



# Informativo

*Não interessa se vais mais devagar, já ultrapassaste os teus amigos sentados no sofá*

## 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

## CALENDARIZAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR

O Desporto Escolar divulgou esta semana o calendário das atividades dos diversos grupos-equipa do desporto escolar do Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe – Cacia.

Em janeiro teremos as seguintes atividades:

**Corta-mato do município de Aveiro** que se irá realizar no dia 9 de janeiro (terça-feira) no Parque da Cidade;

**1.º encontro de xadrez da série B** – no dia 30 de janeiro (terça-feira) o grupo-equipa de Xadrez, com o professor Hugo Pinto, irá deslocar-se à Escola Básica Castro Matoso, em Oliveirinha, para defrontar os alunos das seguintes escolas: Colégio D.José I, EB João Afonso, EBS Jaime Magalhães Lima e Sec. Dr Mário Sacramento.

## CLUBES DA REGIÃO - CENAP

### Hóquei em Patins: Um Jogo Emocionante e Veloz

O hóquei em patins é um desporto empolgante que combina a rapidez da patinagem com a estratégia única do jogo. Disputado em patins com 4 rodas, destaca-se pelo uso de uma bola e de um stick para o seu manuseio.

#### Regras Básicas:

O jogo é normalmente jogado entre duas equipas, cada uma composta por cinco jogadores: um guarda-redes e quatro



## Informativo

patinadores. O objetivo é marcar golos ao rematar a bola para a baliza adversária enquanto defendem a sua própria. Joga-se num rinkue com cerca de 40x20 metros rodeados por tabelas. A partida é dividida em dois períodos, podendo os treinadores das duas equipas pedirem 2 descontos de tempo de 1 minuto para dar indicações aos jogadores. Não há limite de substituições de jogadores, pendendo reentrar em jogo a qualquer altura.

Os jogadores usam sticks de hóquei para manobrar a bola e marcar golos. Existem penalidades para várias infrações, como derrubar, golpear ou levantar o stick acima do ombro. Quando um jogador comete uma penalidade, recebe um cartão azul e é enviado para a área de penalização, resultando numa superioridade numérica para a equipa adversária.

### Jogadores:

Os papéis dos jogadores no hóquei em patins são fundamentais para o jogo. O guarda-redes, equipado com proteção, guarda a baliza e tenta bloquear os remates da equipa adversária. Os patinadores desempenham papéis ofensivos e defensivos, movendo-se rapidamente pela pista, passando a bola e tentando ultrapassar os seus oponentes para marcar golos.

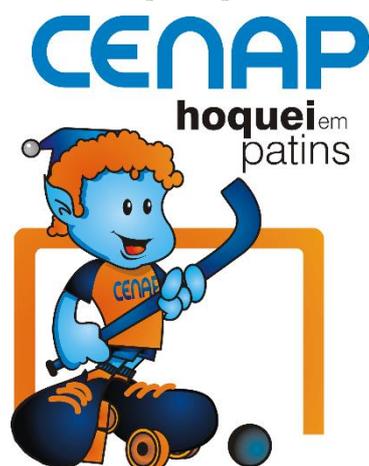


<https://www.diarioaveiro.pt/noticia/70334>

O trabalho de equipa, a velocidade e a agilidade são fundamentais no hóquei em patins. Os jogadores devem possuir uma combinação de habilidades de patinagem, controlo da bola e consciência tática para se destacar neste desporto de ritmo acelerado.

### Tempo de Jogo:

A duração das partidas de hóquei em patins pode variar. Geralmente, os jogos consistem em períodos com duração de 25 minutos cada, dependendo do nível de competição e nos escalões mais novos esse tempo é mais reduzido, e das regras específicas da federação. Um intervalo de 10 minutos entre os períodos permite que as equipas se reagrupem, planeiem estratégias e façam ajustes necessários para a próxima fase do jogo.



### Onde jogar:

O hóquei em patins é um desporto emocionante, e o clube local, o Centro Atlético Póvoa Pacense (CENAP), desempenha um papel crucial no desenvolvimento e na promoção deste jogo envolvente.

Com uma equipa sénior da 3ª Divisão, uma equipa feminina na 1ª divisão e representado em todos os escalões de formação do 4 aos 23 anos, o CENAP espera por ti para te iniciares neste magnífico desporto. Aparece sábado às 9:45 no pavilhão da Póvoa do Paço para começares os primeiros passos.

### Conclusão:

O ritmo rápido do hóquei em patins mantém tanto os jogadores como os espectadores envolvidos durante toda a partida. A ação constante, as transições rápidas e as jogadas dinâmicas tornam este desporto eletrizante para assistir e participar.



