Educação Económica
- Gestão do Dinheiro
- Poupança e Orçamento
- Consumo Responsável
- Empreendedorismo
- Criatividade
- Resolução de Problemas
- Pensamento Crítico
- Planeamento
- Trabalho em Equipa
- Comunicação
- Liderança
- Sustentabilidade
- Responsabilidade Social

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências de literacia financeira desde a infância
- Promover hábitos de poupança, planeamento e consumo responsável
- Compreender o papel do dinheiro, da economia e das escolhas financeiras no quotidiano
- Desenvolver competências de empreendedorismo, criatividade e inovação
- Estimular o pensamento crítico e a capacidade de resolução de problemas
- Promover a tomada de decisões responsáveis e fundamentadas
- Desenvolver competências de planeamento, organização e definição de objetivos
- Incentivar o trabalho colaborativo, a comunicação e a liderança
- Sensibilizar para a sustentabilidade económica, social e ambiental
- Preparar os alunos para uma participação ativa, responsável e empreendedora na sociedade

Metodologia:

O euRICO utiliza uma abordagem de Learning by Doing, onde os alunos aprendem através da experimentação, da resolução de desafios, de jogos pedagógicos, estudos de caso e projetos colaborativos. Cada sessão aproxima os participantes de situações reais do quotidiano económico e financeiro, permitindo aplicar conhecimentos em contextos práticos e desenvolver competências para a vida.

O programa encontra-se alinhado com as orientações do Referencial de Educação Financeira e do Referencial de Educação para o Empreendedorismo, promovendo uma aprendizagem progressiva e integrada desde o Pré-Escolar até ao 3.º ciclo, preparando os alunos para serem cidadãos financeiramente conscientes, socialmente responsáveis e capazes de transformar ideias em oportunidades.

Início da atividade - 30 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Literacia Financeira (1x/semana)	1.º - 4.º ano	50 min	4.ª feira: 15:40-16:30	35€
Literacia Financeira (1x/semana)	5.º - 9.º ano	50 min	4.ª feira: 15:40-16:30	35€

Life & Joy – Life Skills Club

O Life & Joy é um clube dedicado ao desenvolvimento de competências práticas para a vida, proporcionando experiências que promovem a autonomia, a responsabilidade e o bem-estar.

Cada semana é dedicada a um novo desafio, explorando áreas como culinária saudável, bricolage, costura, jardinagem, sustentabilidade, organização doméstica, higiene, primeiros socorros e gestão do quotidiano. Num ambiente prático e colaborativo, os alunos aprendem fazendo, desenvolvendo competências úteis para a vida pessoal, familiar e social. O programa organiza-se em temas semanais ligados à cozinha, jardinagem, bricolage e vida doméstica.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências práticas para o dia a dia
- Promover a autonomia e a responsabilidade
- Incentivar hábitos de vida saudáveis e sustentáveis
- Desenvolver competências domésticas e de organização
- Estimular a criatividade e a resolução de problemas
- Promover o trabalho colaborativo e a entreaajuda

Competências desenvolvidas:

- Autonomia
- Organização
- Sustentabilidade
- Nutrição
- Jardinagem
- Bricolage
- Costura
- Primeiros Socorros
- Trabalho em Equipa

Início da atividade - 27 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Competências práticas (1x/semana)	1.º - 9.º ano	50 min	2.ª feira: 17:15-18:05	35€
Competências práticas (1x/semana)	1.º - 9.º ano	50 min	3.ª feira: 16:15-17:05	35€

MiniChef – Healthy Cooking Club

O MiniChef é um clube de culinária saudável onde os alunos descobrem que cozinhar é muito mais do que preparar refeições: é aprender a fazer escolhas conscientes, cuidar da saúde e ganhar autonomia para a vida.

Inspirado na filosofia da Chef Diana Pinto, cada sessão proporciona experiências práticas que combinam educação alimentar, criatividade e diversão. Através da preparação de receitas equilibradas e adequadas à idade, os alunos exploram novos ingredientes, técnicas culinárias e hábitos alimentares saudáveis, desenvolvendo competências essenciais para o seu crescimento e bem-estar.

Num ambiente seguro, dinâmico e colaborativo, os participantes aprendem a selecionar alimentos, compreender a importância da nutrição, respeitar regras de higiene e segurança alimentar e valorizar uma alimentação variada e sustentável.

