

CJD

Colégio Júlio Dinis

INTERNATIONAL SCHOOL

Part of the Dukes Education family.
Together we're extraordinary.



Dukes
EDUCATION



Atividades extracurriculares

Ano letivo 2024/2025

Condições gerais

.....

- Para inscrever o seu educando nas AECs é obrigatório o preenchimento do formulário (enviado por via eletrónica) até às 23 horas do dia 26 de setembro. As inscrições serão aceites mediante ordem de chegada.

- Todas as atividades têm um número mínimo e máximo de inscrições. Os encarregados de educação receberão um e-mail indicando qual/quais a/s AEC/s foi admitido o seu educando.

- Todas as questões relacionadas com as AECs devem ser enviadas para aecs@cjd.pt de forma a serem analisadas e consideradas individualmente.

- Os professores das AECs enviarão e-mail para os encarregados de educação das crianças das suas turmas de forma a facilitar a comunicação. Também estará disponível na plataforma e-community a inscrição do seu educando.

- As AECs realizar-se-ão de 1 de outubro a 27 de junho para o 1º ciclo e 1 outubro a 13 junho para os restantes ciclos, sendo suspensas nas pausas letivas.

- Os horários apresentados poderão sofrer alterações.

- Os valores referentes às AECs serão faturados juntamente com as prestações mensais.

- A mensalidade das AECs será ajustada se a pausa letiva for igual ou superior a duas semanas. Nos meses em que os feriados coincidam no mesmo dia da semana, a mensalidade será ajustada. Na eventualidade do professor faltar as aulas serão compensadas.

- Algumas AECs pressupõem a aquisição obrigatória de equipamento desportivo CJD (disponibilizado pelo CJD).

- Para cancelamento da inscrição será necessário enviar e-mail informativo, 15 dias antes do final do mês, para secretaria@cjd.pt.

Desportos Equipa

Rugby

O rugby é um desporto de cavalheiros para rapazes e para raparigas. Portanto, para uns e outras, o objetivo é assegurar mais-valias como a força, a resistência, a agilidade, o equilíbrio, a boa forma física, aliando-as à inteligência e visão táticas do jogo, bem como ao respeito pela atividade em si, pelas regras, pelos adversários e companheiros de equipa.

Em suma, o rugby é muito mais do que um desporto, é uma forma de encarar a vida com mais energia e respeito pelo bem individual e o bem comum.



Dos 6 aos 15 anos

Local: De acordo com o escalão

Mensalidade: 35€ (inclui transporte para o treino)

Responsável: Rui Montenegro

Rugby

Horário

- **Sub 08** - 3.^a e 5.^a feira, das 16h20 às 18h00.
- **Sub 10** - 3.^a e 5.^a feira, das 16h20 às 18h00.
- **Sub 12** - 4.^a feira, das 14h20 às 16h00.
- **Sub 14** - 3.^a feira das 14h20 às 16h00, 4.^a feira das 18h00 às 19h30 e 5.^a feira das 14h20 às 16h00.
- **Sub 16** - 2.^a feira, das 20h30 às 21h30 (Inatel); 3.^a feira das 19h45 às 21h15 (Parque da Cidade); 4.^a feira, das 18h às 19h30 (CJD); 5.^a feira das 14h20 às 16h (CJD); 6.^a feira das 19h45 às 21h15 (Parque da Cidade).

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Equipamento:** Kit de equipamento CJD
- **Inscrição até sub 14:** 50 €*
- **Inscrição sub 16:** 75 €*

*Inclui inscrição, seguro e exame médico.

Voleibol

A prática de voleibol é uma forma de assumir de modo leve e divertido o gosto por uma atividade física saudável.

Com todos os seus benefícios e exigências – agilidade, coordenação, equilíbrio, velocidade, força muscular –, o voleibol cria condições para um desenvolvimento físico adequado a cada faixa etária, abrindo espaço a valores como o esforço, a dedicação e o espírito de equipa.

