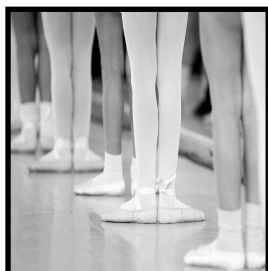
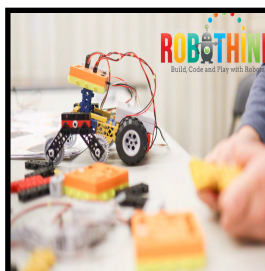
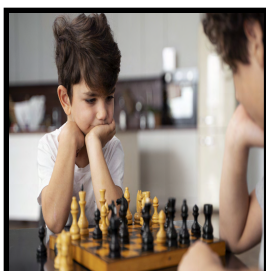
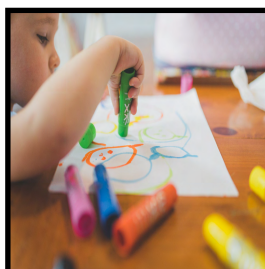
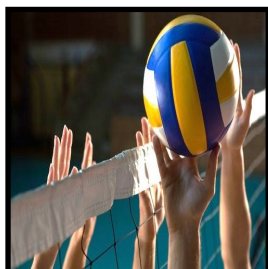


Activités Extra - Scolaires Atividades Extra Curriculares

2026
2027



Informations - Informações: Tél: 00 351 226 153 038

Éducation Artistique et Culturelle

Théâtre

Musique

Arts Plastiques

Bricolage Artistique

Atelier Culinaire

Échecs

Mandala Yoga

BusinessKids

Breaking Dance

Ballet

Hip Hop Kids

Chorale

Accueil et Étude

Garderie

Aide aux Devoirs

Études Dirigées

Éducation Scientifique

Robotique

Programmation et IA

Inventors

Labo Sciences

Éducation Sportive

Basketball

Football

**Football :
Gardien de but**

Handball

Tag Rugby

Volleyball

Patinage

Capoeira

Judo

Karaté

Natation

Théâtre

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária
Collège/Lycée



Le théâtre est une activité qui explore divers outils fondamentaux pour le développement personnel et interpersonnel, ainsi que la capacité à travailler en groupe. Au théâtre, l'imagination n'a pas de limites et les possibilités sont infinies dans l'art de raconter et de créer des histoires. La communication est une prise de conscience de l'expression corporelle et vocale. Au théâtre, les exercices d'improvisation font partie d'un travail fondamental pour explorer la créativité et maîtriser le « jeu théâtral ». L'activité est animée en français, anglais et portugais.

O teatro é uma atividade que explora vários instrumentos fundamentais para o desenvolvimento pessoal e interpessoal e a capacidade de trabalhar em grupo. No teatro, a imaginação não tem limites e as possibilidades são infinitas na arte de contar histórias e de criar. A comunicação é a tomada de consciência do corpo e da expressão vocal. No teatro, os exercícios de improvisação fazem parte de um trabalho fundamental para explorar a criatividade e dominar o "jogo teatral". A atividade é dinamizada em francês, inglês e português.

Musique

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária
Collège/Lycée



Dans le cadre du partenariat entre le Colégio de Música do Porto et le LFIP, il est possible d'apprendre les instruments et disciplines suivants : violon, violoncelle, piano, guitare, flûte traversière et chant. La durée des cours d'instrument varie en fonction de l'âge de l'enfant et peut être de 30 min, 45 min ou 60 min. Les cours d'instrument peuvent être individuels ou partagés (2/3 élèves).

En plus des cours d'instrument, les élèves peuvent suivre les cours suivants : éveil instrumental, initiation à la musique, formation musicale et classe d'orchestre.

Na parceria do Colégio de Música do Porto com o LFIP é possível aprender os seguintes instrumentos e disciplinas: Violino, Violoncelo, Piano, Guitarra, Flauta transversal e Canto. A duração das aulas de instrumento varia de acordo com a idade da criança, podendo ser de 30, 45 ou 60 min. As aulas de instrumento podem ser individuais ou partilhadas (2/3 alunos). Para além das aulas de instrumentos, os alunos podem frequentar as aulas seguintes: Éveil Instrumental, Iniciação Musical, Formação Musical e Orquestra.

