



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em Competições / Exibições



# Futebol – Voleibol - Ginástica – Desportos Coletivos – Hip Hop

## ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES DESPORTIVAS

Um estilo de vida com atividade física está associado a benefícios para a saúde e bem-estar. Portugal, quando comparado com 35 outros países, apresenta uma das menores cargas de atividade física, sendo inclusivamente a mais baixa em algumas idades. Portugal é ainda o 2º país Europeu com mais crianças obesas.

Pretendemos que a **ocupação dos tempos livres** seja efetuada de **forma pedagógica**, contribuindo assim para a formação dos nossos alunos através da partilha e exercício de princípios tão importantes como sejam a **disciplina, a responsabilidade, a dedicação, a perseverança e a competição** como instrumento pedagógico de superação.

O horário e mensalidades encontra-se **disponível** em <http://www.cvalsassina.pt/> (Extra curriculares), assim como a ficha de inscrição que poderá entregar na secretaria administrativa ou enviar para o mail [filomenapires@cvalsassina.pt](mailto:filomenapires@cvalsassina.pt)

## Desporto Valsassina 2016/17

### Participações em competições/exibições:

# DESPORTOS COLETIVOS

#### DESPORTOS COLETIVOS (Masculino e Feminino):

Jardim Infância 3-4 anos e Pré-primária 5 anos, aulas de jogos lúdicos coletivos que promovam o espírito de grupo, a coordenação e muita diversão!

- . Do 1º e 2º ano: Jogos pré desportivos, Futebol 3x3, Voleibol 1x1 e Basquetebol 2x2
- . Do 3º e 4º ano: Futebol 4x4, Voleibol 2x2 e Basquetebol 3x3
- . Com participação em Convívios

#### Participações em Competições / Exibições:

- . Participação no convívio “Desportos com a Família”
- . Convide a alguns alunos para integrar as equipas de Voleibol e Futebol do Colégio
- . Participação no Dia da Escola “Desportos com a Família”



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**DESPORTOS COLETIVOS**



## FUTEBOL

### FUTEBOL (Masculino)

Do 5º ao 12º ano treino de Futebol de 5x5 e de 7x7



### Participações em Competições / Exibições:

#### Infantis A

- . Participação no Torneio de Futebol de 7 do Colégio São João de Brito (10 jornadas) – Passagem à 2º fase.
  - . Campeões Distritais no Torneio Futsal DE
  - . Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos
- Infantis B - Equipa A e B

#### Equipa A (alunos do 7º ano):

- . 1º lugar no Torneio de Abertura do Colégio S.J. Brito (3 Jornadas).
- . Participação no Torneio de Futebol de 7 do Colégio São João de Brito (10 jornadas) – Campeões com 77 golos marcados e 4 sofridos.
- . Participação no Torneio de Futsal do Desporto Escolar (6 Jornadas) – Apurados para os quartos de final – Aguarda-se marcação dos jogos da fase final.

#### Equipa B (alunos do 6º ano):

- . 2º lugar no Torneio de Abertura do Colégio S.J. Brito (3 Jornadas)
- . Participação no Torneio de Futebol de 7 do Colégio São João de Brito ( 10 jornadas) – 5º lugar, do torneio a uma jornada do final.
- Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos

#### Iniciados

- . Participação no Torneio de Futebol de 7 do Colégio São João de Brito (10 jornadas) – Atual 2º Classificado a uma jornada do final.
- . Participação no Torneio de Futsal do Desporto Escolar (6 Jornadas) – Apurados para as meias-finais a realizar dia 13 de Maio na escola Secundária de Pedro Nunes
- Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**FUTEBOL**



### **GINÁSTICA (Masculino e Feminino)**

No Jardim Infância 3-4 anos e Pré-primária 5 anos, aulas de Ginástica com Dança e música e muita diversão

Do 1º ao 4º ano aulas de Destrezas Gímnicas, abordagem à Dança Criativa e Mini trampolim.

Do 5º ao 12º ano aulas de Coreografias Gímnicas e abordagem ao Mini trampolim Com Participação em Demonstrações e Saraus

### **Participações em Competições / Exibições:**

Classe Especial 2:

- . Participação no 1º Encontro de Desportos Gímnicos do Desporto Escolar
- . Demonstração no Convívio “Encontros com a família”
- . Participação no Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos – 2º Lugar
- . Menção “Bronze” no Gym For Life 2017.
- . Demonstração na Semana da Educação Física
- . Participação no 1º Sarau de Ginástica do Conselho Educativo de Marvila
- . Participação no Campeonato Regional de Desportos Gímnicos – 3º Lugar
- . Participação no Sarau da Portela
- . Participação no Sarau do Desporto Escolar
- . Demonstração no Dia da Escola





Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**GINASTICA**





Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**GINASTICA**



**VOLEIBOL - Tradição desportiva do Colégio (Masculino e Feminino)**

Do 2º ao 12º ano treino de Voleibol de 2x2, 4x4 e de 6x6  
Participação em Competições

**Participações em Competições / Exibições:**

Infantis A femininos

- . Vencedoras dos 5 torneios 2x2 DE
- . Campeãs Distritais DE
- . Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos

Iniciadas femininas

- . Vencedoras de 4 dos 5 torneios 4x4 DE
- . Vice Campeãs Regionais
- . Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**VOLEIBOL FEMININO**



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**VOLEIBOL FEMININO**



**VOLEIBOL - Tradição desportiva do Colégio (Masculino e Feminino)**

Do 2º ao 12º ano treino de Voleibol de 2x2, 4x4 e de 6x6

Participação em Competições

**Participações em Competições / Exibições:**

**Infantis A masculinos**

- . Participação em 5 torneios 2x2 DE
- . Final Distrital DE (dia 27 maio)
- . Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos

**Infantis B masculinos**

- . Participação em 5 torneios 4x4 DE
- . Vice-Campeões Distritais DE
- . Participação no Dias da Escola: Jogo Pais Filhos

**Iniciados masculinos**

- . Campeões Distritais DE
- . 3º Lugar no Campeonato Regional DE (dia 31 Maio aio)
- . Jogo de demonstração no Dia da Escola



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**VOLEIBOL MASCULINO**



## HIP HOP

### HIP HOP (Masculino e Feminino)

Do 3º ao 12º ano abordagem técnica e coreográfica da dança do Hip Hop  
Com Participação em Demonstrações e Saraus

### Participações em Competições / Exibições:

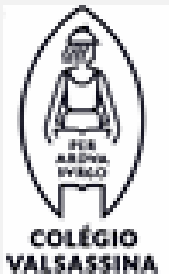
- . Demonstração na festa de Natal do Valsassina
- . Exibição nos torneios inter turmas
- . Realização de um Flashmob no dia Mundial da Dança
- . Participação no Festival Corpo (Sintra)
- . Demonstração na semana da Educação Física
- . Festa de Final de ano da Academia Let's Move
- . Demonstração no Dia da Escola



Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em competições/exibições:  
**HIP HOP**







Desporto Valsassina 2016/17  
Participações em Competições / Exibições



**Futebol – Voleibol - Ginástica – Desportos Coletivos – Hip Hop**

ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES DESPORTIVAS