1.º, 2.º, 3.º CEB e Secundário

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 1.º CEB 30€,
2.º, 3.º CEB e Secundário
40€

Responsável: Fabiana
Silva

Voleibol

Horário

- **1.º CEB** – 6.ª feira, 17h10 às 18h30
- **2.º CEB** – 4.ª feira e 6.ª feira das 14h20 às 15h10
- **3.º CEB** – 3.ª e 5.ª feira das 15h10 às 16h00
- **Secundário** – 3.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 18h50 às 19h30

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Equipamento:** Kit de equipamento CJD
- **Inscrição 1.º e 2.º CEB:** 40 €*
- **Inscrição 3.º CEB e secundário:** 55 €*

*Inclui inscrição, seguro e exame médico.



Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Futebol

O futebol é um desporto que contribui para o desenvolvimento de capacidades físicas individuais e coletivas.

O Treino individual de futebol, pela IFT (Individual Football Training) procura o desenvolvimento e potenciação da performance individual do jogador de futebol.



Pré-escolar, 1.º CEB e 5.º ano Treino Individual de Futebol

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: Pré-escolar 20€, 1.º CEB e 5.º ano:40€.
Treino Individual de Futebol 1x/sem 30€, 2x/sem 40€.

Responsável: Ricardo Teixeira e IFT

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Futebol

Horário

- **Pré-escolar** - tardes de 3.^a ou 5.^a feira (1 vez por semana)
- **1.º CEB e 5.º ano** – 3.^a feira, das 16h30 às 18h00 e 5.^a feira das 17h10 às 18h30
- **Treino individual de futebol** – horários a definir

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Equipamento:** Kit de equipamento CJD
- **A IFT:** Organização que, seguindo uma metodologia de treino específica e direcionada, visa a evolução das componentes técnicas, táticas coordenativas e mentais do jogador de futebol.

Basquetebol

O basquetebol é um desporto de equipa em que cada elemento contribui individualmente para o sucesso do coletivo de modo significativo. Ou seja, não só estimula práticas físicas saudáveis, como também favorece a integração social. Para além disso, o basquetebol mobiliza competências técnicas como a articulação e a coordenação de movimentos superiores e inferiores, sem descurar a visão tática do jogo e a antecipação de movimentos e jogadas dos adversários.

Concluindo, é um desporto que desenvolve competências físicas e contribui para aptidões táticas e sociais.

Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: Pré-escolar (5 anos) 30 €.
1.º, 2.º e 3.º CEB 40 €.

Responsável: Duarte Bandeira

Basquetebol

Horário

- **Pré-escolar** – tarde de 2.^a ou 4.^a feira (1 vez por semana)
- **1.º CEB** – 2.^a e 4.^a feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º e 3.º CEB** – 2.^a, 4.^a e 5.^a feira, das 17h10 às 18h00 (2 vezes por semana)

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Equipamento:** Kit de equipamento CJD: valor a definir.
- **Inscrição:** 10 €

Floorball

Floorball é uma modalidade desportiva coletiva que se pratica com um stick e bola muito leves.

Pretende-se desenvolver um conjunto de competências técnico-táticas como o passe, a receção, a desmarcação, a ocupação racional do espaço (defensiva e ofensiva), entre outros. Não obstante, capacidades motoras e condicionais como a coordenação óculo-pedal, a corrida, a força, o controlo dos movimentos corporais, entre outras. Serão também trabalhadas, simultaneamente, a autonomia, a cooperação, a competição, a capacidade de superação e outras competências psicossociais irão ser desenvolvidas.

A partir dos 4 anos de idade

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 30 euros (1x semana)

Responsável: Educ10

Floorball

Horário

- Horário a definir em função das faixas etárias dos alunos inscritos.

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €



Desportos Individuais

Patinação

A patinação é uma modalidade desportiva que combina o domínio dos patins e a execução técnica de movimentos, mais ou menos artísticos. Deste modo, nesta modalidade, valoriza-se o trabalho da força, da coordenação de movimentos, do autocontrolo e da concentração – que contribui para o desenvolvimento físico e mental equilibrado dos seus praticantes.

