



## ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU

Exmo. Senhor Encarregado de Educação,

ASSUNTO: ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR 2024/2025 – ANUAL

**INSCRIÇÃO:** 28 e 30 de setembro. (Online).

1- Online: das 22h00 do dia 28 (Sábado) às 22h00 do dia 30 (2ª feira).

<https://bit.ly/EPMACC24-25>

**AFIXAÇÃO DAS LISTAS PROVISÓRIAS:** 04 de outubro no átrio da EPM (as colocações serão feitas pela ordem de entrada da inscrição)

**PAGAMENTO:** 7 a 8 de outubro.

**AFIXAÇÃO DAS LISTAS DEFINITIVAS:** 10 de outubro no átrio da EPM.

**INÍCIO E FIM DAS ATIVIDADES (ACC):** Entre 14 de outubro de 2024 e 30 de maio de 2025. (Deverá consultar os dias de cada ACC registados na Descrição das Atividades).

### NOTE BEM:

- Caso submeta mais do que uma inscrição *online*, será considerada válida a última inscrição.
- Se os alunos não efetuarem o pagamento, não assegurarão a frequência na atividade e serão excluídos da mesma, cedendo a vaga a outros alunos interessados.
- Estas atividades, que visam a realização pessoal dos alunos numa perspetiva de utilização criativa e formativa dos seus tempos livres, **são de escolha livre**, devendo a sua frequência ser autorizada pelo Encarregado de Educação.
- A frequência torna-se obrigatória depois de assumido o compromisso de participação.
- Os professores/monitores farão uma avaliação qualitativa, no final de cada período, que será registada no INOVAR, transmitida ao DT e aos EE.
- O número máximo de inscrições em Atividades de Complemento Curricular por aluno é de 3.
- Caso o professor/monitor não compareça a alguma aula, o EE será reembolsado do valor da mesma.
- As listas definitivas com o nome do aluno e das respetivas atividades de complemento curricular serão afixadas no átrio da escola após a data de pagamento.

Com os melhores cumprimentos,

Escola Portuguesa de Macau, 25 de setembro de 2024



## ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU

尊敬的家長/監護人

事宜：課外活動報名 2024/2025（全年活動）

報名日期：**9月28至30日**（網上登記）

網上辦理時間：**9月28日（星期六）晚上22:00至9月30日（星期一）晚上22:00**  
於 <https://bit.ly/EPMACC24-25>

臨時名單張貼日期：**10月04日** 於學校大堂公佈（活動名額以先到先得的方式分配）。

繳交活動費用日期：**10月7日至8日**

確定名單張貼日期：**10月10日** 於學校大堂公佈

活動日期：**2024年10月14日至2025年5月30日**（請於課外活動簡介查閱各項活動的上課日期）

### 注意：

- 如在網上遞交多於一次之登記申請，本校將以最後之登記資料為準。
- 如不繳付相關之活動費用學生將不能參加活動並将被刪除名單，讓出名額。
- 活動目的為實現學生的自我價值並以有創意及培訓之形式利用餘暇。學生可自由選擇活動而其參與必須得到監護人的同意。
- 確認活動報名後**學生必須出席活動**。
- 活動導師將於每個學期為學生進行定性評估，評估結果將轉告給班主任以及學生的監護人/家長。
- 每位學生可報名參加**最多3項活動**。
- 如活動導師因事缺課，監護人/家長可獲退還當日的活動費用。
- 課外活動之確定名單（全年活動）將於繳款期後於學校大堂公佈。

