

## Desporto Escolar



### EDITORIAL

As competições desportivas escolares sucedem-se agora a um ritmo vertiginoso a nível nacional. O quadro competitivo do Desporto Escolar encontra-se na fase de apuramento regional dos alunos atletas que vão concorrer nos Campeonatos Nacionais de 2014.

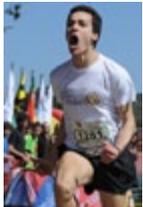
### NOTÍCI@S



#### Competição Internacional

A presença de alunos portugueses em lugares invejáveis no ranking internacional, nos mundiais promovidos pela International School Sport Federation (ISF) recentemente, como o de Orientação (Portugal 2013), Corta-Mato (Israel 2014), Xadrez (Gymnasiade 2013) e Voleibol (Portugal -2014), têm marcado o desporto escolar de forma muito positiva.

### EM DESTAQUE



#### Portalegre acolheu o Corta-Mato Nacional do Desporto Escolar

No dia 15 de março decorreu o Nacional de Corta-Mato Escolar, que pelo sexto ano consecutivo, se realizou em articulação com as provas do Desporto Federado e Universitário.



#### MEGA ÊXITO

Decorreu nos dias 28/29 de março, no Estádio da Bela Vista, no Parchal, a fase nacional do Mega Sprinter 2014, um projeto especial do Desporto Escolar criado em parceria com a Federação Portuguesa de Atletismo no ano de 2004.



#### Concurso de Escrita "O mundial na tua escola"

Decorreu na tarde do dia 3 de abril, no Espaço Noesis, da Direção-Geral da Educação, a cerimónia de entrega de prémios do concurso de escrita "O MUNDIAL NA TUA ESCOLA".

### ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



#### Chega o calor...

É então que surge a questão anual, a da dieta que devemos adotar.

As dietas rápidas são as mais apetecíveis.



## Competição Internacional



### **Mundial de Voleibol Escolar animou Espinho e Santa Maria da Feira**

A presença de alunos portugueses em lugares invejáveis no ranking internacional, nos mundiais promovidos pela International School Sport Federation (ISF) recentemente, como o de Orientação (Portugal 2013), Corta-Mato (Israel 2014), Xadrez (Gymnasiade 2013) e Voleibol (Portugal - 2014), têm marcado o desporto escolar de forma muito positiva, contribuindo para o sucesso escolar dos alunos e para a valorização da prática desportiva e do papel da escola no processo de ensino-aprendizagem.

A ISF, em reconhecimento do importante trabalho do Desporto Escolar em Portugal na promoção da prática

desportiva a nível nacional, do seu nível de organização, bem como do carácter hospitaleiro reconhecido em eventos anteriores, delegou no Ministério da Educação e Ciência - Divisão do Desporto Escolar, a organização da edição de 2014 do Campeonato Mundial Escolar de Voleibol.

Este Campeonato que decorreu em Espinho e Santa Maria da Feira, de 9 a 17 de abril, contou com a participação de cerca de 1.000 jovens oriundos de 31 países do Mundo.

A equipa feminina do Colégio de Nossa Sra. do Rosário, do Porto, garantiu neste mega evento desportivo o 4.º lugar, tendo a equipa masculina da Escola Secundária da Boa Nova, de Leça da Palmeira, alcançado o 13.º lugar.

Os grandes vencedores deste campeonato foram as equipa da Turquia, nos femininos e a da China Taipé, nos masculinos.

### **Bronze para Portugal no Mundial Escolar de Cross-Country em Israel**

A recente participação da equipa feminina juvenil da escola Secundária de Felgueiras, apurada no Corta-Mato Nacional 2014, conquistou a medalha de bronze em Israel, no Campeonato de Cross-Country 2014 da ISF, que decorreu de 30 de março a 4 de abril, no Valley of Springs (Emek Hama`ayanot), em Israel.



## **Portugal é país fundador da ISF**

Foi a partir dos anos sessenta que os países começaram a movimentar-se no sentido de promover a criação de organizações nacionais de desporto escolar. Neste contexto, em 1972, a ISF International School Federation foi fundada por 22 países, entre os quais se encontra Portugal.

A ISF promove o Desporto Escolar e considera como seu principal objetivo, o desenvolvimento físico, intelectual, moral, social e cultural de todos os alunos dos ensinos básico e secundário aos quais presta apoio e informação.

De dois em dois anos a ISF realiza Campeonatos do Mundo por modalidade, alternando estas modalidades anualmente (Atletismo, Andebol, Basquetebol, Futebol, Natação, Ténis de Mesa, Voleibol, Corta-Mato, Orientação e Badminton).

## EM DESTAQUE

### Portalegre acolheu o Corta-Mato Nacional do Desporto Escolar

No dia 15 de março decorreu o Nacional de Corta-Mato Escolar, que pelo sexto ano consecutivo, se realizou em articulação com as provas do Desporto Federado e Universitário.

As provas contaram com a grande competitividade dos 1.200 jovens oriundos de todas as regiões do país e ainda da Região Autónoma dos Açores.



