

NEWSLETTER UAARE

ABRIL E MAIO DE 2023



UNIDADES DE APOIO AO
**ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA**

CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

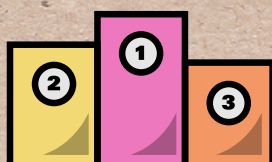


Este número inclui:

- O relato de um Encontro Temático da UAARE



- Os pódios de Abril e Maio



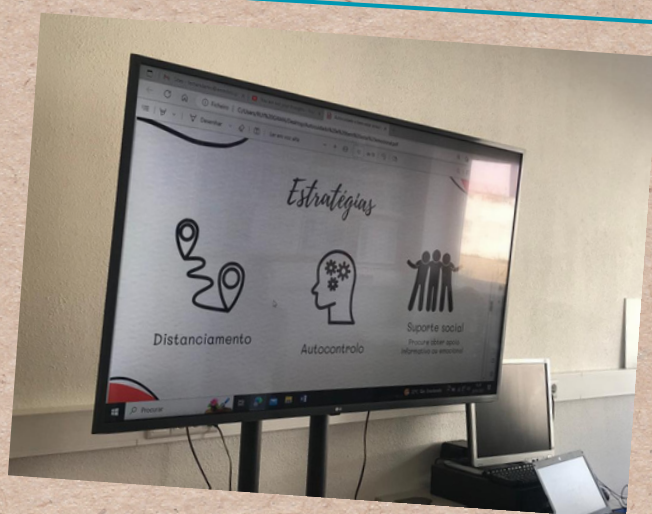
- Uma Sessão Especial sobre Patinagem Artística



ENCONTRO TEMÁTICO:

"AUTO CUIDADO E BEM ESTAR EMOCIONAL"

No dia 28 de Março realizou-se uma sessão temática sobre bem estar emocional . Foi uma dinamização prática de treino de competências onde se procurou dar informação e, sobretudo, partilhar experiências e reconhecer emoções. Falou-se de ansiedade e das estratégias a adoptar quando esta se torna perturbadora e disfuncional.



"AUTO CUIDADO E BEM ESTAR EMOCIONAL"



Os alunos que participaram foram unânimes em considerar que a sessão tinha sido um momento de partilha e de aprendizagem e que seria bom repetir no 3º período, com outros temas.



SECÇÃO ESPECIAL

PATINAGEM ARTÍSTICA

Rita Afonso 9º C

A Modalidade Desportiva - Conceito e Caracterização

A Patinagem Artística é uma modalidade desportiva constituída basicamente por três elementos específicos - o do domínio dos Patins ou Patinagem, o da Execução Técnica ou Elementos Técnicos Figurativos e o da Arte ou Adaptação Interpretativa e Representativa. Para além destas particularidades, a especificidade da sua Técnica associada à Arte na interpretação e representação coreográfica, constituem um todo que permite “quadros” estéticos e artísticos de rara beleza e únicos.



Alcançar, contudo, o domínio suficiente destas técnicas e o seu aperfeiçoamento a níveis que possam ser apresentados em público nos recintos onde esta Modalidade Desportiva é sublimada e objectivamente se converte numa Arte, EXIGE por parte do atleta uma disponibilidade Temporal, Física e Mental TOTAL que muitos poucos estão preparados para abraçar, e mesmo para os que a tal se decidem, terão pela frente no mínimo uma dezena de anos de trabalho e várias horas de treino diário, para que os primeiros resultados possam ser visíveis.

SECÇÃO ESPECIAL

PATINAGEM ARTÍSTICA

Rita Afonso 9º C

Associar a música aos gestos e à forma de expressão, bem como dominar os elementos técnicos e integrá-los na coreografia, de forma harmoniosa e artística, exige um perfeito domínio do corpo, um trabalho sempre contínuo, renovado e persistente, e uma procura/apuramento permanente. São indissociáveis quer a virtuosidade técnica, quer a música e a coreografia, e constituem um todo que quando alcançado, permite atingir o objectivo, embora sem ser definitivo. A procura/apuramento permanente da perfeição, conduzirá o jovem atleta para o enaltecimento em outras áreas complementares, na Dança, na Música e na Execução Técnica, no sentido de um melhor apuramento das suas sensações, do enriquecimento dos seus conhecimentos e formação da sua personalidade.



A Patinagem Artística possui diferentes especialidades, tais como: A Patinagem Livre (PL) (Programa Curto e Longo); As Figuras Obrigatórias (FO); O Solo Dance (SD);- Os Pares Artísticos (PA); Os Pares de Dança (PD); A Patinagem Show (PS); A Patinagem de Precisão (PP).

SECÇÃO ESPECIAL

PATINAGEM ARTÍSTICA

Rita Afonso 9° C

A Rita, pratica e compete nas seguintes disciplinas:

- Patinagem Livre
- Solo dance
- Patinagem de Show

Resultados 2022:

- vice - campeã da taça da Europa
- SD - campeã Distrital

Resultados 2023:

- PL - vice-campeã distrital
- Vai participar na semi-final da WORLD CUP pelo 2° ano consecutivo.

"Estou a caminho de Itália, para participar na semi-final de patinagem livre da World Cup'23 que se realiza em Trieste.

Estou muito feliz e orgulhosa por ir competir nesta prova onde vão estar os melhores patinadores do mundo de cada escalão e por ir representar Portugal em mais uma prova internacional "

SECÇÃO ESPECIAL PATINAGEM ARTÍSTICA

Rita Afonso 9º C



No dia 31 de abril, a Rita Afonso participou no campeonato de Show e Precisão onde se sagrou campeã nacional em Quartetos no escalão de cadetes.