此致，  
敬禮

澳門葡文學校，2024年9月25日



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

# CLUBES ARTÍSTICOS E CULTURAIS/CIENTÍFICOS

## 藝術與文化/科學 活動範疇

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador(a) 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
<b>Clube de Ciências</b> 科學興趣班	Juliana Ribeiro	4ª feira 星期三  16h25 – 17h25	EPM Sala 405 校內 405 室	1º ao 6º ano 1 – 6 年級	<p>O clube de ciências na nossa escola tem o propósito de ligação entre a ciência e a educação, proporcionando aos nossos alunos experiências memoráveis, sustentadas no desenvolvimento da literacia científica, do espírito crítico, da curiosidade e da descoberta, permitindo, desta forma transformar o mundo estudantil num lugar mais próspero, avançado e divertido.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17; 24; 31 Novembro 11 月 – 14; 21; 28 Dezembro 12 月 – 5; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9; 16; 23 Fevereiro 2 月 – 6; 13; 20; 27 Março 3 月 – 6; 13; 20; 27 Abril 4 月 – 3; 10 Maio 5 月 – 8; 15; 22; 29</p> <p><b>Total: aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Clube de Teatro</b> <b>劇院俱樂部</b></p>	<p>Marta Romana e Juliana Ribeiro</p>	<p>5ª feira 星期四 16h25 – 18h25</p>	<p>EPM Sala 130 校內 130 室</p>	<p>5º ao 12º ano 5- 12 年級</p>	<p>os alunos irão desenvolver habilidades de expressão vocal, explorar a palavra em diversas formas, compreender comunicação verbal e não verbal, estimular a criatividade, dominar expressividade corporal e vocal, promover concentração, relacionamentos interpessoais e autonomia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 15 inscrições (開班下限為 15 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17 ; 24 ; 31 Novembro 11 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12 月 – 5 ; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9 ; 16 ; 23 Fevereiro 2 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Março 3 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4 月 – 3 ; 10 Maio 5 月 – 8 ; 15 ; 22 ; 29</p> <p><b>Total: aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
<p><b>Clube de Fotografia</b> <b>攝影俱樂部</b></p>	<p>Casa de Portugal 葡人之家  David Lopo</p>	<p>4ª feira 星期三 16h25 – 17h25</p>	<p>sala de mezzanine</p>	<p>6º ao 12º ano 6 - 12 年級</p>	<p>Combina teoria e prática para ensinar conceitos fundamentais de captura de imagens. O clube colabora com a associação fotográfica Halftone, oferecendo oportunidades de participação em projetos, revistas, exposições e interações com fotógrafos convidados. Pré-requisito: Câmera fotográfica digital (incluindo smartphones).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 18 Novembro 11 月 – 8 ; 15 ; 22 ; 29 Dezembro 12 月 – 6 ; 13</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2 月 – 7 ; 14 ; 21 Março 3 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28 Abril 4 月 – 11 Maio 5 月 – 2 ; 9 ; 16 ; 23 ; 30</p> <p><b>Total: aulas 共: 23 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2070</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Danças TradFolclóricas Portuguesas (Iniciação)</b> <b>葡萄牙土風舞 (初級班)</b></p>	<p>Filipa Pereira</p>	<p>3ª feira 星期二 16h25 – 17h25</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>1º ao 3º ano 1 - 3 年級</p>	<p>Danças e cantares tradicionais folclóricos portugueses. Celebração de tradições. Participação em espetáculos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 15; 22; 29 Novembro 11 月 - 5; 12; 19; 26 Dezembro 12 月 - 3; 10</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 7; 14; 21 Fevereiro 2 月 - 4; 11; 18; 25 Março 3 月 - 4; 11; 18; 25 Abril 4 月 - 1; 8; 29 Maio 5 月 - 6; 13; 20; 27</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
--	-----------------------	---	---------------------------------------	----------------------------------	---



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

Desenho e Ilustração 繪圖與插圖	Grupo 1 組別 1	Casa de Portugal 葡人之家	6ª feira 星期五 16h25 – 18h00	EPM Sala 116 校內 116 室	3º ao 6º ano 3 – 6 年級	<p>Será um espaço de criação e exploração artística. Muito para além do desenho ou da pintura, vamos aprender a expressar o nosso universo interior de uma forma divertida e única. Passando por várias vertentes técnicas e materiais.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為 6 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 18 Novembro 11 月 – 8; 15; 22; 29 Dezembro 12 月 – 6; 13</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 10; 17; 24 Fevereiro 2 月 – 7; 14; 21 Março 3 月 – 7; 14; 21; 28 Abril 4 月 – 11 Maio 5 月 – 2; 9; 16; 23; 30</p> <p><b>Total: aulas 共: 23 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2070</b></p>
	Grupo 2 組別 2	Casa de Portugal 葡人之家	5ª feira 星期四 16h25 – 18h00	EPM Sala 116 校內 116 室	7º ao 12º ano 7 – 12 年級	<p>Vamos criar um espaço de expressão e linguagem pessoal através do registo de desenho. Passando por técnicas de desenho técnico à liberdade de exploração dos materiais.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為 6 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17; 24; 31 Novembro 11 月 – 7; 14; 21; 28 Dezembro 12 月 – 5; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9; 16; 23 Fevereiro 2 月 – 6; 13; 20; 27 Março 3 月 – 6; 13; 20; 27 Abril 4 月 – 3; 10 Maio 5 月 – 8; 15; 22; 29</p> <p><b>Total: aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2340</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

