



NEWS LETTER

UAARE

NEWS #3

NOTA DE ABERTURA

Caros leitores,

É com grande entusiasmo que damos início a mais uma edição da nossa newsletter UAARE! Nesta newsletter celebramos o esforço e a dedicação dos nossos alunos-atletas, que têm conciliado as exigências académicas com os seus objetivos desportivos.

Destacamos várias atividades realizadas no final do primeiro período - o workshop informativo sobre os exames nacionais e os regimes de acesso ao ensino superior, o lanche comemorativo do final de primeiro período (“Futuro e Rabanadas”) – e as ações de apoio personalizado que reforçam o acompanhamento individual dos nossos jovens. Além disso, alguns dos nossos atletas participaram em competições de alto nível, levando consigo o espírito UAARE e mostrando, dentro e fora de campo, o valor do equilíbrio entre o desporto e a educação.

O novo ano começa com a mesma energia e determinação! Durante o segundo período, temos previstas várias iniciativas, incluindo sessões de esclarecimento sobre métodos de estudo, encontros com profissionais de áreas desportivas e académicas e momentos de partilha de experiências entre os nossos alunos-atletas. Estas atividades têm como objetivo continuar a promover o sucesso e o bem-estar integral de todos os que integram esta grande comunidade.

Agradecemos a confiança de todos os que nos acompanham nesta jornada e convidamos-vos a descobrir mais sobre as nossas iniciativas nas próximas páginas. Juntos, continuamos a fazer a diferença!

Com os melhores cumprimentos,

Michel Félix Pimenta

Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola



SALA DE ESTUDO APRENDER +

No final do primeiro período letivo e com a aproximação do Natal, os alunos da UAARE AERBP celebraram o “Futuro e Rabanadas” no último dia de aulas – uma atividade que combinou orientação escolar e vocacional, momentos de reflexão e convívio.

Na última semana do primeiro período, realizou-se uma sessão na sala SEAM, organizada pelas psicólogas Susana Nogueira e Bruna Ferreira (psicóloga UAARE), direcionada aos alunos da Unidade de Alto Rendimento que frequentam o ensino secundário. Esta sessão teve como objetivo esclarecer os alunos acerca das regras de acesso ao ensino superior, incluindo os regimes especiais disponíveis.

Para os estudantes do ensino secundário, é essencial compreender as condições de acesso e os pré-requisitos exigidos pelos cursos que pretendem seguir. A sala SEAM e os professores de apoio da UAARE são recursos fundamentais na preparação para os exames nacionais, oferecendo suporte contínuo aos alunos. O sucesso escolar passa por uma boa gestão do tempo e um planeamento eficiente do estudo, sendo, portanto, crucial que comecem desde já a planear o futuro com cuidado.

O apoio psicopedagógico constitui um dos eixos fundamentais da orientação prestada aos alunos-atletas da UAARE, garantindo que eles possam conciliar com sucesso as suas responsabilidades académicas e desportivas.



Futuro e Rabanadas

UAARE em Ação!

PROGRAMA

14:30 – Sessão de informação escolar e profissional em articulação com o SPO (para os alunos atletas do ensino secundário regular e profissional).

16:00 – Balanço das atividades de período (toda a equipa UAARE).

16:30 - Lanche de Natal da UAARE AERBP (toda a equipa UAARE).

17 de dezembro

Sala UAARE

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

Aglomeramento de Escolas
Rafael Bordalo Pinheiro



Alunos atletas na sala SEAM no convívio de final de período.



Sessão SPO informativa sobre acesso ao ensino superior

No seguimento da sessão informativa do SPO, houve um lanche Natalício com direito a rabanadas e muito mais.

Depois da sessão de esclarecimento sobre o acesso ao ensino superior, seguiu-se um momento de reflexão e balanço do primeiro período e por fim, um convívio com lanche partilhado e decoração da árvore de Natal UAARE. Os alunos-atletas, professores da SEAM, Professora Acompanhante e psicóloga escreveram os seus desejos para 2025 nas bolas decorativas (ideia da professora Nazaré Ganhão, à qual, desde já, deixamos aqui o agradecimento de todos). Foi um momento alegre vivido em comunidade!



Os alunos atletas e a psicóloga Bruna Ferreira decoram a árvore de Natal UAARE.

A EQUIPA DE ESCOLA NA PRIMEIRA PESSOA ...

Entre os treinos e a sala de aula: A Vida de uma aluna atleta UAARE

Fomos perguntar à nossa campeã da modalidade de Kempo como é a vida de uma atleta de alto rendimento a tentar gerir a alta competição com a exigência do Curso de Ciências e Tecnologias.

A **Maria Cardoso**, aluna do 10.ºCT2, e atleta de alto rendimento da modalidade de Kempo partilha o seu dia-a-dia e as exigências num **vídeo que podes ver na íntegra no seguinte QR Code**



A Maria partilha a sua experiência em equilibrar os estudos e o desporto de alto rendimento. A organização e a disciplina são fundamentais para superar os desafios, bem como o acompanhamento de professores e tutores e o apoio incondicional da família. Também sublinha a responsabilidade e o orgulho de representar o país em competições, reforçando o impacto positivo do desporto na sua vida.