Mais do que cozinhar, o MiniChef promove a autonomia, a responsabilidade e o prazer de partilhar momentos à volta da mesa, incentivando estilos de vida saudáveis que acompanham os alunos para além da escola.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Promover hábitos de alimentação saudável e equilibrada
- Desenvolver competências culinárias adequadas à idade
- Incentivar a autonomia, a responsabilidade e a organização
- Sensibilizar para a importância da nutrição e do consumo consciente
- Estimular a criatividade, a experimentação e o gosto pela cozinha
- Desenvolver competências de trabalho colaborativo e comunicação
- Promover a sustentabilidade através da redução do desperdício alimentar
- Reforçar a confiança e o prazer de cozinhar em família

Competências desenvolvidas:

- Alimentação Saudável
- Nutrição
- Culinária
- Organização
- Autonomia
- Sustentabilidade
- Criatividade
- Trabalho em Equipa
- Higiene e Segurança Alimentar
- Responsabilidade

MiniChef pretende formar crianças e jovens mais autónomos, confiantes e conscientes da importância de uma alimentação saudável, transformando cada receita numa oportunidade para aprender, criar e crescer.

Início da atividade - 29 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
MiniChef	1.º - 6.º ano	90 min	4.ª feira: 16:00-17:30	50€

Música em Jogo – Music Literacy Club

O Música em Jogo é um clube de formação musical que desenvolve a literacia musical de forma lúdica e interativa, complementando a aprendizagem dos alunos que frequentam aulas de instrumento ou pretendem aprofundar os seus conhecimentos musicais.

Através de jogos musicais, desafios rítmicos, solfejo, treino auditivo, leitura e escrita musical, os participantes consolidam competências fundamentais para uma aprendizagem musical mais autónoma, divertida e consistente. A proposta articula teoria, prática e jogos musicais adaptados aos diferentes escalões etários.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver a literacia musical
- Consolidar competências rítmicas e auditivas
- Promover a leitura e escrita musical
- Desenvolver a perceção auditiva e o sentido rítmico
- Estimular o gosto pela música
- Complementar a aprendizagem instrumental

Competências desenvolvidas:

- Ritmo
- Solfejo
- Audição Musical
- Leitura Musical
- Coordenação
- Memória Auditiva
- Criatividade
- Expressão Musical

Início da atividade - 28 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Música em Jogo - Iniciação	5 - 7 anos	50 min	3.ª feira: 16:00-16:50	35€
Música em Jogo - Elementar	8 - 10 anos	50 min	3.ª feira: 16:50-17:40	35€
Música em Jogo - Avançado	11 - 15 anos	50 min	3.ª feira: 17:40-18:30	35€

The Science Crew – Science & Discovery Club

O The Science Crew é um clube de ciência e investigação onde os alunos descobrem o mundo através da experimentação, do método científico e da realização de projetos.

Ao longo do ano letivo, exploram fenómenos científicos, realizam experiências laboratoriais, desenvolvem projetos de investigação e apresentam os resultados à comunidade educativa. Num ambiente colaborativo e orientado pela curiosidade, aprendem a observar, formular hipóteses, testar soluções e comunicar conclusões como verdadeiros cientistas. A oficina privilegia o desenvolvimento da curiosidade científica, do pensamento crítico e da comunicação de projetos.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver a curiosidade científica
- Promover o pensamento crítico e investigativo
- Aplicar o método científico
- Desenvolver competências experimentais
- Estimular a comunicação científica
- Promover o trabalho colaborativo

Competências desenvolvidas:

- Método Científico
- Experimentação
- Investigação
- Pensamento Crítico
- Criatividade
- Comunicação Científica
- Resolução de Problemas
- Trabalho em Equipa

Início da atividade - 1 de outubro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Oficina de Ciências	1.º - 2.º ciclo	50 min	5.ª feira: 17:20-18:10	35€

Chess Club – Xadrez & Estratégia

O Chess Club é um espaço de aprendizagem e desenvolvimento estratégico onde os alunos descobrem o xadrez como uma ferramenta para potenciar o raciocínio lógico, a concentração e a tomada de decisão.