Núcleo/Clube 活動種類	Orientador(a) 導師	Horário 上課時間	Local 地點	Destinatários 對象	Atividade (síntese) 活動簡介
<b>Desenho da figura humana</b>  畫人物	Ana Cardoso	4ª feira 星期三  16h25 - 18h00	EPM Sala 407 校內 407 室	7º ao 12º ano 7 - 12 年級	<p>Aprender proporções e anatomia do corpo humano, com foco em desenho artístico e ilustração de moda, guiado pelo professor. Inclui detalhes desde a estrutura óssea e muscular até a representação de luz e sombra, abrangendo todas as partes do corpo, da cabeça aos pés, para uma compreensão completa da figura humana.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 16; 23; 30 Novembro 11 月 - 6; 13; 20; 27 Dezembro 12 月 - 4; 11</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 8; 15; 22 Fevereiro 2 月 - 5; 12; 19; 26 Março 3 月 - 5; 12; 19; 26 Abril 4 月 - 2; 9; 30 Maio 5 月 - 7; 14; 21; 28</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: 1620</b></p>
<b>Expressão Plástica</b>  造型藝術活動	Rute Amaro	2ª feira 星期一  16h25 - 18h00	EPM Sala 116 校內 116 室	1º ao 4º ano 1 - 4 年級	<p>A Expressão Plástica para crianças é uma atividade que promove a expressão de emoções através de desenho, pintura e escultura, desenvolvendo sensibilidade, imaginação e criatividade, e encorajando a liberdade de expressão individual.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 14; 21; 28 Novembro 11 月 - 11; 18; 25 Dezembro 12 月 - 2</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 6; 13; 20 Fevereiro 2 月 - 3; 10; 17; 24 Março 3 月 - 3; 10; 17; 24; 31 Abril 4 月 - 7; 14 Maio 5 月 - 12; 19; 26</p> <p><b>Total: aulas 共: 24 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: 1440</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Espanhol</b> 西班牙語</p>	<p>Brian Ung</p>	<p>Sábado 星期六 11h00 – 13h00</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>7º ao 12º ano 7 - 12 年級</p>	<p>Após o curso, os alunos serão capazes de se apresentar, participar em conversas do dia a dia, e comunicar de forma profissional usando tempos verbais passados, presentes e futuros.</p> <p>12 vagas (名額 12 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</p> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 – 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 – 7</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 – 1 ; 15 Março 3 月 – 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 – 5 ; 12 Maio 5 月 – 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
---------------------------------	------------------	---	---------------------------------------	------------------------------------	--





ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Horta Biológica</b> 有機小田園</p>	<p>Juliana Ribeiro</p>	<p>2ª feira 星期一 16h25 - 17h25</p>	<p>EPM 校內</p>	<p>1º ao 6º ano 1 - 6 年級</p>	<p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人) Atividades nos dias 活動日期:</li></ul> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 -14 ; 21 ; 28 Novembro 11 月 - 11 ; 18 ; 25 Dezembro 12 月 - 2</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 6 ; 13 ; 20 Fevereiro 2 月 - 3 ; 10 ; 17 ; 24 Março 3 月 - 3 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4 月 - 7 ; 14 Maio 5 月 - 12 ; 19 ; 26</p> <p><b>Total: aulas 共: 24 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
<p><b>Ilustração Digital</b> 數碼插畫</p>	<p>Casa de Portugal 葡人之家</p>	<p>6ª feira 星期五 16h25 - 18h00</p>	<p>EPM Sala 202 校內 202 室</p>	<p>7º ao 12º ano 7- 12 年級</p>	<p>Um curso onde se aprende a pintar sem tinta. Com uma combinação de teoria e prática, iremos abordar conceitos base sobre arte e ilustração, enquanto exploramos o software Adobe Photoshop. Aplicaremos os conhecimentos adquiridos através de técnicas e ferramentas do programa, de forma a tornar a ilustração mais acessível a qualquer pessoa e aproveitar o seu potencial para edição e manipulação de imagens, misturando diferentes meios artísticos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為 6 人) Atividades nos dias 活動日期:</li></ul> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 18 Novembro 11 月 - 8 ; 15 ; 22 ; 29 Dezembro 12 月 - 6 ; 13</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2 月 - 7 ; 14 ; 21 Março 3 月 - 7 ; 14 ; 21 ; 28 Abril 4 月 - 11 Maio 5 月 - 2 ; 9 ; 16 ; 23 ; 30</p> <p><b>Total: aulas 共: 23 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2070</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Oficina da Música Tuna da EPM</b></p> <p>葡文學校 四弦吉他樂團</p>	<p>Marco Antunes</p>	<p>4ª feira 星期三 16h25 – 17h25</p>	<p>EPM Sala de Música 校內 音樂室</p>	<p>3º ao 12º ano 3 – 12 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 16 ; 23 ; 30 Novembro 11 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12 月 – 4 ; 11</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 8 ; 15 ; 22 Fevereiro 2 月 – 5 ; 12 ; 19 ; 26 Março 3 月 – 5 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4 月 – 2 ; 9 ; 30 Maio 5 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1620</b></p>
<p><b>Pintura em Porcelana e Vidro</b></p> <p>繪畫與陶瓷班</p>	<p>Marinela Ferreira</p>	<p>Sábado 星期六 09h00 – 11h00</p>	<p>EPM Sala 116 校內 116 室</p>	<p>5º ao 12º ano 5 – 12 年級</p>	<p>Proporcionar o conhecimento de técnicas de pintura, o desenvolvimento das apetências artísticas, a capacidade criadora, a perceção estética e o senso crítico. Desenvolver a capacidade de organização, concentração, observação, coordenação motora e a melhoria de autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 – 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 – 7</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 – 1 ; 15 Março 3 月 – 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 – 5 ; 12 Maio 5 月 – 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1440</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

