

Desporto Escolar



EDITORIAL

Chegados a dezembro 2013, em retrospectiva apressada, falemos dos vários momentos nacionais que fizeram acelerar o ritmo do Desporto Escolar, já de si naturalmente alvoraçado.

[Saiba mais](#)

NOTÍCI@S



Bronze na Gimnasiada 2013

O Desporto Escolar esteve presente na Gimnasiada 2013 que decorreu em Brasília de 27 de novembro a 4 de dezembro, com uma comitiva que envolveu os jovens campeões dos Nacionais do Desporto Escolar – 2013, das modalidades de atletismo, natação e xadrez.

[Saiba mais](#)

EM DESTAQUE



Ténis de mesa em ação

Aposta na formação é uma realidade no Desporto Escolar. No dia 7 de dezembro a ação de formação de docentes na modalidade de ténis de mesa, que decorreu no Agrupamento de Escolas Hermenegildo Capelo, em Palmela, contou com cerca de 30 participantes de escolas da região de Lisboa e Vale do Tejo.

[Saiba mais](#)

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



Dormir, comer e saltar !

Estudos mais recentes sobre o desempenho escolar determinaram que são os pais, ao invés dos professores, que têm a maior influência no sucesso da criança na escola.

[Saiba mais](#)

EDITORIAL

Chegados a dezembro 2013, em retrospectiva apressada, falemos dos vários momentos nacionais que fizeram acelerar o ritmo do Desporto Escolar, já de si naturalmente alvoraçado. E muito teremos a dizer, a propósito do corta-mato nacional, que em março fez correr mais de um milhar de jovens nas margens do Mondego, em Coimbra e da realização da 9.ª edição do projeto MegaSprinter, organizada em V.N. Gaia. Do magnífico Mundial Escolar de Orientação da ISF, realizado no Algarve, entre Castro Marim e Vila Real de Santo António, sob um abençoado céu azul e um calor mediterrânicos. E já que falamos em calor, chegados somos a maio, e lembramo-nos dos Campeonatos Nacionais: das modalidades coletivas e da orientação que concorreram em Évora, e das Atividades Rítmicas Expressivas e modalidades individuais, que decorreram em Óbidos, Caldas da Rainha, Peniche e S. Martinho do Porto, num 2.º momento, A graça e a técnica dos Desportos Gímnicos a disputarem os seus campeões, mais a norte, na Maia, a 31 de maio e 1 de junho encerraram estes Nacionais 2013. E não nos esqueçamos da aprovação do Programa do Desporto Escolar que regulamenta as atividades para o próximo quadriénio 2013-2107. E o projeto-piloto de alargamento do desporto escolar ao 1.º ciclo e ainda da promoção de hábitos de vida saudáveis. Mantenha-se fit. Saiba estar fit. Como? Com o FITescola. Uma verdadeira fita métrica a lembrar-nos da necessidade de comer bem, dormir bem e mexermos muito...

Para o ano, cá estaremos de novo, com mais notícias. As Notícias do Desporto Escolar!



1.º momento - Évora



2.º momento - Óbidos



3.º momento - Maia

NOTÍCI@S

Bronze na Gimnasiáda 2013



Mariana Silva

O Desporto Escolar esteve presente na Gimnasiáda 2013 que decorreu em Brasília de 27 de novembro a 4 de dezembro, com uma comitiva que envolveu os jovens campeões dos Nacionais do Desporto Escolar – 2013, das modalidades de atletismo, natação e xadrez.

Os concorrentes dos restantes 38 países não lhes deram tréguas e os resultados obtidos pelos lusos, estiveram entre os dez melhores do mundo, nas modalidades de atletismo e natação.

A grande exceção foram os xadrezistas portugueses, concorrentes numa modalidade estreante nestas competições da International School Federation (ISF), que conseguiram duas medalhas de bronze, no escalão de juvenis masculinos e femininos.

Os jovens Luis Pedro Ferreira do AE da Lourinhã e Mariana Silva da EB Trugal de Sta Maria, Tadim, conseguiram a proeza de conquistar o bronze na modalidade de xadrez da ISF Gimnasiáda – 2013.

Nas palavras de José Cavadas, coordenador nacional de xadrez do Desporto Escolar, “os treinos de xadrez foram feitos junto à piscina do hotel onde a comitiva ficou instalada e foram baseados nos jogos do atual Campeão do Mundo de Xadrez, o norueguês, Magnus Carlsen”.

Esta terá sido, sem dúvida alguma, uma tática magnífica, verdadeiramente inspiradora para os jovens lusos que estiveram quase, quase, a conseguir o ouro.

Enfim, um empate e uma dama mal jogada, proporcionaram o espaço necessário para que a torre do adversário se instalasse e catapultasse o jovem atleta português Luis Pedro, para o 3.º lugar. Como se costuma dizer, só não acontece a quem não joga.