Através de atividades progressivas, jogos orientados e desafios estratégicos, os participantes aprendem os princípios fundamentais do jogo, desenvolvem novas estratégias e reforçam competências cognitivas essenciais. O clube proporciona um ambiente estimulante onde cada partida representa uma oportunidade para aprender, analisar, planejar e evoluir.

Mais do que um jogo, o xadrez torna-se um instrumento de desenvolvimento pessoal, promovendo disciplina, perseverança e pensamento estratégico.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver o raciocínio lógico e estratégico
- Promover a concentração, a memória e a atenção
- Melhorar a capacidade de tomada de decisão
- Estimular o planeamento e a antecipação
- Desenvolver a perseverança e a resiliência
- Incentivar o respeito pelas regras e pelo adversário

Competências desenvolvidas:

- Estratégia
- Pensamento Lógico
- Concentração
- Memória
- Planeamento
- Tomada de Decisão
- Resolução de Problemas
- Autocontrolo
- Fair Play

Início da atividade - 18 de setembro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Xadrez - Iniciação e Continuação	a partir do 1.º ciclo	45 min	6.ª feira: 16:30-17:15	35€

Chess Club – Competição

O Chess Team destina-se a alunos que pretendem aprofundar a prática do xadrez em contexto competitivo, preparando-se para participar em torneios escolares, provas federadas e competições nacionais.

As sessões centram-se no aperfeiçoamento técnico e tático, na análise de partidas, na preparação de aberturas, finais e estratégias avançadas, desenvolvendo simultaneamente competências de concentração, disciplina e gestão emocional em competição.

Integrando uma equipa representativa da CN ACADEMY, os alunos são desafiados a superar os seus limites, valorizando o compromisso, o espírito de equipa e a excelência desportiva.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Aperfeiçoar competências técnicas e estratégicas de xadrez
- Preparar os alunos para competições e torneios
- Desenvolver a análise crítica e a tomada de decisão sob pressão
- Promover a disciplina, a resiliência e a gestão emocional
- Incentivar o espírito de equipa e a representação institucional
- Desenvolver hábitos de treino e melhoria contínua

Competências desenvolvidas:

- Estratégia Avançada
- Competição
- Análise de Partidas
- Planeamento
- Gestão Emocional
- Concentração
- Disciplina
- Resiliência
- Espírito de Equipa

Início da atividade - 18 de setembro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Xadrez - Competição	a partir do 1.º ciclo	90 min	6.ª feira: 15:45-17:15	50€

Traços Zen – Art & Mindfulness Club

O Traços Zen é um clube que alia arte, criatividade e bem-estar, inspirado no método Zentangle® e noutras técnicas de expressão artística.

Através do desenho, da pintura, das aguarelas, das mandalas, das colagens e da criação colaborativa, os alunos desenvolvem a concentração, a criatividade e a autorregulação emocional. Cada sessão proporciona um ambiente tranquilo, onde a arte é utilizada como ferramenta de relaxamento, expressão pessoal e desenvolvimento da autoestima. O clube integra técnicas como o Zentangle, Zendalas e outras formas de expressão artística colaborativa.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver a criatividade e a expressão artística
- Promover momentos de relaxamento e atenção plena
- Melhorar a concentração e a coordenação motora fina
- Reforçar a autoestima e a confiança
- Desenvolver competências de expressão emocional
- Estimular o respeito pelo trabalho individual e coletivo

Competências desenvolvidas:

- Criatividade
- Expressão Artística
- Mindfulness
- Coordenação Motora
- Concentração
- Bem-estar
- Autoconhecimento
- Cooperação

Início da atividade - 1 de outubro

Atividade	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Traços Zen - Art & Mindfulness Club	1.º - 6.º ano	60 min	3.ª feira: 17:30-18:30	35€

Desporto



Atletismo

O Atletismo é uma modalidade completa que promove o desenvolvimento global das crianças e dos jovens, constituindo uma excelente base para a prática de qualquer desporto.

Através de atividades adaptadas à idade e ao nível de desenvolvimento dos alunos, são trabalhadas competências fundamentais como a corrida, os saltos, os lançamentos, a coordenação motora, a velocidade, a resistência, a agilidade e o equilíbrio. Paralelamente, estimula-se a autonomia, a perseverança, a disciplina e a capacidade de superação, promovendo uma atitude positiva perante os desafios.