Portugarte 葡萄牙藝術	Grupo 1 組別 1	Casa de Portugal 葡人之家	5ª feira 星期四  16h25 – 17h25	EPM Sala 125 校內 125 室	1º ao 2º ano 1-2 年級	<p>Aprender a língua e a cultura portuguesas através das artes. Ensino do Português, das festividades e das tradições de Portugal utilizando, de uma forma criativa e lúdica, diversas expressões artísticas como o desenho, a pintura, colagens, fotografia, música, multimédia, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17 ; 24 ; 31 Novembro 11 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12 月 – 5 ; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9 ; 16 ; 23 Fevereiro 2 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Março 3 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4 月 – 3 ; 10 Maio 5 月 – 8 ; 15 ; 22 ; 29</p> <p><b>Total: aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2340</b></p>
	Grupo 2 組別 2		6ª feira 星期五  16h25 – 17h25	EPM Sala 125 校內 125 室	3º ao 4º ano 3-4 年級	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 18 Novembro 11 月 – 8 ; 15 ; 22 ; 29 Dezembro 12 月 – 6 ; 13</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2 月 – 7 ; 14 ; 21 Março 3 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28 Abril 4 月 – 11 Maio 5 月 – 2 ; 9 ; 16 ; 23 ; 30</p> <p><b>Total: aulas 共: 23 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2070</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

# CLUBES DESPORTIVOS

## 體育活動範疇



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Badminton</b></p> <p>羽毛球</p>	<p>Arlindo Serro</p>	<p>4ª feira 星期三 16h25 – 17h25</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>6º ao 9º ano 6 - 9 年級</p>	<p>Aperfeiçoamento das técnicas e aplicação das mesmas em contexto de jogo formal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 16 ; 23 ; 30 Novembro 11 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12 月 – 4 ; 11</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 8 ; 15 ; 22 Fevereiro 2 月 – 5 ; 12 ; 19 ; 26 Março 3 月 – 5 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4 月 – 2 ; 9 ; 30 Maio 5 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: 1755</b></p>
<p><b>Basquetebol (M)</b></p> <p>籃球 (男子)</p>	<p>Josue Alabaso</p>	<p>5ª feira 星期四 17h30 – 18h30</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>9º ao 12º ano 9 - 12 年級</p>	<p>Promoção da prática esportiva na escola, envolvendo os alunos na modalidade e estimulando o desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas por meio de competições.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17 ; 24 ; 31 Novembro 11 月 – 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12 月 – 5 ; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9 ; 16 ; 23 Fevereiro 2 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Março 3 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4 月 – 3 ; 10 Maio 5 月 – 8 ; 15 ; 22 ; 29</p> <p><b>Total: aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
 課外活動 - 2024/2025  
 PLANO ANUAL 全年計劃

