



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES CULTURAIS/CIENTÍFICOS  
文化/科學活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Clube de Astronomia 天文興趣班	Prof. Paulo Guerra	Horário flexível 彈性上課時間  1 hora por semana a combinar com os alunos 每週一小時	Sala 402 EPM 402 室 學校	7º ao 12º ano 7 – 12 年級	Promover o interesse pela astronomia, participando num projeto científico de colaboração internacional de pesquisa de asteroides.  • 20 vagas (名額 20 個)  Preço : Gratuito 免費
Clube de Cantonense 廣東話興趣班	Prof. Lau Fong Lin	5ª feira 星期四 16:15 – 17:45	Sala 116 EPM 116 室 學校	1º ao 6º ano 1 – 6 年級	Contacto com o cantonense através de canções, dramatizações e culinária.  • 20 vagas (名額 20 個)  Preço : \$ 600
Clube de Ciências 科學興趣班	Prof. Mara Ribeiro	2ª feira 星期一 17:00 – 18:00	Sala 405 EPM 405 室 學校	1º ao 9º ano 1 – 9 年級	Complementar a componente teórica da disciplina de Ciências da Natureza com experiências práticas, inovadoras e enriquecedoras. Através de atividades laboratoriais interativas e educativas, podem ser desenvolvidas a curiosidade e a criatividade, bem como um espírito crítico, de abertura e de cooperação.  • 10 vagas (名額 10 個)  Preço : \$ 300
Clube de Filosofia Filosofia para todos 哲學班	Prof. Sandra Fonseca e Prof. Francisco Figueira	4ª feira 星期三 16:15 – 17:45	Sala 202 EPM 202 室 學校	3º ao 12º ano 3 – 12 年級	Fomentar e divulgar o ensino/aprendizagem da Filosofia e do Filosofar com o intuito de promover e desenvolver racional, emocional e comportamentalmente, as relações intra e interpessoais sob a égide de valores morais e éticos humanos fundamentais para a felicidade, responsabilidade e liberdade individual e coletiva.  • 20 vagas (名額 20 個)  Preço : Gratuito 免費
Caligrafia Chinesa 中國書法班	Prof. Lin Hong Yan e Mestre Calígrafo Sr. Mok Wa Kei 書法家 莫華基先生	2ª feira 星期一 16:15 – 17:45	Sala 115 EPM 115 室 學校	1º ao 6º ano 1 – 6 年級	Caligrafia  • 12 vagas (名額 12 個)  Preço : Gratuito 免費



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES CULTURAIS/CIENTÍFICOS  
 文化/科學 活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Clube de Mandarin Danças do Leão/Dragão 普通話興趣班/舞獅龍	Prof. Xu Jian e Mestre Lei Kam Wa 李錦華師傅	2ª feira 星期一 16:15 – 17:45	Sala 116 EPM 116 室 學校	5º ao 9º ano 5 – 9 年級	Danças do Leão/Dragão.  • 12 vagas (名額 12 個)  Preço: Gratuito 免費
Clube “Matematicando” 數學興趣班	Prof. Fátima Oliveira	4ª feira 星期三 14:30 – 15:15	Sala 208 EPM 208 室 學校	3º ano 3 年級	Promover o interesse/gosto pela Matemática através de jogo, passatempos e curiosidades. Incentivar a participação dos alunos nas mini-olimpíadas portuguesas de matemática.  • 8 vagas (名額 8 個)  Preço: \$ 600
Clube “Matematicando” 數學興趣班	Prof. Fátima Oliveira	4ª feira 星期三 15:15 – 16:00	Sala 208 EPM 208 室 學校	4º ano 4 年級	Promover o interesse/gosto pela Matemática através de jogo, passatempos e curiosidades. Incentivar a participação dos alunos nas mini-olimpíadas portuguesas de matemática  • 8 vagas (名額 8 個)  Preço: \$ 600
Clube de Programação e Robótica 篇程及機械人興趣班	Prof. Paulo Sol	2ª feira 星期一 17:00 – 18:30	Sala 133 EPM 133 室 學校	7º ao 9º ano 7 – 9 年級	O Clube de Programação e Robótica pretende: · Consolidar rotinas de utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação e promover a Literacia Digital; · Desenvolver uma postura experimental e crítica relativamente ao uso da Programação e Robótica, enquanto ferramenta de aprendizagem e de construção de conhecimento; · Potenciar as competências adquiridas em contextos diversificados na resolução de problemas, raciocínio lógico e modelação, pensamento crítico, criatividade, capacidade de planear e de decidir; · Divulgar/fomentar a utilização das Tecnologias de Informação e da Comunicação, formar os alunos na utilização de diversos programas informáticos, despertar o interesse pela pesquisa e alertar os alunos para os cuidados a ter na utilização da internet; · Desenvolver e potenciar o interesse e autoaprendizagem, o trabalho cooperativo e colaborativo, a autonomia, a responsabilidade e uma atitude reflexiva em tarefas e projetos individuais e comuns.  • 15 vagas (名額 15 個) Preço: \$ 600



