



COLÉGIO LUSO-FRANCÊS
A FAZER FUTURO DESDE 1936

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR 2025 | 2026



ACADEMIA DE ROBÓTICA



Para alunos do 3º ano ao 12º ano

Projeto educativo na área da robótica que pretende despertar nas crianças e jovens o interesse pelas áreas da Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática de uma forma lúdica e pedagógica. Proporcionar desafios que estimulem a prática de conceitos de eletrónica e programação; Demonstrar conceitos científicos; Desenvolver o raciocínio lógico/abstrato e competências informática; Estimular o espírito de equipa e o trabalho em grupo; Participar em competições nacionais e internacionais de robótica (Futebol Júnior, Robô Bombeiro, Busca e Salvamento e Dança Robótica). A frequência desta atividade pressupõe a aquisição de um kit com todos os materiais necessários ao desenvolvimento de cada projeto.

BALLET CLÁSSICO



Para alunas dos 4 anos ao Ensino Secundário

O ballet é uma atividade que desenvolve uma postura corporal correta, desenvolve uma preparação física e artística, a musicalidade, disciplina e a capacidade de concentração. O método de ensino escolhido é o método inglês da *Imperial Society of Teachers of Dancing – ISTD*.

O curriculum de ballet clássico é complementado com um programa de aulas Barra de Chão para trabalho de flexibilidade e preparação física.

Os espetáculos anuais, realizados na Casa da Música ou no Coliseu do Porto, são momentos cruciais de motivação dos alunos e experiência de representação em palco.

As alunas que ingressem pela primeira vez no ballet, apesar de mais velhas, deverão inscrever-se no Primário, até indicação por parte da professora.

A partir do 5ºano de escolaridade, os alunos do Colégio poderão ingressar nos Cursos Oficiais de Dança no regime articulado com a Escola de Ballet do Porto. Neste caso, os alunos terão de fazer uma audição prévia.

Níveis:

PRÉ-PRIMÁRIO: 4/ 5 ANOS

PRIMÁRIO: 6/7 ANOS (1º ano de escolaridade ou alunos que fizeram exame no pré-primário)

GRAU I: 7/8 ANOS (2º ano de escolaridade ou alunos que fizeram exame no Primário)

GRAU II: 8/9 ANOS (3º ano de escolaridade ou alunos que fizeram exame no Grau I)

GRAU III: 9/10 ANOS (4º ano de escolaridade ou alunos que fizeram exame no Grau II)

Equipamento: poderá ser encomendado à professora no início do ano letivo, de forma a evitar fatos e material diferente do pretendido.

BATERIA

Para alunos do 1º Ciclo ao Ensino Secundário



O programa curricular para o ensino da Bateria foi concebido para o contexto das atividades extracurriculares do Colégio Luso-Francês. Está, por conseguinte, estruturado de forma a adequar-se a alunos com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, e os seus objetivos gerais visam dotar os educandos de: Competências técnicas necessárias à execução dos diversos estilos performativos característicos das músicas populares urbanas (*Pop, rock, funk, jazz, world music*, etc); Competências performativas que sustentem a realização de música em grupo; Um ouvido crítico, capaz de desenvolver um gosto musical eclético.

GINÁSTICA



Para alunos dos 3 anos ao 12º ano

A Ginástica fomenta a responsabilidade e a confiança, para além de todas as competências e habilidades físico-motoras básicas da Ginástica: coordenação, força, equilíbrio, flexibilidade, destreza, noção corporal e espacial.

Como atividade extracurricular, tendo como princípios fundamentais a disciplina, aprendizagem e a diversão, ao longo do ano letivo os atletas de têm momentos internos de avaliação, competição e exibição. Uma forma de vivenciarem e superarem momentos de exposição, autossuperação e cooperação no trabalho em equipa, ferramentas essenciais no desenvolvimento emocional e social da criança.

A Classe Avançada é formada apenas pelos alunos que são indicados pela Professora.

GUIARRA

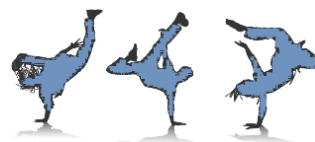


Para alunos do 1º Ciclo ao Ensino Secundário

Na disciplina de guitarra pretende-se que os alunos adquiram uma formação técnica e musical básica, visando preferencialmente o desenvolvimento do gosto pela prática do instrumento, individualmente ou em conjunto, bem como das competências cognitivas a ele associadas.

As peças e as obras que se propõe ao aluno estudar provêm na sua generalidade de um compêndio bastante relevante no ensino da guitarra, elaborado por Júlio S. Sagreras, intitulado “Las Leciones de Guitarra”. Assim julgue o professor pertinente e necessário, poderá também ser executado outro tipo de reportório mais variado, sempre na medida do interesse e desenvoltura dos respetivos alunos.

HIPHOP FUSION



Para alunos do pré-escolar ao Ensino Secundário

Hip-Hop Fusion, como nome indica é uma fusão de vários estilos de dança com o estilo Hip-Hop.

É um estilo de dança dinâmico, com base nas danças urbanas e na cultura hip hop.

