



SALESIANOS
DE MANIQUE

23/24

ARTISPORT



ÍNDICE

MENSAGENS

Diretor	4
Diretor Artisport	5

ESTRUTURA ARTISPORT

7

ESTUDOS E LÍNGUAS

8

Sala de Estudos	
Projest	8
Fun Languages	
Inglês	9

ARTES E TECNOLOGIAS

10

Centro Musical	
D. Bosco	10
Teatro	12
Programação e Robótica	13

DESPORTO E DANÇA

15

Ginástica	
Acrobática	15
Ginástica de Solo e Trampolins	16
Hip Hop	17
Ballet	18
Dança Criativa	19
Karate	20
Judo	21
Ténis	22
Basebol	23
Voleibol	24
Clube de Futebol e Futsal	25
Atletismo	26

COMPLEXO DE PISCINAS

27

Piscina	27
Aulas de Grupo, Musculação e Cardiofitness	30
Gabinete de Terapias Integradas	32
SPA	32

ESCOLA ABERTA

33

CAMPOS DE FÉRIAS SALESIANOS

34

MENSAGEM DO DIRETOR

Avançamos no sonho!

Este é o tema pastoral que orienta toda a ação dos Salesianos neste ano educativo pastoral 2023-2024, tendo como horizonte a celebração do bicentenário do sonho dos nove anos de São João Bosco. Sonho programático que fez com que o nosso fundador começasse a compreender a missão que Deus lhe confiava.

Neste sonho, Nossa Senhora diz ao pequeno João Bosco: “Põe-te no meio deles e começa já a instruí-los sobre a fealdade do pecado e sobre a beleza da virtude”. Aqui se condensa toda a obra de educação de São João Bosco: mostrar a beleza do que é bom e a necessidade de evitar o mal para se ser plenamente felizes.

As propostas do Artisport dos Salesianos de Manique desejam ser uma ajuda neste percurso de busca do bem de cada criança, adolescente e jovem que as frequentam. Vão muito para além da simples aprendizagem de um desporto ou de uma arte, para serem um sustento no caminho de superação que cada um se dispõe a trilhar. São ofertas diversificadas e de qualidade que têm como ponto de partida a situação pessoal de cada um e se propõe acompanhar o crescimento integral de cada um, ajudando-os a alcançar o grande ideal da vida: ser *honestos cidadãos* e *bons cristãos*.

Avançamos – juntos – no sonho!

Sonhamos – juntos – avançar rumo às vitórias que a vida abre diante de nós.

Pe. Luís Almeida SDB

Diretor

MENSAGEM DO DIRETOR ARTISPORT

“Uma Escola, Um Clube, Uma Paixão – Salesianos Manique!”

Está lançado o mote para mais uma época de atividades da Artisport nos Salesianos de Manique. Tendo por base a componente curricular da Escola, o aluno encontra no Artisport um conjunto de atividades de enriquecimento curricular, que estimulam o seu desenvolvimento pessoal e as suas competências, nas mais diversas áreas como o desporto e a cultura. Desta forma, a paixão e entrega de cada aluno na sua atividade ou modalidade fazem com que esta simbiose Escola – Artisport seja perfeita.

O Artisport dos Salesianos de Manique procura corresponder ao que Dom Bosco oferecia: uma complementaridade entre os momentos de formação, a vivência religiosa e a dedicação ao desporto, aos encontros de grupo e atividades culturais. É com esta paixão e com esta força que cada aluno, cada atleta, cada professor ou treinador encara o início de mais uma época.

Avançamos no sonho!

Prof. Miguel Dábrio

Diretor Artisport Manique





ESTRUTURA ARTISPORT

ESTUDOS E LÍNGUAS

Sala de Estudos Project | Fun Languages | Inglês

ARTES E TECNOLOGIA

Centro Musical D. Bosco | Teatro | Programação e Robótica

DESPORTO E DANÇA

Ginástica Acrobática | Ginástica de Solo e Trampolins
Hip Hop | Ballet | Dança Criativa | Karate | Judo | Ténis
Basebol | Voleibol | Clube de Futebol e Futsal | Atletismo

COMPLEXO DE PISCINAS DOS SALESIANOS DE MANIQUE

Piscina | Aulas de Grupo, Musculação e Cardiofitness
Gabinete de Terapias Integradas | SPA

ESCOLA ABERTA

CAMPOS DE FÉRIAS SALESIANOS



SALA DE ESTUDO ESPAÇO PROJEST

Este espaço promove o trabalho de estudo individual ou em pequenos grupos e o trabalho de projeto, numa dimensão individual ou colaborativa.

