



ATIVIDADES EXTRACURRICULARES EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

RESTELO | 2023-24



Shaping Global Citizens

An inspired school



ÍNDICE

TABLE OF CONTENTS

REGULAMENTO	4-6
REGULATION	7-8
ARTES VISUAIS	9
VISUAL ARTS	
ARTES PERFORMATIVAS	10-12
PERFORMATIVE ARTS	
ARTES MARCIAS	13-16
MARTIAL ARTS	
DESPORTOS DE EQUIPA	17-20
TEAM SPORTS	
DESPORTOS INDIVIDUAIS	21-26
TEAM SPORTS	
ENRIQUECIMENTO PESSOAL	27-38
PERSONAL DEVELOPMENT	
TECNOLOGIA	39-40
TECHNOLOGY	
RESUMO	41-45
SUMMARY	



MARTA LINO

Todos os anos, ao escolhermos as atividades extracurriculares a oferecer para um novo ano letivo, procuramos oferecer um leque abrangente de atividades, dando a possibilidade de cada aluno encontrar a que mais se adequa aos seus gostos e necessidades. Teremos, como sempre, atividades artísticas, desportivas e de desenvolvimento pessoal para enriquecer a vida dos nossos alunos. Nesta brochura juntámos toda a informação necessária para que possam conhecer, escolher e inscrever os vossos filhos nas atividades para o ano letivo de 2023-24 mas, se tiverem alguma dúvida, podem sempre entrar em contacto comigo por email (extracurriculares@park-is.com) ou por telefone (+351 213026318). Obrigada e bom ano!

As we approach the new school year, we are excited to present an expanded array of extracurricular activities that cater to diverse interests and needs. Our primary goal is to provide each student with the opportunity to discover the activity that aligns perfectly with their tastes and aspirations. Whether your child is interested in the arts, sports, or personal development, we have carefully curated a selection of activities to cater to their passions and encourage their growth. In this booklet, you will find comprehensive information about the various extracurricular options available for the 2023-24 academic year. If you have any questions or need further assistance, please contact us via email at extracurriculares@park-is.com or call us at (+351 213026318). Thank you and have a great year!

O QUE FAZER AGORA? | WHAT TO DO NEXT?

- 1 LER O REGULAMENTO
READ THE REGULATION
- 2 ESTUDAR AS OPCÕES
STUDY YOUR OPTIONS
- 3 PREENCHER O FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO
FILL IN THE ENROLMENT FORM
- 4 AGUARDAR PELO EMAIL DE CONFIRMAÇÃO
WAIT FOR THE CONFIRMATION EMAIL
- 5 CONFIRMAR AS LISTAGENS NO COLÉGIO
CHECK THE LISTINGS AT SCHOOL



REGULAMENTO

REGULATION

No PaRK International School existem atividades extracurriculares disponíveis fora do horário letivo, sujeitas a um número mínimo e máximo de inscrições. Todas as atividades têm vagas limitadas e são atribuídas por ordem de inscrição.

Os alunos que se tenham inscrito no ano letivo de 2022-23, têm prioridade na vaga se responderem até dia 1 de setembro. Após essa data são considerados novas inscrições.

As inscrições para as atividades extracurriculares fazem-se exclusivamente através do preenchimento **DESTE** formulário, entre os dias 4 de agosto e 13 de setembro. Após este período, as inscrições encerram e apenas são confirmadas as atividades que atingirem os números mínimos. Os alunos que não conseguirem vaga na atividade pretendida serão contactados, por email ou telefone, até 22 de setembro. Nessa altura, poderão optar por alguma das atividades disponíveis que tenham vaga.

Novas inscrições podem ser feitas mensalmente a partir de 15 de outubro, por email (extracurriculars@park-is.com), e serão analisadas individualmente pelo colégio. Garantimos uma resposta num prazo máximo de 5 dias úteis.

Os responsáveis pelas diversas atividades estão disponíveis para esclarecimentos adicionais aos pais, através dos emails disponibilizados neste documento. Os contactos dos pais serão cedidos aos professores das atividades em que inscrevam os seus filhos, para qualquer comunicação necessária.

Até 22 de setembro serão partilhadas as listas com os alunos inscritos, com a coordenação do colégio. Nessa altura, caso seja necessário, será solicitado aos pais o preenchimento de informação adicional específica.

As atividades decorrem de 1 de outubro a 30 de junho; são suspensas nas interrupções letivas (Half-Term do Outono, Interrupção letiva de Inverno, Half-Term da Primavera e Interrupção letiva da Primavera). A inscrição numa atividade pressupõe a frequência mínima obrigatória de um período escolar. Os cancelamentos só são aceites quando feitos por email (extracurriculars@park-is.com), até 15 dias antes do final do trimestre.

Qualquer ausência sistemática na atividade não implica a desistência do aluno, sendo a mesma válida apenas após a comunicação ao departamento das extracurriculares.



REGULAMENTO

REGULATION

O pagamento é faturado trimestralmente e no início do mesmo (novembro, janeiro e abril).

As aulas canceladas nos dias de fecho do colégio, feriados municipais e devido a condições climatéricas adversas, não são substituídas nem dão direito a redução da trimestralidade. Sempre que haja passeios que coincidam com o horário da atividade extracurricular, por norma estas últimas não são compensadas, no entanto esta será uma situação a evitar. No caso da sua ocorrência cabe aos Pais/Encarregados de Educação decidir em que atividade querem que o seu filho/a participe. Na impossibilidade de serem compensadas, sempre que o parceiro falte a uma ou mais aulas, será gerado um crédito ao aluno e, no final de cada período, far-se-á o acerto.

As crianças inscritas nas atividades extracurriculares, não pagam prolongamento até quinze minutos depois do final da atividade. Irmãos não inscritos nas atividades não estão isentos do pagamento de prolongamento. Sempre que as crianças tenham que faltar a uma aula, os Pais/Encarregado de Educação devem avisar a assistente do colégio e as extracurriculares por email (extracurriculares@park-is.com) até às 12:00 do próprio dia. Sem esta informação, o colégio encaminhará as crianças às respetivas atividades. As faltas não dão direito a compensações, nem acerto de mensalidades.

O transporte do colégio para as diferentes atividades externas (fora do Campus do Restelo), é um serviço complementar, que tem o **custo trimestral de 100€ para uma saída semanal e 150€ para duas saídas semanais**. Este serviço não requer inscrição prévia, no entanto caso não necessite do mesmo, deve enviar um email para o departamento das extracurriculares com essa informação. A sua confirmação está sujeita ao cumprimento de números mínimos e máximos e obriga a uma permanência anual.

O PaRK IS assegura a troca de roupa das crianças e o transporte de ida para as diversas atividades fora do colégio; à chegada aos respetivos locais às crianças são entregues aos responsáveis pelas atividades. Nesse momento cessa a responsabilidade do PaRK IS sobre as crianças – os pais são responsáveis por ir buscar as crianças, no final da atividade.

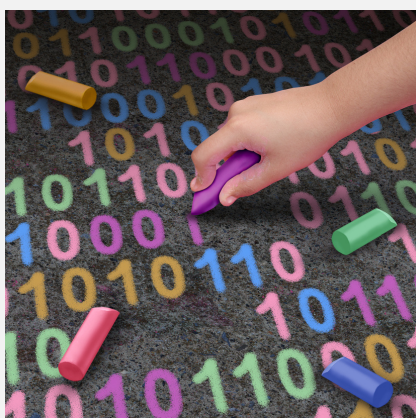


REGULAMENTO

REGULATION

A equipa do PaRK IS ajuda as crianças a equiparem-se para as atividades até ao 4º Ano. Todos os alunos são responsáveis pela sua própria roupa, pelo que é obrigatório que todas estejam devidamente identificadas. No final do ano serão feitas apresentações/aulas abertas de cada atividade; Uma vez por período, sempre que previamente solicitado e autorizado, os pais poderão assistir a uma aula, bastando para isso enviar um email para extracurriculares@park-is.com.

Este regulamento é aplicável a todas as Atividades Extracurriculares desta brochura bem como as do [PaRK Music Academy](#).





REGULAMENTO

REGULATION

Park International School offers extracurricular activities which take place after school (they are subject to a minimum and a maximum number of participants). All activities have limited vacancies and registrations will be on a first come first serve basis.

