

Newsletter mensal AE de Alcochete

Sala de Estudo Aprender +

A UAARE do AEA é uma estrutura integrada na EMAEI e articulada com o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) no sentido de complementar as áreas curriculares não abrangidas pela SEAM (Figura 1). Estão abrangidos 71 alunos distribuídos por 26 turmas (26 DTs!) em duas salas SEAM/CAA das escolas EB2,3 D. Manuel I e Secundária de Alcochete (Figura 2).

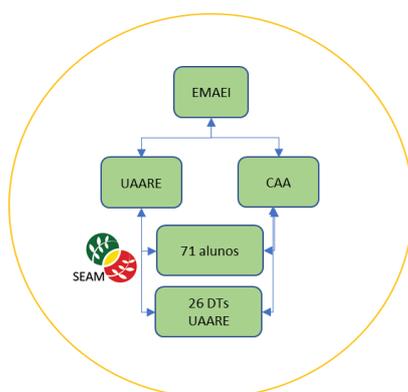


Figura 1 - Integração do Projeto UAARE na estrutura da EMAEI do AEA.



Figura 2 - SEAM/CAA da ESA (à esquerda) e SEAM/CAA da EB2,3 D: Manuel I (à direita).

A SEAM do AEA apresenta 6 professores/professoras de 5 áreas distintas:

- Biologia/Geologia – Prof. António Dias
- Física e Química – Prof. Paulo Ruivo
- Inglês – Prof^a Cristina Negalha
- Matemática Básica D. Manuel I – Prof^a Tânia Dias
- Matemática ESA – Prof^a Isabel Faria
- Português – Prof^a Cristina Leonor



A UAARE-AEA conta com a contribuição fundamental de dois psicólogos UAARE, a Coordenadora da EMAEI, e dois professores acompanhantes.

- Psicólogo UAARE – Dr. Miguel Silva
- Psicóloga UAARE – Dr^a Ana Regufe
- Coordenadora da EMAEI – Prof^a Filomena Lopes
- Prof^a Ana Serafim e Prof. Sandro Ferreira.

Cada disciplina da SEAM comunica com os alunos através da sua equipa TEAMS (exemplo das equipas criadas pela SEAM/PA – Figura 3).



Figura 3 - Equipas SEAM - TEAMS do AEA.

O horário SEAM inicial apresentado aos alunos um primeiro contacto aluno-professor, conhecerem os espaços físicos (...) e tirarem dúvidas sobre o funcionamento TEAMS de cada disciplinas (...) (figura 4).

Sala de Estudo Aprender Mais UAARE 2021/22
Horário de funcionamento - Sala AN16 (Secundária) e sala CAA (EB 2,3 El Rei D- Manuel I)

Sala AN16					
Tempos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:20/09:05	Psicólogo UAARE Miguel Silva		UAARE - PA (Sandro Ferreira.) Psicólogo UAARE Miguel Silva SEAM - Bio/Geo António Dias		Psicólogo UAARE Miguel Silva
09:05/09:50	UAARE - PA (Sandro Ferreira.) Psicólogo UAARE Miguel Silva	UAARE - PA (Sandro Ferreira.)	UAARE - PA (Sandro Ferreira.) SEAM - Bio/Geo António Dias Psicólogos UAARE Ana Regufe e Miguel Silva	UAARE - PA (Ana Serafim)	UAARE - PA (Ana Serafim) Psicólogo UAARE Miguel Silva
10:05/10:50	Psicólogo UAARE Miguel Silva		UAARE - PA (Sandro Ferreira.) Psicólogos UAARE Ana Regufe e Miguel Silva	Psicóloga UAARE Ana Regufe	
10:50/11:35	Psicólogo UAARE Miguel Silva	Psicólogo UAARE Miguel Silva	UAARE - PA (Sandro Ferreira.) Psicólogos UAARE Ana Regufe e Miguel Silva	Psicóloga UAARE Ana Regufe	
11:45/12:30	SEAM - Matemática Isabel Faria Psicólogo UAARE Miguel Silva	Psicólogo UAARE Miguel Silva	Psicóloga UAARE Ana Regufe	Psicóloga UAARE Ana Regufe	
12:30/13:15	SEAM - Matemática Isabel Faria Psicólogo UAARE Miguel Silva	Psicólogo UAARE Miguel Silva		SEAM - Bio/Geo António Dias	SEAM - Matemática Tânia Dias
13:35/14:20				SEAM - Matemática Tânia Dias	
14:20/15:05			Psicóloga UAARE Ana Regufe	Psicóloga UAARE Ana Regufe	
15:15/16:00		SEAM - Português Cristina Leonor	SEAM - Inglês Cristina Negalha Psicóloga UAARE Ana Regufe	Psicóloga UAARE Ana Regufe	
16:00/16:45		SEAM - Português Cristina Leonor	SEAM - Inglês Cristina Negalha Psicóloga UAARE Ana Regufe	Psicóloga UAARE Ana Regufe	
17:00/17:45			SEAM - FQ Paulo Ruivo Psicóloga UAARE Ana Regufe	UAARE - PA (Sandro Ferreira.) Psicóloga UAARE Ana Regufe	
17:45/18:30			SEAM - FQ Paulo Ruivo Psicóloga UAARE Ana Regufe	UAARE - PA (Sandro Ferreira.) Psicóloga UAARE Ana Regufe	

Alcochete, 08 de outubro de 2021

Sala de Estudo Aprender Mais - UAARE 2021/22

Figura 4 - Horário SEAM.