O Projest assume como referencial o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Cada aluno tem o seu portefólio que plasma o seu percurso.

Diferenciação pedagógica consoante as necessidades diagnosticadas:

- organização e métodos de trabalho (mapas mentais);
- esclarecimento de aprendizagens por áreas curriculares;
- melhoria de aprendizagens por áreas curriculares;
- preparação dos alunos para apresentações orais e escritas;
- reflexões temáticas.

O espaço dispõe de zonas diferenciadas:

- reservadas ao estudo individual;
- reservadas ao estudo em pequenos grupos;
- zona de recursos digitais para seleção, tratamento e exploração de informação;
- zona de projeto individual ou colaborativo.

Prof. Andreia Lopes



FUN LANGUAGES INGLÊS

A Fun Languages Oeiras é uma escola de línguas, com mais de 20 anos de experiência no ensino de línguas. Somos um centro autorizado de preparação dos exames da Cambridge University.

- Inglês extra curricular;
- Aulas dinâmicas, que estimulam o raciocínio em inglês;
- Grupos pequenos, onde se privilegia a oralidade e a compreensão auditiva;
- Professores native speakers/bilinguals;
- Preparação para os exames da Cambridge University.

Fun Languages | How. Forever. | Oeiras



CENTRO MUSICAL D. BOSCO

A escola de música “Centro Musical D. Bosco” nasceu com a forte convicção de que o ensino da música tem um papel fundamental na formação integral do indivíduo, contribuindo para o desenvolvimento de princípios basilares de cidadania.

Desde o seu início que se apostou num ensino de elevada qualidade musical, garantido por um corpo docente devidamente habilitado e com reconhecido mérito nas diversas áreas de ensino. Os alunos poderão optar por seguir um regime oficial (com um programa específico, de acordo com o grau de ensino que frequentam, no qual prestarão provas a examinadores do Conservatório, da Trinity School ou da Rock School), ou um regime livre (onde executam obras de acordo com as suas expectativas e interesses).

Faixa etária: a partir dos 5 anos.

Classes de instrumento: Baixo Elétrico, Bateria, Canto, Clarinete, Flauta de Bísel, Flauta Transversal, Guitarra Clássica, Guitarra Elétrica Rock ou Jazz, Harpa, Piano, Trompete, Trombone, Saxofone, Viola d’Arco, Violino, Violoncelo, Contrabaixo

Classes de conjunto: Conjunto Instrumental/Vocal, Grupo Coral, Música para Bebés e Orquestra

Teóricas: Acústica, Análise e Técnicas de Composição, Formação Musical e História da Música

Prof. Hugo Ribeiro



TEATRO

Sonha! Cria! Arrisca! Desafia-te!

Joga com as tuas capacidades de imitar, cantar, dançar...
sorri a chorar e chora a sorrir. (Re)Vive!

Usa a tua alegria e a palavra neste espaço, onde terás o
poder de recuar, parar ou avançar no tempo. Sê tu, sendo
outro!

O palco é teu!



PROGRAMAÇÃO E ROBÓTICA

O Clube de Programação e Robótica pretende ser um espaço onde os alunos aprendem a responder a desafios de aprendizagem. Criam robôs e desenvolvem competências de programação e eletrónica.

Pretende também promover a autonomia, a iniciativa e o trabalho em equipa.

As aulas são ministradas com base em metodologias de ensino ativas, de componente prática e adaptadas ao perfil de cada aluno.

Objetivos:

- Utilizar as tecnologias para o desenvolvimento da criatividade e do espírito crítico;
- Incentivar para a programação de robôs;
- Estimular a criatividade na criação de robôs;
- Fomentar o interesse pelas tecnologias;
- Promover o gosto pela aprendizagem e estudo;
- Programar microcontroladores, utilizando instruções de linguagens de programação elementares, através de componentes de Arduino;
- Criar modelos tridimensionais digitais - modelação 3D

Vamos continuar a criar e a inovar, desenvolvendo novos projetos. Venha conhecer o laboratório de Informática e os produtos criados.

