

**ACTIVIDADES DE
COMPLEMENTO
CURRICULAR**
課外活動

25
26



ÍNDICE 目錄

1. CLUBES ARTÍSTICOS E CULTURAIS/CIENTÍFICOS 藝術與文化/科學活動範	03
Clube de Ciências 科學興趣班	04
Clube de Robótica 機器人興趣小組	04
Clube de Fotografia M/F 攝影興趣小組(男/女子)	05
Clube de Teatro 劇院俱樂部	05
Desenho e Ilustração 繪圖與插圖	06
Desenho da figura humana 畫人物	07
Expressão Plástica 造型藝術活動	07
Portugarte 葡萄牙藝術	08
Pintura em Porcelana e Vidro 繪畫與陶瓷班	08
Oficina da Música Tuna da EPM 葡文學校四弦吉他樂團	09
GuZheng 古箏	09
Danças Tradicionais Folclóricas Portuguesas 葡萄牙土風舞	10
Horta Biológica 有機小田園	10
2. CLUBES DESPORTIVOS 體育活動範疇	11
Basquetebol M 籃球(男)	12
Escalada (Iniciação) 攀石(初級班)	12
Escalada Desportiva 攀石	13
Ginástica (Iniciação) M/F 體操(培訓班)(男/女子)	13
Ioga 瑜伽	14
Natação M/F 游泳(男/女)	14
Meditação 冥想	15
Voleibol (M) 排球男子	15
Voleibol (F) Escalão C 排球C(女子)	16
Voleibol Escalão D 排球D	16
Esgrima 劍擊	17
Karatê 空手	17
Xadrez 國際象棋班	18



1

CLUBES ARTÍSTICOS E CULTURAIS/CIENTÍFICOS 藝術與文化/科學 活動範疇



CLUBE DE CIÊNCIAS 科學興趣班				
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.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 – 14 ; 21 ; 28 Novembro 11月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Dezembro 12月 – 02 ; 09 ; 16 2026 Janeiro 1月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Fevereiro 2月 – 03 ; 10 ; 24 Março 3月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4月 – 14 ; 21 ; 28 Maio 5月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Total: 29 aulas 共: 29堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Juliana Ribeiro e Alexandra Nunes	3ª feira 星期二 16h25 – 17h25	EPM Sala 405 校內 405室	1º ao 6º ano 1 – 6年級	

CLUBE DE ROBÓTICA 機器人興趣小組				
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.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 – 16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 – 04 ; 11 2026 Janeiro 1月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 – 05 ; 12 ; 26 Março 3月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4月 – 23 ; 30 Maio 5月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 26 aulas 共: 26堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Helena Pinto	5ª feira 星期四 16h25 – 17h55	EPM Sala de Informática 校內 電腦室	1º ao 4º ano 1 – 4年級	



CLUBE DE FOTOGRAFIA M/F 攝影興趣小組(男/女子)				
Vais descobrir como usar a câmara do teu telemóvel para criar imagens criativas. Não é preciso ter uma câmara profissional — o que importa é a tua criatividade e vontade de aprender!				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 – 14 ; 21 ; 28 Novembro 11月 – 04 ; 11; 18 ; 25 Dezembro 12月 – 02 ; 09 ; 16 2026 Janeiro 1月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Fevereiro 2月 – 03 ; 10 ; 24 Março 3月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4月 – 14 ; 21 ; 28 Maio 5月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Total: 29 aulas 共: 29堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 2610
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	12 vagas (名額 12 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)
Casa de Portugal 葡人之家 David Lobo	3ª feira 星期二 16h25 – 17h25	EPM Sala 125 校內 125室	6º ao 12º ano 6 - 12 年級	

CLUBE DE TEATRO 劇院俱樂部				
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.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 –16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 – 04 ; 11 2026 Janeiro 1月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 – 05 ; 12 ; 26 Março 3月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4月 – 16 ; 23 ; 30 Maio 5月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 27 aulas 共: 27 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	10 vagas (名額 10 個) Mínimo 7 inscrições (開班下限為7人) (Por grupo 每組)
Juliana Ribeiro	Grupo 1 組別1 5ª feira 星期四 16h25 – 17h25	EPM auditório 校內 禮堂	Grupo 1 組別1 3º aos 6º anos 3 – 6年級	
	Grupo 2 組別2 5ª feira 星期四 17h30 – 19h00		Grupo 2 組別2 7º aos 12º anos 7 – 12年級	