## CONHECES ESTE DESPORTO?

Com certeza já jogaste um jogo parecido com o **Dodgebol**, o Jogo do Mata. Existem diversos tipos e variações do Jogo do Mata. O **dodgebol** não é nada mais do que a maneira competitiva de jogar o Jogo do Mata. É um jogo com regras bem definidas e que tem a qualidade de trabalhar bastante a honestidade, pois os jogadores eliminados devem erguer os braços e assumir que estão a sair do jogo. Mas como se joga **dodgebol**? Cada equipa deve ter 6 jogadores (no jogo oficial), mas na escola esse número pode ser adaptado para que todos possam jogar. A quantidade de bolas também pode ser modificada, de acordo com a necessidade, na regra oficial são 6 bolas.

O jogo começa com todos os jogadores posicionados na linha ou atrás da linha de fundo da sua equipa.

Ao sinal dos árbitros, as equipas correm para centro do campo e tentam recuperar as duas bolas à esquerda pertencentes à sua equipa e a bola do meio (que é livre para disputa pelas duas equipas).

No máximo 3 jogadores por equipa podem correr para as bolas, todos os restantes jogadores que ultrapassarem a linha de ativação são eliminados.

Um jogador só será eliminado quando a bola acertar em alguma parte do seu corpo, abaixo do pescoço e cair no chão. Se isso ocorrer, esse jogador estará eliminado momentaneamente e ao sair do campo deve ter uma mão levantada para sinalizar que não está em jogo.

Porém, se o jogador do ataque lançar a bola contra o adversário e ele ou um companheiro conseguir segurar a bola, sem deixar que ela caia no chão, o jogador que atacou será eliminado momentaneamente e um dos jogadores da equipa adversária que havia sido eliminado anteriormente, estará salvo e voltará ao campo.

O jogo termina quando todos os jogadores de uma equipa forem eliminados.

Esse jogo é bastante jogado nos Estados Unidos, eles possuem até federações que



<https://www.scmp.com/photos/world/2158360/gym-garden-pro-dodgeball-hits-big-stage?page=4#&gid=1&pid=4>

organizam os campeonatos, uma delas é a *National Dodgeball League* (<http://www.thendl.com>). O jogo é tão popular que fizeram um filme com o dodgebol, que se chama "Uma Questão... de Bolas", é uma comédia que conta a história de duas equipas de dodgebol que disputam uma academia através de um campeonato.

<https://espacocorporal.blogspot.com/2011/09/voce-conhece-o-dodgebol.html>  
<https://www.dodgeball.pt/>



## EDUCAÇÃO OLÍMPICA

### Mascotes dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Paris 2024 - Phryges

O Comité Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Paris 2024 revelou mais um elemento icónico de qualquer edição dos Jogos ao apresentar as novas mascotes: os Phryges. Com inspiração nos chapéus com o mesmo nome, as mascotes pretendem conduzir uma revolução através do desporto, acreditando no seu poder para a mudança.

Os phrygian, ou barretes frígios, são parte da história francesa e um símbolo da liberdade. Apareceram primeiramente em algumas bandeiras da América Latina, para serem depois popularizados pelos revolucionários franceses. O ícone nacional francês Marianne, que já serviu de inspiração para o logótipo da próxima edição dos Jogos Olímpicos, utiliza um barrete destes, tal como variados bustos e mesmo coleções de selos. Foram utilizados barretes frígios durante a construção da Catedral de Notre-Dame, na revolução de 1789, durante a construção da Torre Eiffel e nos Jogos Olímpicos de 1924.

LES  
MASCOTTES  
PARIS 2024



Comité Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Paris 2024

Paris 2024 apresenta duas mascotes – Olímpica e Paralímpica – baseadas no conceito da revolução, atitude, celebração e na convicção de que o desporto pode mudar tudo: a vida, a saúde, as relações e por isso é altura de dar as boas-vindas ao desporto nas nossas vidas.

A mascote Olímpica caracteriza-se ainda por ser astuta, aventureira e sabe como atingir os seus objetivos. A mascote Paralímpica apresenta uma prótese que a faz correr rápido, é destemida e gosta de experimentar coisas novas.

<https://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/Conteudo.aspx?et=016ayzOul.FW3vVvBh1KS-Q>

O Comité Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Paris 2024 revelou a imagem dos pictogramas que vão acompanhar cada uma das modalidades desportivas no próximo ano na capital francesa. Estes elementos pretendem agregar a elegância francesa com o simbolismo da variedade da paisagem urbana francesa, reforçada pela utilização das cores azul, vermelho, verde e violeta que representam a riqueza e a diversidade do país.