Arts Plastiques

Maternelle/Pré-escolar



L'atelier vise à encourager les enfants à découvrir les matières, les couleurs, les gestes la bonne tenue des différents outils, pour promouvoir le développement de sa sensibilité, son imagination et sa capacité à créer, développer également ses facultés d'attention et de concentration, son aptitude à exprimer des goûts et des choix.

A atividade de artes plásticas visa encorajar as crianças a descobrir materiais, cores, gestos e o uso adequado de diferentes ferramentas. As diversas atividades propostas procuram promover o desenvolvimento da sua sensibilidade, imaginação e capacidade de criação, a sua atenção e capacidade de concentração, a sua capacidade de expressar gostos e fazer escolhas.

Bricolage Artistique

Élémentaire/Primária
6ème/5ème



Le bricolage artistique est une activité qui réunit les pratiques des arts plastiques, le modelage et la construction d'objets tridimensionnels. C'est un atelier créatif, ludique et amusant où les participants sont invités à développer une vision artistique, critique et inventive des arts. L'atelier favorise la motricité et la connaissance de différentes techniques et matériaux.

O bricolage artístico é uma atividade que reúne práticas de artes plásticas, modelação e construção de objetos tridimensionais.

Um atelier criativo, lúdico e divertido onde os participantes são convidados a desenvolver uma visão artística, crítica e inventiva das artes. O atelier favorece as capacidades motoras, o conhecimento de diferentes técnicas e materiais.

Atelier Culinaire

Élémentaire/Primária



Dans cet atelier, on apprend à réaliser plusieurs recettes sucrées et salées. Nos formateurs accompagnent les élèves dans la réalisation de recettes ludiques et délicieuses et leur donnent des astuces pratiques, leur expliquent des techniques simples dans une ambiance enjouée. Selon les formules, les enfants dégustent leurs réalisations sur place ou ils les emportent à la maison pour les partager en famille.

"Este atelier propõe aos alunos aprender a confeccionar uma série de receitas doces e salgadas. Os nossos formadores ajudam-nos a realizar receitas deliciosas e divertidas, dão-lhes conselhos práticos e explicam técnicas simples num ambiente divertido. Consoante a receita, as crianças podem saborear as suas criações no local ou levá-las para casa para partilhar com a família."

Échecs

Élémentaire/Primária



C'est une activité de jeu qui favorise le développement d'innombrables compétences transversales dans les différents domaines de la connaissance, la mémoire, la concentration et la patience.

Les échecs encouragent et aident la prise de décision et développent la capacité à prévoir les conséquences de leurs actions. Améliore le raisonnement logique, ce qui favorise l'amélioration des performances scolaires.

Atividade de tabuleiro milenar que promove o desenvolvimento de inúmeras competências transversais às várias áreas do saber, como a memória, concentração e paciência.

Incentiva e responsabiliza a tomada de decisões e desenvolve a capacidade de antever consequências das suas ações. Aperfeiçoa o raciocínio lógico, promovendo a melhoria do rendimento escolar.

Mandala Yoga

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária



C'est une méthodologie de travail originale qui intègre les techniques du Yoga et la technique du Mandala. Le Yoga est une pratique qui intègre dans un même système des exercices physiques, de respiration, de concentration et de méditation et apporte des bénéfices en matière de santé physique, mentale et émotionnelle. La construction de mandalas est une pratique basée sur un processus méticuleux d'élaboration d'une image stable et agrégative de symboles subjectifs qui offre à ses créateurs un espace de concentration, avec un impact positif sur l'équilibre émotionnel tout aussi avéré.

Uma metodologia de trabalho original que integra as técnicas de Yoga e Mandala. O Yoga é uma prática que integra exercícios físicos, respiratórios, de concentração e meditação num único sistema, tem benefícios para a saúde física, mental e emocional. A construção de mandalas, uma prática baseada num meticuloso processo de elaboração de uma imagem estável e agregadora de símbolos subjetivos, oferece aos seus criadores um espaço de foco e concentração, com um impacto positivo igualmente comprovado no equilíbrio emocional.