<b>Escolinha de Futebol M/F</b> 兒童足球班	<b>Grupo I</b> 組別 1	Filipa Pereira	2ª feira 星期一  16h25 – 17h25	EPM Campo Exterior 校內 室外球場	1º e 2º ano 1 - 2 年級	Aprendizagem das regras básicas da modalidade. Iniciação às técnicas e táticas de base através de jogos dirigidos.  • 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)  Atividades nos dias 活動日期  <b>2024</b> Outubro 10 月 -14 ; 21 ; 28 Novembro 11 月 - 11 ; 18 ; 25 Dezembro 12 月 - 2 <b>2025</b> Janeiro 1 月 - 6 ; 13 ; 20 Fevereiro 2 月 - 3 ; 10 ; 17 ; 24 Março 3 月 - 3 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4 月 - 7 ; 14 Maio 5 月 - 12 ; 19 ; 26  <b>Total: aulas 共: 24 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1560</b>
	<b>Grupo II</b> 組別 2		5ª feira 星期四  16h25 – 17h25		3º e 4º ano 3 - 4 年級	• 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)  Atividades nos dias 活動日期  <b>2024</b> Outubro 10 月 - 17 ; 24 ; 31 Novembro 11 月 - 7 ; 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12 月 - 5 ; 12 <b>2025</b> Janeiro 1 月 - 9 ; 16 ; 23 Fevereiro 2 月 - 6 ; 13 ; 20 ; 27 Março 3 月 - 6 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4 月 - 3 ; 10 Maio 5 月 - 8 ; 15 ; 22 ; 29  <b>Total: aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1690</b>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Escalada Desportiva M/F</b> <b>攀石</b></p>	<p>Tony Lok e Jonh</p>	<p>3ª feira 星期二 18h00 – 20h00</p>	<p>EPM Parede de escalada 校內 攀石牆</p>	<p>6º ao 11º ano 6 - 11 年級</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 vagas (名額 12 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 15 ; 22 ; 29 Novembro 11 月 – 5 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12 月 – 3 ; 10</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 7 ; 14 ; 21 Fevereiro 2 月 – 4 ; 11 ; 18 ; 25 Março 3 月 – 4 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4 月 – 1 ; 8 ; 29 Maio 5 月 – 6 ; 13</p> <p><b>Total: aulas 共: 21 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2730</b></p>
<p><b>Esgrima</b> <b>劍擊</b></p>	<p>Associação de esgrima Jack Au</p>	<p>6ª feira 星期五 18h30 – 20h00</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>3º ao 6º ano 3 - 6 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 16 vagas (名額 16 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為 6 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 18 Novembro 11 月 – 8 ; 15 ; 22 ; 29 Dezembro 12 月 – 6</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 10 ; 24 Fevereiro 2 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28 Março 3 月 – 7 ; 14 ; 21 ; 28 Abril 4 月 – 11 Maio 5 月 – 2 ; 16 ; 30</p> <p><b>Total: aula 共: 20 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: 3000 免費</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
 課外活動 - 2024/2025  
 PLANO ANUAL 全年計劃

<p style="text-align: center;"><b>Ioga I</b> 瑜伽 I</p>	<p style="text-align: center;">Marta Neto</p>	<p style="text-align: center;">4ª feira 星期三 16h25 - 17h25</p>	<p style="text-align: center;">EPM Sala 116 校內 116 室</p>	<p style="text-align: center;">1º ao 4º ano 1 - 4 歲</p>	<p>O Yoga Infantil aumenta a consciência corporal, desenvolve a coordenação motora e a postura, aumenta a autoestima e a autoconfiança das crianças, assim como desenvolve a calma e a concentração. A metodologia tem a certificação do <i>Yoga Alliance</i>, são exploradas histórias, jogos, posturas, mantras e exercícios de respiração e relaxamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 5 inscrições (開班下限為 6 人)</li> </ul> <p style="text-align: right;">Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 16 ; 23 ; 30          Novembro 11 月 - 6 ; 13 ; 20 ; 27          Dezembro 12 月 - 4 ; 11</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 8 ; 15 ; 22          Fevereiro 2 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26          Março 3 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26          Abril 4 月 - 2 ; 9 ; 30          Maio 5 月 - 7 ; 14 ; 21 ; 28</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b>  <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1620</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Ioga II</b> 瑜伽 II</p>	<p style="text-align: center;">Marta Neto</p>	<p style="text-align: center;">4ª feira 星期三 17h30 - 18h30</p>	<p style="text-align: center;">EPM Sala 116 校內 116 室</p>	<p style="text-align: center;">5º ao 7º ano 5 - 7 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 5 inscrições (開班下限為 6 人)</li> </ul> <p style="text-align: right;">Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 16 ; 23 ; 30          Novembro 11 月 - 6 ; 13 ; 20 ; 27          Dezembro 12 月 - 4 ; 11</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 8 ; 15 ; 22          Fevereiro 2 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26          Março 3 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26          Abril 4 月 - 2 ; 9 ; 30          Maio 5 月 - 7 ; 14 ; 21 ; 28</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b>  <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1620</b></p>





ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Ioga III</b> <b>瑜伽 III</b></p>	<p>Marta Neto</p>	<p>3ª feira 星期二  17h30 – 18h30</p>	<p>EPM Sala 116 校內 116 室</p>	<p>8º ao 12º ano 8 – 12 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 5 inscrições (開班下限為 6 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 15 ; 22 ; 29 Novembro 11 月 – 5 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12 月 – 3 ; 10</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 7 ; 14 ; 21 Fevereiro 2 月 – 4 ; 11 ; 18 ; 25 Março 3 月 – 4 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4 月 – 1 ; 8 ; 29 Maio 5 月 – 6 ; 13 ; 20 ; 27</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1620</b></p>
--	-------------------	--	--	------------------------------------	---



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Ginástica 1 (iniciação)</b></p> <p><b>體操 1 (培訓班)</b></p>	<p>Renato Silva e Janusz</p>	<p>5ª feira 星期四 16h25 – 17h25</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>1º ao 2º ano 1 - 2 年級</p>	<p>Iniciação à ginástica geral de base, de aparelhos e de solo. Percursos e circuitos gímnicos. Ginástica formativa geral, aparelhos, solo, acrobática e trampolins.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 14 vagas (名額 14 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17; 24; 31 Novembro 11 月 – 7; 14; 21; 28 Dezembro 12 月 – 5; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9; 16; 23 Fevereiro 2 月 – 6; 13; 20; 27 Março 3 月 – 6; 13; 20; 27 Abril 4 月 – 3; 10 Maio 5 月 – 8; 15; 22; 29</p> <p><b>Total: 26 aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1950</b></p>
<p><b>Ginástica 2 (iniciação)</b></p> <p><b>體操 2 (培訓班)</b></p>	<p>Renato Silva e Janusz</p>	<p>5ª feira 星期四 17h30 – 18h30</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>3º ao 4º ano 3 - 4 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14 vagas (名額 14 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 17; 24; 31 Novembro 11 月 – 7; 14; 21; 28 Dezembro 12 月 – 5; 12</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 9; 16; 23 Fevereiro 2 月 – 6; 13; 20; 27 Março 3 月 – 6; 13; 20; 27 Abril 4 月 – 3; 10 Maio 5 月 – 8; 15; 22; 29</p> <p><b>Total: 26 aulas 共: 26 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1950</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

Clube de Zen 禪宗俱樂部	Grupo 1 組別 1	Casa de Portugal 葡人之家	2ª feira 星期一 17h25 - 18h25	EPM Sala de Música 校內 音樂室	1º ao 4º ano 1-4 年級	<p>Aprenda técnicas de relaxamento, meditação e visualização para equilíbrio e confiança. Inclui meditação guiada e jogos interativos, com música de fundo calmante. O objetivo é promover felicidade e segurança pessoal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為 6 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 -14 ; 21 ; 28 Novembro 11 月 - 11 ; 18 ; 25 Dezembro 12 月 - 2</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 6 ; 13 ; 20 Fevereiro 2 月 - 3 ; 10 ; 17 ; 24 Março 3 月 - 3 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4 月 - 7 ; 14 Maio 5 月 - 12 ; 19 ; 26</p> <p><b>Total: aulas 共: 24 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2160</b></p>
	Grupo 2 組別 2	Casa de Portugal 葡人之家	3ª feira 星期二 17h25 - 18h25	EPM Sala de Música 校內 音樂室	7º ao 12º ano 7-12 年級	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為 6 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 - 15 ; 22 ; 29 Novembro 11 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12 月 - 3 ; 10</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 7 ; 14 ; 21 Fevereiro 2 月 - 4 ; 11 ; 18 ; 25 Março 3 月 - 4 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4 月 - 1 ; 8 ; 29 Maio 5 月 - 6 ; 13 ; 20 ; 27 ;</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2430</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Natação (Iniciação)</b></p> <p>游泳 (初級班)</p>	<p>Luís Moura e Leila Silva</p>	<p>Sábado 星期六 10h00 – 11h00</p>	<p>Piscina da Escola Luso- Chinesa Técnico- Profissional 澳門職中泳池</p>	<p>1º ao 3º ano 1 - 3 年級</p>	<p>Adaptação ao meio aquático. Atividades lúdicas. Iniciação à aprendizagem das técnicas de nado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 10 inscrições (名額下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 – 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 – 7</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 – 1 ; 15 Março 3 月 – 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 – 5 ; 12 Maio 5 月 – 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1600</b></p>
<p><b>Natação II</b></p> <p>游泳 2</p>	<p>Luís Moura e Leila Silva</p>	<p>Sábado 星期六 11h00 – 12h00</p>	<p>Piscina da Escola Luso- Chinesa Técnico- Profissional 澳門職中泳池</p>	<p>1º ao 12º ano 1 - 12 年級</p>	<p>Adaptação ao meio aquático. Atividades lúdicas. Iniciação à aprendizagem das técnicas de nado.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 10 inscrições (名額下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 – 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 – 7</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 – 1 ; 15 Março 3 月 – 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 – 5 ; 12 Maio 5 月 – 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1600</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
 課外活動 - 2024/2025  
 PLANO ANUAL 全年計劃