Students who were previously registered in the academic year 2022-23, have priority in the vacancy if they answer by September 1, after that date they will be considered as new students.

To register your child in any of the extracurricular activities it is mandatory to fill in **THIS form** from August 4th to September 13th. After this deadline registrations will no longer be accepted and only those activities that have reached the minimum number of participants will be confirmed to take place. Only those students that did not get a vacancy will be contacted by email or phone by September 22nd where they can choose from any of the other activities that offer vacancies.

From October 15th, new registrations may be requested monthly. These requests should be made by email (extracurriculars@park-is.com) and will be individually considered and analysed by the school. We guarantee a response within a maximum of 5 working days.

Each activity instructor is available to be contacted by the Parent/Guardian to clarify any further doubts, please take note of the emails you find in this document. Each instructor will be given the emails of the respective child's Parent/Guardian registered for their activity to facilitate communication.

By September 22nd the lists of students assigned for each activity will be shared with the school coordination. If necessary, the Parent/Guardian may be contacted at this time to fill in any additional information.

Activities will take place from October 1st to June 30th, though they are suspended during term breaks (Autumn Half-Term, Winter Break, Spring Half-Term and Spring Break). Registration for an activity implies the mandatory minimum attendance of one school term.

Cancellations are only accepted by email (extracurriculars@park-is.com) up to 15 days before the end of the school term. Any systematic absence from the activity does not imply the student's withdrawal. The withdrawal is only considered valid after notifying the Extracurricular Department via email.



REGULAMENTO

REGULATION

The invoice will be sent at the beginning of each term (November, January and April).

Classes that are cancelled due to school closure, local/public holidays, bad weather conditions or field trips are not replaced nor deducted from the fee. If the activity provider/partner cancels one or more lessons, a credit will be issued to the student which will then be deducted from the termly fee.

Students attending extracurricular activities, do not pay the extension period for the first 15 minutes after ending the activity.

Whenever a student misses a lesson, the Parent/Guardian must inform both the school management assistant and the extracurricular department by email (extracurriculars@park-is.com) by 12:00 pm on the same day. If not informed otherwise, the school will follow the regular routine and send the student to the scheduled activity. Absences are not entitled to any compensation or fee adjustments.

The transportation service provided by the school to the various external activities (outside Alfragide Campus) is an additional service with a **quarterly cost of 100€ for one weekly outing and 150€ for two weekly outings**. This service does not require prior registration. However, if you do not require the transportation service, please send an email to the Extracurricular Department informing them. The confirmation of the transportation service is subject to meeting minimum and maximum numbers and requires a commitment for the entire academic year.

PaRK IS team will help children up to Grade 4 to equip themselves for the activities. Each student is responsible for their own clothes and materials. It is mandatory that all clothing and materials are properly identified. At the end of the school year, each activity will have a presentation or an open class for parents to assist. Once a term, whenever requested and authorised in advance (extracurriculars@park-is.com), parents can attend a class.

This regulation applies to all Extracurricular Activities in this brochure as well as those of the PaRK Music Academy.



ARTES VISUAIS

VISUAL ARTS

A Porta Amarela

É um projecto de ARTE-Educação que tem como principal objectivo contribuir para a educação artística e sensibilidade da criança. O projecto é concebido e orientado por duas artistas plásticas que se juntaram para pensar em oficinas de expressão plástica onde as crianças têm oportunidade de criar como verdadeiros artistas! Conheça o programa completo para o próximo ano no [SITE](#). Sigam os trabalhos que fazemos no [Instagram](#) ou [Facebook](#).

It is an ART-Education project which aims to contribute to the child's artistic education and sensitivity. Through creative, original and transversal activities, the child dives deep into the universe of arts (arts and crafts, music, and performance) growing happier, more structured and creative. The project is conceived and guided by two artists, who've come together to develop artistic expression workshops where children have the opportunity to create like real artists! Get to know our complete programme for the next school year in our [SITE](#). Follow us on [Instagram](#) ou [Facebook](#).



Parceiro Partner	A Porta Amarela
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	3 Anos: 3ªf 15h45 3 Years Old: Tue 3:45 pm 4-5 Anos: 2ªf 16h15 4-5 Years Old: Mon 4:15 pm 1ºAno+: 2ªf 17h15 Grade 1 & above: Mon 5:15pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	142,50€
Equipamento Equipment	Bibe mangas comprida Long sleeve apron

3 Anos - 4.º Ano
3 Year Olds - Grade 4



ARTES PERFORMATIVAS

PERFORMATIVE ARTS

Dança Criativa-Iniciação ao Ballet | Creative Dance - Ballet Initiation

A Dança Criativa, para alunos de 3 e 5 anos, representa uma iniciação à dança clássica, de forma a preparar as crianças para esta técnica de dança tão específica, através do ensino da postura, disciplina muscular, posições básicas de pés e braços, coordenação, flexibilidade e orientação espacial, utilizando já vocabulário específico. Através de exercícios lúdicos, desenvolve-se a imaginação, criatividade e desinibição pessoal, potenciando a expressão corporal como meio de comunicação.

The 3-5 year old Creative Dance course begins to build a foundation for classical ballet dance, where students will learn about posture, muscular discipline, basic positions for feet and arms, coordination, flexibility, spatial orientation, and specific dance vocabulary. Through creative exercises, students will develop their imagination and personal creativity, enhancing body expression as a means of communication.



Parceiro Partner	Núcleo d' Artes Joana Aires
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	3 Anos: 2ªf às 16h00 3 Years Old: Mon 4 pm 4 Anos: 2ªf às 16h45 4 Years Old: Mon 4:45 pm 5 Anos: 5ªf às 16h00 5 Years Old: Thu 4 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	120€
Equipamento Equipment	a confirmar em setembro to be confirmed in Sept.

3 Anos - 5 Anos
3 Year Olds - 5 Year Olds



ARTES PERFORMATIVAS

PERFORMATIVE ARTS

Ballet

Ballet, para alunos a partir do 1.º Ano. Nestas idades as crianças já têm maior noção e controlo corporal, já serão realizados exercícios na barra e no centro, sendo desenvolvida a técnica clássica, fortalecendo a musculatura das pernas, a postura do corpo e a coordenação motora, trabalhando também o desenvolvimento coreográfico, tendo sempre presente a importância do progresso artístico e criativo de cada criança.

Ballet, for students from Grade 1 and above, approaches the fundamentals of ballet dance technique. At an age when students have stronger body perception and control, this class will introduce them to barre work and center exercises helping them develop their classical dance technique and strengthen leg muscles, body posture, and motor skills. Students will also learn choreography and enhance their creativity and artistic abilities.



Parceiro | Partner

Núcleo d' Artes Joana Aires

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

1.º- 4.ºAno: 5ªf 16h45 | Grades 1-4: Thu 4:45 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

120€

Equipamento | Equipment

a confirmar em setembro | to be confirmed in Sept.

1º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



ARTES PERFORMATIVAS

PERFORMATIVE ARTS

Hip Hop

O Hip Hop trata-se de um estilo urbano, que tem como linhas orientadoras a expressão corporal e a música, onde o sentido rítmico é trabalhado ao pormenor. É uma forma de expressão muito completa que trabalha o corpo a nível cardio-respiratório e muscular, bem como a mente. Ao longo das aulas será desenvolvida a coordenação, a noção rítmica, criatividade e auto-confiança, concentração e resistência, noção espacial e memorização coreográfica, sendo realizadas composições coreográficas adaptadas às idades.

Full of dynamics and musicality, Hip Hop, is an urban style, with body expression and music as guidelines, where the rhythmic sense is worked in detail. It is a very complete form of expression, working the body at the cardio-respiratory and muscular level as well as the mind. In these classes they will develop coordination, rhythm, creativity and self-confidence, concentration, spatial orientation and choreographic memorisation; performing choreographic compositions adapted to all ages.



Parceiro | Partner

Núcleo d' Artes Joana Aires

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

5 Anos - 4.ºAno: 4ªf 16h20 | 5 YO -Grade 4: Wed 4:20 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

120€

Equipamento | Equipment

a confirmar em setembro | to be confirmed in Sept.