Bem-vindo à aula!

Profª Paula Mendes

Destinatários: Todos os alunos da escola
– 1.º Ciclo, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário





GINÁSTICA ACROBÁTICA

A Ginástica Acrobática constitui-se como uma modalidade com tradição na nossa escola, desde o ano de 2001.

Esta vertente da Ginástica tem como principais características a execução de exercícios que exigem força, agilidade e equilíbrio. Esta disciplina requer do ginasta coragem, força, coordenação e flexibilidade, além das exigências técnicas de salto. As suas rotinas são executadas com acompanhamento musical e implicam expressão e movimentos do corpo, perfeitamente sincronizados com a música.

Os treinos destinam-se a alunos de todos os escalões etários e de ambos os sexos.

Esta modalidade, à semelhança dos anos anteriores, continuará estruturada de acordo com a participação nas diversas provas do desporto escolar, bem como na eventual participação nas festas da escola e noutras situações de destaque.

A Ginástica Acrobática é uma modalidade de espetáculo por excelência, cuja importância se relaciona não apenas com o grande impacto que oferece a quem assiste às suas diversas formas de expressão, mas, essencialmente, com os inúmeros benefícios que os seus praticantes poderão usufruir com a sua prática, nas dimensões físicas, sociais e afetivas.

Prof. Alexandre Carvalho



GINÁSTICA DE SOLO E TRAMPOLINS

Classe de formação gímnica específica, onde são consolidadas as respetivas aprendizagens dos elementos acrobáticos da ginástica.

Nas aulas começam a ser implementadas rotinas gímnicas e iniciam-se as progressões para mais tarde poderem aprender habilidades gímnicas de maior complexidade. Os alunos são convidados a desenvolver a capacidade de coordenar o corpo no tempo e no espaço, através de exercícios que podem ir desde saltos verticais, até mortais com piruetas, combinando, assim, a força, a velocidade e o ritmo, com o prazer e a alegria de “voar”. Aos alunos são exigidas reações dinâmicas, grande consciência espacial, coordenação, tonicidade, força e “coragem”.

Os treinos desenvolvem-se num clima de acentuada motivação fazendo apelo à correção e à capacidade de superação de cada, promovendo, de igual forma, o entretenimento e lazer desportivo, com elevado valor social e educativo, capazes de despertar novos talentos e capacidades, sempre de forma saudável.

Prof. Alexandre Carvalho



HIP HOP FEEL IT DANCE COMPANY

O estilo de dança Hip Hop teve origem nos Estados Unidos, mas depressa se estendeu a vários pontos da Europa, contagiando crianças, adolescentes e adultos.

É um tipo de aula extremamente divertida, onde podemos aprender a dançar “sem limites”. A musicalidade é trabalhada ao pormenor, bem como a técnica e a performance.

Acessível a todos, é uma forma de expressão muito completa, que trabalha o corpo e a mente. Para quem gosta de sair da rotina e dançar como os verdadeiros artistas, nada como experimentar este estilo de dança bem atual!

Todas as turmas terão oportunidade de participar em atuações e espetáculos ao longo do ano, bem como a possibilidade de participar em campeonatos de Hip Hop!



BALLET FEEL IT DANCE COMPANY

Esta atividade artística tem como objetivo principal desenvolver a capacidade motora dos alunos, através de movimentos estruturados conjugados com a mímica e com a música.

Estimula e desenvolve a coordenação, a agilidade, a postura e a musicalidade, assim como ajuda a aumentar a capacidade imaginativa, a autoestima e o autocontrole.

A aprendizagem é feita através do método Vaganova que traz um pouco de vários métodos estudados e usados para o ensino do Ballet Clássico. Este método tem a fluidez e a expressividade de braços, como no método francês, e as piruetas e saltos, como o método italiano, não deixando de ter exercícios rigorosos e bem estruturados, como no método Royal da escola inglesa. Mas a grande diferença está na possibilidade de conjugar esforço com fluidez, força com suavidade, técnica e arte em simultâneo. Este método permite que cada professor desenvolva a sua própria aula, trazendo ao de cima o melhor de cada bailarino nela presente.