Parabéns Rita



Campeonato Distrital de Artística Patinagem

Campeonato Distrital de Dança
Santa Susana e Póbral - 22/04/2023

WORLD SKATE

Solo Dance Ladies Cadets
FINAL RESULT

Pl.	Name	Club	Points	SD	FD
1	RITA CUSTÓDIO AFONSO	GDRL	86.96	1	2
2	LEONOR FERREIRA DUARTE	GDALM	78.74	5	3
3	ANA SOFIA TEIXEIRA	GDRL	78.06	4	4
4	CAROLINA MARTINS RIBEIRO	SRSSP	77.06	8	1
5	INÉS GONÇALVES ZEFERINO	SRSSP	74.74	2	6
6	JOANA SILVA ANTÃO	SRSSP	73.05	3	9
7	CAMILA MILHARADO CARVALHO	ADRA	72.10	7	5
8	LEONOR SILVA LOURENÇO	SRSSP	69.47	6	7



No dia 25 de Abril a Rita sagrou-se Campeã Distrital de Patinagem Artística na disciplina de Solo Dance Escalão de cadetes



CAMPEONATO EUROPEU DE SHOW E PRECISÃO EM PAREDES

O campeonato Europeu de Show e Precisão realizou-se dia 4 e 5 de maio em Paredes e a equipa da Rita foi vice-campeã!!!!



Quartets Cadets
RESULTS DETAILS

Pl.	Name	Nation	TES	PCS	DES	Total
1	INTOLE THE ANGEL MUSIC	ITA	19.00	22.84	0.0	41.84
2	WOLVES 1 EXPRESS YOURSELF	POR	19.13	22.08	0.0	41.21
3	SCENTILLE LET ME BEAM	ITA	15.57	20.67	0.0	36.24
4	HOLON HOCUS FOCUS	ISR	13.07	17.17	0.0	30.24
5	MID-AWING MA E CORE	ITA	10.10	18.83	0.0	28.93
6	SHINY SKATERS WEATHER	GER	10.16	16.01	0.0	26.17
7	BLOSSOM BOSS 2	POR	8.10	14.33	0.0	22.43
8	WOLVES 2 WOLVES!	POR	9.27	12.92	0.0	22.19
9	GIVAT SHMUEL-GHATAYIM TEQUILA	ISR	7.30	13.92	0.0	21.22



NÃO PERCA! VEJA AQUI !!!

PÓDIOS DE ABRIL E DE MAIO

FÁBIO ARAÚJO 9° C

O Fábio ficou em 1º lugar
no torneio de Padel
jovens I6



Parabéns!!!!



CONSTANÇA CATALÃO 9°C



Na semana de 10 a 14 de maio, no Clube de Ténis de Setúbal, jogou-se o Torneio Juvenil de nível A no escalão de Sub I6. A atleta Constança Catalão, em representação do C.T.Jamor, esteve presente e sagrou-se Campeã na variante de pares ao lado da sua parceira Madalena Santos do C.T.Porto.



Boa
Constança!!!



PÓDIOS DE ABRIL E DE MAIO

LEONOR CATALÃO IIºB

Os Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos de Natação- Open de Portugal, decorreram no Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal de 30 de março a 2 de abril de 2023 na Madeira. 724 nadadores (364 masculinos e 360 femininos) competiram no Funchal durante quatro dias em representação de 104 clubes. O Sporting Clube de Portugal contou com 36 nadadores inscritos. Neste campeonato nacional as provas individuais foram disputadas no sistema de eliminatórias e Final Absoluta A e B (10 mais 10 melhores tempos das eliminatórias), independentemente do escalão a que pertencem.



Resultados:

Campeã nacional 4x100 livres;

Final A na prova de 50 livres - 8.º lugar no geral e 2.º lugar do seu escalão (recorde pessoal);

Final B na prova 100 livres - 12.º lugar no geral e 3.º lugar do seu escalão (recorde pessoal);

Final B na prova 200 estilos - 16.º lugar no geral e 5.º lugar do seu escalão;

Final B na prova 50 mariposa - 14.º lugar no geral e 2.º lugar do seu escalão.

"Não foi o resultado esperado no que diz respeito às minhas melhores provas, 100 mariposa e 200 estilos, mas saber lidar com a frustração e com o facto de que nem sempre vai correr bem faz parte. Por outro lado foi uma agradável surpresa nas provas de 50 e 100 livres onde me superei e o resultado foi melhor que o esperado! Foi um período pós lesão onde a força e preparação psicológica foram muito importantes para conseguir lidar com todas as emoções, as positivas e as negativas. Foi um campeonato onde consegui tirar bastante aprendizagens."

Campeonato Nacional de Clubes

Durante os dias 6 e 7 de abril, o Jamor foi palco do Campeonato Nacional Clubes I.^a Divisão de natação disputada por 12 clubes.

A equipa feminina de natação do Sporting Clube de Portugal foi a grande vencedora, pelo segundo ano consecutivo, sagrando-se bicampeãs nacionais de natação.



"Foi uma conquista mais difícil que a do ano passado, mas o esforço, dedicação e espírito de equipa falaram mais alto e o resultado foi mais do que justo! nadámos e lutámos como uma família e só assim foi possível defendermos o título que já nos pertencia. Bicampeãs e o sentimento continua a ser de orgulho na equipa e na força de superação que todas tivemos!"