5 Anos- 4.º Ano
5 Year Olds - Grade 4



ARTES MARCIAIS

MARTIAL ARTS

Judo

Os exercícios de Judo são usados para desenvolver a confiança, a coordenação motora e a condição física. Existem objetivos individuais de forma a desenvolver a auto estima e a concentração. O Judo encoraja o respeito pelos outros e obriga à disciplina, ao mesmo tempo que ajuda as crianças a terem uma melhor noção do seu próprio corpo. As crianças dos 3 aos 5 anos tem aulas de 30 minutos e a partir do 1ºano as aulas são de 45 minutos.

Judo exercises are designed to develop confidence, coordination and physical motion. The practice involves individual objectives in order to develop self-esteem and concentration. It also promotes respect for others requiring, at the same time, the discipline to help children have a better sense of understanding of their own body. Children aged 3 to 5 have classes of 30 minutes, and from the 1st Grade, the classes are 45 minutes long.



Parceiro Partner	João Borges das Neves
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	3-5 Anos: 3ªf 16h05 3-5 Year Olds: Tue 4:05 pm 1.º- 4.º Ano: 3ªf 16h40 Grades 1-4: Tue 4.40 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	130€
Equipamento Equipment	Kimono de Judo (comprado na Decatlon) Judo Kimono (bought at Decathlon)

3 Anos - 4.º Ano
3 Year Olds - Grade 4



ARTES MARCIAIS

MARTIAL ARTS

Taekwondo

O Taekwondo é uma arte marcial baseada na defesa pessoal, onde o treino é direcionado não para o praticante se tornar melhor que os outros, mas sim melhor do que era. A sua prática desde uma idade precoce permite o desenvolvimento e treino das capacidades motoras de cada criança, favorece e desenvolve a formação de características psicológicas e mentais fundamentais para o equilíbrio da personalidade, não só a nível interior mas também nas relações familiares, escolares e entre pares.

Existem dois níveis distintos, adaptados às diferentes idades: Tigers - destinado aos alunos das salas dos 3 aos 5 Anos; Kids - para crianças a frequentar do 1.º ao 4.º Ano.

Todos os alunos tem dois exames de cinto por ano e o valor dos mesmos já está incluído no fee trimestral.

Taekwondo is a traditional Korean martial art, based on self-defence, where the training is focused not for the practitioner to become better than others, but rather to surpass themselves. Its practice from an early age allows the development and training of children's motor skills, promoting the development of psychological and mental characteristics, key to the balance of their personality, not only on a personal level but also in the relationships with family, school and peers. There are two distinct levels, adapted to different ages: Tigers - intended for children attending from 3 to 5 Year Olds; Kids - for children attending from Grade 1 to 4.

All students have two belt exams per year, and the cost of these exams is already included in the quarterly fee.



3 Anos - 4.º Ano
3 Year Olds - Grade 4



ARTES MARCIAIS

MARTIAL ARTS

Taekwondo - Tigers

Destinada a crianças dos 3 aos 5 Anos, é especialmente concebido para desenvolver as suas capacidades sociais e formativas servindo, também, como um reforço das diretrizes educacionais transmitidas pelos pais (respeito, lealdade, autocontrolo, etc.). O ensino é transmitido num misto entre brincadeira e aprendizagem.

Designed for children from 3 to 5 Years Old, specially aimed at the development of their social and training skills serving as well as a reinforcement of educational guidelines that are passed on by their parents (respect, loyalty, self-control, etc.). Teaching is conducted by mixing playing and learning.



Parceiro Partner	STAT Artes Marciais
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	3 Anos: 5ªf 16h00 3 Year Olds: Thu 4 pm 4 -5 Anos: 5ªf 16h30 4 Year Olds: Thu 4:30 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	120€
Equipamento Equipment	Dobok (comprado na STAT) Dobok (bought at STAT)

3 Anos - 5 Anos
3 Year Olds - 5 Year Olds



ARTES MARCIAIS

MARTIAL ARTS

Taekwondo - Kids

A categoria Kids, destinada a crianças a partir do 1.º Ano é especialmente concebida para acompanhar o desenvolvimento sustentado das crianças, interligando as necessidades educacionais da idade com o crescimento físico. Aqui, procuramos a premiação ativa dos alunos, ensinamos conceitos de vitória pessoal, de liderança e de proatividade, reforçamos a autoconfiança, ensinamos a importância de definir objetivos de curto, médio e longo prazo.

The Kids category, aimed at children from Grade 1, is specially designed to accompany children's sustained development, linking the educational needs of the age with physical growth. We focus on actively awarding students by teaching concepts such as personal victory, leadership and proactivity; we strengthen self-confidence and teach the importance of defining short, medium and long-term goals.



Parceiro | [Partner](#)

[STAT Artes Marciais](#)

Local | [Place](#)

Colégio | [School](#)

Horário | [Schedule](#)

1.º Ano: 5ªf 17h00 | Grade 1: Thu 5 pm

2.º - 4.º Ano: 5ªf 17h30 | Grade 2-4: Thu 5.30 pm

Inscrição | [Enrollment](#)

15€/ano | 15€/year

Trimestre | [Termly Fee](#)

130€

Equipamento | [Equipment](#)

Dobok (comprado na [STAT](#)) | Dobok (bought at [STAT](#))

1.º Ano - 4.º Ano
Grade 1 - Grade 4



DESPORTOS DE EQUIPA

TEAM SPORTS

Futebol | Football

A atividade extracurricular de futebol, passa a partir do ano de 23/24 a ser desenvolvida pelo Sporting Clube de Portugal oferecendo aos alunos a oportunidade de se envolverem em treinos de qualidade e desenvolverem as suas habilidades no desporto mais popular do mundo. Dos 4 Anos ao 4ºAno, as crianças têm acesso a um programa abrangente e estruturado, adaptado a diferentes faixas etárias com treinadores altamente qualificados e experientes empenhados em criar um ambiente seguro e estimulante, onde os participantes podem aperfeiçoar a sua técnica, aprender táticas de jogo, fortalecer as capacidades físicas e desenvolver valores essenciais, como trabalho de equipa, disciplina e respeito.

Para além dos treinos regulares, os alunos terão a oportunidade de participar em jogos amigáveis, competições internas e externas, permitindo-lhes aplicar o que aprenderam num ambiente competitivo e divertido.

The extracurricular activity of football, starting this year, will be developed by Sporting Clube de Portugal, offering students the opportunity to engage in quality training and develop their skills in the world's most popular sport. From 4 years old to Grade 4, children have access to a comprehensive and structured programme tailored to different age groups.

Highly qualified and experienced coaches are committed to creating a safe and stimulating environment where participants can refine their technique, learn game tactics, strengthen their physical abilities, and develop essential values such as teamwork, discipline, and respect.

In addition to regular training sessions, students will have the opportunity to participate in friendly matches, internal and external competitions, allowing them to apply what they have learned in a competitive and enjoyable setting.



ACADEMIA

PaRK

4 Anos - 4.ºAno
4 Year Olds - Grade 4



DESPORTOS DE EQUIPA

TEAM SPORTS

Futebol | Football (cont.)

Parceiro Partner	Sporting Clube de Portugal
Local Place	Colégio School
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	135€ (1x) / 165€ (2x)
Equipamento Equipment	Equipamento oficial Academias do SCP - 60€ (inclue calções t-shirt e meias do SCP) Official SCP Academy Equipment - 60€ (includes SCP shorts, t-shirt, and socks)
Horário Schedule	4-5 Anos: 3ªf 16h00 4-5 Year Olds: Tue 4 pm 1.º -2.ºAno: 3ªf e/ou 5ªf 16h45 Grade 1 - 2: Tue and/or Thu 4.45 pm 3.º - 4.º Ano: 3ªf e 5ªf 17h30 Grades 3-4: Mon & Thu at 5:30 pm



ACADEMIA
PaRK

4 Anos - 4.ºAno
4 Year Olds - Grade 4



DESPORTOS DE EQUIPA

TEAM SPORTS

Rugby

O PaRK International School em parceria com o Oeiras Rugby vem propor aos seus alunos uma introdução à modalidade nas instalações do colégio. Proporcionamos sessões de qualidade, destinadas a desenvolver todas as competências que o rugby requer - rapidez, resistência, agilidade e coordenação, de uma forma divertida e garantindo sempre a segurança de todos.