BusinessKids est un programme innovant qui aide les enfants à développer des compétences essentielles pour l'avenir à travers des projets, des jeux, des défis et des activités collaboratives, tout en intégrant des notions de littératie financière adaptées à leur âge. L'activité est animée en français, anglais et portugais.

Au fil des séances, les enfants apprennent à travailler en équipe, communiquer avec confiance, résoudre des problèmes, prendre des initiatives et présenter leurs projets de manière créative.

L'approche est dynamique et participative, favorisant l'autonomie, la créativité, la confiance en soi et l'apprentissage par l'expérience.

BusinessKids é um programa inovador que ajuda as crianças a desenvolver competências essenciais para o futuro através de projetos, jogos, desafios e atividades colaborativas, integrando também noções de literacia financeira adaptadas à idade. A atividade é dinamizada em francês, inglês e português.

Ao longo das sessões, as crianças aprendem a trabalhar em equipa, comunicar com confiança, resolver problemas, tomar iniciativas e apresentar os seus projetos de forma criativa.

A abordagem é dinâmica e participativa, promovendo a autonomia, a criatividade, a autoconfiança e a aprendizagem pela experiência.

Breaking Dance

Maternelle/Pré-escolar



La breaking Dance est une forme d'expression artistique et un défi physique qui vous invite à explorer les limites de la créativité et du corps. Dans cette activité, vous apprenez les mouvements de base de la Breaking Dance, en développant la coordination, le rythme, la force et la flexibilité. Grâce au Breaking Dance, les jeunes ont l'occasion non seulement de s'amuser, mais aussi d'entrer en contact avec une culture vibrante et diversifiée, ce qui enrichit leur développement personnel et artistique.

O Breaking Dance é uma forma de expressão artística e um desafio físico que te convida a explorar os limites da criatividade e do corpo. Nesta atividade, aprende-se os movimentos básicos do Breaking Dance, desenvolve-se a coordenação, o ritmo, a força e a flexibilidade. Através do Breaking Dance os mais novos têm a oportunidade não só de se divertir, mas também de se conectarem com uma cultura vibrante e diversificada, enriquecendo assim o seu crescimento pessoal e artístico.

Ballet

**Maternelle/Pré-escolar
CP**



L'activité de Ballet combine des activités physiques avec la musicalité, la latéralité, la coordination motrice et un peu de théâtralité. Il s'agit d'une activité très complète pour les enfants qui favorise la concentration, la posture et le rythme, importants pour de nombreuses activités.

A atividade de ballet combina atividades físicas com musicalidade, lateralidade, coordenação motora e um pouco de teatralização. É considerada uma atividade bastante completa para as crianças que auxilia na concentração, postura e ritmo, essenciais para muitas outras atividades.

Hip Hop Kids

Élémentaire/Primária



Le Hip-Hop kids est une forme de danse où les enfants découvrent une culture diversifiée et apprennent à danser tout en s'amusant. Elle vise à stimuler les enfants, à développer leur capacité d'expression et leur créativité, à favoriser la concentration, la discipline, la confiance en soi et le travail d'équipe, ainsi qu'à développer la conscience du corps et l'estime de soi. Il est essentiellement efficace dans le processus de développement psychologique, social et moteur, enrichissant ainsi leur croissance personnelle et artistique.

O Hip-Hop kids é uma forma de dança onde as crianças vão conhecer uma cultura diversificada e aprender a dançar enquanto se divertem. Esta modalidade pretende estimular e desafiar as crianças, desenvolver a capacidade de expressão e criatividade, promover a concentração, a disciplina, a autoconfiança e o trabalho em equipa e desenvolver a consciência corporal e a autoestima.

É essencialmente eficaz no processo de desenvolvimento psíquico, social e motor, e enriquecendo assim o seu crescimento pessoal e artístico.