O Nacional de Corta-Mato de 2014 foi a grande estreia dos alunos do escalão Infantis B a nível individual, nestas jornadas, e constitui-se também como prova de apuramento das equipas femininas e masculinas, do escalão juvenis, que representaram Portugal no Mundial Escolar de Crosse – 2014 da international School Federation.

Classificações:

#### INDIVIDUAIS

Infantis B masculinos: 1.º António Vilas Boas da Escola Secundária Alcaides Faria (Braga)

Infantis B femininos: 1.ª Joana Veiga da Escola Secundária Damião de Goes (Alenquer-Oeste); Iniciados masculinos:

1.º Filipe Nascimento do Agrupamento de Escolas Pinhal de Frades (Seixal – Península de Setúbal); Iniciados femininos:

1.ª Soraia Tavares do Agrupamento de Escolas Pinhal de Frades (Seixal – Península de Setúbal); Juvenis masculinos:

1.º André Cunha da Escola secundária José Falcão (Coimbra); Juvenis femininos: 1.ª Sofia Teixeira da Escola Secundária de Felgueiras (Tâmega).

#### COLETIVOS

Iniciados masculinos: 1.º Escola Secundária Damião de Goes (Tiago Guilherme, João Costa, Endryl Rodrigues, Ian Valadas) – Alenquer, Oeste; Iniciados femininos: 1.ª Escola Secundária de Felgueiras (Sara Mota, Marta Silva, Sara Ribeiro, Nádia Frutuoso) – Tâmega; Juvenis masculinos: 1.º Escola Secundária Damião de Goes (Pedro Oliveira, Manuel Nicolau, Marcel Ventura, Eduard Sisianu); Juvenis femininos: Escola Secundária de Felgueiras (Sofia Teixeira, Helena Alves, Ana Pereira, Ana Ribeiro).

## EM DESTAQUE

### MEGA ÊXITO

Decorreu nos dias 28/29 de março, no Estádio da Bela Vista, no Parchal, a fase nacional do Mega Sprinter 2014, um projeto especial do Desporto Escolar criado em parceria com a Federação Portuguesa de Atletismo no ano de 2004. A 10.ª edição dos Megs, pois o MegaSprinter passou também a incluir o Mega Salto e o Mega KM, contou com a presença dos olímpicos, Francis Obikwelu, Nelson Évora, e Rui Silva, que no seu papel de padrinhos deste mega evento, acompanharam os feitos dos jovens atletas, dando testemunho das boas-práticas que envolvem a necessidade do esforço físico, mas igualmente do espírito da competição saudável e do sucesso escolar.



#### Classificações:

##### MEGA SPRINTER - 40 METROS

Infantis A masculinos 1.º Paulo Batista (6,27) AE Ferreira de Castro Sintra

Infantis A femininos: Maria Andrade (6,62) EB D.Afonso Henriques Braga

Infantis B masculinos: Gonçalo Vieira (5,82) Agrup. Esc Vale de Milhaços Península de Setúbal

Infantis B femininos: Silvia Graça (6,18) EB Padre Alberto Neto Sintra

Iniciados masculinos: João Patrício (5,63) A.E Palmela Península de Setúbal

Iniciados femininos: Fatoumata Diallo (6,01) A E Dr.Alberto Iria Olhão

Juvenis masculinos: Miguel Cabral (5,38) ES Cantanhede

Juvenis femininos: Ana Mendes (5,99) AE Professor Benjamim Salgado Braga

## EM DESTAQUE

### MEGA SALTO EM COMPRIMENTO

Infantis A masculinos 1.º Daniel Xavier (4,28) EB das Naus Lagos

Infantis A femininos: Elena Furk (4,00) EBI dos Biscoitos Terceira

Infantis B masculinos: Fábio Trindade (5,40) EB Faria de Vasconcelos Castelo Branco

Infantis B femininos: Mainara Rodrigues (4,58) EBS da Graciosa

Iniciados masculinos: Yuben Gonçalves (6,02) AE Pedro de Magalhães Loures, Odivelas VF Xira

Iniciados femininos: Marisa Carvalho (5,62) EB Conde de Oeiras Amadora Cascais Oeiras

Juvenis masculinos: João Pinto (6,41) EB Guilherme Stephens Leiria

Juvenis femininos: Scarlett Saleiro (5,25) AE Monserrate Viana do Castelo

### MEGA KM

Infantis A masculinos 1.º Bernardo Gomes (3.23,20) Instituto Educativo do juncal Leiria

Infantis A femininos: Raquel Conceição (3.26,15) Agrupamento n.º 2 de Elvas

Infantis B masculinos: António Vilas Boas (2.56,29) AE Alcaldes Faria de Barcelos

Infantis B femininos: Joana Veiga (3.06,74) ES Damião de Goes - Alenquer Oeste

Iniciados masculinos: Filipe Nascimento (2.41,63) AE Pinhal de Frades Península de Setúbal

Iniciados femininos: Daniela Fernandes (3.10,96) Escola Internacional de Torres Vedras

Juvenis masculinos: Hugo Gil ( 2.33,66) ES D. Pedro V Lisboa

Juvenis femininos: Juliana Dias (3.00,67) EBS Ponte da Barca Viana

## EM DESTAQUE

### Concurso de Escrita “ O mundial na tua escola”



Decorreu na tarde do dia 3 de abril, no Espaço Noesis, da Direção-Geral da Educação, a cerimónia de entrega de prémios do concurso de escrita “O MUNDIAL NA TUA ESCOLA”, que foi integrado no Projeto da Organização dos Estados Ibero-americanos para a educação em valores e

cidadania através do desporto “una copa del mundo, un mundo en tu escuela”.