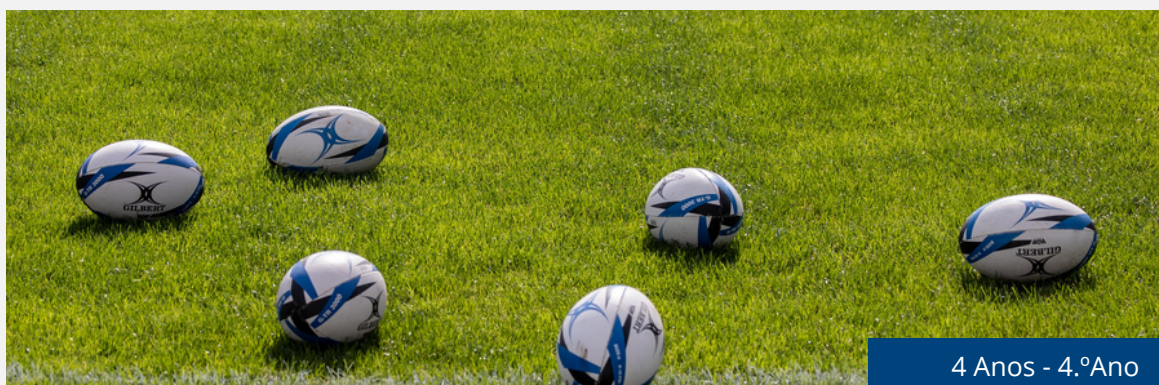
Os benefícios sócios-emocionais do rugby são particularmente importantes. Jogar rugby implica disciplina e o cumprimento rigoroso de normas para evitar as lesões. Assim, as crianças aprendem desde cedo a responsabilizar-se pelas suas ações e a compreender a consequência dos seus atos. É um desporto que favorece a socialização e que desenvolve os valores do companheirismo e da cooperação.

As crianças podem optar por treinar 1x por semana e adicionalmente, tem um treino aberto aos Sábado às 10h no Jamor onde serão também organizados os torneios inter-escolas.

PaRK International School, in partnership with Oeiras Rugby, offers its students an introduction to the sport on the school premises. We provide high-quality sessions aimed at developing all the skills required in rugby - speed, endurance, agility, and coordination - in a fun and safe environment.

The socio-emotional benefits of rugby are particularly important. Playing rugby involves discipline and strict adherence to rules to prevent injuries. As a result, children learn from an early age to take responsibility for their actions and understand the consequences of their choices. It is a sport that promotes socialization and develops values of camaraderie and cooperation.

Children can choose to train once a week, and additionally, there is an open training on Saturdays at 10 a.m. at Jamor, where inter-school tournaments will also be organized



4 Anos - 4.ºAno
4 Year Olds - Grade 4



DESPORTOS DE EQUIPA

TEAM SPORTS

Rugby (cont.)

Parceiro Partner	Oeiras Rugby
Local Place	Colégio School
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	90€
Equipamento Equipment	Equipamento do Rugby Oeiras (opcional) Oeiras Rugby equipment (opcional)
Horário Schedule	4-5 Anos: 5ªf 16h00 4-5 Year Olds: Thu 4 pm 1.º -4.ºAno: 2ªf 16h15 Grade 1 - 4: Mon 4.15 pm



4 Anos - 4.ºAno
4 Year Olds - Grade 4



DESPORTOS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL SPORTS

MiniGym

O PaRK IS em parceria com o Sporting Clube de Portugal, dinamiza o Minigym, para crianças dos 3 aos 5 Anos. O MiniGym é uma aula mista de ginástica infantil, que tem como objetivos o desenvolvimento de várias capacidades físicas como a coordenação motora, a flexibilidade, o equilíbrio, a força, a velocidade, a noção corporal e espaço-temporal e, também, a aprendizagem de várias habilidades gímnicas básicas para um futuro na área da ginástica, com instrutores especializados que proporcionam um ambiente seguro e lúdico. Junte-se a nós nessa jornada de descoberta e diversão na ginástica!

PaRK IS, in partnership with Sporting Clube de Portugal, promotes Minigym for children aged 3 to 5 years old. Minigym is a mixed class of children's gymnastics, with the objectives of developing various physical abilities such as motor coordination, flexibility, balance, strength, speed, body awareness, and spatial-temporal awareness. Additionally, it aims to teach several fundamental gymnastic skills for a future in the field of gymnastics, with specialized instructors providing a safe and playful environment. Join us on this journey of discovery and fun in gymnastics!



Parceiro Partner	Sporting Clube de Portugal
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	3 Anos: 2ª às 16h00 3 Year Olds: Mon at 4 pm 4-5 Anos: 4ª às 16h00 4-5 Year Olds: Wed at 4 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	120€
Equipamento Equipment	Equipamento de Educação Física do PaRK IS PaRK IS Physical Education Uniform

3 Anos - 5 Anos
3 Year Olds - 5 Year Olds



DESPORTOS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL SPORTS

AcroTramp

Iniciamos este ano uma nova parceria na area da ginástica com o Sporting Clube de Portugal, com uma longa história de grandes sucessos nesta área. É com entusiasmo que apresentamos o Acrotramp, para crianças do 1.º Ano ao Grade 9. Sob a orientação de treinadores experientes, as crianças terão a oportunidade de aprender acrobacias e saltos espetaculares, desenvolvendo habilidades físicas e valores essenciais como trabalho em equipe e disciplina. Haverá demonstrações e competições para que as crianças possam mostrar suas habilidades num ambiente competitivo e divertido.

This year, we are starting a new partnership in the field of gymnastics with Sporting Clube de Portugal, a club with a long history of great achievements in this area. With excitement, we present the Acrotramp, for children from Grade 1 to 9. Under the guidance of experienced coaches, children will have the opportunity to learn acrobatics and spectacular jumps, developing physical skills and essential values such as teamwork and discipline. There will be demonstrations and competitions where children can showcase their skills in a competitive and fun environment.



Parceiro Partner	Sporting Clube de Portugal
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	1.º Ano - 4.ºAno: 2ªf e 4ªf às 16h45 ou 6ªf às 16h20 Grades 1-4: Mon & Wed at 4.45pm or Fri at 4:20 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	120€ (1x) /160€ (2x)
Equipamento Equipment	a confirmar em set. to be confirmed in Sept.

1.ºAno - 4.º Ano
Grade 1 - Grade 4



DESPORTOS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL SPORTS

Mini Tennis | Mini Tennis

O PaRK IS, em parceria com a Grow Tennis Academy, propõe esta atividade, desenvolvida para crianças dos 4 aos 8 anos, que promove o desenvolvimento de competências físicas e sociais, através da aprendizagem do Ténis. As aulas são focadas em muita diversão e jogos permanentes, permitindo um reforço positivo e constante de cada criança, bem como uma aprendizagem progressiva do Ténis.

PaRK IS, in partnership with Grow Tennis Academy, offers tennis lessons for children's between 4 and 8 years, promoting the development of physical and social skills through the learning of Tennis. The classes are focused on lots of fun and permanent games, allowing a positive and constant reinforcement of each child and progressive learning of Tennis.



Parceiro Partner	<u>Grow Tennis Academy</u>
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	4 Anos: 4ªf 15h30 4YO: Wed 3:30 pm 5 Anos: 4ªf 16h15 5YO: Wed 4:15pm 1.º - 2.º Ano: 4ªf 17h00 Grade 1: Wed 5 pm
Inscrição Enrollment	15€
Trimestre Termly Fee	120€ (4 e 5 Anos) / 165€ (1.º e 2.º Ano) 120€ (4 & 5 YO) / 165€ (Grades 1-2)
Equipamento Equipment	T-shirt tecnica, calções/saia, hoodie (35€ na Grow) Technique T-shirt, shorts/skirt, hoodie (35€ at Grow)
Material Material	Raquete (20€ na Grow ou em qualquer outro local) Racket (20€ at Grow or in another place of preference)

4 Anos - 2º. Ano
4 YO - Grade 2



DESPORTOS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL SPORTS

Natação | Swimming

Nesta parceria com a Joaquim Chaves as nossas crianças vão poder ter as primeiras experiências na água de forma divertida e segura. A atividade decorre com acompanhamento de professores experientes para que a criança ganhe confiança e estabeleça um respeito pela água. Os alunos são divididos por níveis de aprendizagem. A Natação é praticada no Joaquim Chaves Fitness (Restelo) e o valor inclui o acompanhamento de um adulto do PaRK até ao final da aula, uma toalha e a utilização de um lugar de estacionamento. No final da aula, os pais tem de estar no clube, para receber e vestir os seus filhos. Sendo fora do colégio esta atividade requer transporte que é disponibilizado pelo colégio (ver condições pg. 5 do regulamento). Caso não necessitem do mesmo por favor informem-nos.