DESENHO E ILUSTRAÇÃO 繪圖與插圖					
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.				CALENDARIZAÇÃO 日期	
				Grupo 1 組別1 2025 Outubro 10 月 17 ; 24 ; 31 Novembro 11 月 07 ; 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12 月 05 ; 12 2026 Janeiro 1 月 09 ; 16 ; 23 ; 30 Fevereiro 2 月 06 ; 13 ; 27 Março 3 月 06 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4 月 17 Maio 5 月 08 ; 15 ; 22 ; 29 Total: 25 aulas 共: 25堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 2250	Grupo 2 組別2 2025 Outubro 10 月 16 ; 23 ; 30 Novembro 11 月 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12 月 04 ; 11 2026 Janeiro 1 月 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2 月 05 ; 12 ; 26 Março 3 月 05 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4 月 16 ; 30 Maio 5 月 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 26 aulas 共: 26 堂 Preço anual / 全活動費: MOP 2340
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 6 inscrições (開班下限為6人) (Por grupo 每組)	
Casa de Portugal 葡人之家 Diana	Grupo 1 組別1 6ª feira 星期五 16h25 – 17h55	EPM Sala 116 校內 116室	Grupo 1 組別1 3º aos 6º anos 3 – 6年級		
	Grupo 2 組別2 5ª feira 星期四 16h25 – 17h55		Grupo 2 組別2 7º aos 12º anos 7 – 12年級		



DESENHO DA FIGURA HUMANA 畫人物				
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.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 15 ; 22 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 2026 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 11 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4月 – 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Total: 26 aulas 共: 26堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1820	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Ana Cardoso	4ª feira 星期三 16h25 – 17h25	EPM Sala 116 校內 116室	7º aos 12º anos 7 – 12年級	

EXPRESSÃO PLÁSTICA 造型藝術活動				
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.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 13 ; 20 ; 27 Novembro 11月 – 10 ; 17 ; 24 Dezembro 12月 – 01 ; 15 2026 Janeiro 1月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Fevereiro 2月 – 02 ; 09 ; 23 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 ; 23 ; 30 Abril 4月 – 13 ; 20 ; 27 Maio 5月 – 04 ; 11 ; 18 Total: 26 aulas 共: 26 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1820	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Rute Amaro	2ª feira 星期一 16h25 – 17h25	EPM Sala 116 校內 116室	1º ao 4º ano 1 - 4 年級	



PORTUGARTE 葡萄牙藝術				
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.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 – 04 ; 11 2026 Janeiro 1月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 – 05 ; 12 ; 26 Março 3月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4月 – 16 ; 23 ; 30 Maio 5月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 27 aulas 共: 27 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 2430	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Casa de Portugal 葡人之家	5ª feira 星期四 16h25 – 17h25	EPM Sala 125 校內 125室	1º ao 3º ano 1–3 年級	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)

PINTURA EM PORCELANA E VIDRO 繪畫與陶瓷班				
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.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Novembro 11月 – 01 ; 22 ; 29 Dezembro 12月 – 06 2026 Janeiro 1月 – 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2月 14 ; 21 Março 3月 – 07 ; 14 ; 21 Abril 4月 – 25 Maio 5月 – 02 ; 09 ; 23 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1600	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Marinela Ferreira	Sábado 星期六 09h00 – 11h00	EPM Sala 116 校內 116 室	5º ao 12º ano 5 – 12 年級	12 vagas (名額 12 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



OFICINA DA MÚSICA TUNA DA EPM 葡文學校 四弦吉他樂團

OFICINA DA MÚSICA TUNA DA EPM 葡文學校 四弦吉他樂團				CALENDARIZAÇÃO 日期
Aprendizagem de noções básicas da Música. Aprendizagem dos principais Instrumentos da Música Popular Portuguesa: Cavaquinho, Guitarra, Bandolim, Flauta e Percussão. Aprendizagem de Canções do Cancioneiro Popular Português. Atividades de representação da escola no exterior.				2025 Outubro 10月 – 15 ; 22 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 2026 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 11 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4月 – 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Total: 26 aulas 共: 26堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1820
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Marco Antunes	Grupo 1 組別1 4ª feira 星期三 16h25 – 17h25	EPM Sala de Música Mezzanine 校內 閣樓音樂室	Grupo 1 組別1 1º ao 4º ano 1 – 4 年級	
	Grupo 2 組別2 5ª feira 星期四 17h25 – 18h55		Grupo 2 組別2 5º ao 12º ano 5 – 12 年級	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人) (Por grupo 每組)