1.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 40€

Responsável: Duarte Bandeira

Patinação

Horário

- **1.º CEB** – 2.^a e 5.^a feira das 18h00 às 19h00

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Natação

A água favorece movimentos que asseguram um trabalho cardiorrespiratório e reforço muscular potenciadores de uma vida mais saudável. Assim, a natação é um desporto muito completo que ajuda o indivíduo a desenvolver hábitos saudáveis que constituem uma verdadeira mais-valia, abrindo, ao mesmo tempo, espaço à integração social e à diversão. Além disso, a natação assume-se como uma ferramenta vital para os seus praticantes, uma vez que promove o respeito pela água e pelo seu ambiente.

Pré-escolar
1.º e 2.º CEB

Local: Piscinas de Campanhã

Mensalidade: 40€ (com transporte)

Responsável: Guilherme Marques

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Natação

Horário

- **Pré-escolar** – Horário divulgado pelas educadoras
- **1.º CEB** – Horário divulgado pelas professoras
- **2.º CEB** – 4.ª feira às 15h10

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Xadrez

O xadrez é um dos jogos de tabuleiro mais antigos e mais populares do mundo. Considerado um desporto, o xadrez apresenta regras fixas e um carácter competitivo. Assim, apresenta-se como um jogo de estratégia jogado por dois jogadores num tabuleiro e os benefícios da sua prática têm sido amplamente reconhecidos por entidades ligadas ao ensino e à saúde mental, uma vez que ajuda crianças e adultos a desenvolverem diferentes capacidades, como a concentração, a criatividade e a confiança. Por outro lado, é igualmente reconhecido o seu valor enquanto atividade promotora da capacidade de raciocínio e de resolver problemas.

1.º, 2.º e 3.º CEB
Ensino Secundário

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 20€

Responsável: Gustavo Carneiro (Instrutor FIDE (Federação Mundial de Xadrez), Arbitro Nacional de Xadrez)

Xadrez

Horário

- **1.º CEB** – 5.^a feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º CEB** – 6.^a feira, das 16h20 às 17h10
- **3.º CEB e Ensino Secundário** – 6.^a feira, das 17h10 às 18h00

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Artes Marciais

Judo

O judo é uma arte marcial e um desporto olímpico com um reconhecido valor educativo. Com efeito, a prática de judo contribui para uma boa condição física, para o desenvolvimento da resistência, da força, da flexibilidade e da coordenação motora. No entanto, assume-se, igualmente, enquanto prática desportiva cujo objetivo passa por criar um estado de espírito e modo de encarar a vida em que o autocontrolo e o controlo da mente são fundamentais.

Mais do que uma arte marcial, o judo é uma verdadeira filosofia de vida, na qual valores como a amizade, a coragem, a honra e o respeito constituem um código moral a seguir.



Pré-Escolar (4 e 5 anos)
1.º e 2.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 35€

Responsável: Rui Macedo, ex-Atleta da seleção Nacional de Judo, Treinador de Judo F.P.J. grau II

Judo

Horário

- **Pré-escolar** – 6.^a feira, das 16h20 às 17h10
- **1.º CEB** – 6.^a feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º e 3.º CEB** – 6.^a feira, das 18h00 às 18h50

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Karaté

O karatê é uma arte marcial com origem japonesa amplamente divulgada e praticada em todo o mundo. É um método de defesa pessoal no qual as armas usadas são exclusivamente naturais: as mãos, os braços, os pés, as pernas. Valoriza o equilíbrio entre o trabalho do corpo e o trabalho da mente, desenvolvendo os reflexos rápidos dos seus praticantes, com recurso, quer às suas aptidões físicas, quer à inteligência e visão estratégica das suas ações e das do adversário.

Em síntese, o karatê é uma arte marcial que conjuga a resistência física, a força muscular e a coordenação motora e visual com aspetos tão importantes como a paciência, a concentração e a disciplina.

