

# ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES

ATIVIDADE	OBJETIVOS
<b>Natação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fortalecer a capacidade muscular;</li><li>✓ Estimular um sono mais tranquilo;</li><li>✓ Permitir o desenvolvimento da sociabilidade e da autoconfiança;</li><li>✓ Permitir evitar situações de perigo;</li><li>✓ Incentivar o apetite;</li></ul>
<b>Ballet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Aumentar a capacidade de atenção e concentração;</li><li>✓ Ajudar a desenvolver a capacidade de expressão;</li><li>✓ Aumentar a flexibilidade e a resistência corporal;</li><li>✓ Permitir melhorar a postura;</li><li>✓ Promover o desenvolvimento da autoestima;</li></ul>
<b>Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Proporcionar a expressão de sentimentos e pensamentos sob a forma de arte;</li><li>✓ Permitir o desenvolvimento da motricidade global;</li><li>✓ Permitir processos de socialização;</li><li>✓ Promover a consciência temporal, espacial e corporal;</li><li>✓ Proporcionar o estímulo tátil, visual, auditivo, afetivo, cognitivo e motor;</li></ul>
<b>Música</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Desenvolver a capacidade de escutar e a percepção auditiva;</li><li>✓ Promover a aptidão para a leitura e a escrita;</li><li>✓ Proporcionar o aumento da capacidade de memorização e concentração;</li><li>✓ Potenciar a coordenação motora através da capacidade de tocar instrumentos;</li><li>✓ Facilitar o desenvolvimento da capacidade de expressão;</li></ul>

# ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES

<b>Karatê</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Permitir melhorar o equilíbrio nervoso;</li> <li>✓ Promover o desenvolvimento da flexibilidade e da coordenação;</li> <li>✓ Favorecer o bom desempenho físico;</li> <li>✓ Promover a disciplina e a capacidade de autorregulação;</li> <li>✓ Facilitar o desenvolvimento de aspetos motores, cognitivos e afetivos;</li> </ul>
<b>Inglês</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Permitir explorar a capacidade de articular o discurso;</li> <li>✓ Promover o aumento da percepção auditiva;</li> <li>✓ Permitir aumentar a estimulação cognitiva e a plasticidade neuronal;</li> <li>✓ Potenciar a capacidade de comunicação no mundo atual</li> </ul>
<b>Atividade Físico-Desportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o conhecimento e o domínio do próprio corpo;</li> <li>✓ Favorecer o desenvolvimento da capacidade cognitiva;</li> <li>✓ Potenciar a interação social;</li> <li>✓ Desenvolver competências como comportamentos saudáveis, atitudes e valores positivos;</li> <li>✓ Promover o alívio da tensão e da energia acumulada</li> </ul>
<b>Xadrez</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o desenvolvimento da capacidade de raciocínio;</li> <li>✓ Favorecer a aquisição de conceitos lógico-matemáticos;</li> <li>✓ Estimular a memória e a aprendizagem;</li> <li>✓ Potenciar o desenvolvimento da capacidade de concentração;</li> </ul>