



Informativo

Nº 01 | dezembro / 2023

Que o medo de falhar nunca supere a vontade de conseguir

O DESPORTO ESCOLAR NO AGRUPAMENTO

BASQUETEBOLO INFANTIS B MASCULINOS (2011/2012)
3.ª das 16h10 às 17h25
5.ª das 16h10 às 17h25
PROFESSOR RESPONSÁVEL: JOSÉ GUILHERME BASTO

ANDEBOL INFANTIS B FEMININOS (2011/2012)
2.ª das 16h10 às 17h00
3.ª das 16h10 às 17h00
5.ª das 16h10 às 17h00
PROFESSOR RESPONSÁVEL: JOÃO TELES

XADREZ TODOS OS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS
2.ª das 16h10 às 17h00
3.ª das 16h10 às 17h00
5.ª das 16h10 às 17h00
PROFESSOR RESPONSÁVEL: HUGO PINTO

DE SOBRE RODAS TODOS OS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS
2.ª das 16h10 às 17h00
3.ª das 16h10 às 17h00
5.ª das 16h10 às 17h00
PROFESSOR RESPONSÁVEL: RAFAEL COELHO

CANOAGEM E REMO TODOS OS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS
4.ª das 15h20 às 16h50
PROFESSOR RESPONSÁVEL: MARCO ANDRADE

INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Modalidades do Desporto Escolar do Agrupamento:

- Andebol** - Infantis B femininos - alunas nascidas em 2011 e 2012;
- Basquetebol** - Infantis B masculinos - alunos nascidos em 2011 e 2012;
- Canoagem** - para todos os alunos;
- DE Sobre Rodas** - para todos os alunos;
- Remo** - para todos os alunos;
- Xadrez** - para todos os alunos.

Os treinos são nos seguintes dias:

Modalidade	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª
Andebol	16:10 - 17:00	16:10 - 17:00	-	16:10 - 17:00
Basquetebol	-	16:10 - 17:25	-	16:10 - 17:25
Canoagem e Remo	-	-	15:20 - 16:50	-
DE Sobre Rodas	16:10 - 17:00	16:10 - 17:00	-	16:10 - 17:00
Xadrez	16:10 - 17:00	16:10 - 17:00	-	16:10 - 17:00

NOTÍCIAS - CORTA-MATO ESCOLAR

O grupo disciplinar de Educação Física, realizou, no dia 29 de novembro o tradicional corta-mato escolar. Mais de 100 alunos do 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 9.º anos participaram nesta atividade.

Apesar do frio, os participantes deram o seu melhor e abrilhantaram, mais uma vez, este acontecimento desportivo com enorme sucesso!

Esta atividade teve como principal objetivo proporcionar a todos os alunos vivências desportivas e hábitos de vida saudável, fortalecendo a articulação entre os ciclos de ensino do agrupamento, assim como, selecionar os melhores para o corta mato do município de Aveiro.

Para repensar o nosso agrupamento no corta mato do município de Aveiro, a realizar no dia 9 de janeiro de 2024, no Parque da Cidade, foram apurados os seguintes alunos:

Infantis A Femininos - 1.ª Matilde Almeida (5.º B); 2.ª Mariana Souto (5.º B); 3.ª Gabriela Guedes (5.º B); 4.ª Francisca Matos (5.º B); **Infantis A Masculinos** - 1.º Martim Silva (5.º B); 2.º Leonardo Martins (5.º C); 3.º Gabriel Tavares (5.º B); 4.º Diogo Cruz (5.º A); **Infantis B Femininos** - 1.ª Lia Botelho (6.º D); 2.ª Margarida Sousa (7.º A); 3.ª Melina Bastos (6.º A); 4.ª Constança Monteiro (6.º C); **Infantis B Masculinos** - 1.º Bernardo Sá (7.º B); 2.º André Silva (7.º A); 3.º Martim Godinho (6.º B); 4.º Leonardo Barros (7.º B); **Iniciados Femininos** - 1.ª Leonor Ribeiro (8.º A); 2.ª Matilde Tavares (9.º A); 3.ª Íris Teixeira (9.º D); 4.ª Inês Almeida (8.º C); **Iniciados Masculinos** - 1.º Tomás Leite (9.º B); 2.º João Afonso (9.º D); 3.º Rafael Loureiro (9.º D); 4.º Nelson Valente (8.º A); **Juvenis Masculinos** - 1.º João Rocha (9.º

Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



Informativo

B); 2.º Lucas Póvoa (9.º A); 3.º Diogo Soares (9.º B); 4.º Raúl Silva (9.º A).