DANÇA CRIATIVA FEEL IT DANCE COMPANY

A dança criativa tem vários objetivos tais como, desenvolver a consciência corporal do bailarino, consciência do seu corpo no espaço, desenvolver o lado mais criativo do bailarino, através da dança.

Ao longo das aulas são feitos vários exercícios de dança com as crianças, liderados pelo professor, é uma aula onde se explora o movimento livre de cada um e a sua qualidade de movimento, através de diferentes estímulos (como por exemplo: jogos, manipulação de objetos com o corpo, uso da imaginação, entre outros).

As aulas têm como objetivo possibilitar que os alunos saibam usar o seu espaço pessoal, o espaço coletivo, conheçam melhor o seu corpo, exista interação coletiva, e também um maior conhecimento do que é o ritmo e do que é o conhecimento musical.



KARATE

Disciplina. Um dos benefícios mais reconhecidos da modalidade, para além de outros, tais como: coordenação, postura, autoconfiança, foco, e muito mais. Um desporto completo e versátil, adaptado a todas as idades. No karate desportivo temos como provas o kumite (combate) e o kata (forma de ataques/defesas). Os atletas poderão participar em competições, assim como em estágios, onde poderão aperfeiçoar as suas *skills*.

Prof. Carlos Pereira



JUDO

O Judo destina-se a todas as idades. A UNESCO e o Comité Olímpico Internacional consideram o Judo como o melhor desporto inicial e formativo para crianças e jovens, dos 4 aos 21 anos, e como prática habitual para qualquer idade, por ser um desporto muito completo ao desenvolver todas as vertentes psicomotoras. Além disso, o Judo promove valores como a amizade, a participação, o respeito por si e pelos outros e o esforço por autossuperação.

Na nossa Escola de Judo todos os praticantes são inscritos na Federação Portuguesa de Judo e participam em encontros ou competições federadas.

Prof. Eduardo Garcia



TÊNIS

Na Escola de Ténis, em parceria com a Grow Tennis Academy, vemos o desenvolvimento do aluno numa perspetiva individual e não comparativa, que promove a ativação e maximização do seu potencial. Vemos o Ténis e o Desporto como o ponto de partida para a transmissão de valores e competências para a vida.

As aulas são programadas para todas as idades e estão estruturadas em ciclos de 10 semanas. Com os campos, as raquetes e as bolas em constante adaptação ao grupo etário a que se destina a atividade, temos como objetivo que os alunos joguem desde a primeira aula, privilegiando a componente lúdica como fator de aprendizagem e de desenvolvimento.

GRUPOS

SONICS 4 aos 7 anos (nível 1 e nível 2)

TWEENS 8 aos 12 anos (iniciados, intermédios e avançados)

TEENS 13 aos 18 anos (iniciados, intermédios e avançados)

ADULTOS + 18 anos (iniciados, intermédios e avançados)

Prof. Nuno Faria

Prof. Rodrigo Costa



BASEBOL

Modalidade coletiva onde são cultivados os valores de entreajuda e dedicação. O Basebol é um desporto centenário, que tem aumentado, progressivamente, a sua expressão em Portugal em anos recentes. Desenvolve capacidades motoras e psicomotoras, envoltas num espírito de equipa e partilha entre todos.

O Basebol é também uma experiência cultural, fruto da dimensão da modalidade em termos mundiais, em especial na América do Norte, Japão, e América Latina. Existem praticantes em Portugal de diversas nacionalidades, proporcionando o contacto com outras culturas e realidades. Os treinos são bilíngues, português/ inglês, característico da cultura própria da modalidade.

Não sendo fácil de dominar é fácil de praticar, para ambos os géneros e para todas as idades. Basebol proporciona-nos bons e inesquecíveis momentos, num ambiente de competição salutar. Estamos à tua espera. *Play ball!*

Treinador Ricardo Martins



VOLEIBOL

Dada a forte presença do desporto nos Salesianos, este ano pretendemos abraçar um novo desafio. O desenvolvimento da modalidade de Voleibol será uma mais-valia para população em geral.

