

**UAARE**

**22/2023**

# **NEWS LETTER**



**dezembro/janeiro**

## **NOTA INTRODUTÓRIA**

Final de ano civil, princípio de 2.º período, as escolas viveram muito atribuladas. No caso do AERBP, fomos marcados por muito trabalho a todos os níveis, sendo de realçar o que infelizmente muitas escolas enfrentam cada vez mais – falta de professores.

Foi também o momento de ficarmos sem um dos nossos elementos mais entusiastas e dedicados, neste caso felizmente, por uma boa razão – a nossa “veterana” da SEAM, Paula Jales, aposentou-se! Fica a nossa profunda gratidão e os desejos de muitas felicidades. **Obrigada, Paula!**



## **SALA DE ESTUDO APRENDER +**

Para apoiar os alunos-atletas que este ano são em número bem mais elevado do que o ano passado, com turmas de todos os níveis, do 7.º aos 12.º anos, ensino regular e profissional, passámos a partir do final do mês de janeiro, a poder contar com mais um espaço de apoio, com a presença de professores de várias áreas, para a elaboração de algumas tarefas e esclarecimento de dúvidas, ao nível da disciplina de Português, Filosofia e C.N./biologia. Este espaço, denominado de “Espaço de Apoio ao aluno”, apesar de não estar adjudicado à UAARE, poderá servir para eventualmente os nossos alunos-atletas, porque tem uma abrangência de horário muito superior à SEAM, o utilizarem como local de esclarecimento de dúvidas e apoio na elaboração de tarefas.

A nossa SEAM continua a apoiar os nossos campeões. Após ausência em estágio da Seleção Nacional de Badminton, o Hugo Campos, do 10.º ano, verifica com a Professora Vitória Mestre, alguma aprendizagem a necessitar de alguma revisão. O Hugo tem-se revelado um exemplo para a nossa UAARE e AERBP. Aluno deslocalizado de Badminton, a residir nas Caldas da Rainha (o Hugo é de Esposende), não descarta a sua carreira dual, nem por um momento. Treina diariamente – por vezes treinos bi-diários – e organiza-se de forma a tentar ter sempre os melhores resultados em ambos os campos. Parabéns, Hugo! És um exemplo para todos os alunos-atletas!



## ATIVIDADES DEZEMBRO DE 2022

No passado dia 7 de dezembro de 2022, pelas 12h30, aconteceu mais uma atividade da UAARE na nossa escola: uma sessão para o grande grupo de alunos-atletas sobre o tema, **A GESTÃO DE EMOÇÕES NA CONCILIAÇÃO DA CARREIRA DUAL**. Organizada pela professora acompanhante, Alexandra Sampaio e pela psicóloga da UAARE-SPO, Dina Sandra Nogueira, a sessão contou com a participação de grande parte dos alunos.

Foram debatidos aspetos como a função protetora e adaptativa das emoções, o stress e as fontes de stress na carreira dual e as estratégias de superação. Mais um momento de aprendizagem e de partilha, concretizado com muita satisfação.

**Somos todos UAARE !**



**ATIVIDADES  
UAARE**

Agrupamento de Escolas  
Rafael Bordalo Pinheiro

Sessão sobre  
**Treino de Competências  
Sócio-Emocionais  
Gestão das Emoções  
na conciliação da carreira dual.**

**Público-alvo: alunos-atletas da UAARE**

**7 de dezembro, 12h30, na sala UAARE**

**Org: Dina Sandra Nogueira - psicóloga do SPO/UAARE  
Alexandra Sampaio - professora acompanhante da UAARE**

[www.aerbp.pt](http://www.aerbp.pt)

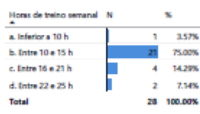




# DESTAQUES DA DATA UAARE 2022/23

## Muito bons resultados desportivos e académicos neste 1.º período. Vamos melhorar no próximo!

### Caracterização desportiva



2.80  
Média do n.º de competições mensais

2.50  
Média do n.º de competições semanais

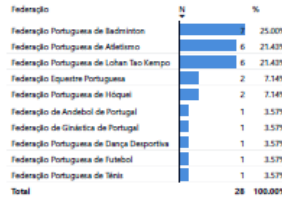
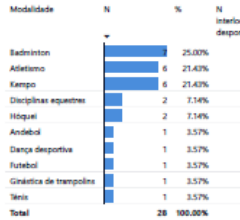
18  
Clubes