GUZHENG 古箏

GUZHENG 古箏				CALENDARIZAÇÃO 日期
GuZheng, um instrumento tradicional chinês de cordas. Os alunos terão a oportunidade de aprender a tocar este instrumento encantador, explorando a rica cultura musical da China.				2025 Outubro 10月 – 14 ; 21 ; 28 Novembro 11月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Dezembro 12月 – 02 ; 09 ; 16 2026 Janeiro 1月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Fevereiro 2月 – 03 ; 10 ; 24 Março 3月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4月 – 14 ; 21 ; 28 Maio 5月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Total: 29 aulas 共: 29堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Lorraine Kuan	3ª feira 星期二 16h25 – 17h25	EPM Sala Multifuncional 校內 多功能室	1º ao 6º ano 1 – 6 年級	10 vagas (名額 10 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



DANÇAS TRADICIONAIS FOLCLÓRICAS PORTUGUESAS 葡萄牙土風舞

DANÇAS TRADICIONAIS FOLCLÓRICAS PORTUGUESAS 葡萄牙土風舞				CALENDARIZAÇÃO 日期
Danças e cantares tradicionais folclóricos portugueses. Celebração de tradições. Participação em espetáculos.				2025 Outubro 10月 – 15 ; 22 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 2026 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 11 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4月 – 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Total: 26 aulas 共: 26 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Mira	4ª feira 星期三 16h25 – 17h10	EPM Sala de Música 校內 音樂室	4º ao 12º ano 4 - 12 年級	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)

HORTA BIOLÓGICA 有機小田園

HORTA BIOLÓGICA 有機小田園				CALENDARIZAÇÃO 日期
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).				2025 Outubro 10月 – 13 ; 20 ; 27 Novembro 11月 – 10 ; 17 ; 24 Dezembro 12月 – 01 ; 15 2026 Janeiro 1月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Fevereiro 2月 – 02 ; 09 ; 23 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 ; 23 ; 30 Abril 4月 – 13 ; 20 ; 27 Maio 5月 – 04 ; 11 ; 18 Total: 26 aulas 共: 26 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Juliana Ribeiro	2ª feira 星期一 16h25 – 17h25	EPM 校內	1º ao 6º ano 1 - 6 年級	10 vagas (名額 10 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



2

CLUBES DESPORTIVOS 體育活動範疇



BASQUETEBOL M 籃球 (男)				
Promoção da prática desportiva na escola, envolvendo os alunos na modalidade e estimulando o desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas por meio de competições.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 15 ; 22 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 2026 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 11 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4月 – 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Total: 26 aulas 共: 26 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Josue Alabaso	4ª feira 星期三 18h00 – 20h00	EPM Campo Exterior 校內 室外球場	6º ao 12º ano 6 - 12 年級	12 vagas (名額 12 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)

ESCALADA INICIAÇÃO 攀石 (初級班)				
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.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 13 ; 20 ; 27 Novembro 11月 – 10 ; 17 ; 24 Dezembro 12月 – 01 ; 15 2026 Janeiro 1月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Fevereiro 2月 – 02 ; 09 ; 23 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 ; 23 ; 30 Abril 4月 – 13 ; 20 ; 27 Total: 23 aulas 共: 23 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 2530	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Lam Man Hou	2ª feira 星期一 Grupo 1 組別1 17h15 – 18h15 Grupo 2 組別2 18h15 – 19h15	EPM Parede de escalada 校內 攀石牆	4º ao 7º ano 4- 7年級	5 vagas (名額 5 個) Mínimo 5 inscrições (開班下限為5人)