Sendo uma modalidade colectiva, o Voleibol permite desfrutar de um ambiente dinâmico, cooperativo e divertido.

O Voleibol fortalece o corpo, estimula os membros superiores e inferiores, aumentando a flexibilidade e a coordenação motora. Melhora as capacidades cardiorrespiratórias, tonificação muscular graças aos movimentos explosivos, auxiliando também a perda de peso e aliviando o *stress*.

Sendo uma modalidade coletiva, estimula o espírito de equipa tornando-se um desporto bastante social.

Prof. André Cabacinha



CLUBE DE FUTEBOL E FUTSAL

A nossa Escola de Futebol e Futsal tem como objetivo a aprendizagem e o aperfeiçoamento técnico-tático dos participantes.

No âmbito do espírito de D. Bosco, pretende-se ajudar os alunos no processo de crescimento, através do estímulo a uma ocupação ativa e saudável dos seus tempos livres, e à criação de hábitos de prática de atividade desportiva, evitando o sedentarismo e o isolamento.

As equipas formadas são orientadas por técnicos especializados participando em torneios Inter-Escolas, convívios, nos Jogos Nacionais Salesianos e alguns atletas no Desporto Federado pela AFL e FPF.

Prof. Bruno Lopes



CLUBE DE ATLETISMO FUNDAÇÃO SALESIANOS (MANIQUE)

Inscrições abertas a partir dos 6 anos de idade.

O Atletismo é das modalidades mais antigas em termos de organização competitiva. É conhecido como o “desporto base” porque a sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar e lançar.

O Atletismo surgiu na nossa escola, em 1987, e tem contribuído, ao longo dos anos, para o surgimento de vários atletas que se tornaram internacionais, destacando-se a participação nos Jogos Olímpicos de Londres de Marcos Chuva.

Para além da formação inicial, será proporcionada a possibilidade de participação em provas de pista: corridas de velocidade (com e sem barreiras); concursos (saltos e lançamentos) e provas de fundo e meio-fundo, organizadas no âmbito do Desporto Escolar, Desporto Federado e Desporto Concelhio.

Prof. Francisco Barreto
Prof. Fernando Pereira
Prof. Henrique Páscoa



COMPLEXO DE PISCINAS SALESIANOS DE MANIQUE

PISCINA

Escola de Natação certificada pelo programa "Portugal a Nadar" da Federação Portuguesa de Natação.



Duas piscinas climatizadas, abertas a todas as idades. Frequentadas pelos alunos, pais, encarregados de educação e público em geral.

As piscinas funcionam de 2ª a 6ª das 07h00 às 21h00, sábados das 08h00 às 13h45, domingos e feriados das 08h00 às 12h45.

NATAÇÃO PARA BEBÉS DOS 6 MESES AOS 4 ANOS:

Estimula o desenvolvimento psicomotor do bebé utilizando a água e o "Jogo" como forma de aquisição de competências para responder às exigências do meio aquático.



NATAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Níveis de AMA a N4, classes destinadas à Iniciação, Desenvolvimento e Aperfeiçoamento.

CLUBE DE NATAÇÃO FUNDAÇÃO SALESIANOS (COMPETIÇÃO):

Adquiridas as diferentes técnicas de nado, este grupo pressupõem o desenvolvimento do trabalho dentro e fora de água na vertente de treino desportivo com carácter competitivo federado. Engloba todos os escalões (Pré Competição, Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores, Seniores e Masters) filiados na Associação de Natação de Lisboa e Federação Portuguesa de Natação.

PÓLO AQUÁTICO

Mais do que um jogo desportivo coletivo esta é uma atividade com um grande espírito de equipa, sendo também outra modalidade de carácter competitivo.



TRIATLO

Modalidade de carácter competitivo federado e de formação que engloba os três segmentos desportivos: Nataação, Bicicleta e Corrida. A partir dos 16 anos os atletas participam nas competições da Federação Portuguesa de Triatlo.

HIDROGINÁSTICA E HIDROBIKE

Classes destinadas a Adultos e Seniores, que trabalha todas as componentes da condição Física.

TERAPIA AQUÁTICA

Classes de terapia aquática (treino terapêutico e/ou psicomotricidade) para recuperação de diversas patologias; lesões temporárias ou permanentes; necessidades especiais.