In partnership with Joaquim Chaves, our children will have their first experiences in the water in a fun and safe way. The activity takes place under the guidance of experienced teachers to help the child gain confidence and develop respect for the water. Students are divided according to their learning levels. Swimming is practised at Joaquim Chaves Fitness (Restelo), and the fee includes the accompaniment of an adult from PaRK until the end of the lesson, a towel, and the use of a parking spot. At the end of the class, parents must be present at the club to receive and dress their children. Being outside the school, this activity requires transportation, which is provided by the school (see conditions on page 8 of the regulation). If you do not need transportation, please inform us.



Parceiro Partner	<u>Joaquim Chaves Fitness</u>
Local Place	JJoaquim Chaves Fitness (R. Luís Braille 120, 1400-031 Lisboa)
Horário Schedule	3ªf e/ou 5ªf 17h00 Tue and/ou Thu at 5 pm
Inscrição Enrollment	15€
Trimestre Termly Fee	125€ (1x) / 180€ (2x)
Equipamento Equipment	Fato de banho de lycra, touca e óculos. Chinelos. Saco para a roupa molhada Swimsuit, swim cap and goggles; Slippers; Bag for wet clothes

4 Anos - 4º. Ano
4 YO - Grade 4



DESPORTOS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL SPORTS

Surf

Nesta parceria com a Lisbon Surf Camp, os alunos vão poder aprender o básico do Surf e Bodyboard com os treinadores Nível 1 e este ano vamos oferecer aos alunos que já tenham algumas noções do Surf e queiram evoluir e possivelmente elevar o seu nível para possíveis atletas de alta competição, o Nível 2 com a presença de Diretores e Surf Coaches para poderem dar asas a estes alunos que tenham gosto em progredir para surf de alto rendimento.

O transporte de ida e volta está incluído no valor da atividade, bem como todo o material necessário. O ponto de partida e chegada é no colégio. A inscrição nesta atividade obriga a uma permanência anual; não são aceites desistências durante o ano.

With Lisbon Surf Camp students will be able to learn the basics of Surfing and Bodyboarding with the Level 1 coaches of Lisbon Surf Camp. This year we will also offer to students who already have some Surfing skills and want to evolve and possibly raise their level for possible high competition athletes, the presence of Directors and Surf Coaches with Level 2 to be able to give wings to these students who want to progress to high-level surf. Transportation (to and from the beach) is included in the value of the activity, as well as all necessary materials. The start and endpoint are at school. The enrolment in this activity requires a commitment of frequency for the entire school year and an annual payment and we do not accept withdrawals during the year.



Parceiro Partner	<u>Lisbon Surf Camp</u>
Local Place	Praias de Carcavelos Carcavelos beach
Horário Schedule	1.º Ano - 4.ºAno: 2ªf 16h30 Grade 1 - 4: Mon 4:30pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	300€ (com transporte transport included)
Equipamento Equipment	Incluído Included

1.º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



DESPORTOS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL SPORTS

Parkour Indoor

O PaRK IS em parceria com a Ninja Factory, vem propor uma nova atividade - o Parkour - onde num ambiente totalmente seguro, as crianças vão poder experimentar e desenvolver esta atividade física e desportiva que envolve a movimentação eficiente e rápida, superando obstáculos e desafios. Originário da França, o Parkour enfatiza o deslocamento fluido e criativo, utilizando principalmente o próprio corpo para superar barreiras como muros, muretas, corrimãos, e qualquer outro elemento do ambiente. Sendo fora do colégio esta atividade requer transporte que é disponibilizado pelo colégio (ver condições pg. 5 do regulamento). Caso não necessitem do mesmo por favor informem-nos.

PaRK IS, in partnership with Ninja Factory, is pleased to offer a new activity - Parkour - where in a completely safe environment, children will have the opportunity to experience and develop this physical and sportive activity that involves efficient and fast movement, overcoming obstacles and challenges. Originating from France, Parkour emphasizes fluid and creative displacement, mainly using the body to overcome barriers such as walls, ledges, handrails, and any other elements in the environment. Being outside the school, this activity requires transportation, which is provided by the school (see conditions on page 8 of the regulation). If you do not need transportation, please inform us.



Parceiro | Partner

[Ninja Factory](#)

Local | Place

Ninja Factory

Horário | Schedule

1.º Ano - 4.º Ano: 5ªf às 17h00 | Grade 1 - 4: Thu at 5pm

Inscrição | Enrollment

35€/ano | 35€/year

Trimestre | Termly Fee

165€

1.º Ano - 4.º Ano
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Aloha - Mental Arithmetic

O Aloha Mental Arithmetic é um programa que utiliza o ábaco - uma das ferramentas de cálculo mais antigas - como elemento chave para o ensino da aritmética mental. Através desta ferramenta de cálculo, juntamente com diferentes jogos e atividades realizadas em sala de aula, a criança melhora o desenvolvimento do hemisfério direito do cérebro, onde se desenvolvem capacidades como a memória fotográfica, concentração, orientação espacial, criatividade e imaginação. Saiba mais [AQUI](#)

The ALOHA Mental Arithmetic is a programme designed for children between the ages of 6 and 10 that contributes to their mental development in a fun way. Students empower the use of the right hemisphere of their brain while learning to mentally perform complex arithmetic operations. With ALOHA children learn mental arithmetic through the use and visualization of the abacus, which allows them to mentally perform calculations with great speed and precision. You can learn more about it [HERE](#)



Parceiro Partner	<u>Aloha Mental Arithmetic</u>
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	1.º Ano - 4.º Ano: 4ªf 16h20 Grades 1-4: Tue 4:20 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	125€
Material Material	Kit Aloha - 1 ábaco, 1 mochila, 1 t-shirt, 1 lápis, livros de aulas e casa - 50€/1ºano; 30€/ 2ºano e seguintes Kit Aloha - (1 abacus, 1 backpack, 1 t-shirt, 1 pencil, home a class books) - 50€/1st year; 30€/2nd Year onwards .

1.ºAno - 4.º Ano
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Xadrez | Chess

O programa geral tem como linha orientadora o ensino do jogo de xadrez, ajustado ao tempo disponível e aos vários níveis etários. Está dividido em 9 blocos: 1 - Apresentação do jogo, tabuleiro e peças; Movimento e captura das peças; 2 - Conceitos simples: xeque ao rei, xeque-mate, empate por rei afogado; 3 - Jogadas especiais; 4 - Introdução aos xeque-mates elementares; 5 - Táticas simples I; 6 - Jogadas Especiais: captura en passant; 7 - Táticas simples II (forquilha, cravagem, raio x e xeque a descoberto); 8 - Xeques-mates elementares; 9 - Notação de xadrez. Ao longo do ano realizar-se-ão torneios no colégio, em datas a serem combinadas posteriormente.

The general programme follows the main guidelines for teaching chess, adjusted for the amount of time available and for each age group. It's divided into 9 blocks: 1 - Presentation of the game, board and pieces; Movement and capture of parts; 2 - Simple concepts: check the king, checkmate, tie for drowned king; 3 - Special moves; 4 - Introduction to elementary checkmates; 5 - Simple tactics I; 6 - Special moves: capture en passant; 7 - Simple tactics II (fork, spindle, x-ray and overdraft); 8 - Elementary checkmates; 9 - Chess notation. Throughout the year, tournaments will be held in several schools, on dates to be scheduled.