Ela destaca o papel do apoio oferecido pelo programa UAARE, que lhe permite gerir o tempo de forma eficaz e conciliar as exigências académicas com os treinos e competições.

Por fim, deixa uma mensagem de incentivo a outros jovens, afirmando que, com esforço, paixão e o suporte adequado, é possível alcançar o sucesso tanto académico quanto desportivo.



Estas foram as perguntas que lhe fizemos:

1. Como é ser aluno atleta?
2. Como é o dia-a-dia? O que é fácil e difícil e como se conjuga a vida com os estudos?
3. Como se organiza em momentos de torneios e estágios de ausência às aulas?
4. Como se consegue compensar as aulas, depois dos períodos de ausência.
5. Que conselhos daria a um atleta de alto rendimento desportivo a tentar conciliar a exigência do Curso de Ciências e Tecnologias com a alta competição?
6. A nossa UAARE tem um papel importante?



BOAS PRÁTICAS – INTERAÇÃO COM CLUBES E EVENTOS UAARE NA ESCOLA

No dia 17 de dezembro o Presidente da Federação Portuguesa de Badminton, Duarte Anjo, o interlocutor desportivo, Paulo Gonçalves, o Diretor do Agrupamento, Jorge Pina, a professora Acompanhante UAARE, Michel Pimenta, e a psicóloga afeta à UAARE, Bruna Ferreira, reuniram num encontro que teve como principal objetivo a apresentação do recém-eleito Presidente da Federação de Badminton e do Interlocutor Desportivo (ID) nomeado para acompanhar. Esta reunião serviu também para reforçar o compromisso entre parceiros e fortalecer a ligação entre o desporto e a educação no âmbito do Programa UAARE.

Durante a reunião, foram discutidas questões estratégicas relacionadas com o acompanhamento dos alunos-atletas de badminton integrados no programa UAARE. Entre os temas abordados, destacou-se a importância de garantir um equilíbrio saudável entre a formação académica e a prática desportiva, objetivo central desta unidade de apoio.

A articulação entre a Federação, o Agrupamento de Escolas e a equipa UAARE foi reconhecida como fundamental para proporcionar aos alunos-atletas as condições necessárias para alcançar o sucesso, tanto a nível escolar quanto desportivo.

Além disso, a reunião serviu para reforçar o compromisso conjunto em promover o badminton no contexto escolar e continuar a apoiar o crescimento e o desempenho dos jovens talentos da modalidade.



Este encontro representou, assim, um passo significativo para fortalecer a cooperação entre as várias entidades envolvidas, assegurando uma abordagem integrada e alinhada com os valores da UAARE.

A união de esforços entre os diversos intervenientes é, sem dúvida, um exemplo inspirador de como o trabalho colaborativo pode fazer a diferença no percurso de jovens atletas, preparando-os para um futuro promissor.

Visita às instalações da Federação Portuguesa de Badminton (FPB) e da residência dos alunos atletas de Badminton deslocados

A relação entre a Federação Portuguesa de Badminton (FPB) e a UAARE da escola do Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro (AERBP) tem sido, ao longo dos anos, fortalecida pelo excelente empenho das administrativas Patrícia Rosa e Cristiana Silva, bem como pela colaboração contínua dos diferentes Professores Acompanhantes (PA) do Programa desde o seu início.

O programa começou com o Professor Acompanhante Manuel Nunes, que lançou as bases do Programa na escola, tendo sido posteriormente continuado pela professora Alexandra Sampaio, PA até ao ano letivo 2023-2024, e pela atual Professora Acompanhante, Michel Pimenta.

Esta relação próxima e colaborativa tem sido determinante para o fortalecimento do Programa, que já contribuiu para a formação de vários atletas de destaque, como Madalena Fortunato, Pedro Portelas, Santiago Batalha e Beatriz Monteiro, entre outros. Atualmente, todos estes jovens seguem os seus percursos no ensino superior, demonstrando que é possível conciliar o sucesso desportivo com o académico.

Este exemplo de cooperação e dedicação mútua reflete o impacto positivo do programa UAARE e evidencia o compromisso de todos os envolvidos em garantir o desenvolvimento integral dos alunos-atletas.



Cristiana Silva e Patrícia Rosa (da esquerda para a direita), administrativas da FPB e parceiras no apoio aos alunos atletas UAARE.



Beatriz Monteiro (a nossa Embaixadora UAARE-PLY) e o aluno Francisco Jones do 11CT1, alunos deslocados da Residência da FPB.