Chorale

Élémentaire/Primária
Collège/Lycée

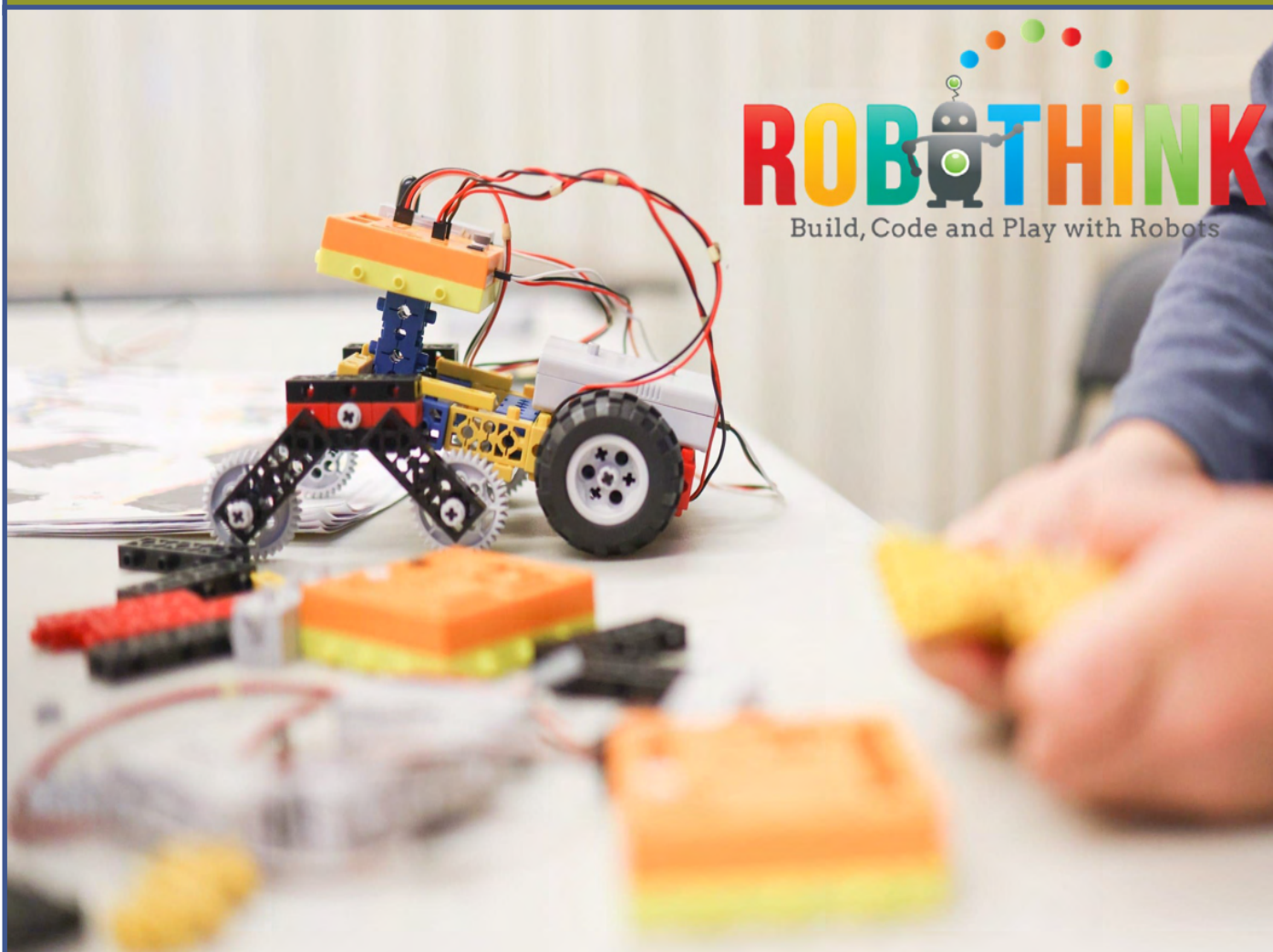


Activité essentiellement collective, la chorale travaille, outre la partie technique vocale/musicale, sur les aspects esthétiques, historiques et interdisciplinaires. La voix est l'instrument le plus ancien et a toujours fait partie de chaque instant de notre vie. L'expérience du chant collectif n'est pas seulement une expérience d'apprentissage social, car on apprend à donner de l'espace au groupe, mais aussi une expérience d'apprentissage individuel, car l'élève apprend à utiliser sa voix de manière correcte et efficace et prend ainsi connaissance de l'immense potentiel de sa voix.