ESCALADA DESPORTIVA 攀石				
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.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 – 14 ; 21 ; 28 Novembro 11月 – 04 ; 11; 18 ; 25 Dezembro 12月 – 02 ; 09 ; 16 2026 Janeiro 1月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Fevereiro 2月 – 03 ; 10 ; 24 Março 3月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24 ; 31 Abril 4月 – 14 ; 21 ; 28 Total: 25 aulas 共: 25 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 2750
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	5 vagas (名額 5 個) Mínimo 5 inscrições (開班下限為5人)
Jonh Jonh	3ª feira 星期二 Grupo 1 組別1 18h00 – 19h00 Grupo 2 組別2 19h00 – 20h00	EPM Parede de escalada 校內 攀石牆	8º ao 12º ano 8 – 12 年級	

GINÁSTICA (INICIAÇÃO) M/F 體操 (培訓班)(男/女子)				
Iniciação à ginástica geral de base, de aparelhos e de solo. Percursos e circuitos gímnicos. Ginástica formativa geral, aparelhos, solo, acrobática e trampolins.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 –16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 – 04 ; 11 2026 Janeiro 1月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 – 05 ; 12 ; 26 Março 3月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Abril 4月 – 16 ; 23 ; 30 Maio 5月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 27 aulas 共: 27 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 2295
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	14 vagas (名額 14 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人) (Por grupo 每組)
Nuno Marques e Renato Silva	5ª feira 星期四 Grupo 1 組別1 16h25 – 17h25 Grupo 2 組別2 17h30 – 18h30	Grupo 1 組別1 EPM Sala 103 校內 103室 Grupo 2 組別2 Ginásio 體育館	Grupo 1 組別1 1º ao 2º ano 1 - 2年級 Grupo 2 組別2 2º ao 4º ano 2 - 4年級	



IOGA 瑜伽				
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.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 15 ; 22 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 2026 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 11 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4月 – 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Total: 26 aulas 共: 26堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1820	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Mariana Neto	4ª feira 星期三 16h25 – 17h25	EPM Sala Multifuncional 校內 多功能室	1º aos 4º anos 1 – 4 歲	10 vagas (名額 10 個) Mínimo 7 inscrições (開班下限為7人)

NATAÇÃO M/F 游泳 (男/女)				
Adaptação ao meio aquático. Atividades lúdicas. Iniciação à aprendizagem das técnicas de nado.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Novembro 11月 – 01 ; 22 ; 29 Dezembro 12月 – 06 2026 Janeiro 1月 – 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2月 – 14 ; 21 Março 3月 – 07 ; 14 ; 21 Abril 4月 – 25 Maio 5月 – 02 ; 09 ; 23 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1760	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Luís Moura e Leila Silva	Sábado 星期六 Grupo 1 組別1 (Iniciação初級班) 10h30 – 11h30 Grupo 2 組別2 11h30 – 12h30 Grupo 3 組別3 12h30 – 13h30	Piscina da Escola Luso- Chinesa Técnico- Profissional 澳門職中泳池	1º aos 6º anos 1 – 6 歲	10 vagas (名額 10 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人) (Por grupo 每組)



MEDITAÇÃO 冥想				
Práticas de respiração e mindfulness para gerir o stress, melhorar a concentração e promover o equilíbrio emocional.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 – 15 ; 22 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 2026 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 11 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Abril 4月 – 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Total: 26 aulas 共: 26堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1820
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Mariana Neto	4ª feira 星期三 17h30 – 18h30	EPM Sala Multifuncional 校內 多功能室	1º aos 6º anos 1 – 6 歲	10 vagas (名額 10 個) Mínimo 7 inscrições (開班下限為7人)

VOLEIBOL M 排球 男子				
Através de treinos os alunos irão refinar as suas habilidades técnicas e táticas para formar uma equipa coesa e competitiva. O foco está na preparação para os desafios dos torneios escolares da DSEDJ.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10月 – 13 ; 18 ; 20 ; 27 ; 25 Novembro 11月 – 01 ; 08 ; 10 ; 15 ; 17 ; 24 ; 29 Dezembro 12月 – 01 ; 06 ; 13 ; 15 2026 Janeiro 1月 – 05 ; 10 ; 12 ; 17 ; 19 ; 24 ; 26 ; 31 Fevereiro 2月 – 02 ; 07 ; 09 ; 23 ; 28 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 ; 23 ; 30 Abril 4月 – 13 ; 18 ; 20 ; 25 ; 27 Maio 5月 – 02 ; 04 ; 09 ; 11 ; 16 ; 23 ; 30 Total: 46 aulas 共: 46 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Paulo Cardinal	2ª feira 星期一 19h30 – 20h30 Sábado 星期六 16h30 – 18h30	Ginásio 體育館	7º-12º ano 7 – 12 年級	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