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES CULTURAIS/CIENTÍFICOS

文化/科學 活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Danças Folclóricas Portuguesas 葡國民族舞	Prof. Sílvia Brás	Grupo Iniciação 6ª feira 初級班 - 星期五 16:15- 17:45	Ginásio EPM 學校體育館	1º ao 3º ano 1 - 3 年級	Danças e Cantares Tradicionais Portugueses. Celebração de tradições. Participação em espetáculos. • 15 vagas (名額 15 個) Preço : Gratuito 免費
Danças Folclóricas Portuguesas 葡國民族舞	Prof. Sílvia Brás	Grupo Avançado 4ª feira 晉級班 星期三 16:15- 17:15	Ginásio EPM 學校體育館	4º ao 6º ano 4 - 6 年級	Danças e Cantares Tradicionais Portugueses. Celebração de tradições. Participação em espetáculos. • 15 vagas (名額 15 個) Preço : Gratuito 免費
Drama (em inglês) 話劇 (英語)	Prof. Miya Cuzner	3ª e 5ª feira 星期二/四 16:15 – 17:15	Auditório EPM 學校禮堂	3º ao 6º ano 3 – 6 年級	Levar os alunos, de forma lúdica, a dominar um conjunto de técnicas que lhes permitam atuar em palco, bem como promover as competências linguísticas em inglês. Este projeto tem como produto final a participação em espetáculos. • 10 vagas (名額 10 個) Preço : \$ 600
Drama (em inglês) 話劇 (英語)	Prof. Miya Cuzner	6ª feira 星期五 17:00 – 19:00 (possibilidade de combinar o horário com a professora)	Auditório EPM 學校禮堂	7º ao 12º ano 7 – 12 年級	Levar os alunos, de forma lúdica, a dominar um conjunto de técnicas que lhes permitam atuar em palco, bem como promover as competências linguísticas em inglês. Este projeto tem como produto final a participação em espetáculos. • 10 vagas (名額 10 個) Preço : \$ 600
Formação para os Valores 價值觀班	Irmã Maria da Conceição Vaz	4ª feira 星期三 14:30 – 15:30	EPM 校內課室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	Abordagens: O que é o valor? Construção do Projeto Pessoal • 20 vagas (名額 20 個) Preço : Gratuito 免費
Formação para os Valores 價值觀班	Irmã Maria da Conceição Vaz	Sábados 星期六 12:00 – 13:00	EPM 校內課室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	Abordagens: O que é o valor? Construção do Projeto Pessoal • 20 vagas (名額 20 個) Preço : Gratuito 免費