Esta é uma atividade essencialmente coletiva. O coro trabalha, para além de toda a parte técnica vocal/musical, aspectos estéticos, históricos e interdisciplinares. A voz é o instrumento mais antigo e desde sempre que a vertente vocal se enquadra em todos os momentos da nossa vida. A experiência de cantar em conjunto, para além de ser uma aprendizagem social pois aprende-se a dar espaço ao grupo, é também uma aprendizagem individual, pois o aluno aprende a colocar a voz de forma correta e eficaz, conhecendo assim as imensas potencialidades que a sua voz tem.

Robotique, Programation e IA

MS/GS
Élémentaire/Primária
Collège/Lycée



La robotique, la programmation et l'intelligence artificielle sont des domaines incontournables de plus en plus présents dans notre quotidien. À travers la réalisation de projets concrets, les élèves auront l'occasion de découvrir ces univers de manière ludique et pédagogique. Cette activité leur permet de créer, explorer, innover et résoudre des problèmes, tout en développant leur pensée logique, critique et créative. C'est une activité dynamique qui stimule la curiosité, l'ingéniosité et l'esprit d'initiative dans un cadre motivant et stimulant ! L'activité est animée en anglais et portugais.

A robótica, a programação e a inteligência artificial são áreas fundamentais e cada vez mais presentes no nosso dia a dia. Através da realização de projetos práticos, os alunos terão a oportunidade de descobrir esses universos de forma lúdica e pedagógica. Esta atividade permite-lhes criar, explorar, inovar e resolver problemas, desenvolvendo ao mesmo tempo o pensamento lógico, crítico e criativo.

Uma atividade dinâmica que estimula a curiosidade, a engenhosidade e o espírito de iniciativa, num ambiente motivador e inspirador! A atividade é dinamizada em inglês e português.

Inventors

Élémentaire/Primária



Dans les ateliers "The Inventors" , les élèves apprennent l'électronique et la mécanique en construisant des objets tels que des alarmes, des sabres laser, des robots, des catapultes et d'autres inventions. Cette activité permet de développer des compétences telles que la pensée logique et la résolution de problèmes, la pensée critique et créative, la confiance en soi, la communication écrite et orale et enfin le travail en groupe et l'autonomie. L'activité est animée en anglais et portugais.

Nos ateliers "The Inventors" os alunos aprendem eletrônica e mecânica construindo objetos como alarmes, sabres de luz, robôs, catapultas e outras invenções. Nesta atividade podemos desenvolver competências como o pensamento lógico e resolução de problemas, o pensamento crítico e criativo, a confiança, a comunicação escrita e oral e por fim, o trabalho em grupo e em autonomia. A atividade é dinamizada em inglês e português.

Labo Sciences

**Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária**



L'activité Labo Sciences s'adresse aux élèves de l'école élémentaire et a pour objectif de développer le goût de l'apprentissage à travers l'expérimentation, l'observation et la découverte.

À travers des expériences ludiques et interactives, les élèves stimulent leur curiosité scientifique, développent leur esprit d'analyse et découvrent les sciences de manière concrète et amusante.

Les thèmes abordés sont adaptés à chaque niveau scolaire et viennent compléter les apprentissages du programme par une approche pratique et expérimentale.

A atividade de Labo Ciências é dirigida a alunos do pré escolar e da primária e tem como principal objetivo fomentar o gosto pela aprendizagem, promover a curiosidade e a descoberta.

Através de experiências lúdicas e interativas, os alunos estimulam a curiosidade científica, desenvolvem o espírito de análise e descobrem as ciências de forma concreta e divertida.

Os temas abordados são adaptados a cada nível escolar e complementam as aprendizagens do programa através de uma abordagem prática e experimental.