1  
Desporto adaptado

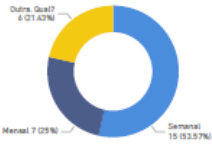
10  
Modalidades

10  
N.º de federações

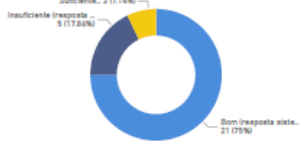
15  
Interlocutores desportivos



Frequência de competição



Grau de articulação com o interlocutor desportivo



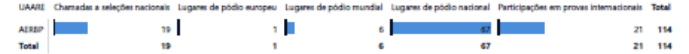
### Desempenho desportivo



Desempenho desportivo (julho-dezembro)



Desempenho desportivo (julho-dezembro)



### Caracterização académica

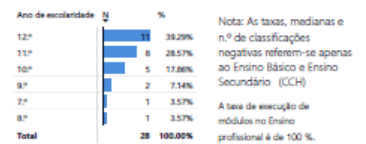
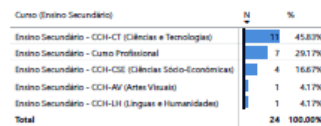
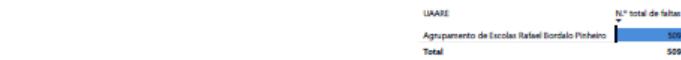


88.72%  
DESEMPENHO 1S

78.57%  
CLASSPOS 1S

Taxa de desempenho académico (N.º de classificações positivas/(N.º de classificações positivas + N.º de classificações negativas))

Taxa de alunos com classificação positiva a todas as disciplinas



3.25 (Básico) Mediana das médias simples das cla...  
14.50 (Secundário) Mediana das Médias simples das...

15 N.º de classificações negativas - 1.ª Fase





Começámos dezembro em grande com Campeão Mundial!!

André Kotelyanets sagra-se Campeão da Taça do Mundo em Combate e Formas, em Budapeste!



## Badminton

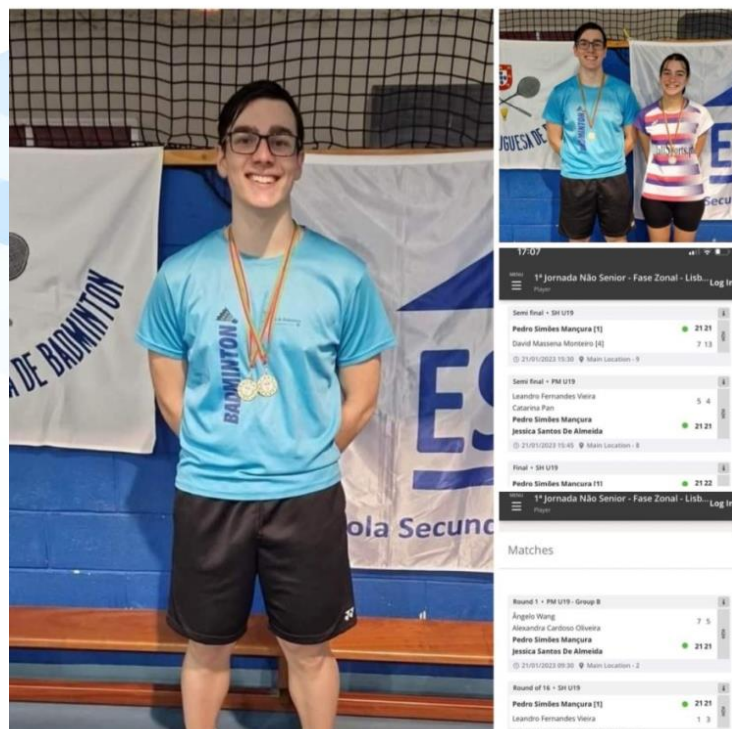
Nesta modalidade destacamos Pedro Mançura, aluno-atleta deslocalizado de Sintra, que obtém grandes e significativas vitórias!