Mais do que a aprendizagem das diferentes disciplinas do atletismo, pretende-se proporcionar experiências desportivas diversificadas que desenvolvam a confiança, o espírito de equipa e o gosto pela atividade física regular.

O nosso principal objetivo é incentivar estilos de vida ativos e saudáveis, contribuindo para a formação de alunos mais resilientes, confiantes e preparados para enfrentar novos desafios, dentro e fora do contexto desportivo.

Início da atividade - 16 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
KIDS Athletics/Atletismo (1x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	4.ª feira: 17:30-18:30	35€
KIDS Athletics/Atletismo (1x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	6.ª feira: 17:30-18:30	35€
KIDS Athletics/Atletismo (2x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	4.ª feira: 17:30-18:30 6.ª feira: 17:30-18:30	50€

Basquetebol

O Basquetebol é uma modalidade coletiva que promove o desenvolvimento físico, técnico e social das crianças e dos jovens, proporcionando um ambiente de aprendizagem dinâmico, motivador e inclusivo.

Durante as sessões são desenvolvidas competências como a coordenação motora, a velocidade, a agilidade, o equilíbrio e a condição física, bem como os fundamentos técnicos da modalidade, nomeadamente o drible, o passe, o lançamento e o posicionamento em jogo.

Enquanto desporto coletivo, o basquetebol constitui uma excelente ferramenta educativa, promovendo valores como o espírito de equipa, a cooperação, o respeito, a responsabilidade, a comunicação e a tomada de decisão.

O nosso principal objetivo é proporcionar uma experiência desportiva enriquecedora, onde cada aluno possa desenvolver o seu potencial, fortalecer a autoconfiança e descobrir o prazer da prática desportiva, independentemente do seu nível inicial.

Início da atividade - 7 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Baby Basket	5 anos	45 min	a definir	35€
Basket (1x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	2.ª feira: 17:30-18:30	35€
Basket (1x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	3.ª feira: 17:30-18:30	35€
Basket (1x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	5.ª feira: 17:30-18:30	35€
Basket (2x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	2.ª feira: 17:30-18:30 3.ª feira: 17:30-18:30	50€
Basket (2x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	3.ª feira: 17:30-18:30 5.ª feira: 17:30-18:30	50€
Basket (2x/semana)	1.º ano - 9.º ano	60 min	2.ª feira: 17:30-18:30 5.ª feira: 17:30-18:30	50€
Basket (Competição)	1.º ano - 9.º ano	60 min	2.ª, 3.ª e 5.ª feira: 17:30-18:30	45€

Karaté

O Karaté é uma arte marcial que alia o desenvolvimento físico à formação do caráter, promovendo valores fundamentais para o crescimento pessoal das crianças e dos jovens.

As aulas são orientadas de acordo com a idade e o nível de aprendizagem de cada aluno, desenvolvendo competências como a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, a força, a concentração e a disciplina. Simultaneamente, promove-se o respeito pelos outros, a humildade, o autocontrolo, a perseverança e o sentido de responsabilidade.

Muito para além da componente técnica, o Karaté ensina os alunos a enfrentar desafios com confiança, a gerir emoções e a desenvolver uma atitude positiva perante as dificuldades, contribuindo para uma formação integral.

O nosso principal objetivo é formar alunos mais confiantes, disciplinados, responsáveis e resilientes, utilizando o Karaté como uma ferramenta de educação, crescimento pessoal e promoção de estilos de vida ativos.

Início da atividade - 9 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Pré (1x/semana)	3 - 5 anos	30 min	4.ª feira: 16:30-17:00	30€
Pré (1x/semana)	3 - 5 anos	30 min	6.ª feira: 16:00-16:30	30€
Pré (2x/semana)	3 - 5 anos	30 min	4.ª feira: 16:30-17:00 6.ª feira: 16:00-16:30	40€
1.º ciclo (1x/semana)	1.º - 4.º ano	45 min	4.ª feira: 17:00-17:45	35€
1.º ciclo (1x/semana)	1.º - 4.º ano	45 min	6.ª feira: 16:30-17:15	35€
1.º ciclo (2x/semana)	1.º - 4.º ano	45 min	4.ª feira: 17:00-17:45 6.ª feira: 16:30-17:15	45€
2.º - 3.º ciclo (1x/semana)	5.º - 9.º ano	45 min	4.ª feira: 17:45-18:30	35€
2.º - 3.º ciclo (1x/semana)	5.º - 9.º ano	45 min	6.ª feira: 17:15-18:00	35€
2.º - 3.º ciclo (2x/semana)	5.º - 9.º ano	45 min	4.ª feira: 17:45-18:30 6.ª feira: 17:15-18:00	45€

Judo

O Judo é muito mais do que uma modalidade desportiva. É uma ferramenta de educação que promove o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças e dos jovens.