Pré-Escolar 1.º e 2.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 35€

Responsável: Gustavo Carneiro (6º Dan de Okinawa Goju Ryu Karate Do, Treinador Grau III da FPK e Árbitro Nacional de Karate)



Karaté

Horário

- **Pré-escolar** – 4.^a feira, às 16h20
- **1.º CEB** – 4.^a feira, às 17h:15
- **2.º CEB** – 4.^a feira, às 15h:10

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €



Jiu-Jitsu

O Jiu-Jitsu Brasileiro, conhecido como a "Arte Suave", é muito mais que uma simples luta; é uma verdadeira aula de estratégia e autocontrole. Diferente de outras modalidades, no Jiu-Jitsu a força bruta não é o principal fator para vencer. O que realmente importa é o uso inteligente da técnica, o que faz dessa arte marcial um verdadeiro "xadrez humano".

As crianças aprendem que, assim como no xadrez, cada movimento no tatami deve ser calculado e feito na hora certa. Desenvolvem a capacidade de pensar rápido, resolver problemas e manter a calma em situações de pressão. Mais do que lutar, o Jiu-Jitsu ensina que, através da paciência, estratégia e controle, é possível superar qualquer desafio.

1.º, 2.º e 3.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 35€

Responsável: Carlos Cunha,

Professor de Jiu Jitsu na Academia 77

2013 e 2015 medalha de ouro em Londres

2014 medalha de ouro em Paris

2013 Campeão Europeu

2016 Campeão em Abu Dhabi



Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Jiu-Jitsu

Horário

- **1.º CEB** – 5.ª feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º e 3.º CEB** – 5.ª feira, das 18h00 às 18h50

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Artes Performativas

Ballet

Mais do que uma arte performativa, o ballet é uma forma de expressão que combina a música, o ritmo, a flexibilidade e a sutileza do movimento. Contribui para a boa forma física e para a coordenação motora, pela exigência dos movimentos e das coreografias, e potencia, ao mesmo tempo, posturas corporais corretas e fortalecimento muscular.

O ballet é a beleza ao serviço da arte, da saúde e do entretenimento!

Baby Class, Pré-escolar e 1.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 50€ (iniciação), 60€ (restantes)

Responsável: Estúdio de Dança
Margarida Valle



Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Ballet

Horário

- **Iniciação (Baby Class – 3 e 4 anos)** – 3.^a feira, 15h15
- **Pre Primary (5 anos)** – 3.^a e 5.^a feira, às 16h30
- **Primary (6 anos)** – 2.^a e 4.^a feira, às 16h30
- **Grau 1 – (mais de 7)** – 3.^a e 5.^a feira, às 17h30