Apoios pedagógicos e psicopedagógicos

Os constrangimentos no horário escolar dos alunos UAARE, fundamentalmente da academia do SCP, são muito significativos, particularmente no ensino secundário.

Neste momento, e fruto dessa incompatibilidade, foram elaborados 29 PPI-C-UAARE no ensino secundário, correspondendo a 11 turmas, e que serão objeto de análise nos conselhos de turma das reuniões intercalares de 25 e 26 de outubro.

Os apoios da SEAM/CAA envolvem uma componente presencial e outra à distância (síncrona e assíncrona ...). Neste processo, contamos com a colaboração da Sala de Estudo da Academia do SCP (Interlocutor Dr^a Aida Ramos).

A Equipa de Escola na primeira pessoa

Sandro Didier Ferreira: Professor Acompanhante do projeto UAARE-AEA 2018/2022.

Para além da UAARE... um segredo:



- Livro – As Vinhas da Ira (John Steinbeck).
- Música – Masters of WAR (Bob Dylan).
- Passatempos – UKELELE e BODYBOARD.

Os nossos alunos-atletas na primeira pessoa/COMPETIÇÕES

A Aluna-Atleta Inês Correia I«(figura 5) irá participar nos campeonatos mundiais de trampolim (por grupos idade) em BAKU (AZE), nos dias 25 e 28 de novembro de 2021.



Figura 5 - Aluna-Atleta UAARE-AEA Inês Correia (7º C).

Nos media

Plantel da equipa B do SCP (<https://www.sporting.pt/pt/futebol/equipa-b/plantel>) – 8 atletas que beneficiaram e os que continuam a beneficiar do projeto UAARE.



Figura 6 - Alunos e ex-alunos do AEA.

PODCAST

“Luta como um poeta”

<https://diasuteispodcast.podbean.com/e/luta-como-um-poeta-de-filipe-lopes-lido-pelo-autor/>

Strong Message Nº 1

https://aéalcochete-my.sharepoint.com/:v/g/person/uaare_alcochete_aéalcochete_edu_pt/EdJJAQNeHiRDrwIHn24uJ2ABvZG7R9jF4QI9vHhciz8egA?e=z55zYN



Sports Science

<https://bjsm.bmj.com/content/50/5/273>

Review

The training—*injury prevention paradox*: should athletes be training smarter *and* harder? 



Tim J Gabbett^{1, 2}

Correspondence to: Dr Tim J Gabbett, School of Exercise Science, Australian Catholic University, 1100 Nudgee Road, Brisbane, QLD 4014, Australia; tim_gabbett@yahoo.com.au



Abstract

Background There is dogma that higher training load causes higher injury rates. However, there is also evidence that training has a protective effect against injury. For example, team sport athletes who performed more than 18 weeks of training before sustaining their initial injuries were at reduced risk of sustaining a subsequent injury, while high chronic workloads have been shown to decrease the risk of injury. Second, across a wide range of sports, well-developed physical qualities are associated with a reduced risk of injury. Clearly, for athletes to develop the physical capacities required to provide a protective effect against injury, they must be prepared to train hard. Finally, there is also evidence that *under-training* may increase injury risk. Collectively, these results emphasise that reductions in workloads may not always be the best approach to protect against injury.

Main thesis This paper describes the 'Training-Injury Prevention Paradox' model, a phenomenon whereby athletes accustomed to high training loads have fewer injuries than athletes training at lower workloads. The Model is based on evidence that non-contact injuries are not caused by training per se, but more likely by an inappropriate training programme. Excessive and rapid increases in training loads are likely responsible for a large proportion of non-contact, soft-tissue injuries. If training load is an important determinant of injury, it must be accurately measured up to twice daily and over periods of weeks and months (a season). This paper outlines ways of monitoring training load ('internal' and 'external' loads) and suggests capturing both recent ('acute') training loads and more medium-term ('chronic') training loads to best capture the player's training burden. I describe the critical variable—acute:chronic workload ratio—as a best practice predictor of training-related injuries. This provides the foundation for interventions to reduce players risk, and thus, time-loss injuries.

Alumni

Uma mensagem dos antigos alunos Chico Lamba (Equipa B do SCP) e Daniel Rodrigues (escalão sub23 SCP) (figura 7):

"(...) foi fantástico articular os treinos com as aulas... e finalizar o 12º ano (...) um orgulho para nós e para as nossas famílias (...) valorizem sempre a relação com a escola (...) a nossa educação/formação... contou sempre com o apoio de professores fantásticos da Agrupamento de Escolas de Alcochete e da academia do SCP".



Chico Lamba
2021



Daniel Rodrigues
2021

Figura 7 - Ex-alunos UAARE do AEA.