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE  
 上學年  
 CLUBES CULTURAIS/CIENTÍFICOS  
 文化/科學 活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
<b>Grupo dos Cantores da Alegria</b> 快樂合唱團	Irmã Maria Lúcia	Sábados 星期六 14:30 – 15:30	Sala de Música 學校音樂室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	Criação de um grupo coral litúrgico, animado, de modo a dar vida na igreja e não só. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> </ul> <b>Preço : Gratuito 免費</b>
<b>Grupo Coral e Instrumental Orff</b> 聲樂班	Prof. Ana Carreiro	Grupo 1 – 4ª feira 第一組- 星期三 14:30 – 16:00	Sala de Música 學校音樂室	3º ao 6º ano 3 – 6 年級	Criação de uma pequena orquestra Orff (flautas, lâminas, percussão, etc.). Canto Coral e outras “performances”. Participação em espetáculos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 vagas (名額 12 個)</li> </ul> <b>Preço: \$ 600</b>
<b>Grupo Coral e Instrumental Orff</b> 聲樂班	Prof. Ana Carreiro	Grupo 2 – 4ª feira 第二組- 星期三 16:15 – 17:45	Sala de Música 學校音樂室	3º ao 6º ano 3 – 6 年級	Criação de uma pequena orquestra Orff (flautas, lâminas, percussão, etc.). Canto Coral e outras “performances”. Participação em espetáculos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 vagas (名額 12 個)</li> </ul> <b>Preço: \$ 600</b>
<b>Horta Biológica</b> 有機小田園	Prof. Isabel Roque	2ª feira 星期一 16:15 – 17:15	EPM 校內	1º ao 4º ano 1 – 4 年級	A ideia da criação de uma horta biológica na nossa escola, tem como objetivo elucidar os alunos, não só para a importância dos espaços verdes nas cidades em termos ambientais e como promoção à manutenção de bem-estar físico e mental, como também todo o processo de crescimento e cuidados necessários para o desenvolvimento das plantas e reciclagem de resíduos orgânicos (associados à compostagem). <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個)</li> </ul> <b>Preço : \$ 300</b>
<b>Tuna</b> 音樂團	Prof. Marcelino Marques	Sábados 星期六 10:00 – 11:00	Sala 116 EPM 116 室 學校	1º ao 6º ano 1 – 6 年級	Aprendizagem de noções básicas de Música. Aprendizagem dos Instrumentos Principais da Música Popular Portuguesa: Cavaquinho, Guitarra, Bandolim, Flauta e Percussão. Aprendizagem de Canções do Cancioneiro Popular Português. Atividades de representação da escola no exterior. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> </ul> <b>Preço : \$ 500 (isento aos alunos que participam no momento cultural dos 20 anos da EPM)</b> (被挑選參加學校 20 週年慶祝晚會之學生可獲豁免繳交活動費用)



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Andebol C Masculino 手球 C (男子)	Prof. Andreia Ramos	3ª e 5ª feira 星期二/四 17:00 – 18:30	Campo Exterior EPM 學校球場	Alunos nascidos em 2004 e 2005 2004-2005 出生之學生	Treino das técnicas e táticas da modalidade. Participação em torneios particulares e da DSEJ. • 20 vagas (名額 20 個)  Preço : \$ 600 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Badminton Masculino/Feminino 羽毛球 (男/女子)	Prof. João Silva	Grupo Iniciação - 2ª feira 初級班 星期一 17:00 – 18:30	Ginásio EPM 學校體育館	5º ao 7º ano  5 - 7 年級	Iniciação ao jogo e às técnicas de base. Aperfeiçoamento das técnicas e aplicação das mesmas em contexto de jogo formal.  15 vagas (名額 15 個)  Preço : \$ 500 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Badminton Masculino/Feminino 羽毛球 (男/女子)	Prof. João Silva	Grupo Avançado - 4ª feira 晉級班 星期三 17:45 – 19:15	Ginásio EPM 學校體育館	8º ao 12º ano  8 - 12 年級	Iniciação ao jogo e às técnicas de base. Aperfeiçoamento das técnicas e aplicação das mesmas em contexto de jogo formal.  • 15 vagas (名額 15 個)  Preço : \$ 500 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Basquetebol A/B Masculino 籃球 A/B (男子)	Prof. Agostinho Caetano	3ª e 5ª feira 星期二/四 18:30 – 20:00	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunos nascidos entre 1998 e 2003 1998-2003 出生之男生	Treino das técnicas e táticas da modalidade. Participação em torneios da DSEJ. • 20 vagas (名額 20 個)  Preço : \$ 600 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE  
 上學年  
 CLUBES DESPORTIVOS  
 體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Basquetebol A/B Feminino 籃球 A/B (女子)	Prof. Agostinho Caetano	3ª e 5ª feira 星期二/四 18:30 – 20:00	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunas nascidas entre 1998 e 2003 1998-2003 出生之女生	Treino das técnicas e táticas da modalidade. Participação em torneios da DSEJ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> </ul> <b>Preço : \$ 600 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ)</b> (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Basquetebol C/D Masculino 籃球 C/D (男子)	Prof. Agostinho Caetano	6ª feira 星期五 18:00 – 19:30	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunos nascidos entre 2004 e 2007 2004-2007 出生之男生	Treino das técnicas e táticas da modalidade. Participação em torneios da DSEJ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas 名額 20 個)</li> </ul> <b>Preço : \$ 500 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ)</b> (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Basquetebol C/D Feminino 籃球 C/D (女子)	Prof. Agostinho Caetano	6ª feira 星期五 18:00 – 19:30	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunas nascidas entre 2004 e 2007 2004-2007 出生之女生	Treino das técnicas e táticas da modalidade. Participação em torneios da DSEJ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> </ul> <b>Preço : \$ 500 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ)</b> (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Criação Coreográfica/ Performance 舞蹈創作/表演	Prof. Mónica Coteriano	3ª e 5ª feira 星期二/四 18:30-20:00	3ª feira EPM Ginásio 星期二/體育館  5ª feira Sala 116 星期四/116 室	7º ao 12º ano 7 - 12 年級	O objetivo destas aulas será explorar e desenvolver as capacidades criativas do aluno utilizando o corpo como ferramenta principal. É um laboratório de ideias que dão início a histórias contadas pelo corpo, com espaço para utilizar outras ferramentas como a voz, música, imagem, texto, etc... <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> </ul> <b>Preço : \$ 600 (isento aos alunos que participam no momento cultural dos 20 anos da EPM)</b> (被挑選參加學校 20 週年慶祝晚會之學生可獲豁免繳交活動費用)