<p style="text-align: center;"><b>Natação III</b> 游泳 3</p>	<p style="text-align: center;">Luís Moura e Leila Silva</p>	<p style="text-align: center;">Sábado 星期六 12h00 – 13h00</p>	<p style="text-align: center;">Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico- Profissional 澳門職中泳池</p>	<p style="text-align: center;">1º ao 12º ano 1 -12 年級</p>	<p>Atividades lúdicas. Aperfeiçoamento das técnicas de nado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 10 inscrições (名額下限為 10 人)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 – 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 – 7</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 – 1 ; 15 Março 3 月 – 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 – 5 ; 12 Maio 5 月 – 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1600</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Pilates I</b> 彼拉提斯</p>	<p style="text-align: center;">Isabel Pedruco</p>	<p style="text-align: center;">Sábado 星期六 15h00 – 16h00</p>	<p style="text-align: center;">EPM Sala 116 校內 116 室</p>	<p style="text-align: center;">7º ao 12º ano 7 – 12 年級</p>	<p>A prática de pilates ajuda a melhorar a postura dos jovens adolescentes que diariamente carregam mochilas pesadas, utilizam de forma excessiva o telemóvel e passam demasiado tempo sentados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 vagas (名額 10 個) Mínimo 5 inscrições (開班下限為 5 人)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 19 ; 26 Novembro 11 月 – 16 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 – 7 ; 14</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 4 ; 11 ; 18 ; 25 Fevereiro 2 月 – 1 ; 8 ; 15 Março 3 月 – 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 – 5 ; 12 Maio 5 月 – 3 ; 10 ; 17 ; 24</p> <p><b>Total: aulas 共: 23 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 2300</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Voleibol Escalão C (F)</b> <b>排球 C (女子)</b></p>	<p>Deborrah Cardinal</p>	<p>4ª feira 星期三 17h30 – 19h30</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>7º ao 8º Ano 7 – 8 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 vagas (名額 15 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人) Atividades nos dias 活動日期: <b>2024</b> Outubro 10 月 -23 ; 30 Novembro 11 月 - 6 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12 月 - 4 ; 11 <b>2025</b> Janeiro 1 月 - 8 ; 15 ; 22 Fevereiro 2 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26 Março 3 月 - 5 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4 月 - 2 ; 9 ; 30 Maio 5 月 - 7 ; 14 ; 21 ; 28 Junho 6 月 - 4</li></ul> <p><b>Total: aulas 共: 28 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
<p><b>Voleibol Escalão Iniciação (F)</b> <b>排球 (初級班) (女子)</b></p>	<p>Sou Dong Man</p>	<p>6ª feira 星期五 16h25 – 18h25  sábado 星期六 14h30 – 17h30</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>2º ao 6º ano 2 – 6 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人) Atividades nos dias 活動日期: <b>2024</b> Outubro 10 月 -18 ; 19 ; 26 Novembro 11 月 - 8 ; 9 ; 15 ; 16 ; 22 ; 23 ; 29 ; 30 Dezembro 12 月 - 6 ; 7 ; 13 ; 14 <b>2025</b> Janeiro 1 月 - 4 ; 10 ; 11 ; 17 ; 18 ; 24 ; 25 Fevereiro 2 月 -1 ; 7 ; 8 ; 14 ; 15 ; 21 Março 3 月 - 7 ; 8 ; 14 ; 21 ; 22 ; 29 Abril 4 月 - 5 ; 11 ; 12 Maio 5 月 - 2 ; 3 ; 9 ; 10 ; 16 ; 17 ; 23 ; 24 ; 30</li></ul> <p><b>Total: aulas 共: 46 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Voleibol A/B (M)</b></p> <p><b>排球 A/B (男子)</b></p>	<p>Paulo Ribeiro</p>	<p>sábado 星期六</p> <p>11h30 - 13h00</p>	<p>EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p>7º ao 12º ano 7 - 12 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li></ul> <p>Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 - 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 - 7</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 - 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 - 1 ; 15 Março 3 月 - 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 - 5 ; 12 Maio 5 月 - 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
--	----------------------	--	---------------------------------------	------------------------------------	--