Basketball

Élémentaire/Primária



Le basketball, comme tout sport d'équipe, stimule le goût de l'activité physique. Il favorise la socialisation, la loyauté, le respect mutuel et l'esprit de sacrifice. Il donne aux enfants l'équilibre, la coordination, l'agilité, ainsi que d'autres compétences physiques telles que la force, la vitesse et l'endurance.

O basquetebol, como qualquer modalidade coletiva, estimula o gosto pela atividade física, promove a socialização, lealdade, o respeito mútuo e o espírito de sacrifício. Prepara as crianças para uma melhor capacidade de equilíbrio, coordenação, agilidade, como outras capacidades condicionais, tais como a força, velocidade e resistência.

Football

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária
Collège-Lycée



Le football est une activité qui permet de développer la conscience corporelle, l'initiation technique, la motivation personnelle et collective et favorise l'apprentissage des règles et la socialisation.

C'est également un sport accessible à tous, qui encourage le respect, l'esprit d'équipe, la persévérance et la gestion des émotions.

O futebol é uma ferramenta muito importante nas escolas. O futebol privilegia o desenvolvimento da consciência corporal, direciona a iniciação técnica, trabalha a motivação pessoal e em grupo, e promove as regras e a socialização.

É também uma modalidade acessível a todos, que incentiva o respeito, o espírito de equipa, a perseverança e o controlo das emoções.

Football : Gardien de But

Élémentaire/Primária



C'est une activité spécifique à la formation de jeunes gardiens de but, avec des séances conçues pour développer leurs compétences techniques, leur réactivité et leur capacité à la prise de décision. Grâce à une méthodologie d'entraînement progressive et adaptée, chaque élève bénéficie d'un accompagnement personnalisé lui permettant d'exploiter pleinement son potentiel dans un environnement motivant et stimulant.

Uma atividade dedicada à formação de jovens guarda-redes, com treinos específicos concebidos para desenvolver as suas competências técnicas, a sua reatividade e a capacidade de tomada de decisão.

Graças a uma metodologia de treino progressiva e adaptada, cada aluno beneficia de um acompanhamento personalizado, que lhe permite explorar todo o seu potencial num ambiente motivador e estimulante.

Handball

Élémentaire/Primária



La pratique du handball améliore la capacité cardio-respiratoire, développe les muscles, travaille la coordination motrice, favorise la socialisation, apporte des bénéfices pour le bien-être psychologique et exerce l'agilité de l'esprit.

A prática do andebol melhora a capacidade cardiorrespiratória, desenvolve os músculos, trabalha a coordenação motora, promove a socialização, traz benefícios para o bem-estar psíquico e exercita a agilidade e a objetividade da mente.

TAG RUGBY

MS/GS
CP/CE1



TAG RUGBY est un jeu d'initiation au rugby facile, amusant et sûr, qui peut être joué par des équipes mixtes. Le Tag Rugby comprend les actions fondamentales du jeu de rugby, telles que la course avec le ballon, la feinte, la passe et le plaquage. Pour des raisons de sécurité et de progression dans l'apprentissage du rugby, le geste technique du plaquage est remplacé par le "TAG", l'action de retirer la bande du porteur du ballon.

O TAG RUGBY é um jogo de iniciação ao Rugby, fácil de jogar, divertido e seguro, pode ser praticado por equipas mistas. No Tag Rugby estão presentes as ações fundamentais do jogo de rugby como a corrida com bola, a finta, o passe e o ensaio. Por razões de segurança e de progressão na aprendizagem do jogo de rugby, o gesto técnico da palcagem é substituído pelo "TAG", ação de retirar a fita ao portador da bola.

Volleyball

Élémentaire/Primária



L'objectif de cette activité est d'encourager à pratiquer régulièrement le volleyball, en développant les techniques fondamentales collectives et individuelles, ainsi que l'esprit d'équipe et le respect des camarades et des adversaires.

Le volleyball pour enfants offre de nombreux avantages pour le développement physique, moteur, cognitif et émotionnel. Tout en s'amusant, ce sport permet d'acquérir des compétences importantes pour la vie, telles que l'attention, la coordination, l'agilité et la discipline.