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

<b>Escalada Desportiva Masculino/Feminino</b> <b>攀石班</b>	Prof. Nuno Marques e Prof. Luísa Matos	6ª feira 星期五 18:00 - 19:30	Parede de escalada EPM 學校攀石牆	4º ao 6º ano 4 - 6 年級	Aprendizagem e prática da modalidade na parede de escalada existente na EPM. Oportunidade de conhecer outras paredes de escalada, equipamentos e instalações existentes na RAEM. Treino orientado para a progressão na modalidade. Serão programadas saídas por período, para a prática em ambiente natural e para participação em provas desportivas. <b>• 8 vagas (名額 8 個)</b> <b>Preço : Gratuito 免費</b>
<b>Escalada Desportiva Masculino/Feminino</b> <b>攀石班</b>	Prof. Nuno Marques e Prof. Luísa Matos	3ª feira 星期二 18:30 - 20:00	Parede de escalada EPM 學校攀石牆	7º ao 12º ano 7 - 12 年級	Aprendizagem e prática da modalidade na parede de escalada existente na EPM. Oportunidade de conhecer outras paredes de escalada, equipamentos e instalações existentes na RAEM. Treino orientado para a progressão na modalidade. Serão programadas saídas por período, para a prática em ambiente natural e para participação em provas desportivas. <b>• 8 vagas (名額 8 個)</b> <b>Preço : Gratuito 免費</b>
<b>Escolinha de Futebol Masculino/Feminino</b> <b>兒童足球班 (男/女子)</b>	Prof. Agostinho Caetano	Grupo 1 – 4ª feira 第一組 星期三 16:15 – 17:15	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunos nascidos entre 2008 e 2009 2008 - 2009 出生之學生	Aprendizagem das regras básicas da modalidade. Iniciação às técnicas e táticas de base através de jogos dirigidos. <b>• 20 vagas (名額 20 個)</b> <b>Preço : \$ 500</b>
<b>Escolinha de Futebol Masculino/Feminino</b> <b>兒童足球班 (男/女子)</b>	Prof. Agostinho Caetano	Grupo 2 – 6ª feira 第二組 星期五 16:15 – 17:15	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunos nascidos entre 2010 e 2011 2010 - 2011 出生之學生	Aprendizagem das regras básicas da modalidade. Iniciação às técnicas e táticas de base através de jogos dirigidos. <b>• 20 vagas (名額 20 個)</b> <b>Preço : \$ 500</b>
<b>Futebol A/B Masculino</b> <b>足球班 A/B (男子)</b>	Prof. Arlindo Serro e Prof. Nuno Capela	2ª e 4ª feira 星期一/三 18:30 – 20:00	Campo Exterior EPM 學校室外球場 Campo IDM 校外球場	Alunos nascidos entre 1998 e 2003 1998 - 2003 出生之學生	Treino das técnicas e táticas de base. Participação em torneios particulares e da DSEJ. <b>• 20 vagas (名額 20 個)</b> <b>Preço : \$ 600 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ)</b> <b>(被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)</b>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Futebol C Masculino 足球 C (男子)	Prof. Arlindo Serro	2ª e 4ª feira 星期一/三 17:00-18:30	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunos nascidos em 2004 e 2005 2004 - 2005 出生之學生	Treino das técnicas e táticas de base. Participação em torneios particulares e da DSEJ. • 20 vagas (名額 20 個) Preço : \$ 600 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Futebol D Masculino 足球 D (男子)	Prof. Agostinho Caetano	6ª feira 星期五 17:00 – 18:00	Campo Exterior EPM 學校室外球場	Alunos nascidos em 2006 e 2007 2006-2007 出生之學生	Iniciação às técnicas e táticas de base. Participação em torneios particulares e da DSEJ. • 20 vagas (名額 20 個) Preço : \$ 500 (isento aos alunos que forem selecionados para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Ginástica Formação I Masculino/Feminino 體操班 I (男/女子)	Prof. Nuno Marques e Prof. Luísa Matos	6ª feira 星期五 16:15 – 17:45	Ginásio EPM 學校體育館	1º e 2º ano 1 - 2 年級	Iniciação à ginástica geral de base, de aparelhos e de solo. Percursos e circuitos gímnicos. Ginástica formativa geral, aparelhos, solo, acrobática e trampolins. • 16 vagas (名額 16 個) • Atividades nos dias 活動日期: 2017 – 29/9; 6/10, 13/10, 20/10, 27/10; 3/11, 10/11, 17/11, 24/11; 15/12; 2018 – 5/1, 12/1, 19/1, 26/1; 2/2, 9/2. Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço : \$ 1.280
Ginástica Formação II Masculino/Feminino 體操班 II (男/女子)	Prof. Nuno Marques e Prof. Luísa Matos	3ª feira 星期二 16:15 – 17:45	Ginásio EPM 學校體育館	3º ao 5º ano 3 - 5 年級	Iniciação à ginástica geral de base, de aparelhos e de solo. Percursos e circuitos gímnicos. Ginástica formativa geral, aparelhos, solo, acrobática e trampolins. • 17 vagas (名額 16 個) • Atividades nos dias 活動日期: 2017 – 26/9; 10/10, 17/10, 24/10, 31/10; 7/11, 14/11, 21/11, 28/11; 5/12, 12/12; 2018 – 9/1, 16/1, 23/1, 30/1; 6/2, 13/2. Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço : \$ 1.280





ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Ginástica Formação III Masculino/Feminino 體操班 III 男/女子	Prof. Nuno Marques e Prof. Luísa Matos	5ª feira 星期四 17:00 – 18:30	Ginásio EPM 學校體育館	6º ao 8º ano 6 - 8 年級	<p>Consolidação da ginástica geral de base, de aparelhos e de solo. Percursos e circuitos gímnicos. Ginástica formativa geral, aparelhos, solo, acrobática e trampolins. Ginástica de representação.</p> <p>Os alunos têm de ter pelo menos 3 anos de prática de ginástica desportiva e dominar skills básicos como: enrolamentos, apoios invertidos, rodas, pontes, aranhas...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 vagas (名額 16 個)</li> <li>• Atividades nos dias 活動日期: 2017 – 28/9; 12/10, 19/10, 26/10; 9/11, 16/11, 23/11, 30/11; 7/12, 14/12; 2018 – 4/1, 11/1, 18/1, 25/1; 1/2, 8/2.</li> </ul> <p>Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço : \$ 1.280</p>
loga 瑜珈班	Prof. Rita Gonçalves	4ª feira 星期三 17:00 – 18:00	Sala 115 EPM 115 室 學校	Alunos entre os 15 e os 18 anos de idade 15 至 18 歲學生	<p>O Yoga para adolescents pretende dar mais força de flexibilidade física mas também mental, cultivando a auto-estima e capacidade de adaptação aos desafios da vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 vagas (名額 15 個)</li> </ul> <p>Preço : \$ 200 / aula 19 aulas / 19 堂 = \$ 3.800</p>
loga (em inglês) 瑜珈班 (英語)	Vedanta Wellness Yoga Studio	4ª feira 星期三 16:15 – 17:00	Sala 116 EPM 116 室 學校	1º ao 6º ano 1 - 6 年級	<p>Potencializa a aprendizagem através do Yoga, com exercícios lúdicos, onde pode aprender posições de yoga, de respiração, relaxamento e muito mais...</p> <p>Estas aulas são concebidas para desenvolver nas crianças a concentração, atenção, relaxamento, criatividade e, sobretudo, o desenvolvimento de uma atitude positiva de crescimento e boa disposição.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas</li> </ul> <p>Preço : \$ 60 / aula 19 aulas / 19 堂 = \$ 1.140</p> <p>Equipamento: Tapete de loga – possibilidade de ser fornecido pelo Centro (\$ 120 a \$190)      裝備: 瑜珈地氈 - 如有需要中心可提供 (\$120-\$190)</p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
loga (em inglês) 瑜珈班 (英語)	Vedanta Wellness Yoga Studio	4ª feira 星期三 17:15 – 18:00	Sala 116 EPM 116 室 學校	7º ao 12º ano 7 - 12 年級	<p>Potencializa a aprendizagem através do Yoga, com exercícios lúdicos, onde pode aprender posições de yoga, de respiração, relaxamento e muito mais...</p> <p>Estas aulas são concebidas para desenvolver nas crianças a concentração, atenção, relaxamento, criatividade e, sobretudo, o desenvolvimento de uma atitude positiva de crescimento e boa disposição.</p> <p>• 20 vagas</p> <p>Preço : \$ 60 / aula 19 aulas / 19 堂 = \$ 1.140</p> <p>Equipamento: Tapete de loga – possibilidade de ser fornecido pelo Centro (\$ 120 a \$190)          裝備: 瑜伽地氈 - 如有需要中心可提供 (\$120-\$190)</p>
Judo 柔道班	Associação de Judo de Macau 澳門柔道 總會	Sábados 星期六 15:00 -16:30	Ginásio EPM 學校 體育館	1º ao 12º ano 1 - 12 年級	<p>O Judo, apesar de ser considerado como uma modalidade de combate, explora o lado lúdico da atividade, auxiliando a formação cognitiva, afetiva e psicomotora da criança, promovendo a interação. A sua inserção nas AECs torna-se pertinente pela suas características no desenvolvimento físico, autoconfiança, perseverança, respeito, coragem e cortesia entre crianças, fundamentais para a vida futura.</p> <p>• 30 vagas (名額 30 個)</p> <p>Preço : Gratuito 免費</p>