Parceiro | [Partner](#)

Os Gambitos Chess Club

Local | [Place](#)

Colégio | [School](#)

Horário | [Schedule](#)

1.º Ano - Grade 4: 2ª às 16h30 |

Grades 1-4: Mon at 4:30pm

Inscrição | [Enrollment](#)

15€/ano | 15€/year

Trimestre | [Termly Fee](#)

115€

1.º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



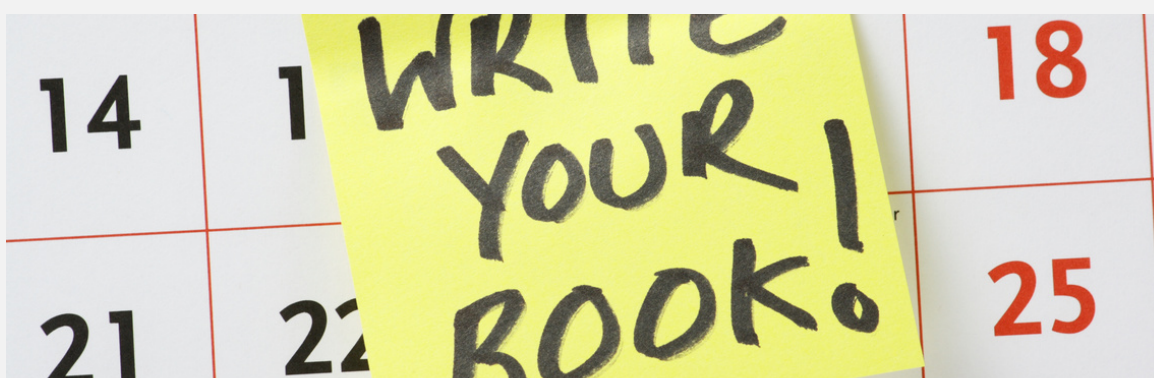
ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Escrita Criativa | Creative Writing

O principal objetivo da Escrita é criar o gosto e o prazer pela escrita e pela leitura em Português! Vamos desconstruir e baralhar histórias, encontrar novos caminhos e (re)descobrir o prazer da escrita e da leitura. Uma atividade emocionante que estimula a imaginação e o gosto pela escrita em crianças do 1.º Ano ao Grade 6. Com jogos, temas diversos, personagens cativantes e projetos especiais, as crianças desenvolverão as suas habilidades criativas e linguísticas. Como principais benefícios temos o estímulo da criatividade e da imaginação, a melhoria da escrita e da expressão, o incentivo da leitura, fortalecimento das habilidades de comunicação e o trabalho em equipe.

The main objective of Creative Writing is to foster a love and pleasure for writing and reading in Portuguese! Let's deconstruct and shuffle stories, find new paths, and (re)discover the joy of writing and reading. An exciting activity that stimulates the imagination and a passion for writing in children from 1st Grade to Grade 6. With games, diverse themes, captivating characters, and special projects, children will develop their creative and linguistic skills. The main benefits include stimulating creativity and imagination, improving writing and expression, encouraging reading, strengthening communication skills, and promoting teamwork.



Parceiro | [Partner](#)

Academia de Escrita Criativa

Local | [Place](#)

Colégio | [School](#)

Horário | [Schedule](#)

1.º Ano - Grade 4: 3ª às 16h15 | Grades 1-4: Tue at 4:15 a

Inscrição | [Enrollment](#)

15€/ano | 15€/year

Trimestre | [Termly Fee](#)

105€

1.º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Why Lab Science Activity

O WhyLab é um programa de ciência experimental que tem como objetivo desenvolver nas crianças uma vontade de conhecer mais sobre o mundo natural e tecnológico onde vivemos e estimular a criatividade, sentido crítico e a capacidade de resolução de problemas. Queres perceber porque é que os barcos flutuam? Ou porque é que os patos não se molham? Se podes cozinhar com o sol? Ou se podes aproveitar a corrida incessante do teu hamster para carregar a bateria do telemóvel? Vem compreender melhor o mundo que te rodeia através de experiências aliciantes! Vem ajudar a solucionar problemas de uma forma divertida!

WhyLab is an experimental science programme aiming to develop in children a desire to know more about the natural and technological world which we live in and to stimulate creativity, critical thinking and problem solving skills. Would you like to understand why boats float? Or why ducks don't get wet? Whether you can cook with the sun? Or if you can take advantage of your hamster's unstoppable running to charge your phone's battery? Come and let us explore the world around us with engaging experiments! Come and help solve problems in a fun way!



Parceiro | [Partner](#)

WhyLab

Local | [Place](#)

Colégio | [School](#)

Horário | [Schedule](#)

1.º Ano - Grade 4 : 6ªf 16:30 | [Grades 1-4: Fri 4:30pm](#)

Inscrição | [Enrollment](#)

15€/ano | [15€/year](#)

Trimestre | [Termly Fee](#)

125€

1.º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

The Loft Atelier - Costura | Sewing

Na the Loft Atelier as aulas de costura, divertidas e estimulantes, são desenhadas especialmente para crianças. A costura traz vários benefícios: aumenta a concentração, a coordenação de mãos e olhos, melhora a motricidade fina, estimula a criatividade, entre outras. Esta atividade está dividida em dois níveis: o primeiro com alunos do 1.º ao 4.º Ano, onde o foco está em aprender as técnicas manuais básicas, bordar, tecer e costurar à mão; a partir do 5.º Ano já vão usar máquinas de costura, vão construir moldes, costurar as peças, imprimir e pintar sobre os tecidos.

The Loft Atelier proposes fun and relaxed sewing lessons designed especially for children. Sewing is an activity that brings lots of benefits to children - increases concentration, increases hand / eye coordination, refines fine motor capacity, increases creativity and individuality, among others. This activity has two different levels: the first, from Grades 1 to 4, children will learn the basic manual techniques, embroider, weave and sew by hand; the second, from grade 5 onwards, children will start using the sewing machines, will build molds, sew the pieces, print and paint on the fabrics.



Parceiro Partner	<u>The Loft Atelier</u>
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	1.º Ano - 4.º Ano : 5ªf 16:30 Grades 1-4: Tue 4:30pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	135€
Material Materials	20€ - tudo incluído 20€ - all included

1.º Ano - Grade 4
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Yoga Kids

O Yoga Kids está direcionado para crianças a partir dos 2 anos ao 4º. Ano e procura ser um tempo de diversão, expressão, relaxamento e desenvolvimento emocional onde através de histórias, músicas e jogos as crianças aprendem diferentes posturas, técnicas de concentração, respiração e relaxamento. As crianças de 2 anos só começam a atividade em Janeiro, uma vez que no 1º periodo estão em adaptação.

Yoga Kids is aimed at children from 2 Years old to 5th Grade. It aims to be a time of fun, expression, relaxation, and emotional development where children learn different postures, concentration techniques, breathing, and relaxation through stories, music, and games. Children who are 2 years old only start their activities in January, as they are in an adaptation period during the 1st term.



Parceiro | Partner

Núcleo d' Artes Joana Aires

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

2-3 Anos: 6ªf às 16:00 | 2-3 YO: Fri 4 pm

4-5 Anos: 6ªf às 16:30 | 4-5 YO: Fri 4:30 pm

1º. Ano - 4º. Ano: 6ªf às 17:00 | Grade 1-4: Fri 5 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

120€

2 Anos - Grade 4
2 Year Olds - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Gymboree Play And Learn

Esta atividade tem como objetivo estimular o desenvolvimento global das crianças através de atividades de brincadeira e descobertas. Desde a estimulação sensorial, motora às propostas de resolução de problemas e às histórias!

As aulas usam equipamentos e atividades baseadas na brincadeira para fortalecer o corpo e a mente respeitando o ritmo de cada criança ao mesmo tempo que brincam! As atividades vão sendo planeadas e alteradas consoante as conquistas do grupo e os seus interesses. As crianças de 2 anos só começam a atividade em Janeiro, uma vez que no 1º período estão em adaptação.

This activity aims to stimulate the overall development of children through play and discovery-based activities. From sensory and motor stimulation to problem-solving challenges and storytelling!

The classes use play-based equipment and activities to strengthen both the body and mind while respecting the pace of each child as they play. The activities are planned and adjusted based on the group's achievements and interests. Children who are 2 years old will only begin the activity in January, as they are in the adaptation period during the first term.



Parceiro | Partner

Gymboree

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

2-3 Anos: 4ªf às 16:00 | 2-3 YO: Wed 4 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

90€

2 Anos - 3 Anos
2 Year Olds - 3 Year Olds



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Gymboree Music

Esta atividade tem uma abordagem ativa no ensino da música às crianças através de uma variedade de diferentes estilos musicais. Cantando, dançando, fazendo jogos de movimento e tocando instrumentos, a criança apreende conceitos musicais como o ritmo, o tempo e a melodia.

As crianças de 2 anos só começam a atividade em Janeiro, uma vez que no 1º período estão em adaptação.