Le volleyball pour enfants peut également être une excellente occasion de créer des liens interpersonnels.

O objetivo desta atividade é estimular o gosto pela prática regular de voleibol, desenvolvendo as técnicas fundamentais, coletivas e individuais, bem como o espírito de equipa e o respeito pelos colegas e adversários.

O voleibol para crianças garante inúmeros benefícios para o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e emocional. Além de divertir, o desporto trabalha habilidades importantes para toda a vida, como atenção, coordenação, agilidade e disciplina.

O voleibol para crianças também pode ser uma excelente oportunidade de construir laços interpessoais.

Patinage

Élémentaire/Primária



Le patinage améliore la coordination motrice et l'équilibre. L'objectif est de développer le sens de l'espace et de la vitesse, d'améliorer la résistance et la force musculaire des membres inférieurs et de stimuler l'esprit d'équipe, ainsi que de stimuler l'estime de soi.

A patinagem melhora a coordenação motora e o equilíbrio. Pretende-se desenvolver a noção de espaço e velocidade, dotar de uma maior resistência e força muscular ao nível dos membros inferiores, assim como estimular a autoestima.

Capoeira

**Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária
Collège-Lycée**



À mi-chemin entre art martial et danse, cette activité, qui nous vient du Brésil, permettra d'apprendre des acrobaties et des figures spectaculaires. La capoeira se distingue des autres arts martiaux par sa musicalité : les élèves apprennent non seulement à se battre et à jouer, mais aussi à jouer avec des instruments typiques et à chanter.

Uma combinação entre a arte marcial e a dança, que mistura a luta, música e acrobacia. A capoeira distingue-se de outras artes marciais através da musicalidade, onde os alunos aprendem , além de lutar e a jogar, a tocar os instrumentos típicos e a cantar.

Judo

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária



L'activité judo comporte de nombreux exercices qui sont utilisés pour développer la confiance en soi , la coordination motrice et la forme physique. Des objectifs individuels sont fixés afin de développer l'estime de soi et la concentration.

A atividade de Judo engloba inúmeros exercícios que são usados para desenvolver a confiança, a coordenação motora e a condição física. Existem objetivos individuais, de forma a desenvolver a autoestima e a concentração.