Esta aula é uma excelente forma de desenvolver coordenação motora, o ritmo, melhorar a autoestima, confiança e as relações interpessoais.

INGLÊS



Para alunos do 1º Ciclo, 2º Ciclo e 3º Ciclo

Cursos para crianças ministrados pelo British Council. O seu filho aprende através de projetos baseados em tópicos motivadores, em trabalho de grupo e em situações de comunicação real.

Cursos de Inglês especializados para crianças; Comunicação real através de trabalhos de grupo e de pares; Desenvolvimento da sua capacidade de falar inglês; Escrita de diferentes tipos de textos em inglês; Aconselhamento e avaliação que ajudam a acompanhar o progresso do seu filho; Professores nativos de língua inglesa ou equivalente, e devidamente qualificados.

JUDO



Para alunos dos 4 anos ao Ensino Secundário

Desenvolvimento da motricidade de crianças e jovens, com base nas técnicas dos desportos de luta e defesa pessoal. “CAMINHO OU VIA PELA SUAVIDADE” controlo emocional e corporal. Desenvolvimento da autoestima, autoconfiança e controlo emocional.

Equipamento: Fato de treino.

NATAÇÃO



Para alunos dos 5 anos ao Ensino Secundário

Pretende-se com esta atividade promover a saúde física e psicológica, o bem-estar durante a infância e adolescência e um crescimento equilibrado em todas as suas vertentes, bem como a aprendizagem das diversas técnicas e estilos de natação através de uma adaptação e progressiva integração de gestos e movimentos característicos da modalidade.

Cada turma é composta por 8 a 15 alunos no máximo, dependendo do nível. Os alunos novos com alguma prática da modalidade, devem realizar uma aula de diagnóstico para aferir o seu nível de prática e serão integrados nas turmas e respetivo horário, segundo o nível de aprendizagem que apresentam.

Os alunos são acompanhados no balneário por uma auxiliar.

Equipamento obrigatório: fato de banho/calção de natação, óculos, chinelos e touca, material para tomar banho.

OFICINA DE ARTES

PINTURA, DESENHO E ARTES DECORATIVAS

Para alunos do 1º Ciclo ao Ens. Secundário



No ensino da Pintura são abordados os seguintes conteúdos:

1º Ciclo

Criação de desenhos/ pinturas de grandes Mestres
Pintura a acrílico

2º e 3º Ciclos:

Criação de desenhos / pintura de grandes mestres
Pintura a acrílico
Pintura a óleo

Ensino Secundário:

Criação de obras únicas e originais através da imaginação de cada aluno
Pequenos e grandes formatos
Técnicas de pintura acrílico e/ óleo.

Professora Renata Pedro Simões Carneiro

OFICINA DE TRICOT

Para alunos do 2º Ciclo ao Ensino Secundário



Tricotar promove o conhecimento e o respeito pelos processos de fabrico e uma maior consciência da importância da qualidade das matérias-primas na duração das peças que tanto tempo nos demoraram a concluir. Quem tricota desenvolve um apego emocional às suas criações que o impossibilita de as descartar com a facilidade com que descarta o pronto-a-vestir e, nesse sentido, tricotar é promotor de uma maior consciência ambiental.

Na **Oficina de Tricot CLF**, os alunos começarão por aprender as técnicas e os pontos básicos de tricot em pequenos projetos adequados aos seus interesses e capacidades, familiarizando-se com o vocabulário específico em português e em inglês.

Pretende-se que, frequentando a oficina em contínuo desde o segundo ciclo e passando por projetos progressivamente mais complexos, os alunos possam adquirir os conhecimentos necessários para tricotar uma camisola básica, quer seguindo um esquema, quer fazendo o seu próprio design.

A frequência desta atividade pressupõe a aquisição de um kit com todos os materiais necessários ao desenvolvimento de cada projeto. Este kit será disponibilizado pelas orientadoras no início de cada novo projeto.

ORQUESTRA ORFF

Para alunos do 1º Ciclo e 2º Ciclo



A Orquestra Orff tem como principais objetivos os de aumentar a espontaneidade, imaginação e capacidade da criança através da aprendizagem da música em grupo. Para tal, as crianças serão estimuladas com oportunidades para a improvisação e criação de elementos musicais novos. A Orquestra Orff promove na criança o prazer de aprender e criar música em grupo, podendo contribuir assim para uma melhor integração da mesma na sociedade.

No início de cada ano escolar, serão escolhidas/fornecidas várias peças musicais ao grupo, tendo em consideração o grau de heterogeneidade de conhecimentos do mesmo.

As diferentes peças musicais terão como base de trabalho diferentes metodologias e acordo com os seguintes compositores: Carl Orff, Zoltan Kodaly, Jos Wuytak e Pierre Van Hauwe.

Atualmente, a Orquestra Orff possui um vasto conjunto de instrumentos musicais de percussão ao dispor dos alunos. Tal situação permite que os alunos possam conhecer as diferentes formas de manusear os diferentes instrumentos.

É uma atividade de oferta do Colégio.