VOLEIBOL F (ESCALÃO C) 排球 C (女子)				
Os treinos são especializados, focados no aperfeiçoamento técnico (passe, manchete, remate, bloco) e no desenvolvimento de táticas de jogo avançadas. O objetivo principal é preparar a equipa para representar a escola com sucesso nas competições escolares organizadas pela DSEDJ.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 13 ; 18 ; 20 ; 27 ; 25 Novembro 11月 – 01 ; 08 ; 10 ; 15 ; 17 ; 24 ; 29 Dezembro 12月 – 01 ; 06 ; 13 ; 15 2026 Janeiro 1月 – 05 ; 10 ; 12 ; 17 ; 19 ; 24 ; 26 ; 31 Fevereiro 2月 – 02 ; 07 ; 09 ; 23 ; 28 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 ; 23 ; 30 Abril 4月 – 13 ; 18 ; 20 ; 25 ; 27 Maio 5月 – 02 ; 04 ; 09 ; 11 ; 16 ; 23 ; 30 Total: 46 aulas 共: 46 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Devorrah Dee	2ª feira 星期一 18h00 – 19h30 6ª feira 星期五 18h45 – 19h45	EPM Ginásio 校內 體育館	7º- 8º Ano 7 – 8 年級	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)

VOLEIBOL (ESCALÃO D) 排球 D				
Destinada a todos os alunos que queiram descobrir e aprender a modalidade, esta actividade de iniciação é o ponto de partida ideal. O objetivo é fomentar o gosto pela modalidade, promover a atividade física e desenvolver as bases para que, no futuro, os alunos possam integrar os escalões competitivos.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Outubro 10月 – 17 ; 24 ; 31 Novembro 11月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12月 – 05 ; 12 2026 Janeiro 1月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Fevereiro 2月 – 06 ; 13 ; 27 Março 3月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4月 – 17 ; 24 Maio 5月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Total: 26 aulas 共: 26 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Devorrah Dee	6ª feira 星期五 17h15 – 18h55	EPM Ginásio 校內 體育館	3º - 6º ano 3 – 6 年級	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



ESGRIMA 劍擊				
Desporto de combate que desenvolve concentração, reflexos e disciplina estratégica, num ambiente de grande respeito mútuo.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Outubro 10 月 – 24 ; 31 Novembro 11 月 – 14 ; 21 ; 28 Dezembro 12 月 – 05 2026 Janeiro 1 月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Fevereiro 2 月 – 06 ; 13 Março 3 月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Abril 4 月 – 17 ; 24 Maio 5 月 – 08 ; 22 Total: 20 aulas 共: 20 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 3000
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Jack Ao	6ª feira 星期五 17h15 – 18h45	EPM Ginásio 校內 體育館	2º ao 12º ano 2 - 12年級	12 vagas (名額 12 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)

KARATÊ 空手				
A atividade de Karatê promove disciplina, respeito e autoconfiança. Durante as aulas, os participantes desenvolverão técnicas de combate, formas e exercícios de autodefesa.				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2025 Novembro 11月 – 01 ; 22 ; 29 Dezembro 12月 – 06 2026 Janeiro 1月 – 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2月 14 ; 21 Março 3月 – 07 ; 14 ; 21 Abril 4月 – 25 Maio 5月 – 02 ; 09 ; 23 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Violeta Bosco	Sábado 星期六 11h30 – 13h00	EPM Ginásio 校內 體育館	4º ao 9º ano 4 – 9 年級	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



XADREZ 國際象棋班				
Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso.			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2025 Novembro 11月 – 01 ; 22 ; 29 Dezembro 12月 – 06 2026 Janeiro 1月 – 10 ; 17 ; 24 Fevereiro 2月 14 ; 21 Março 3月 – 07 ; 14 ; 21 Abril 4月 – 25 Maio 5月 – 02 ; 09 ; 23 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1350	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Carlos Vilhena	Sábado 星期六 10h30 – 11h30	EPM Sala 125 校內 125室	1º ao 12º ano 1 – 12 年級	



Lista de códigos de itens das cobranças feitas
pelas escolas no ano lectivo de 2025/2026



2025/2026學年學校收費項目編號表