A sessão onde foram convidados de honra, os alunos vencedores dos três primeiros prémios e das três menções honrosas, contou ainda com as presenças do Coordenador Nacional do Plano de Ética na Vida e no Desporto (PNED), José Lima, e ainda do jovem atleta David Rosa, tetracampeão Nacional de Cross Country Olímpico (XCO - Elite), que partilhou as suas vivências dando mostras do modo como os valores e o espírito desportivo, podem contribuir para o sucesso pessoal e profissional.

Relembramos o nome dos jovens alunos premiados:

1.º Prémio

Joana Isabel Lazera Rosa – Ag. de Escolas n.º 2 de Évora

2.º Prémio

Ana Filipa Ribeiro Carneiro – Colégio Internacional de Braga

3.º Prémio

André José da Cunha Paulino – Ag. de Escolas de Monserrate em V. do Castelo

Menções Honrosas

Marco António Rodrigues Dias – Escola Regional Dr. José Dinis da Cerdeira –Guarda

Ana Rita Pimenta da Silva – Ag. de Escolas de Monserrate em V. do Castelo

Pedro Paula Monteiro Borges – Colégio Internacional de Braga

## ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

**Chega o calor, as roupas querem-se mais leves e a vontade de perder os quilinhos deixados acumular durante o inverno...**



É então que surge a questão anual, a da dieta que devemos adotar.

As dietas rápidas são as mais apetecíveis. Prometem um resultado fantástico em pouco tempo, isto é, duas semanas ou um mês são suficientes para a obtenção do resultado pretendido. E depois? Depois voltamos normalmente ao regime alimentar anterior é claro! Retomamos o peso perdido.

Estas as famosas dietas iô-iô que tão mal fazem ao nosso corpo que dever ser bem preservado. O nosso peso e saúde não são mais do que a consequência do nosso estilo de vida – o

balanço entre a quantidade e a qualidade do que comemos e do que gastamos através do exercício aeróbio e de força, estruturado e conjugado com as tarefas do dia a dia.

A verdade é que adotar uma dieta saudável não é tão difícil como parece à primeira vista. Vejamos: um regime baseado em alimentos básicos (diretamente da natureza) não industrializados é saudável na verdadeira aceção da palavra. Se retirarmos da alimentação todos os alimentos embalados em cartão (exceto o leite – não há regra sem exceção) e em plásticos (exceto os iogurtes, mais uma exceção, ou não, caso sejam confeccionados em casa), passaremos a consumir os alimentos naturais ou básicos, que podem e devem, muitas vezes, ser cozinhados na nossa cozinha. Desta forma teremos acesso na sua proporção correta a todos os macro e micronutrientes essenciais à nossa saúde. Já reparou que a roda dos alimentos inclui somente os alimentos que acabámos de referir?

As leguminosas são fundamentais se pretendemos reduzir a ingestão calórica mantendo um bom aporte de zinco, potássio, ferro e ácido fólico entre muitos outros micronutrientes que reduzem consideravelmente a quantidade de gordura.

Se substituímos em cada 100 gramas de proteína animal, carne em geral, por leguminosas, passamos a consumir 84 kcal de energia em vez de 222 kcal. Significativo! Mas, se acha que não gosta de leguminosas, pode substituir a carne

## ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

vermelha pela carne branca, passando a ingerir 184 kcal em vez de 259 kcal. Por fim, se optarmos por substituir a carne em geral por peixe, passaremos a ingerir 109 kcal em vez de 222 kcal.

A melhor opção são as leguminosas, às quais costumamos adicionar um pouco de peixe ou ovo, como ervilhas com ovo escalfado, ou salada de feijão-frade com atum, ou salada de grão com bacalhau desfiado, o que aproximará o valor energético do prato similar ao do prato de peixe com legumes com um valor energético muito reduzido.

Na verdade, estes são ótimos pratos para o verão, comem-se muito bem frios, são rápidos de preparar, saborosos e pouco energéticos, não sendo necessário recorrer aos enjoativos grelhados ressequidos com legumes.

Fazer uma dieta saudável pode ser difícil numa sociedade de excessos alimentares. Quando o tempo escasseia e a vontade de comer fora ou comprar qualquer coisa no supermercado pode parecer uma solução rápida e eficaz, sem malefícios a curto prazo, a verdade é que esta prática a longo prazo poderá originar inequivocamente alguns problemas de saúde.

Mudar de atitude depende apenas da sua vontade. O corpo agradece e o planeta também!