PIANO



Para alunos dos 5 anos ao Ensino Secundário

O Programa de Piano, não deve ser visto como rígido. Deverá sim ser o mais individualizado possível, respeitando o ritmo de progressão de cada aluno, embora com base nas finalidades definidas no programa adotado. Esta visão programática deverá então ser tão transparente, flexível e moldável quanto a experiência nos vai dizendo. Por outro lado, devem estar sempre presentes, o lúdico, o prazer e o afeto, num trabalho cúmplice entre professores e alunos.

Para a valorização do trabalho efetuado no decurso do ano letivo pelo aluno, este fará uma apresentação pública, no final do ano, de algumas peças musicais trabalhadas nas aulas com o professor, sendo essa apresentação obrigatória e ocorrendo em data a anunciar pelo Colégio.



TEATRO

Para alunos do 1º Ciclo ao Ensino Secundário

O Teatro – ou melhor, a Expressão Dramática – com as suas fundas raízes a percorrer toda a História da vida do Homem, desde os tempos imemoriais do rito primitivo, permite a solidificação e enriquecimento da personalidade, uma melhor preparação para os desafios da vida adulta.

Ao longo dos últimos anos a atividade teatral no Colégio tem sido constante e profícua, não só pelo trabalho desenvolvido pelos Grupos Cénicos mas pelas representações teatrais levadas a cabo, na complementaridade com os conteúdos curriculares, com a dedicação dos professores e entusiasmo dos alunos.

Esta atividade extracurricular procurará ser um espaço de aproximação entre o didático e o lúdico, introduzindo as dinâmicas da recriação teatral no quotidiano das crianças.

Por um lado, pretende-se fazer um trabalho de sensibilização e desinibição, utilizando como principal mecanismo o jogo dramático. Apelando a todas as suas potencialidades enquanto estratégia de desenvolvimento das capacidades de comunicação, de socialização, de cooperação e de interação, bem como da criatividade de brincar de uma forma didática, procurar-se-á oferecer às crianças um espaço de diversão, formação e crescimento.

Equipamento: os alunos deverão trazer fato de treino (ou roupa larga e confortável, que possam sujar), ténis flexíveis ou, de preferência, “sabrinas”.

TÉNIS



Para alunos dos 5 anos ao Ensino Secundário

O ensino do Ténis está estruturado da seguinte forma:

Pré-escolar – 5 anos:

Trabalho dirigido à atividade lúdica e mini-ténis.

Aprendizagem de Jogos e prática variada

Desenvolvimento psicomotor.

1º Ciclo:

Trabalho dirigido à aquisição – retenção – transferência

Aprendizagem do Jogo: técnico – tático

Manutenção e desenvolvimento dos conceitos da etapa anterior

2º Ciclo:

Trabalho dirigido à acuidade nos gestos técnico-motores

Definição de parâmetros técnicos

Desenvolvimento das capacidades

Competição de pares e singulares em provas

3º Ciclo e Ensino Secundário:

- Trabalho dirigido ao treino desportivo
- Aumento e rentabilidade das capacidades gerais e específicas
- Trabalho complementar
- Sistematização de modelos de jogo

Equipamento: os alunos deverão vir devidamente equipados com sapatilha, fato de treino ou calção e T-Shirt. Relativamente ao tamanho indicado da Raquete, solicite a tabela na secretaria.

TUNA CLF

Para alunos do 2º Ciclo ao Ensino Secundário

A Tuna do CLF é um projeto musical que, a exemplo das tunas universitárias, visa a divulgação da música nas suas mais diversas expressões, entre os mais jovens. Tratando-se de um grupo escolar, pretende-se que para além do enriquecimento cultural e da compreensão do valor inestimável da música de conjunto, se crie também um espírito de grupo e um envolvimento positivo. A música como fator incontornável na participação e inclusão social, isso é uma Tuna.

É uma atividade de oferta do Colégio.

VIOLINO

Para alunos dos 5 anos ao Ensino Secundário

A sua utilização mais comum é nos naipes de cordas das orquestras. O género mais usual é a música de concerto. Existem no entanto diversos músicos que o utilizam na música folclórica, popular, rock e outros géneros.

Na atividade de Violino pretende-se que os alunos adquiram uma formação técnica e musical básica, visando preferencialmente o desenvolvimento do gosto pela prática do instrumento, bem como, das competências cognitivas a ele associadas.

O Programa específico, contempla duas aulas de 30 minutos para alunos dos 5 aos 18 anos de idade.

XADREZ

Para alunos dos 4 anos ao Ensino Secundário

É reconhecido que possui inúmeros benefícios associados à sua prática, pois funciona como um Ginásio Mental, exercitando a nossa mente. Assim, este jogo pode e deve ser usado como ferramenta de desenvolvimento cognitivo.

Além de servir como um estimulante cognitivo também é um desporto no qual temos obtido excelentes resultados desportivos: No Colégio Luso-Francês já obtivemos três Títulos de Campeão Nacional - Inês Cerqueira, Sofia Valente, Gustavo Filipe e quatro de Vice-campeão Nacional Diana Pires, Sofia Valente, Inês Marques e João Alcobia. Com participações no Campeonato da Europa e Campeonato do Mundo.