Temos Classes de Movimento (água e terra), e Nataação Adaptada.



AULAS DE GRUPO, MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

Número de Associado 1355 da Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal – AGAP.

A atividade física será sempre um elemento essencial para o bem estar e qualidade de vida. Com a orientação de uma equipa de técnicos licenciados, equipamentos de última geração e um espaço ímpar com muita luz natural, as condições estão criadas para que os seus objetivos sejam uma realidade nestes mais de 4500 m² de energia e várias aulas semanais (Indoorcycling; Total Workout; Step; Localizada; Power; WBalance; Yoga; Pilates; HIIT; GAP).

Pode contar com planos de treino personalizados e adaptados às suas necessidades e condição física atual. Intervenção ao nível da prevenção de lesões, melhoria das capacidades motoras condicionais, como a força, resistência, velocidade e flexibilidade, e das capacidades motoras coordenativas como orientação espacial, ritmo e o equilíbrio.

É dirigido a jovens a partir dos 15 anos, atletas, pais, professores, funcionários e toda a comunidade e população em geral.

Aberto de 2ª a 6ª das 07h00 às 21h00, sábados das 08h00 às 13h45, domingos e feriados das 08h00 às 12h45.





GABINETE DE TERAPIAS INTEGRADAS

Dispomos de diversos serviços na área da saúde: fisioterapia, osteopatia, nutrição, medicina tradicional chinesa e massagens. Assim, conseguimos dar resposta às diversas condições clínicas estando o gabinete aberto a toda a comunidade e população em geral.

Certidão de Registo na Entidade Reguladora da Saúde E142707.

SPA

Como resposta às agressões naturais da vida moderna, marcada por intermináveis compromissos e afazeres, que deixam pouco tempo para que cuide de si mesmo, o well-ness é uma atitude de culto à saúde em todas as vertentes da vida: física, psicológica, social, emocional, espiritual e até profissional.

De forma a promover mais saúde e um estilo de vida mais saudável, dispomos de uma panóplia de elementos de bem-estar: sauna, banho turco, duche escocês, duche massagem Vichy, duche sequencial, pedilúvio e jacuzzi.

Uma contínua missão de busca de bem-estar.



ESCOLA ABERTA

Os dias não letivos do Natal, Carnaval e Páscoa, constituem para algumas famílias uma dificuldade acrescida.

Na procura de uma melhor prestação de serviço, os Salesianos de Manique, proporcionam a possibilidade de acompanhamento ao longo destes dias, através da atividade da Escola Aberta.

DIAS DE ESCOLA ABERTA:

- 04, 05, 06, 07 e 08 de setembro de 2023;
- 06 de outubro de 2023;
- 16 e 17 de novembro 2023 (avaliação intercalar 1.º semestre);
- 21, 22, 27, 28 e 29 de dezembro 2023, e 2 de janeiro 2024 (interrupção Natal);
- 29, 30, 31 de janeiro, 1 e 2 de fevereiro de 2024 (semana avaliação 1.º semestre);
- 12, 13 e 14 de fevereiro 2024 (interrupção Carnaval);
- 28 de março (5.ª feira Santa), 1, 2, 3, 4 e 5 de abril 2024 (interrupção da Páscoa).



CAMPOS DE FÉRIAS SALESIANOS

Os Campos de Férias, organizados pelos Salesianos de Manique, apresentam um programa de atividades de carácter formativo, lúdico e recreativo, disponível para todas as crianças e jovens que queiram participar.

De 17 de junho a 26 de julho de 2024.





SALESIANOS
DE MANIQUE

1.º CICLO
do Ensino Básico

2.º CICLO
do Ensino Básico

3.º CICLO
do Ensino Básico

Ensino
SECUNDÁRIO

PASTORAL

CATEQUESE

Atividades
ARTISPORT

Escola
Sociodesportiva
SPORTBOSCO

Complexo de
PISCINAS



SALESIANOS
DE MANIQUE



ArtiSport

Rua dos Salesianos, n.º1
Manique de Baixo
2645-438 Alcabideche
Tel: 214 458 210
Fax: 214 447 396 / 99

artisport@manique.salesianos.pt
www.manique.salesianos.pt