This activity takes an active approach to teaching music to children, using a variety of different musical styles. Through singing, dancing, movement games, and playing instruments, children learn musical concepts such as rhythm, timing, and melody.

Children who are 2 years old will only begin the activity in January, as they are in the adaptation period during the first term.



Parceiro | Partner

Gymboree

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

2-3 Anos: 3ª às 16:00 | 2-3 YO: Tue 4 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

90€

2 Anos - 3 Anos
2 Year Olds - 3 Year Olds



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Teatro Musical | Musical Theater

Representação, Canto e Dança, são as 3 áreas abrangidas pelo Teatro Musical, as quais serão desenvolvidas com os alunos ao longo do ano, através de adaptações de obras de Teatro Musical, com textos, coreografias e canções adequadas à faixa etária. Estas aulas promovem a descoberta do eu, a compreensão do mundo emocional interior, a relação com o outro e com o mundo, através do desenvolvimento da criatividade, desinibição e cooperação, desenvolvimento das capacidades de expressão e comunicação, das capacidades motoras, sensoriais e criativas, estimulando a auto-estima e confiança.

Acting, Singing and Dancing are the 3 areas covered by Musical Theater, these will be developed with the students throughout the year.

We will use different adaptations of Musical Theater works and the students will learn script, choreography and songs. These classes promote the discovery of self-expression and development, creativity, working with others and freedom of expression. They also help to develop skills in communication, gross motor and literacy as well as promoting self-esteem and confidence.



Parceiro | Partner

Núcleo d' Artes Joana Aires

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

1.º Ano - 4.ºAno : 5ªf 16:45 | Grades 1-4: Thu 4.45 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

120€

1.º Ano - Grade 4
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Early Bird -The Book Club

Early Bird - the Book Club é um projeto criado para crianças, com o principal objetivo de as conectar à sua forma preferida de comunicação - as Histórias! O nosso Book Club oferece uma seleção única de livros e autores. Através de diferentes títulos, os nossos Birds vão participar em atividades multi-sensoriais, complementares aos livros, com a vantagem de serem desenvolvidas totalmente em inglês.

Early Bird - the book club is a project created especially for children, with the main objective to connect them to their favourite form of communication - Storytelling! Our book club offers a unique selection of authors and picture books. Through different titles, our Birds will engage in multi-sensory activities to extend the themes of books, with the advantage of being developed entirely in English.



Parceiro Partner	Early Bird, the book club
Local Place	Colégio School
Horário Schedule	5 Anos: 3ªf às 16:30 5 YO: Tue 4:30 pm 1.º- 2.º Ano: 3ªf às 17:15 Grade 1-2: Tue 5:15 pm
Inscrição Enrollment	15€/ano 15€/year
Trimestre Termly Fee	120€
Material Material	Cartão de sócio e materiais utilizados nas sessões durante todo o ano letivo - 20€ Membership card and materials used in sessions throughout the school year - 20€

5 Anos - 2.º Ano
5 Year Olds - Grade 2



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Sala de Estudo | Study Room

O PaRK IS disponibiliza uma sala onde os alunos poderão estudar autonomamente ou fazer os trabalhos de casa, acompanhados por um professor que estará disponível para o esclarecimento de dúvidas e para dar apoio individual no esclarecimento de dúvidas.

PaRK IS offers a classroom where students can study autonomously or do their homework, with the presence of a teacher who will be available to answer all their questions and give individual support to clarify their doubts.



Parceiro | Partner

Professores PaRK IS | PaRK IS Teachers

Local | Place

Colégio | School

Horário | Schedule

1.º Ano - 4.ºAno : 4ªf 16:30 | Grades 1-4: Wed 4.30 pm

Inscrição | Enrollment

15€/ano | 15€/year

Trimestre | Termly Fee

75€

1.º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



ENRIQUECIMENTO PESSOAL

PERSONAL DEVELOPMENT

Catequese | Cathequism

O PaRK IS, em parceria com a Paróquia de Santa Isabel, disponibiliza Catequese a todos os alunos interessados, a partir do 1.º Ano. Na Paróquia de Santa Isabel, as crianças recebem os sacramentos do Crisma e da 1ª Comunhão no mesmo ano e em simultâneo, cabendo por isso aos catequistas a indicação sobre a preparação de cada um. Para que tal se verifique, as crianças têm que ter pelo menos três a quatro anos de catequese. Os alunos que se pré-inscreverem no form, irão receber um formulário da paróquia, a partir de 16 de setembro, para formalizarem a matrícula.

PaRK IS in partnership with the Santa Isabel Parish offers catechism classes to all interested students from Grade 1 and above. At Santa Isabel Parish, children receive the sacraments of Confirmation and the 1st Communion on the same year and at the same time, according to the catechists' indication and preparation of each student. For this to happen children must have at least three to four years of catechism. Students who sign up for this will receive a form to fill out from September 16th to formalise their registration.



Parceiro | [Partner](#)

[Paróquia de Santa Isabel](#)

Local | [Place](#)

[Colégio | School](#)

Horário | [Schedule](#)

1.º Ano - 4.ºAno: a definir pela paróquia |

[Grades 1-4: to be confirmed by the parish](#)

Inscrição | [Enrollment](#)

15€/ano | 15€/year

Trimestre | [Termly Fee](#)

45€

1.º Ano - 4.ºAno
Grade 1 - Grade 4



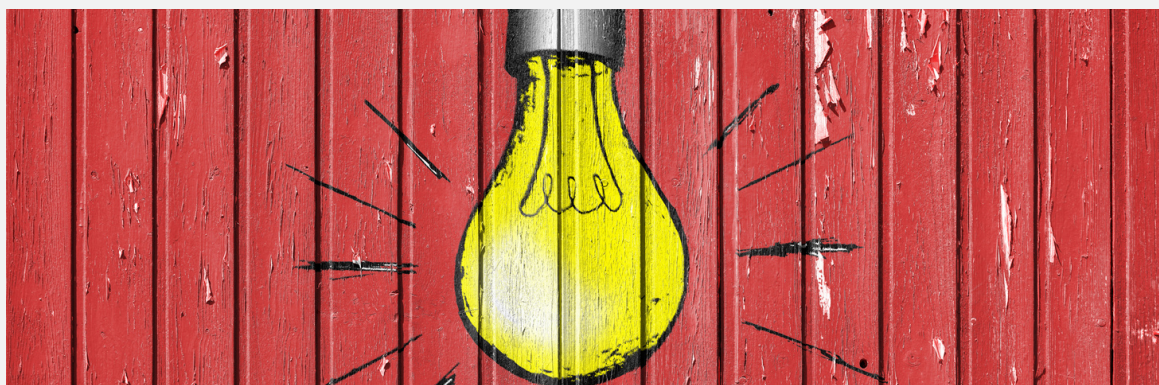
TECNOLOGIA

TECHNOLOGY

The Inventors

O projeto educativo The Inventors pretende inspirar uma nova geração de pequenos inventores, introduzindo as crianças à programação, eletrónica, design, robótica, animação e ferramentas de prototipagem rápida. The Inventors segue uma metodologia baseada em projetos focados nas áreas CTEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Matemática), pretendendo desta forma motivar os alunos para as competências do século XXI. Os alunos ficam com todos os projetos e levam-nos para casa.

The Inventors educational project aims to inspire a new generation of small inventors by introducing children to programming, electronics, design, robotics, animation and rapid prototyping tools. The Inventors follows a methodology based on projects focused in the areas of Science, Technology, Engineering and Mathematics, aiming at motivating the students in some of the competences of the 21st century. Students can keep their projects and take them home.