Nas aulas trabalhamos competências como a coordenação motora, o equilíbrio, a força, a disciplina, o respeito, a concentração e a autoconfiança, sempre através de uma metodologia adaptada à idade e ao nível de cada aluno.

A experiência adquirida ao longo dos últimos anos, demonstra-nos que a frequência de duas aulas semanais permite uma evolução significativamente mais consistente, potenciando a aprendizagem técnica, a consolidação de valores e a integração das crianças no grupo. O resultado tem sido muito positivo, refletido na satisfação e evolução dos nossos alunos e respetivas famílias.

O principal objetivo é formar crianças mais autónomas, responsáveis e resilientes, utilizando o judo como meio de aprendizagem e crescimento pessoal, num ambiente seguro, divertido e motivador.

Início da atividade - 9 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Pré (1x/semana)	3 - 5 anos	45 min	4.ª feira: 16:00-16:45	36€
Pré (1x/semana)	3 - 5 anos	45 min	6.ª feira: 16:00-16:45	36€
Pré (2x/semana)	3 - 5 anos	45 min	4.ª feira: 16:00-16:45 6.ª feira: 16:00-16:45	45€
1.º - 2.º ciclo (1x/semana)	6 - 12 anos	45 min	4.ª feira: 16:45-17:30	36€
1.º - 2.º ciclo (1x/semana)	6 - 12 anos	45 min	6.ª feira: 16:45-17:30	36€
1.º - 2.º ciclo (2x/semana)	6 - 12 anos	45 min	4.ª feira: 16:45-17:30 6.ª feira: 16:45-17:30	45€

Futebol – Dragon Force CNM

A Dragon Force CNM, em parceria com a metodologia oficial da Dragon Force by FC Porto, proporciona uma formação desportiva de excelência, colocando cada aluno no centro do processo de aprendizagem. Mais do que ensinar futebol, este projeto pretende formar crianças e jovens capazes de desenvolver competências desportivas, sociais e emocionais que os acompanharão ao longo da vida. A metodologia Dragon Force assenta na missão de “Preparar Campeões para a Vida”, valorizando o desenvolvimento individual, a formação contínua dos treinadores e uma abordagem integrada que articula treino, pedagogia, nutrição, psicologia e inovação.

Através de uma metodologia estruturada, adaptada à idade e ao nível de desenvolvimento de cada aluno, os treinos promovem a aprendizagem progressiva dos fundamentos técnicos e táticos do futebol, estimulando simultaneamente a coordenação motora, a tomada de decisão, a criatividade, a autonomia e o gosto pela prática desportiva.

Na Dragon Force CNM, acreditamos que cada criança é única e merece um acompanhamento próximo, num ambiente seguro, motivador e inclusivo, onde o respeito, o espírito de equipa, a disciplina e a superação são valores trabalhados diariamente. O objetivo é que cada aluno evolua ao seu próprio ritmo, desfrutando do futebol enquanto cresce como atleta e como pessoa.

O projeto encontra-se organizado por níveis de aprendizagem e desenvolvimento, permitindo uma progressão contínua desde os primeiros contactos com a modalidade até aos grupos de competição, proporcionando desafios adequados às capacidades e ambições de cada aluno.

Níveis de Desenvolvimento:

Raiz

Primeiro contacto com o futebol através do jogo, da descoberta do movimento e da coordenação motora, privilegiando a diversão e o gosto pela modalidade.

Iniciação

Desenvolvimento das competências motoras fundamentais e introdução dos princípios básicos do jogo, promovendo a aprendizagem através de atividades lúdicas e adaptadas à idade.

Básico

Consolidação dos fundamentos técnicos individuais, desenvolvimento da coordenação, da percepção espacial e da compreensão das primeiras noções táticas.