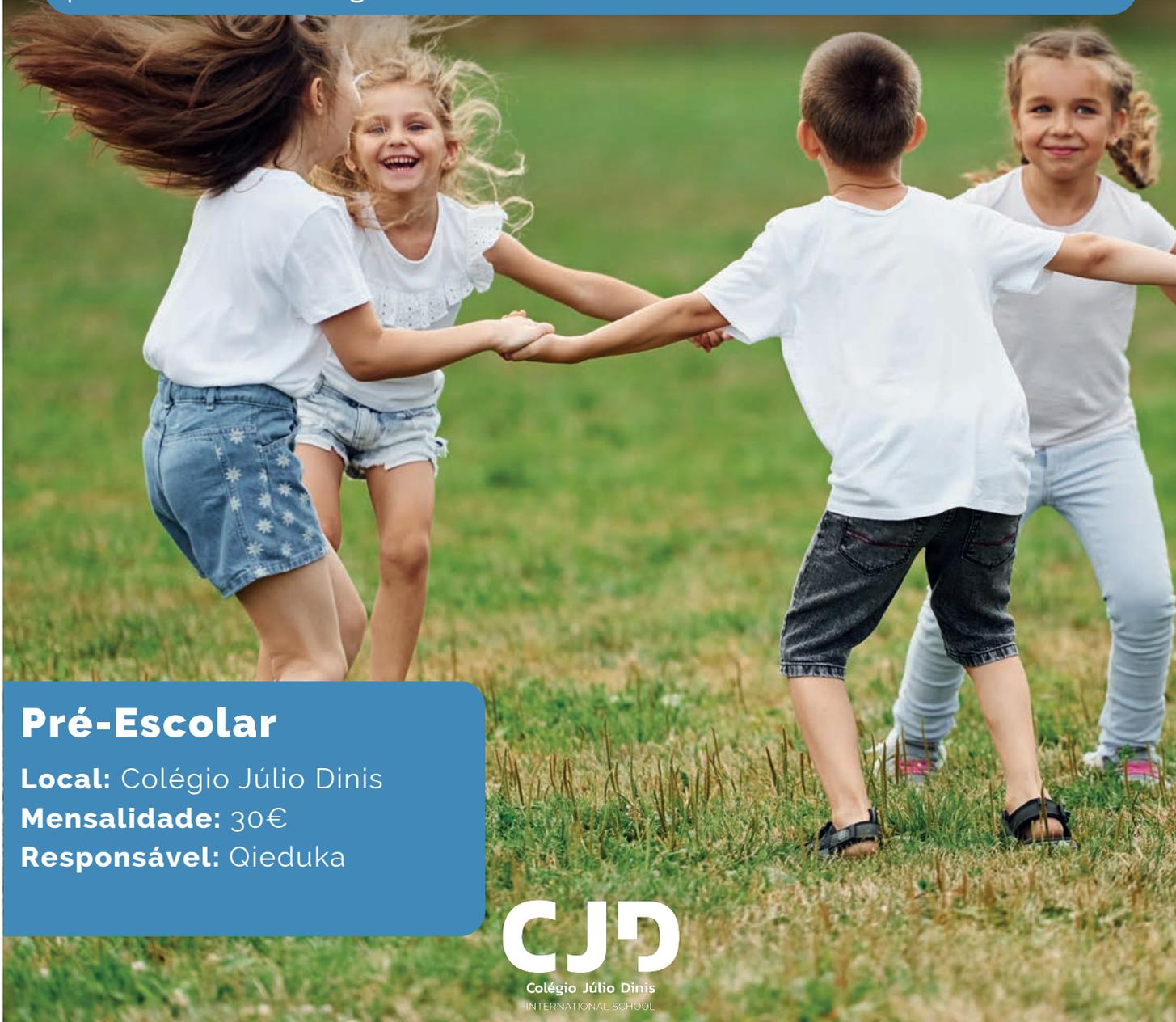
OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Dança criativa

A dança criativa é a diversão em movimento! É um modo de expressão artística que pode constituir uma iniciação à dança clássica e que se destaca pela promoção de posturas corporais corretas e pelo treino da flexibilidade e da coordenação. Paralelamente, destaca-se a capacidade de interagir com o outro e de fazer passar mensagens que ganham força pela expressividade e pela originalidade das associações estabelecidas entre movimentos, sons, objetos, espaço e histórias.

É uma arte performativa que se afirma, simultaneamente, enquanto meio de trabalhar o corpo e a mente, de modo saudável e divertido, conquanto promove a consciência corporal, desenvolvendo, também, capacidades coordenativas, psicomotoras, cognitivas e rítmicas.



Pré-Escolar

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 30€

Responsável: Qieduka

Dança Criativa

Horário

- **Pré-escolar (3 e 4 anos)** – 3.^a feira, das 15h10 às 16h00
- **Pré-escolar (5 anos)** – 3.^a feira, das 16h00 às 16h50

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Dança

A dança prevê a aprendizagem de vários estilos, dando grande ênfase à coordenação motora com ritmo e musicalidade, aos movimentos fortes e enérgicos, aos saltos e aos movimentos acrobáticos.

A nível relacional, a dança pode ajudar a vencer a inibição, a reconhecer espaços e limites, a ser aceite pela diferença.

Fisicamente, incrementa a coordenação motora, o sentido do espaço/tempo, o ritmo, os reflexos, a elasticidade, o relaxamento, e o descobrir o corpo.