No total foram criados 62 pictogramas que a organização pretende que sejam utilizados como um símbolo de orgulho, que representa não só a modalidade mas também o sentido de família, comunidade e partilha de valores.

Cada pictograma é composto por três elementos gráficos - um eixo de simetria, uma representação do terreno e uma representação da modalidade. A identidade visual dos Jogos pretende agregar quatro objetivos: celebração - a união das

# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia

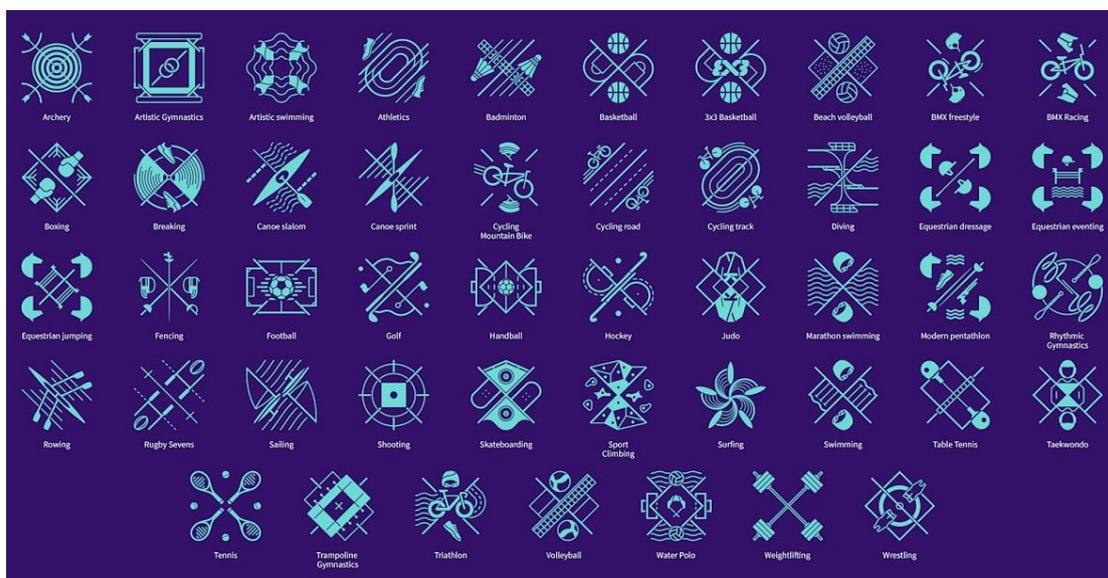


## Informativo

peças pelo desporto, o espírito festivo dos Jogos; transferência - levar o desporto para a cidade, e incorporar os elementos de estilo que representam o espírito francês; racionalismo - criar uns Jogos responsáveis e simplificados que tenham mínimas diferenças entre os Jogos Olímpicos e Paralímpicos; personalização - os Jogos serão para todos, para o coletivo, para todo o país e não só para a cidade.

Os pictogramas surgiram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos Tóquio 1964, com um conjunto de símbolos que representavam cada uma das modalidades. Desde então, cada organizador continua a criar o seu próprio leque visual, sendo incorporados elementos de estilo que refletem a comunidade e as tradições próprias.

<https://www.euroolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/Conteudo.aspx?ct=02d4f00kUijSzfwFidLA>



Comité Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Paris 2024

## AGENDA DESPORTIVA

### JANEIRO

05/01	-	CENAP vs Gulpilhares	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Sub 23
06/01	09:00	Estrela Azul vs NEGE	<b>FUTEBOL</b> – Sub 13
06/01	16:45	Estrela Azul “B” vs Válega	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15
06/01	-	Estrela Azul vs Os Arrifanenses	<b>FUTEBOL</b> – Campeonato Inatel de Aveiro Grupo B Masculinos
06/01	-	CENAP vs AFA	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Sub 13
07/01	09:00	Estrela Azul “B” vs Lobão	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17
07/01	-	CENAP vs ELA	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Sub 11
06/01	18:30	Esgueira vs Portimonense	<b>BASQUETEBOL</b> - Liga Betclie Masculinos
06/01	-	Estrela Azul vs Arrifanenses	<b>FUTEBOL</b> - Campeonato INATEL de Aveiro Masculinos

# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## Informativo

07/01	-	C. V. Aveiro vs AJM	<b>VOLEIBOL</b> - Cadetes
07/01	11:00	Clube dos Galitos vs Esgueira	<b>BASQUETEBOL</b> - Liga Betclie Feminina
13/01	10:15	Estrela Azul vs Taboeira	<b>FUTEBOL</b> – Sub 11
13/01	11:30	Estrela Azul vs Soutelo	<b>FUTEBOL</b> – Sub 9
14/01	11:00	Estrela Azul “A” vs Fermentelos	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17
20/01	11:30	Estrela Azul vs Murtoense	<b>FUTEBOL</b> – Sub 9
20/01	14:45	Estrela Azul “A” vs Vista Alegre	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15
20/01	15:00	Alavarium vs CS Madeira	<b>ANDEBOL</b> - Divisão de Honra Feminina I Fase
20/01	16:30	Esgueira vs CAB Madeira	<b>BASQUETEBOL</b> - Liga Betclie Feminina
20/01	17:00	São Bernardo vs Académico do Funchal	<b>ANDEBOL</b> - Divisão de Honra I Fase Masculinos
21/01	09:00	Estrela Azul “B” vs Arrifanense “B”	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17
21/01	-	CENAP vs Ginásio Odivelas	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Nacional Feminino Grupo 2
21/01	-	CENAP vs ADSB	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Sub 13
21/01	-	CENAP vs AFC	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Sub 13
27/01	11:30	Estrela Azul vs Estarreja “B”	<b>FUTEBOL</b> – Sub 9
27/01	16:45	Estrela Azul “B” vs Pinheirense	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15
27/01	21:30	Esgueira vs UD Oliveirense	<b>BASQUETEBOL</b> - Taça Hugo dos Santos Masculinos
28/01	11:00	Estrela Azul “A” vs FIDEC	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17
28/01	-	CENAP vs Infante Sagres	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – III Divisão Norte B Masculinos
28/01	-	CENAP vs ADS	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Sub 17
28/01	-	CENAP vs Infante Sagres	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> - III Divisão Norte B Masculinos

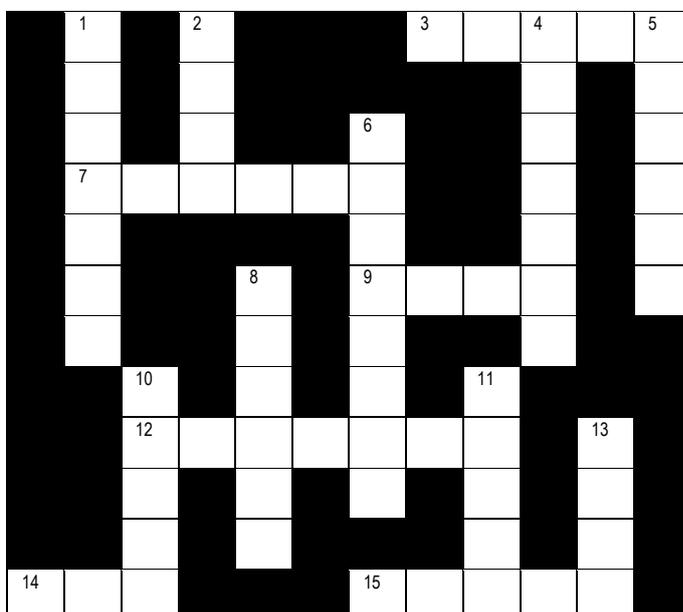
## PASSATEMPO

### HORIZONTAL:

3. Medalha atribuída ao segundo classificado; 7. Medalha atribuída ao terceiro classificado; 9. Cor do primeiro anel do símbolo Olímpico (da esquerda para a direita); 12. Valor Olímpico - os atletas expressam este valor ao formarem eles fortes com os seus colegas de equipa e com os seus adversários; 14. O Olímpico é celebrado a 23 de julho; 15. Cor do terceiro anel do símbolo Olímpico (da esquerda para a direita).

### VERTICAL:

1. Expressa a atividade do Movimento Olímpico e representa a união dos cinco continentes e o encontro dos atletas de todo o mundo nos Jogos Olímpicos; 2. O Olímpico foi composto pelo grego Spirou Samara; 4. Cor do segundo anel do símbolo Olímpico (da esquerda para a direita); 5. Uma das palavras do lema Olímpico; 6. São atribuídas aos três primeiros classificados em cada prova; 8. Uma das palavras do lema Olímpico; 10. Codificação dos princípios fundamentais, das regras e dos textos de aplicação adotados pelo COI; 11. Cor do quarto anel do símbolo Olímpico (da esquerda para a direita); 13. Medalha atribuída ao primeiro classificado.



SOLUÇÕES DO N.º:

1 – PEÃO; 2 – TORRE; 3 – ATAQUE; 4 – BISPOS; 5 – REI; 6 – CENTRAL; 7 – CINCO; 8 – CAMPO; 9 – DRIBLES; 10 – UM; 11 – PASSOS; 12 – ÁRBITRO; 13 – BOLA; 14 – GOLO; 15 – RESTRITIVA.

# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## APOIOS



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