### 1.º Torneio de Clubes Sénior - ARECO Pedro Mançura 1.º Lugar CAT C



Pedro SIMÕES MANÇURA	21 21	HCH
André MATOS SEQUEIRA	9 12	HCH
14/01/2023 10:00 Main Location - 7		
Round of 32 • SH C		
Pedro SIMÕES MANÇURA	21 21	HCH
Armando COIMBRA SERRA	14 11	HCH
14/01/2023 12:00 Main Location - 7		
Round of 16 • SH C		
Pedro SIMÕES MANÇURA	18 21 21	HCH
Simão LOURENÇO DIOGO	21 10 10	HCH
14/01/2023 15:00 Main Location - 4		
Quarter final • SH C		
Emanuel SOUSA BANDEIRA	21 15 21	HCH
Pedro SIMÕES MANÇURA	21 15 21	HCH

1.ª Jornada Não Senior- Fase Zonal- Lisboa  
Pedro Mançura Sub 19 SH- 1.ºLugar  
Pedro Mançura/Jéssica Almeida PM-1.ºLugar



E **Santiago Batalha**, a juntar-se a Madalena Fortunato, consegue importantíssima selecção:

Fonte: Gazeta das Caldas



### Badminton Santiago Batalha integra Projeto de Esperanças Olímpicas

O penichense Santiago Batalha, atleta do Stella Maris, foi seleccionado para integrar o projeto de Esperanças Olímpicas do Comité Olímpico de Portugal, juntando-se à caldense Madalena Fortunato, que integrou o programa no ano passado. Santiago Batalha integra o projeto com vista à preparação o ciclo olímpico Los Angeles 2028, integrado no grupo de treino do campeão europeu de Sub-15, Tiago Berenguer. ■



Nesta edição aplaudimos com ênfase os nossos alunos-atletas de Atletismo.



Ninguém os apanha...

Em janeiro:

**Inês Belbute**, 1.º lugar no Campeonato nacional Distrital de Marcha em Estrada, 10 Km, no dia 15 de janeiro. Faz classificação para os Campeonatos de Portugal de pista ao ar livre.



### Campeonato Distrital de sub-20, Expocentro Pombal, 14 e 15 de janeiro

**Diogo Chaves**, Campeonato Distrital de sub-20, 2.º lugar em Estafetas 4X200 e 3.º lugar em Triplo Salto.



Campeonato Distrital de sub-20, o nosso aluno-atleta, [@Diogo Chaves UAARE](#) a brilhar! Prata em estafetas 4x200 e Bronze em triplo salto. Parabéns, campeão!

23:28 ✓



**Hugo Tavares**, 1.º lugar, 60 metros planos, 2.º lugar, 200 metros planos, 4X200 estafetas.



Campeonato distrital sub20, expocentro-pombal, 14 e 15 de Janeiro, 1 lugar 60 metros planos, 2 lugar 200 metros, 2 lugar 4x200 estafeta

00-24

**Sofia Quintino**, Altura, 1,46 m. e 5,14m. Comprimento. Participa ainda na prova de barreiras.



**Marta Carriço**, não deixou os seus créditos por mãos alheias e a 21 de janeiro alcança o 1.º lugar no Campeonato Nacional de Provas Combinadas em Pista Coberta sub-18, Pentatlo, que se realizou no Altice Forum de Braga.





## TESTEMUNHO

Ser Diretor de Turmas de alunos UAARE é uma exigência e um desafio que implicam um compromisso e dedicação que os nossos docentes têm assumido de forma extraordinária.

Trazemos hoje aqui o testemunho da Professora Ana Maças, que tem vindo a trabalhar com a UAARE há já alguns anos. Neste ano letivo merece a medalha de ouro! Tem uma turma de 12.ºano com, nada menos, do que seis atletas de três modalidades – Atletismo, Ginástica e Hóquei em patins (feminino e masculino), quatro Clubes, sendo que os hoquistas treinam fora das Caldas da Rainha, a Carolina Monteiro, que se desloca diariamente para Lisboa (S.L. Benfica) e o Gonçalo Costa para Turquel (Hóquei Clube de Turquel).

Gerir todas as condicionantes destes campeões, com um Conselho de Turma exigente, como deve ser o de um 12.ºano de Ciências e Tecnologias, em que nem todos os alunos-atletas frequentam as mesmas disciplinas de opção, com algumas ausências para estágios e competições, muitas das vezes em jornadas duplas, é obra de verdadeira campeã, como é a nossa Ana, que tão bem lida com todas as exigências da carreira dual. Aliás, de referir também, que estamos perante uma atleta de Badminton de enorme gabarito, que ainda no dia 22 de Janeiro no CAR das Caldas da Rainha, na 1ª Jornada Sénior Fase Zonal – Centro, alcançou um 1.º lugar em Pares Senhoras.

*Talvez esteja na altura de pensarmos numa UAARE para Professores...*



## O TESTEMUNHO DE UMA PROFESSORA DA UAARE

Video



Link: [O Testemunho](#)