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

<p><b>Xadrez Iniciação</b> <b>國際象棋班</b> <b>(初級班)</b></p>	<p>Carlos Vilhena</p>	<p>Sábado 星期六 10h00 - 11h30</p>	<p>EPM Sala 125 校內 125 室</p>	<p>1º ao 12º ano 1 - 12 年級</p>	<p>Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso.</p> <p>•14 vagas (名額 14 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</p> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 - 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 - 7 <b>2025</b> Janeiro 1 月 - 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 - 1 ; 15 Março 3 月 - 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 - 5 ; 12 Maio 5 月 - 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1440</b></p>
<p><b>Xadrez Intermédio</b> <b>國際象棋班</b></p>	<p>Carlos Vilhena</p>	<p>Sábado 星期六 11h30 - 13h00</p>	<p>EPM Sala 125 校內 125 室</p>	<p>1º ao 12º ano 1 - 12 年級</p>	<p>Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso.</p> <p>•14 vagas (名額 14 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</p> <p>Atividades nos dias 活動日期</p> <p><b>2024</b> Novembro 11 月 - 9 ; 23 ; 30 Dezembro 12 月 - 7 <b>2025</b> Janeiro 1 月 - 4 ; 11 ; 25 Fevereiro 2 月 - 1 ; 15 Março 3 月 - 8 ; 22 ; 29 Abril 4 月 - 5 ; 12 Maio 5 月 - 3 ; 17</p> <p><b>Total: aulas 共: 16 堂</b> <b>Preço anual / 全年活動費: MOP 1440</b></p>





ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
 ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
 課外活動 - 2024/2025  
**PLANO ANUAL 全年計劃**

<p style="text-align: center;"><b>Rugby</b> 橄欖球</p>	<p style="text-align: center;">Stephen e Don Hall</p>	<p style="text-align: center;">6<sup>a</sup> feira 星期五 17h30 – 18h30</p>	<p style="text-align: center;">EPM Campo Exterior 校內 室外球場</p>	<p style="text-align: center;">5<sup>o</sup> ao 8<sup>o</sup> ano 5- 8 年級</p>	<p>Rugby promotes teamwork while instilling respect for self and others; builds confidence of younger players; determination, resilience and fitness. In addition, the session will be fun!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 vagas (名額 20 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為 10 人)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b> Outubro 10 月 – 18          Novembro 11 月 – 8; 15; 22; 29          Dezembro 12 月 – 6</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 10; 24          Fevereiro 2 月 – 7; 14; 21; 28          Março 3 月 – 7; 14; 21; 28          Abril 4 月 – 11          Maio 5 月 – 2; 16; 30</p> <p><b>Total: 24 aulas 共: 20 堂</b>  <b>Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Zumba</b> 尊巴</p>	<p style="text-align: center;">Filipa Pereira</p>	<p style="text-align: center;">3<sup>a</sup> feira 星期二 18h30 – 19h30</p>	<p style="text-align: center;">EPM Ginásio 校內 體育館</p>	<p style="text-align: center;">7<sup>o</sup> ao 12<sup>o</sup> ano 7- 12 年級</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 vagas (名額 16 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為 8 人)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Atividades nos dias 活動日期:</p> <p><b>2024</b>          Outubro 10 月 – 15; 22; 29          Novembro 11 月 – 5; 12; 19; 26          Dezembro 12 月 – 3; 10</p> <p><b>2025</b> Janeiro 1 月 – 7; 14; 21          Fevereiro 2 月 – 4; 11; 18; 25          Março 3 月 – 4; 11; 18; 25          Abril 4 月 – 1; 8; 29          Maio 5 月 – 6; 13; 20; 27</p> <p><b>Total: aulas 共: 27 堂</b>  <b>Preço anual / 全年活動費: 1755</b></p>



ESCOLA PORTUGUESA DE MACAU  
ATIVIDADES DE COMPLEMENTO CURRICULAR – 2024/ 2025  
課外活動 - 2024/2025  
PLANO ANUAL 全年計劃

**Nota:** as informações dos itens a cobrar durante o ano poderão ser consultadas através dos respetivos códigos, no website da DSEDJ/com o código QR seguinte:

**註:** 憑有關項目收費編號，可於教育及青年發展局網頁/下列二維碼查詢學校全年收費資料：