Parabéns a todos os nossos atletas porque estiveram verdadeiramente bem, numa competição de uma exigência olímpica, competindo e confraternizando num espírito de alegria e de fair-play.

continua

voltar à página inicial

www.dge.mec.pt

NOTÍCI@S

Resultados em Destaque:

Atletismo

Joaquim Antunes - 3.000 m - 6.º lugar
Rafael Martins - 200 m - 8.º lugar
Pedro Vilacova - Triplo Salto - 10.º lugar
Fábio Martins - 110 m barreiras - 8.º lugar
Rafael Martins - 100 m - 7.º lugar
Elsa Cruz - Lançamento do disco - 5.º lugar
Maria do Rosário Silva - Lançamento do disco - 8.º Lugar
Denys Vatamanyuk - Salto em Altura - 8.º lugar
Denys Vatamanyuk - Salto à Vara - 6.º lugar

Xadrez

Luís Pedro Ferreira - 3.º lugar
Mariana Silva - 3.º lugar
João Vicente - 4.º lugar
Inês Mendes - 5.º lugar

Natação

Gonçalo Carmo - 400 m Estilos masculinos - 7.º lugar na final A
Filipe Ramos - 400 m Estilos masculinos - 8.º lugar na final A
Filipe Ramos - 200 m Bruços masculinos - 4.º final A
Estafeta 4 x 100 m Estilos masculinos - 6.º lugar final A
Estafeta 4 x 100 m Estilos femininos - 7.º lugar final A
Estafeta 4 x 100 m Livres masculinos - 7.º lugar final A
Estafeta 4 x 100 m Livres femininos - 8.º lugar final A



Luís Pedro Ferreira e João Vicente

EM DESTAQUE

Ténis de mesa em ação



A aposta na formação é uma realidade no Desporto Escolar. No dia 7 de dezembro a ação de formação de docentes na modalidade de ténis de mesa, que decorreu no Agrupamento de Escolas Hermenegildo Capelo, em Palmela, contou com cerca de 30 participantes de escolas da região de Lisboa e Vale do Tejo.

A informação foi teórico-prática, tendo havido previamente uma abordagem ao ensino e treino da modalidade, que é a terceira mais praticada no Desporto Escolar, e que conta com mais de 500 grupos-equipa a nível nacional, nos géneros femininos e masculinos.

O treino decorreu após uma explicação detalhada sobre os diferentes sistemas de competição requeridos por esta atividade de ténis de mesa.

Esta ação vai decorrer todos os sábados até ao final do mês de dezembro de 2013. O seu enquadramento legal foi previsto no Programa do Plano de Formação 2013-14, do Desporto Escolar, e contou com os apoios da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa e do Centro de Formação Ordem de Santiago.

Na opinião dos professores envolvidos, esta formação é mais um excelente contributo para a valorização do trabalho dos docentes. Bem hajam os que a tornaram possível.

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Dormir, Comer e Saltar



Dormir, Comer e Saltar são três fatores determinantes no sucesso escolar das crianças e jovens.

Estudos mais recentes sobre o desempenho escolar determinaram que são os pais, ao invés dos professores, que têm a maior influência no sucesso da criança na escola.

O que torna estes três fatores especialmente úteis é que não exigem mais tempo, mais dinheiro ou mais energia mas, tão simplesmente, precisam de algumas mudanças no ambiente familiar.

- **Dormir bem**

Os pais devem garantir que os seus filhos dormem o suficiente durante a noite. Estudos com crianças em idade escolar têm observado uma forte correlação entre o número de horas de sono e os resultados escolares.

A maioria dos pediatras concorda que é fundamental dormir de 10 a 11 horas por noite entre os 6 e os 18 anos. Por vezes, com apenas 25 minutos adicionais de sono, os alunos melhoram 2 valores na sua avaliação de 0 a 20 valores. Para otimizar os benefícios do sono, o aluno deve estabelecer uma rotina para se deitar e mantê-la mesmo aos fins de semana.

Um número de horas adequado melhora não só os resultados escolares, como também, segundo o especialista em sono, Dr. Michael Breus, (American Board of Sleeping Medicine), aumenta a capacidade de autocontrolo das crianças e jovens, prevenindo problemas de comportamento.

continua

voltar à página inicial

www.dge.mec.pt

- **Comer adequadamente**

Outro fator no sucesso escolar tem a ver com os bons hábitos alimentares.

Um estudo, da Universidade de Alberta, no Canadá, que incluiu mais de 4500 alunos, comprovou que as crianças que comem bem têm melhor desempenho escolar. Tendo já numerosos estudos no passado, demonstrado a importância de um bom pequeno-almoço, o investigador principal deste estudo, Professor Veugelers, acrescenta que “as crianças devem comer bem, não só ao pequeno-almoço, mas durante todo o dia.” Destaca ainda nas considerações finais deste seu estudo, a necessidade de aumentar o consumo de frutas e legumes e a preferência por uma dieta mais pobre em gorduras e, conseqüentemente, menos energia total que conduz à ausência de obesidade.

A boa alimentação também pode melhorar a saúde geral do aluno, reduzindo o número de dias de escola perdidos por causa da doença.

- **Exercício físico regular**

A popularidade das atividades sedentárias, como jogos de vídeo e de televisão, levantou preocupações sobre o efeito deste comportamento sedentário na saúde dos indivíduos.

Alguns estudos académicos recentes indicam que a falta de exercício também pode reduzir o sucesso escolar. Um estudo liderado por Dr. Charles Hillman, (University of Illinois), publicado em Março de 2009, demonstrou que a prática de exercício moderado, melhora a atenção e conseqüentemente o sucesso escolar das crianças e jovens. As curvas dos testes do electroencefalograma (EEG) mostraram a existência de mais atividade no córtex pré-frontal no cérebro dos alunos fisicamente aptos. Estes resultados sustentam um estudo mais recente realizado em Michigan State University, demonstrativo de que os alunos fisicamente ativos tendem a superar de forma persistente os seus colegas menos ativos.

Por tudo isto, muita atenção: o sucesso das crianças e jovens começa junto da família

Enquanto o que se passa na sala de aula de uma criança é importante, estudos indicam que a base para uma educação bem-sucedida começa verdadeiramente na sua própria casa. Todos estes estudos comprovam o que os educadores têm vindo a afirmar, de que os pais desempenham um papel vital no sucesso académico dos seus filhos.