



UNIDADES DE APOIO AO

**ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA**



NEWSLETTER

DEZEMBRO 2022

**ESCOLA
SECUNDÁRIA
PEDRO NUNES**

ALUNOS/ATLETAS UAARE ESPN

**37 ATLETAS
7º AO 12º ANO
16 MODALIDADES**

- ATLETISMO
- AUTOMOBILISMO
- CICLISMO
- EQUESTRE
- ESGRIMA
- FUTEBOL
- GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
- GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
- GINÁSTICA RÍTMICA
- JUDO
- NATAÇÃO
- RUGBY
- SURF
- TAEKWONDO
- TÊNIS
- TRIATLO



UNIDADES DE APOIO AO

ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA



EDITORIAL

Quando um Homem Quiser

Tu que dormes à noite na calçada do relento
numa cama de chuva com lençóis feitos de vento
tu que tens o Natal da solidão, do sofrimento
és meu irmão, amigo, és meu irmão

E tu que dormes só o pesadelo do ciúme
numa cama de raiva com lençóis feitos de lume
e sofres o Natal da solidão sem um quelxume
és meu irmão, amigo, és meu irmão

Natal é em Dezembro
mas em Maio pode ser
Natal é em Setembro
é quando um homem quiser
Natal é quando nasce
uma vida a amanhecer
Natal é sempre o fruto
que há no ventre da mulher

Tu que inventas ternura e brinquedos para dar
tu que inventas bonecas e comboios de luar
e mentes ao teu filho por não os poderes comprar
és meu irmão, amigo, és meu irmão

E tu que vês na montra a tua fome que eu não sei
fatias de tristeza em cada alegre bolo-rei
pões um sabor amargo em cada doce que eu comprei
és meu irmão, amigo, és meu irmão

Ary dos Santos, in 'As Palavras das Cantigas'



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



NOTÍCIAS

CATARINA PIRES
CLUBE: GCP
MODALIDADE: ESGRIMA



Circuito Nacional - F/E/S - Júniores II e Seniores II de Esgrima
3 de Dezembro de 2022
1º lugar - Florete feminino júniores II



UNIDADES DE APOIO AO

**ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA**



NOTÍCIAS



ALEXANDRE CARVALHO
CLUBE: SCP
MODALIDADE: ATLETISMO

**Corta Mato de Abertura AAL /
Troféu José M Francisco 2022-
2023**

Torres Vedras
20 novembro 2022
2º lugar Iniciados

32ºCorta Mato Cidade de Amora

Amora
27 novembro 2022
11ºLugar Iniciados

2ª Milha de Queijas
Queijas

1 dezembro 2022
3ºLugar Iniciados



UNIDADES DE APOIO AO

**ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA**



NOTÍCIAS

MARIANA COSTA

CLUBE: CNN

MODALIDADE: NATAÇÃO



Torneio de preparação de Infantis,
16 de Dezembro - Caldas Da Rainha
-1ºlugar 100 m livres 1.06.12
-3ºlugar 100 m costas 1.20.59
-3º lugar 200 m estilos 3.01.26



UNIDADES DE APOIO AO

**ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA**



NOTÍCIAS

MATILDE LOPES
CLUBE: SLB
MODALIDADE: NATAÇÃO



- Campeonato Nacional de
Juniões e Séniores - Piscina
Curta - Leira, 9 a 11 de Dezembro:

- Escalão Junior:

2º Lugar - 400 Estilos

6º Lugar - 100 Bruços

4º Lugar - 800 Livres

- Estafetas:

1º Lugar - 4 x 50 Livres

1º Lugar - 4 x 100 Livres

1º Lugar - 4 x 200 Livres

3º Lugar - 4 x 50 Estilos

5º Lugar - 4 x 100 Estilos



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



NOTÍCIAS

ANDRÉ MARQUES
CLUBE: SLB
MODALIDADE: NATAÇÃO



**Campeonato Nacional Juniores e Seniores de
Piscina Curta (Leiria)**
9 a 11 Dezembro de 2022

- 3º lugar** - 50 m livres - 23.91
- 3º lugar** - 50 m mariposa - 25.50
- 4º lugar** - 50 m costas - 26.75
- 7º lugar** - 100 m costas - 57.86
- 1º lugar** - estafeta 4x50 livres - 1:36.09
(parcial do André 23.51)
- 1º lugar** - estafeta 4x100 livres - 3:33.10
(parcial do André 53.16)
- 1º lugar** - estafeta 4x50 estilos - 1:44.48
(parcial do André, percurso de mariposa 24.83)



UNIDADES DE APOIO AO

ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA



NOTÍCIAS

AXEL ASMAR
CLUBE: SCP
MODALIDADE: NATAÇÃO



Torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul
Guarda de 16 a 18 Dezembro 2022

2º lugar - 1500m livres

2º lugar - 800m livres

3º lugar - 400m livres

2º lugar - Estafeta 4x100m livres

2º lugar - Estafeta 4x200m livres



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



NOTÍCIAS

CLARA MELO, CLARA PAIVA
CLUBE: GCP
MODALIDADE: GINÁSTICA RÍTMICA



Campeonato Nacional de Ginástica Rítmica
Anadia / Sangalhos
20 de Novembro
Conjunto Sénior
Campeão nacional 2022



UNIDADES DE APOIO AO

ALTO RENDIMENTO
NA ESCOLA



A UAARE ESPN DESEJA A TODOS UM

Feliz Natal

E UM 2023 PLENO DE
SUCESSOS

ACADÉMICOS
DESPORTIVOS
PESSOAIS