Parceiro | **Partner**

The Inventors

Local | **Place**

Colégio | **School**

Horário | **Schedule**

5 Anos: 6^ªf 16:00 | 5 Year Olds: Fri 4 pm

1.º Ano - Grade 4 : 2^ªf 16:30 | Grades 1-4: Mon 4:30 pm

Inscrição | **Enrollment**

15€/ano | 15€/year

Trimestre | **Termly Fee**

140€

Material | **Material**

Kit the Inventors – 60€ (20€ por trimestre) |

Kit the Inventors – 60€ (20€ per term)

5 Anos - 4.º Ano
5 Year Olds - Grade 4



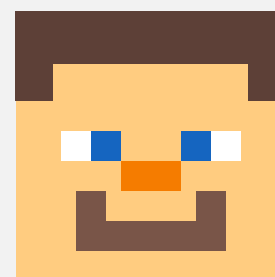
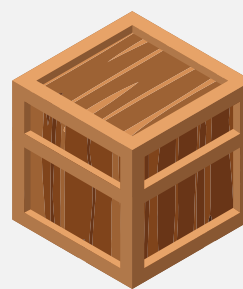
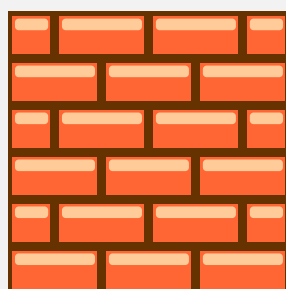
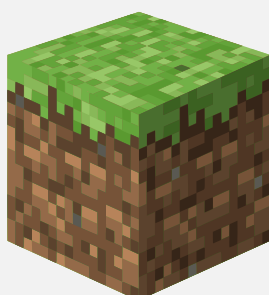
TECNOLOGIA

TECHNOLOGY

Minecraft

Com o projeto educativo da Happy Code, os alunos vão para os bastidores do Minecraft compreender que até superpoderes que parecem verdadeira magia são previamente pensados e definidos por alguém. Vão aprender a transformar o mundo através da programação, evoluindo de jogadores a construtores para programadores. Vão aprender as bases necessárias, sempre seguidas por desafios de programação para resolver de forma autónoma e criativa, para depois planearem e implementarem os seus próprios projetos.

With the Happy Code's educational project, students go behind the scenes of Minecraft to understand that even superpowers that seem true magic are previously thought out and defined by someone. They'll learn how to transform the world through programming, evolving from players to builders to programmers. They will learn the necessary bases, always followed by programming challenges to solve autonomously and creatively, and then plan and implement their own projects.



Parceiro | [Partner](#)

[Happy Code](#)

Local | [Place](#)

Colégio | [School](#)

Horário | [Schedule](#)

1.º Ano - Grade 4 : 2ªf 16:30 | [Grades 1-4: Mon 4:30pm](#)

Inscrição | [Enrollment](#)

15€/ano | [15€/year](#)

Trimestre | [Termly Fee](#)

140€

1.º Ano - 4.º Ano
Grade 1 - Grade 4



RESUMO - 2ª Feira

SUMMARY - Monday

Ano Age Group	Atividade Activity	Horário Schedule
3 Anos 3YO	Dança Criativa I Dança Criativa I	2ªF 16h00 Monday 4 pm
3 Anos 3YO	Minigym Minigym	2ªF 16h00 Monday 4 pm
4 Anos - 5 Anos 4YO - 5YO	Porta Amarela Porta Amarela	2ªF 16h15 Monday 4:15 pm
4 Anos 4 YO	Dança Criativa II Dança Criativa II	2ªF 16h45 Monday 4:45pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Rugby Rugby	2ªF 16h15 Monday 4:15pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Inventors Inventors	2ªF 16h30 Monday 4:30pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Surf Surf	2ªF 16h30 Tuesday 4:30pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Xadrez Xadrez	2ªF 16h30 Monday 4:30pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Minecraft Minecraft	2ªF 16h30 Monday 4:30pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	AcroTramp AcroTramp	2ªF 16h45 Monday 4:45 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Porta Amarela Porta Amarela	2ªF 17h15 Monday 5:15pm



RESUMO - 3ª Feira

SUMMARY - Tuesday

Ano Age Group	Atividade Activity	Horário Schedule
2 - 3 Anos 2YO - 3YO	Gymboree Music Gymboree Music	3ªF 16h00 Tuesday 4 pm
3 Anos 3YO	Porta Amarela Porta Amarela	3ªF 15h45 Tuesday 3: 45 pm
3 Anos - 5 Anos 3YO - 5YO	Judo Judo	3ªF 16h05 Tuesday 4:05 pm
4 Anos - 5 Anos 4YO - 5YO	Futebol Football	3ªF 16h00 Tuesday 4 pm
4 Anos - 4.º Ano 4 YO - Grades 4	Natação Swimming	3ªF 17h00 Tuesday 5 pm
5 Anos 5 YO	Early Bird The Book Club	3ªF 16h30 Tuesday 4:30pm
1.º Ano - 2.º Ano Grades 1 - 2	Early Bird The Book Club	3ªF 17h15 Tuesday 5:15 pm
1.º Ano - 2.º Ano Grades 1 - 2	Futebol Football	3ªF 16h45 Tuesday 4:45pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Escrita Criativa Creative Writing	3ªF 16h15 Tuesday 4:15 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Judo Judo	3ªF 16h40 Tuesday 4:40 pm
3.º Ano - 4.º Ano Grades 3 - 4	Futebol Football	3ªF 17h30 Tuesday 5:30 pm



RESUMO - 4ª Feira

SUMMARY - Wednesday

Ano Age Group	Atividade Activity	Horário Schedule
2 - 3 Anos 2YO - 3YO	Gymboree - Play & Learn Gymboree - Play & Learn	4ªF 16h00 Wednesday 4 pm
4 - 5 Anos 4YO - 5YO	MiniGym MiniGym	4ªF 16h00 Wednesday 4 pm
4 Anos 4YO	Mini Tênis Mini Tennis	4ªF 15h30 Wednesday 3:30pm
5 Anos - 4.º Ano 5YO - Grade 4	Hip Hop Hip Hop	4ªF 16h20 Wednesday 4: 20 pm
5 Anos 5YO	Mini Tênis Mini Tennis	4ªF 16h15 Wednesday 4:15pm
1.º Ano - 2.º Ano Grades 1 - 2	Mini Tênis Mini Tennis	4ªF 17h00 Wednesday 5 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Aloha Mental Arithmetic Aloha Mental Arithmetic	4ªF 16h20 Wednesday 4:20pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Sala de Estudo Study Room	4ªF 16h30 Wednesday 4:30 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Acrotramp Acrotramp	4ªF 16h45 Wednesday 4:45pm



RESUMO - 5ª Feira

SUMMARY - Thursday

Ano Age Group	Atividade Activity	Horário Schedule
3 Anos 3YO	Taekwondo Tigers Taekwondo Tigers	5ªF 16h00 Thursday 4 pm
4 -5 Anos 4 - 5YO	Rugby Rugby	5ªF 16h00 Thursday 4 pm
4 -5 Anos 4 - 5YO	Taekwondo Tigers Taekwondo Tigers	5ªF 16h30 Thursday 4:30pm
4 Anos - 4.º Ano 4 YO - Grades 4	Natação Swimming	5ªF 17h00 Thursday 5 pm
5 Anos 5YO	Dança Criativa III Dança Criativa III	5ªF 16h00 Thursday 4 pm
1.º Ano Grades 1	Taekwondo Kids Taekwondo Kids	5ªF 17h00 Thursday 5 pm
1.º Ano - 2.º Ano Grades 1 - 2	Futebol Football	5ªF 16h45 Thursday 4:45 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Costura Sewing	5ªF 16h30 Thursday 4:30pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Ballet Ballet	5ªF 16h45 Thursday 4:45pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Teatro Musical Teatro Musical	5ªF 16h45 Thursday 4:45pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Parkour Indoor Parkour Indoor	5ªF 17h00 Thursday 5 pm
2.º Ano - 4.º Ano Grades 2 - 4	Taekwondo Kids Taekwondo Kids	5ªF 17h30 Thursday 5:30 pm
3.º Ano - 4.º Ano Grades 3 - 4	Futebol Football	5ªF 17h30 Thursday 5:30 pm



RESUMO - 6ª Feira

SUMMARY - Friday

Ano Age Group	Atividade Activity	Horário Schedule
2 - 3 Anos 2YO -3YO	Yoga Kids Yoga Kids	6ªF 16h00 Friday 4 pm
4 - 5 Anos 4YO -5YO	Yoga Kids Yoga Kids	6ªF 16h30 Friday 4:30 pm
5 Anos 5YO	Inventors Inventors	6ªF 16h00 Friday 4 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Acrotramp Acrotramp	6ªF 16h20 Friday 4:20 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Why Lab Why Lab	6ªF 16h30 Friday 4:30 pm
1.º Ano - 4.º Ano Grades 1 - 4	Yoga Kids Yoga Kids	6ªF 17h00 Friday 5 pm



Shaping Global Citizens

An **inspired** school

Shaping Global Citizens

An **inspired** school