Intermédio

Aprofundamento das competências técnicas e táticas, promovendo a tomada de decisão, o trabalho em equipa e a compreensão do jogo em contextos mais exigentes.

Avançado

Desenvolvimento técnico e tático de maior complexidade, estimulando a criatividade, a inteligência de jogo e a preparação para contextos competitivos.

Competição (Sub-7, Sub-8 e Sub-9)

Destinado a alunos selecionados pela equipa técnica, este percurso proporciona uma preparação mais específica para a competição, mantendo sempre o equilíbrio entre desempenho desportivo, formação pessoal e sucesso escolar.

Objetivos pedagógicos e formativos:

- Desenvolver competências técnicas e táticas do futebol
- Promover a coordenação motora, a agilidade, a velocidade e o equilíbrio
- Estimular a criatividade e a inteligência de jogo
- Desenvolver a autonomia, a disciplina e a responsabilidade
- Promover o respeito, o espírito de equipa e o fair play
- Reforçar a autoconfiança, a resiliência e a capacidade de superação
- Incentivar hábitos de vida ativos e saudáveis
- Contribuir para a formação integral dos alunos através do desporto

Carga Horária

A atividade decorre ao longo da semana, de acordo com o escalão e o nível de desenvolvimento dos alunos.

A frequência poderá ser de uma ou duas sessões semanais, conforme a opção de inscrição, existindo ainda grupos específicos de competição e sessões complementares de aperfeiçoamento técnico (TOP) para os alunos selecionados pela equipa técnica.

Início da atividade - Iniciação, Básico, Intermédio, Avançado - 7 de setembro
Sub 7, Sub 9 - 1 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Raiz	2023	45 min	2.ª feira: 15:45-16:30	37€
Iniciação (1x/semana)	2021 / 2022	60 min	2.ª feira: 16:30-17:30	37€
Iniciação (1x/semana)	2021 / 2022	60 min	5.ª feira: 16:30-17:30	37€
Iniciação (2x/semana)	2021 / 2022	60 min	2.ª feira: 16:30-17:30 5.ª feira: 16:30-17:30	50€
Básico (1x/semana)	2019 / 2020	60 min	2.ª feira: 17:00-18:00	37€
Básico (1x/semana)	2019 / 2020	60 min	5.ª feira: 17:00-18:00	37€
Básico (2x/semana)	2019 / 2020	60 min	2.ª feira: 17:00-18:00 5.ª feira: 17:00-18:00	50€
Avançado (1x/semana)	2015 / 2016	60 min	3.ª feira: 17:45-18:45	37€
Avançado (1x/semana)	2015 / 2016	60 min	5.ª feira: 17:45-18:45	37€
Avançado (2x/semana)	2015 / 2016	60 min	3.ª feira: 17:45-18:45 5.ª feira: 17:45-18:45	50€
Intermédio (1x/semana)	2017 / 2018	60 min	3.ª feira: 17:45-18:45	37€
Intermédio (1x/semana)	2017 / 2018	60 min	5.ª feira: 17:45-18:45	37€
Intermédio (2x/semana)	2017 / 2018	60 min	3.ª feira: 17:45-18:45 5.ª feira: 17:45-18:45	50€
Competição Sub-7	a partir dos 6 anos	60 min	3.ª feira: 16:30-17:30 5.ª feira: 16:30-17:30	47€
Competição Sub-9	a partir dos 8 anos	60 min	3.ª feira: 17:45-18:45 5.ª feira: 17:45-18:45	47€
TOP Sub-7	a partir dos 6 anos	60 min	2.ª feira: 17:30-18:30	20€
TOP Sub-9	a partir dos 8 anos	60 min	2.ª feira: 16:30-17:30	20€

Natação – Solinca

A atividade de Natação da CNM ACADEMY, desenvolvida em parceria com a SOLINCA, destina-se a crianças a partir dos 3 anos e proporciona uma aprendizagem progressiva, segura e adaptada ao nível de desenvolvimento de cada aluno.

Através de uma metodologia estruturada por níveis de aprendizagem, pretende-se promover a adaptação ao meio aquático, a autonomia, a confiança e a aquisição progressiva das técnicas de natação, respeitando o ritmo e as competências individuais de cada criança.