1.º e 2.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 30€

Responsável: Qieduka

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Dança

Horário

- **1.º CEB** – 3.ª feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º CEB** – 3.ª feira, das 14h20 às 15h10

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Yoga

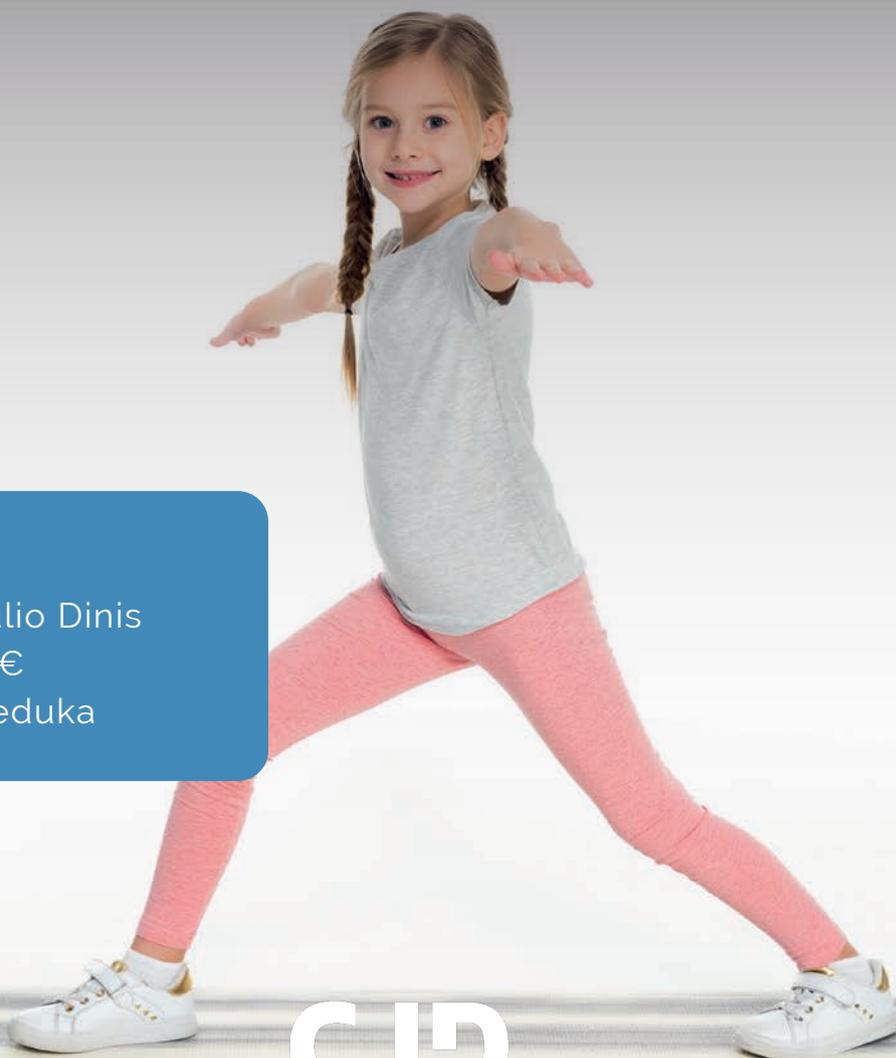
Através de histórias, músicas, jogos, movimento e relaxamento, a criança adquire diversos ensinamentos: como viver em sociedade, como respeitar a natureza e os animais, como brincar sempre com respeito pelos outros, como respirar corretamente, como coordenar os movimentos com a música. Nas aulas de Yoga, a criança desenvolve a concentração, aprende a relaxar e a acalmar, melhorando dessa forma a concentração e a aprendizagem e desenvolvendo uma atitude positiva perante a vida.

Pré-escolar

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 30€

Responsável: Qieduka



CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Yoga

Horário

- **Pré-escolar (3 e 4 anos)** – 4.^a feira, das 15h10 às 16h00
- **Pré-escolar (5 anos)**– 4.^a feira, das 14h20 às 15h10

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Arte e descoberta

A oficina arte e descoberta é um projeto assente no conceito de arte participativa, colaborativa e comunitária. Deste modo, o objetivo é desenvolver um trabalho artístico, social e comunitário, no qual os intervenientes sejam convidados a explorar formas distintas de expressão artística, como a pintura, o desenho, a expressão dramática, a escultura, entre outras, que possam criar modalidades significativas de experimentação, de reflexão, de cooperação e de partilha, contribuindo assim para o desenvolvimento da autonomia, da consciência e da confiança.