Kendo Masculino/Feminino 劍道班 (男/女)	Instrutor Rui Rocha	Sábados 星期六 12:00 – 13:30	Ginásio EPM 學校 體育館	1º ao 12º ano 1 - 12 年級	<p>Autoaperfeiçoamento das técnicas da modalidade, mediante treinos disciplinares básicos que regem a arte do manejo da espada. Desenvolvimento de um espírito vigoroso através de uma prática enérgica e apropriada e de uma forte consciência e respeito pelos outros.</p> <p>• 20 vagas (名額 20 個)</p> <p>Preço : \$ 600</p>
Natação (Iniciação) Masculino/Feminino 游泳 (初級班) (男/女)	Prof. João Silva e Prof. Leila Silva	Sábados 星期六 10:30 – 11:20	Piscina da Escola Profissional Luso-Chinesa 澳門職中泳池	1º ao 9º ano 1 - 9 年級	<p>Adaptação ao meio aquático. Atividades lúdicas. Iniciação à aprendizagem das técnicas de nado.</p> <p>• 10 vagas (名額 10 個)</p> <p>• Atividades nos dias 活動日期:          2017 – 23/9, 30/9; 7/10, 14/10, 21/10; 4/11, 18/11, 25/11; 9/12;          2018 – 6/1, 13/1, 20/1, 27/1; 3/2, 10/2.</p> <p>Total: 15 aulas 共: 15 堂 Preço : \$1.200</p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
<b>Natação (Intermédio)</b> Masculino/Feminino <b>游泳(中級班)</b> (男/女)	Prof. João Silva e Prof. Leila Silva	Sábados 星期六 11:20 – 12:10	Piscina da Escola Profissional Luso- Chinesa 澳門職中泳池	1º ao 9º ano 1 - 9 年級	Introdução aos movimentos propulsivos. Desenvolvimento, aperfeiçoamento e treino das técnicas de nado. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個)</li> <li>• Atividades nos dias 活動日期: 2017 – 23/9, 30/9; 7/10, 14/10, 21/10; 4/11, 18/11, 25/11; 9/12; 2018 – 6/1, 13/1, 20/1, 27/1; 3/2, 10/2.</li> </ul> Total: 15 aulas 共: 15 堂 Preço : \$ 1.200
<b>Natação (Aperfeiçoamento)</b> Masculino/Feminino <b>游泳(強化班)</b> (男/女)	Prof. João Silva e Prof. Leila Silva	Sábados 星期六 12:10 – 13:00	Piscina da Escola Profissional Luso- Chinesa 澳門職中泳池	1º ao 9º ano 1 - 9 年級	Introdução aos movimentos técnicos. Desenvolvimento, aperfeiçoamento e treino das técnicas de nado. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個)</li> <li>• Atividades nos dias 活動日期: 2017 – 23/9, 30/9; 7/10, 14/10, 21/10; 4/11, 18/11, 25/11; 9/12; 2018 – 6/1, 13/1, 20/1, 27/1; 3/2, 10/2.</li> </ul> Total: 15 aulas 共: 15 堂 Preço : \$ 1.200
<b>Patinagem</b> <b>雪屐班</b>	Associação de Patinagem de Macau 澳門雪屐總會 Prof. Sónia Silva	Sábados 星期六 11:00-13:00	Campo Exterior EPM 學校室外球場	1º ao 12º ano 1 - 12 年級	Iniciação à Patinagem. Aprendizagem e consolidação dos aspectos técnicos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> </ul> Preço : Gratuito 免費
<b>Vela</b> <b>風帆班</b>	Associação de Vela Coloane, Hác Sa 路環黑紗 澳門風帆船總會 Prof. Eric Crowter	Domingos 星期日 14:00- 17:00	Associação de Vela Coloane, Hác Sa 路環黑紗 澳門風帆船總會	Alunos entre os 9 e os 14 anos de idade 9 至 14 歲學生	Promover as habilidades relacionadas com o mar de uma forma cooperante e divertida na prática de Vela Desportiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個)</li> <li>• Atividades nos dias 活動日期: 2017 – 8/10, 15/10; 22/10, 29/10, 5/11; 12/11, 19/11, 26/11; 3/12, 10/12; 2018 – 7/1, 14/1.</li> </ul> Total: 12 aulas 共: 12 堂 Preço : \$ 2.400