Níveis de Aprendizagem:

CO – Adaptação e Autonomia Aquática

Primeiro nível de aprendizagem, orientado para a adaptação ao meio aquático e aquisição de confiança e autonomia na água. São trabalhadas competências como a flutuação, respiração, imersão, equilíbrio e deslocamentos básicos.

C1 – Iniciação às Técnicas de Natação

Destinado a alunos que já apresentam autonomia no meio aquático. Introduce progressivamente as técnicas de natação, nomeadamente Crol e Costas, desenvolvendo a coordenação dos movimentos, a respiração e a eficiência da propulsão.

C2 – Consolidação e Desenvolvimento Técnico

Destinado a alunos com maior domínio das técnicas de natação. Procura consolidar Crol e Costas, introduzir progressivamente Bruços e Mariposa e desenvolver a resistência, a coordenação e a eficiência técnica.

A integração em cada nível é realizada de acordo com a idade e as competências aquáticas demonstradas pelo aluno.

Benefícios da modalidade

A prática regular da natação contribui para o desenvolvimento harmonioso das crianças e dos jovens, promovendo:

- Desenvolvimento motor global;
- Bem-estar físico e emocional;
- Coordenação, equilíbrio e postura;
- Segurança e confiança no meio aquático;
- Resistência cardiorrespiratória;
- Adoção de estilos de vida ativos e saudáveis.
- Autonomia e autoconfiança;
- Disciplina e perseverança;

Carga Horária

A atividade decorre ao longo de toda a semana, de segunda a sexta-feira, em diferentes horários, de acordo com os níveis de aprendizagem e a faixa etária das crianças.

Cada sessão tem a duração de 45 minutos, sendo a frequência semanal variável consoante a inscrição de cada participante (uma ou duas sessões por semana).

Início da atividade - 1 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Natação (1x/semana)	a partir dos 3 anos	45 min	Horários disponíveis na Solinca	30€
Natação (2x/semana)	a partir dos 3 anos	45 min	Horários disponíveis na Solinca	40€

Patinagem Artística – UDPM

A Patinagem Artística, desenvolvida em parceria com a União Desportiva Patinagem da Maia (UDPM), proporciona aos alunos a oportunidade de descobrir uma modalidade que combina técnica, criatividade, expressão artística e desenvolvimento motor.

Ao longo das aulas são trabalhadas competências como o equilíbrio, a coordenação motora, a postura, a flexibilidade, o ritmo e a expressão corporal, respeitando sempre o nível de desenvolvimento e a progressão individual de cada aluno.

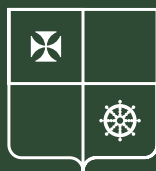
Para além da aprendizagem técnica, a modalidade promove valores como a disciplina, a persistência, a concentração e a autoconfiança, incentivando os alunos a superar desafios e a evoluir de forma segura e progressiva.

A parceria com a UDPM, clube de referência na modalidade, garante um acompanhamento técnico especializado e uma formação de qualidade, proporcionando aos alunos um percurso sólido de aprendizagem e, para aqueles que o desejem, a possibilidade de integração em contextos de demonstração e competição.

O nosso principal objetivo é proporcionar uma experiência desportiva enriquecedora, onde cada aluno desenvolva competências motoras, artísticas e pessoais, promovendo o gosto pela prática desportiva e pela expressão através do movimento.

Início da atividade - 1 de setembro

Nível	Faixa etária	Duração	Horário	Preço
Skating Kids	antes da Iniciação	90 min	Sábado: 09:00-10:30	27€
Iniciação Grau 1 a 4	a partir do 1.º ciclo	2 x 90 min	2.ª feira: 17:30-19:00 5.ª feira: 17:30-19:00	43€
Pré-Competição	a partir do Grau 4	3 x 90 min	3.ª, 4.ª e 6.ª feira: 17:30-19:00	60€
Competição	a partir do Grau 4	-	A definir pelo Clube UDPM	76€
Valores sujeitos a atualização em janeiro				



www.colegionovodamaia.pt

Av. Carlos Alberto Teixeira Azevedo, 365

Milheirós, 4475-327 Maia

E. geral@colegionovodamaia.pt

Polo I - T. 229 618 270

Polo II - T. 229 618 000

Polo III - T. 229 617 080