De realçar a atitude de fair-play da aluna Francisca Matos que, ao saber que ia ficar na terceira posição, prontamente se dirigiu à sua professora para dizer que a colega Gabriela Guedes tinha ficado à frente dela – **EXCELENTE ATITUDE DE FAIR-PLAY.**



Infantis A Femininos



Infantis A Masculinos



Infantis B Femininos



Infantis B Masculinos



Iniciados Femininos



Iniciados Masculinos



Juvenis Masculinos

Foi uma manhã desportiva de excelência, vivenciada entre todos num enorme convívio desportivo! O grupo de Educação Física agradece o bom comportamento e a participação de todos os alunos, professores, Assistentes Operacionais e colaboradores que de alguma forma contribuíram para o sucesso desta grandiosa atividade.

CONHECES ESTE DESPORTO?

O Lacrosse é provavelmente o desporto mais antigo da América e começou por ser jogado pelas tribos índias nativas da América do Norte. A sua prática remonta ao ano de 1100 e desde então não tem parado de crescer. Saiba o que é o Lacrosse e como é jogado e perceba um pouco mais sobre este desporto espetacular.

O Lacrosse é um desporto de equipa jogado principalmente na costa leste dos Estados Unidos e Canadá (no Canadá o Lacrosse é o desporto nacional de verão).

Os jogadores parecem correr de forma desordenada para dentro e fora do campo, a posse de bola é de difícil perceção e existem muitos encontrões e embates físicos. Talvez por isso o Lacrosse tenha demorado tanto tempo até se impor no panorama desportivo americano, e ainda hoje continue a não ser muito conhecido na Europa. No entanto à

medida que se vai percebendo melhor a forma como o Lacrosse funciona torna-se um jogo bastante interessante e fácil de acompanhar, principalmente para quem gosta de desportos como o basquete e o hóquei.

Existem quatro tipos principais de Lacrosse: O *Field Lacrosse* dos homens, o Lacrosse das mulheres, o *Box Lacrosse* e o *Intercrosse*.

O Lacrosse joga-se com uma bola de borracha maciça e pequena (20 cm de circunferência, 6,3 cm de diâmetro e 225 g



<https://olympics.com/pt/noticias/lacrosse-tudo-o-que-voce-precisa-saber>



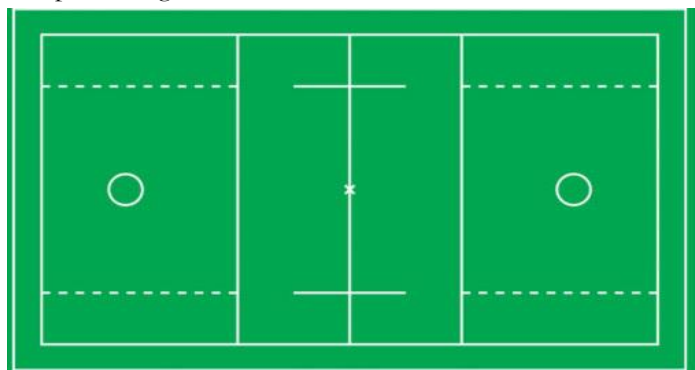
de peso) e um bastão de cabo longo (o crosse) ou taco de Lacrosse. A cabeça do taco de Lacrosse apresenta várias malhas soltas amarradas que se destinam a servir de encaixe para capturar e segurar a bola.

Ofensivamente o objetivo do jogo é atirar a bola para a baliza do adversário, recorrendo ao uso do bastão.

Defensivamente o objetivo do jogo é impedir a equipa adversária de marcar e conseguir tirar-lhe a bola através da manipulação do bastão ou por meio de contacto corporal ou posicionamento.

A essência do jogo é esquivar, girar, fazer fintas e cortes e lançar a bola de forma precisa, à semelhança do andebol e futebol, entre outros desportos. O Lacrosse é um desporto muito exigente do ponto de vista físico e requer muito boa coordenação de pensamento, combinada com uma excelente capacidade de movimentação e de reação.

Cada uma das duas equipas é constituída por 23 jogadores, mas apenas 10 jogadores ficam em campo. Os jogadores em campo são 1 guarda-redes, 3 defesas, 3 médios e 3 atacantes.



<https://www.tampalaxreport.com/2017/09/us-lacrosse-announces-optional-unified-field-markings-for-2018/>

O campo de Lacrosse tem 100 m de comprimento por 55 m de largura e o jogo é disputado num relvado natural ou artificial. As balizas são quadradas com 1,83 m de largura por 1,83 m de altura.

Cada jogo de Lacrosse é constituído por quatro períodos de 20 minutos de duração, perfazendo um total de 80 minutos de jogo. Entre o segundo e o terceiro período há uma pausa de 10 minutos. Cada uma das equipas pode fazer dois *timeouts* por parte, e cada um dos *timeouts* deve ter 90 segundos de duração.