Em suma, pretende-se com este projeto alicerçar estruturas que incentivem a participação cultural, artística e cívica, promovendo com eficácia um trabalho de inclusão social e criando espaços atrativos de educação para a cidadania.

1.º e 2.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 30€

Responsável: Ricardo Silva

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Arte e Descoberta

Horário

- **1.º CEB** – 4.ª feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º CEB** – 4.ª feira, das 16h20 às 17h00

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €



Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática é uma modalidade muito completa, onde encontramos diversas componentes, nomeadamente força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio para executarem os mais diversos elementos que constituem um exercício.



Pré-escolar

1.º e 2.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 30€

Responsável: Educ10

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Ginástica Acrobática

Horário

- **Pré-escolar** – 2.^a feira, das 15h10 às 16h00
- **1.º CEB** – 2.^a feira, das 17h10 às 18h00
- **2.º CEB** – 2.^a feira, das 18h00 às 18h50

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €

Tecnologias

Robótica

A robótica assume-se como um desafio à inteligência e à criatividade. Reúne conhecimentos e princípios de áreas como a física, a química, a eletrónica, ou a matemática para procurar responder a situações concretas, muitas vezes colocadas a partir de situações do dia a dia. É o verdadeiro trabalho de projeto que assenta na observação e no questionamento científicos, na formulação de hipóteses e na procura sustentada por resoluções para problemas estabelecidos.

A robótica é a ciência em movimento!



**A partir dos 10 anos
(nível 1 e 2)**

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 55€

Responsável: Academia de Robótica

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Robótica

Horário

- 2.^a feira, das 17h10 às 18h00

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Equipamento:** Kit: 80€
- **Inscrição:** 10 €

Inventors

A The Inventors dedica-se ao desenvolvimento de experiências educativas nas áreas da engenharia, arte e criatividade, que têm como objetivo desenvolver competências do século 21, bem como promover a confiança, a curiosidade e inspirar as gerações que construirão o futuro.



**Pré-escolar (5 anos)
1.º e 2.º CEB**

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 50€

Responsável: The Inventors

CJD

Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Inventors

Horário

- **Pré-escolar (5 anos)** – 3.^a feira, das 14h20 às 15h10
- **1.º CEB** – 3.^a feira, das 16h20 às 17h10
- **5.º ano** – 3.^a feira, das 17h10 às 18h00
- **6.º ano** – 3.^a feira, das 18h00 às 18h50

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €



Design Thinking

Design Thinking é um processo de aprendizagem que procura desenvolver o pensamento crítico e criativo.

Com esta atividade/projeto pretendemos desenvolver um conjunto de competências e habilidades multidisciplinares, com métodos mais ativos, mais envolventes e mais dinâmicos.

Como resultado, as crianças terão a oportunidade de adquirir de um modo original e inovador, uma melhor preparação para o seu futuro e para os desafios cada vez mais exigentes do mundo atual.

Pré-escolar
1.º, 2.º e 3.º CEB

Local: Colégio Júlio Dinis

Mensalidade: 60€

Responsável: Dois S



Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

Design Thinking

Horário

- **Pré-escolar** – 2.^a feira, das 15h10 às 16h00
- **1.º CEB** – 3.^a feira, das 16h20 às 17h10
- **2.º CEB** – 3.^a feira, das 15h10 às 16h00
- **3.º CEB** – 3.^a feira, das 14h20 às 15h10

OUTRAS INFORMAÇÕES

- **Inscrição:** 10 €



Colégio Júlio Dinis
INTERNATIONAL SCHOOL

**TOGETHER WE'RE
EXTRAORDINARY**



www.cjd.pt

Rua do Porto Feliz | 4350-016 Porto | Portugal

 +351 220 109 083

 @colegiojuliodinis

 /CJDinis