Karaté

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária

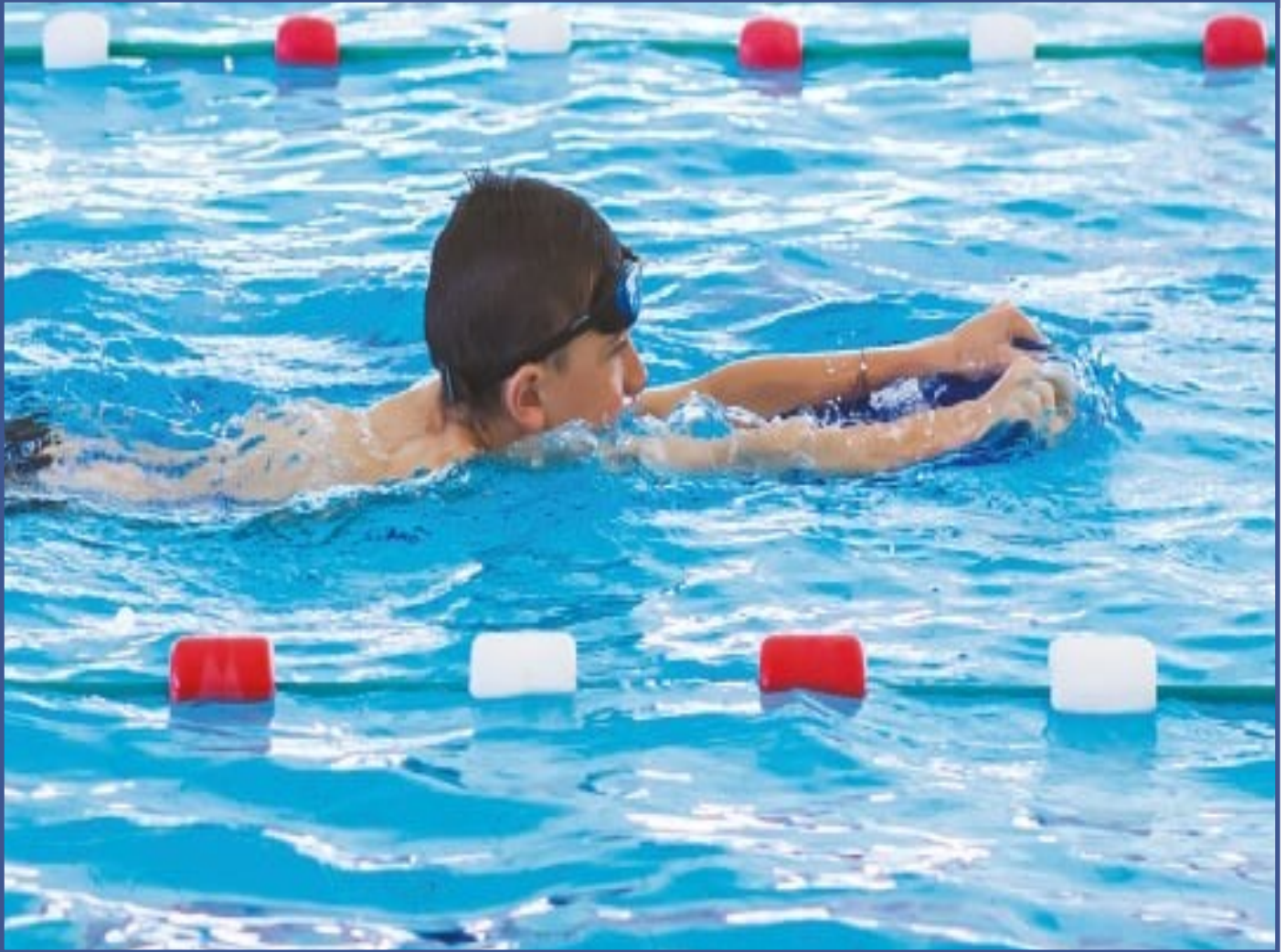


L'activité karaté vise à apporter aux jeunes élèves les compétences physiques et psychologiques qui caractérisent les arts martiaux en général. Celles-ci sont développées dans un contexte ludique, ce qui permet aux élèves de vivre une expérience enrichissante.

A atividade de karaté visa dotar os alunos mais jovens das habilidades físicas e psicológicas que tão bem caracterizam as artes marciais em geral. São desenvolvidas num contexto lúdico, proporcionando aos alunos uma experiência recompensadora.

Natation

Élémentaire/Primária
Collège-Lycée



La natation est considérée comme l'un des meilleurs et des plus complets exercices physiques car elle met en mouvement une grande partie des muscles et des articulations de notre corps, ce qui apporte de nombreux avantages à l'organisme et à la santé, en favorisant la coordination motrice.

A natação é considerada um dos melhores exercícios físicos e mais completos, por movimentar grande parte dos músculos e articulações existentes no nosso corpo trazendo muitos benefícios para o organismo e para a saúde, ajudando a coordenação motora.

Garderie

Maternelle/Pré-escolar
Élémentaire/Primária



La Garderie est un accueil qui fonctionne à l'école le matin, le midi et le soir. C'est une structure éducative habilitée à accueillir de manière habituelle et collective des enfants.

A Garderie é um acolhimento que funciona na escola de manhã, à hora do almoço e ao fim do dia. É uma estrutura educativa que acolhe crianças de forma habitual e colectiva.

Aide aux devoirs/Études Dirigées

Élémentaire/Primária
Collège-Lycée



L'aide aux devoirs est un accompagnement personnalisé permettant à l'élève de mieux assimiler et de mieux comprendre ses leçons. Cela permet à l'élève d'apprendre en toute confiance, en petits groupes, avec des professeurs disponibles pour répondre aux questions.

O apoio ao estudo é um acompanhamento personalizado que permite ao aluno assimilar e compreender melhor o conteúdo das aulas. Permite ao aluno aprender com toda a confiança, em pequenos grupos com os professores prontos a ajudar.