CURIOSIDADES: Na versão nativa canadiana cada equipa original de Lacrosse era constituída por 100 a 1.000 homens em campo. O campo tinha cerca de 500 metros a dois quilómetros de comprimento. Os jogos duravam dois a três dias seguidos de sol a sol. O Lacrosse era jogado como forma de homenagear o Criador e também como meio para resolver disputas entre diferentes tribos.

O primeiro europeu a escrever sobre o Lacrosse foi o missionário jesuíta francês Jean de Brébeuf em 1637. Este missionário chamou ao jogo “*La Crosse*” (o pau). Há quem diga que o nome do jogo era uma alusão ao termo francês



<https://metrowarszawa.gazeta.pl/metrowarszawa/7,141635,18330543,trenuja-lacrosse-na-ulicach-warszawy-ich-film-podbija-usa.html>

para hóquei em campo (*le jeu de la crosse*). Também há quem defenda que “*La Crosse*” teria a ver com o formato do bastão, semelhante ao cajado de um bispo, que em francês se diz “*Crosse*”.

O Lacrosse fez parte dos Jogos Olímpicos em 1908 (Londres), mas como apenas duas equipas se apresentaram na disputa por medalhas (Canadá e Estados Unidos) a modalidade acabou por ser excluída nos Jogos.

Nos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 o lacrosse vai voltar aos Jogos Olímpicos - foi incluído no programa de St Louis 1904 e Londres 1908.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Lacrosse>



Informativo

EDUCAÇÃO OLÍMPICA - OS VALORES OLÍMPICOS

O Olimpismo é defendido através de três valores essenciais. São eles:

EXCELÊNCIA - Este valor significa "dar o seu melhor", no jogo ou na vida. A ideia principal não é a comparação com o outro, mas sobretudo, alcançar as metas pessoais com determinação e esforço. Não se trata apenas de vencer, mas também de participar, de progredir na direção dos objetivos pessoais, de lutar para ser e fazer o melhor no dia a dia.

AMIZADE - Este valor refere-se à construção de um mundo melhor e mais pacífico através da solidariedade, do espírito de equipa, da alegria e do otimismo. Os atletas expressam este valor ao formarem eles fortes com os seus colegas de equipa e os seus adversários. Através do valor da Amizade, o Olimpismo inspira as pessoas a vencer diferenças (de raça, de religião, de género, ...) e a consolidar amizades apesar dessas diferenças. Isto deve acontecer no desporto e na vida.

RESPEITO - Este valor representa o princípio ético que deve inspirar todos aqueles que participam nos Jogos Olímpicos. Isso inclui respeito por si mesmo e pelo seu corpo, respeito pelo outro, pelas regras e meio ambiente. O Respeito é um valor essencial para aplicar não só nos jogos, mas no dia a dia. O valor Respeito refere-se também ao jogo limpo que cada atleta deve praticar no desporto e à obrigação que cada atleta tem de se afastar do *doping*. *Doping* é o uso de drogas ou métodos específicos que aumentam o desempenho de um atleta durante uma competição.

CURIOSIDADE DESPORTIVA

Sabias que o Eusébio jogou no Sport Clube Beira-Mar na época de 1976/77, marcando 3 golos nos 13 jogos realizados?

AGENDA DESPORTIVA

DEZEMBRO

01/12	-	C. V. Aveiro vs Assoc. Avense 78	VOLEIBOL – Infantis (Pav. EBRNP)
01/12	-	CENAP vs Hóquei clube da Mealhada	HÓQUEI EM PATINS - Sub 15 (Pav. CENAP)
02/12	-	Esgueira vs Sporting	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Masculinos
02/12	18:00	São Bernardo vs Boa-Hora	ANDEBOL - Divisão de Honra I Fase Masculinos
02/12	-	Aveiro	ATLETISMO – Corrida de São Silvestre
03/12	-	CENAP vs Viseu	HÓQUEI EM PATINS - Escolares (Pav. CENAP)
03/12	-	C. V. Aveiro vs Vilacondense	VOLEIBOL – Infantis (Pav. EBRNP)
03/12	-	C. V. Aveiro vs GD Santo Tirso	VOLEIBOL – Cadetes (Pav. EBRNP)
03/12	-	Clube dos Galitos vs ACD Ferragudo	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Feminina
03/12	16:00	Alavarium vs ABC	ANDEBOL - Taça FAP Feminina
08/12	-	Esgueira vs GDESSA	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Feminina
08/12	-	CENAP vs AD Oliveira do Hospital	HÓQUEI EM PATINS - Sub 23 (Pav. CENAP)
09/12	18:00	São Bernardo vs SC Horta	ANDEBOL - Divisão de Honra I Fase Masculinos
09/12	21:00	Alavarium vs CA Leça	ANDEBOL - Divisão de Honra Feminina I Fase
09/12	-	Estrela Azul vs Nadais	FUTEBOL - Campeonato INATEL de Aveiro Masculinos
09/12	-	Aveiro	CANOAGEM - Circuito Canais de Aveiro
09/12	-	-	GINÁSTICA RÍTMICA – Festa de Natal
10/12	-	CENAP vs Marrazes	HÓQUEI EM PATINS – Seniores Masculinos (Pav. CENAP)

Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



Informativo

10/12	-	CENAP vs Hóquei Acad. de Coimbra	HÓQUEI EM PATINS - Sub 15 (Pav. CENAP)
10/12	-	C. V. Aveiro vs Leixóes	VOLEIBOL – Cadetes (Pav. EBRNP)
10/12	-	Clube dos Galitos vs Francisco Franco	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Feminina
10/12	-	Esgueira vs Vitória SC	BASQUETEBOL - Taça de Portugal Masculinos
10/12	-	CENAP vs Leiria e Marrazes	HÓQUEI EM PATINS - III Divisão Norte B Masculinos
15/12	-	Aniversário do Centro Atlético Póvoa Pacense (CENAP)	
16/12	18:00	São Bernardo vs Xico Andebol	ANDEBOL - Divisão de Honra I Fase Masculinos
16/12	-	Aveiro	CANOAGEM - Lusco-Fusco
17/12	-	CENAP vs AAC	HÓQUEI EM PATINS – Seniores Femininos (Pav. CENAP)
17/12	-	CENAP vs Hóquei Acad. de Coimbra	HÓQUEI EM PATINS – Sub 23 (Pav. CENAP)
17/12	-	-	DANCE SOUL ACADEMY - Gala da APA (Pav. CENAP)
17/12	-	Clube dos Galitos vs Esgueira	BASQUETEBOL - Taça de Portugal Feminina
17/12	-	CENAP vs Académica	HÓQUEI EM PATINS - Nacional Feminino Zona Centro
22/12	-	Clube dos Galitos vs CAB Madeira	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Feminina
28/12	-	Esgueira vs União Sportiva	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Feminina
28/12	-	Esgueira vs CD Póvoa	BASQUETEBOL - Liga Betclíc Masculinos

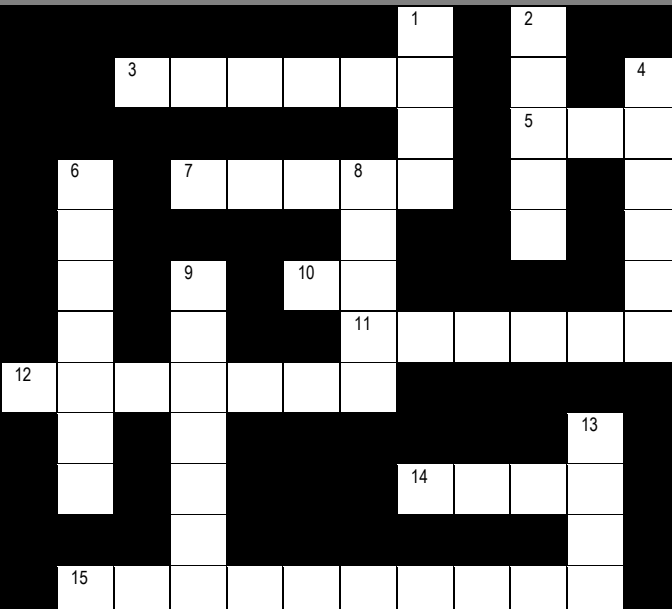
PASSATEMPO

HORIZONTAL:

3. Quando se está com a posse da bola
5. Xadrez: peça mais importante do xadrez
7. Basquetebol: número máximo de faltas por jogador
10. Basquetebol: pontos de um lançamento livre
11. Basquetebol: violação dos apoios
12. É sua responsabilidade assegurar que o jogo é jogado de acordo com as regras
14. Andebol: Só é válido quando a bola na sua totalidade ultrapassa a linha de baliza
15. Basquetebol: área onde não se pode permanecer mais de 3 segundos sem bola

VERTICAL:

1. Xadrez: no início de uma partida, cada jogador tem oito
2. Xadrez: movimenta-se em linhas retas nas colunas e filas do tabuleiro
4. Xadrez: peças que se movem na diagonal
6. Basquetebol: Círculo onde se inicia o jogo
8. Andebol: Terreno de jogo
9. Basquetebol: faz-se quando se dribla, agarra-se a bola e dribla-se outra vez
13. Tem de ser esférica



APOIOS



Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



Informativo



Andebol



Basquetebol



Canoagem



DE Sobre Rodas



Remo



Xadrez

O Clube do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe – Cacia deseja a todos um FELIZ NATAL.