KEMPO

Atletas da Associação de Kempo das Caldas da Rainha representam a Seleção Nacional na Taça do Mundo de Sport Kempo

As atletas **Luz Rodrigues** e **Maria Máximo** da Associação da Kempo das Caldas da Rainha representaram a Seleção Nacional na Taça da Mundo de Sport Kempo, realizado recentemente nos dias 7 e 8 de dezembro em Budapeste na Hungria com uma prestação bastante positiva. A delegação portuguesa foi ainda composta pelos seguintes elementos: **Guilherme Garção (CKAFP)**, **Rúben Teixeira (WFT)**, **Simão Domingues (NINPO)** e acompanhados pelos treinadores da seleção nacional, Ricardo Oliveira e Jorge Sousa. Ao longo do fim de semana estas atletas estiverem em grande plano desportivo ao alcançarem os seguintes resultados individuais:



Maria Máximo aluna do 11LH1 no World Sport Kempo

Luz Rodrigues (AKCR)

1º Semi Kempo

2º Formas Mão Vazia Soft

2º Formas Mão Vazia Hard

2º Formas com Armas Soft

2º Formas com Armas Hard

Maria Máximo (AKCR)

1º Formas Mão Vazia Soft

1º Formas de Mão Vazia Hard

1º Formas com Armas Soft

1º Formas com Armas Hard

Para além dos resultados, o evento reforçou o crescente reconhecimento internacional do Kempo Português, com a oportunidade para o desenvolvimento técnico e social dos atletas e na projeção dos competidores no panorama mundial da modalidade.

A delegação portuguesa, registe-se, foi ainda composta por **Luz Rodrigues (AKCR)**, **Maria Máximo (AKCR)**, **Guilherme Garção (CKAFP)** e **Simão Domingues (NINPO)**. Ricardo Oliveira e Jorge Sousa foram os treinadores da Seleção Nacional.

NATAÇÃO

A Atleta Revelação, Laura Varela, benjamin do Programa UAARE no AERBP, da modalidade de Natação, Pimpões, com desempenhos desportivos promissores.

A **Laura Varela**, do 7.ºB BP, e nadadora dos Pimpões, concilia os estudos com a sua paixão pela natação. A Laura terminou o primeiro período, frequentando um campo de treino no Centro de Alto Rendimento de Natação em Rio Maior onde esteve presente a recordista nacional, Diana Durães. Este foi um momento de aprendizagem e crescimento pessoal para a Laura. Todas estas experiências são importantes na formação pessoal e desportiva dos atletas.

Ainda no final do primeiro período a Laura competiu também no Torneio Nadador Completo, distrital, em Alcobça, tornando-se campeã na sua categoria.

No Meeting Internacional do Estoril, no fim de semana de 10 e 11 de janeiro, os Pimpões ficaram em 2º lugar coletivo de entre 33 equipas, ficando atrás apenas do Sporting Clube de Portugal que tem uma representação mais expressiva. A Laura sagrou-se campeã nos 100 m mariposa, vice-campeã dos 100 m costas, 5º lugar nos 200 m estilos e 100 m bruços, vice-campeã na estafeta mista 4x50m livres e 4º lugar na estafeta mista de 4x50m estilos.

No dia 18 de janeiro a Laura foi representar a Seleção Distrital Infantil e Juvenil na XXXII Taça Vale do Tejo em Abrantes.



Laura Varella, Campeã no Torneio Nadador Completo em Alcoça



1.º lugar nos 100 m mariposa no Meeting Internacional do Estoril para a Laura Varella



A Laura em representação da seleção distrital, em Abrantes na XXXII Taça Vale do Tejo



No dia 26 de janeiro, na Prova de Preparação de Categorias que aconteceu na Benedita, a Laura Varella nadou 3 provas individuais e 2 estafetas, alcançando o 1º lugar na categoria "Infantil" em todas as provas.



Gazeta das Caldas

Sociedade Política Economia Educação Cultura Opinião Desporto Suplementos Newsletters

Kempo: Caldenses obtêm cinco medalhas de ouro e quatro de prata

As atletas **Luz Rodrigues** e **Maria Máximo**, da Associação de Kempo das Caldas da Rainha, destacaram-se ao serviço da Seleção Nacional na Taça Mundo de Sport Kempo, realizada nos dias 7 e 8 de dezembro em Budapeste, Hungria. A participação portuguesa contou ainda com Guilherme Garção (CKAFP), Rúben Teixeira (WFT) e Simão Domingues (NINPO), sob a orientação dos treinadores nacionais Ricardo Oliveira e Jorge Sousa.

Com uma prestação de elevado nível, Luz Rodrigues conquistou o 1.º lugar em Semi Kempo e quatro 2.º lugares nas categorias de Formas Mão Vazia Soft, Formas Mão Vazia Hard, Formas com Armas Soft e Formas com Armas Hard. Já Maria Máximo teve um

desempenho irrepreensível, alcançando quatro medalhas de ouro nas categorias de Formas Mão Vazia Soft, Formas Mão Vazia Hard, Formas com Armas Soft e Formas com Armas Hard.



SOMOS TODOS UAARE!

CONTACTOS

AGRUPAMENTO de ESCOLAS RAFAEL BORDALO PINHEIRO

EMAIL esrbp@esrbp.pt | secretaria@aerbp.pt

WEBSITE INSTITUCIONAL www.aerbp.pt

FACEBOOK INSTITUCIONAL www.facebook.com/aerbp

INSTAGRAM INSTUTUCIONAL <https://instagram.com/aerbordalopinheiro>



<https://uaare.dge.min-educ.pt/pt>