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES – 2017 / 2018  
 餘暇活動 – 2017/2018

1º SEMESTRE

上學年

CLUBES DESPORTIVOS

體育活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
Voleibol Feminino A/B/C 排球 A/B/C (女子)	Prof. Silvia Brás	2ª e 5ª feira 18:30 – 20:00 星期一/四	Ginásio EPM 學校體育館	Alunas nascidas entre 1998 e 2005 1998 至 2005 出生之學生	Treino das técnicas e táticas de base. Participação em torneios particulares e da DSEJ.  • 20 vagas (名額 20 個) Preço : \$ 500 ((Mínimo 10 inscrição) (isento `as alunas que forem seleccionadas para o torneio da DSEJ) (被挑選參加校隊之學生可獲豁免繳交活動費用)
Xadrez 國際象棋班	Prof. Carlos Vilhena	Sábados 星期六 10:30 – 12:00	EPM 校內課室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso.  • 20 vagas (名額 20 個) Preço : \$ 500
Xadrez 國際象棋班	Associação de Xadrez de Macau 澳門象棋總會	Grupo Iniciação 3ª feira 初級班 星期二 16:30 – 17:15	EPM 校內課室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso.  • 15 vagas (名額 15 個) Preço : Gratuito 免費
Xadrez 國際象棋班	Associação de Xadrez de Macau 澳門象棋總會	Grupo Avançado 3ª feira 晉級班 星期二 17:15 – 18:00	EPM 校內課室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso.  • 15 vagas (名額 15 個) Preço : Gratuito 免費