

Edição número 35 - setembro 2023

LATITUDE

O Desporto Abrir Mentas

Transformar Vidas



Ficha Técnica

Proprietário	Direção-Geral da Administração Escolar, (DGAE)
Diretora	Diretora-Geral da DGAE, Susana Castanheira Lopes
Editora Executiva	Diretora de Serviços da DSEEPE, Paula Marinho Teixeira Alves
Revisão de Conteúdos	Josete Perdigão (DGAE)
Design Gráfico e Paginação	Mário Louro (DGAE)
Execução Gráfica	Editorial do Ministério da Educação e Ciência
Colaboradores	Escolas Portuguesas no Estrangeiro (EPE)
Periodicidade	Trimestral
Sede de Redação	DGAE – Avenida 24 de julho, 142, 1399-024 Lisboa

Agradecimento

Um agradecimento especial ao Senhor Secretário de Estado da Educação, Dr. António Leite, por ter acedido tão prontamente ao convite formulado para a redação do editorial.

Agradecemos ao Hugo Vau, pela entrevista concedida, ao selecionador nacional de Rugby feminino, João Moura, à Sra. Diretora do futebol feminino da FPF, Mónica Jorge, ao José Carvalho e ao Jorge Pina, pelos contributos e pelo entusiasmo com que testemunharam a sua atividade em prol do desporto, sobretudo junto dos mais jovens. Para que este projeto continue a crescer e a consolidar-se, é preciosa a ação e contribuição de cada um de nós.

A DSEEPE deseja a todas as comunidades escolares um novo ano escolar cheio de sucesso.

A Editora Executiva

Os artigos que compõem esta edição são da autoria de elementos da Direção/Professores/Técnicos Especializados das várias escolas, públicas e privadas, com currículo português, sediadas nos vários países indicados.

Isenta de Registo na E.R.C., ao abrigo do Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de junho, artigo 12.º, n.º 1, alínea b).

(...) Formar cidadãos e cidadãs implica, assim, criar condições de desenvolvimento integral e aí entronca o desporto e, especificamente, o Desporto Escolar.

Desporto Escolar e Educação Democrática



A escola desempenha um papel multifacetado em qualquer sociedade democrática. Não é, certamente, por acaso que, há muito tempo, deixou de se falar em instrução para se falar em Educação, que, obviamente, inclui a primeira, mas em muito a ultrapassa em significado e em factos. Partindo deste pressuposto, o acesso à Cultura ou ao Desporto é uma das funções que a escola cumpre. Poderá alguém dizer “mas sempre assim aconteceu” sem que fuja excessivamente à verdade. O que mudou então? A natureza da Escola, quanto ao seu âmbito e à sua abrangência e, claramente, quando à sua democraticidade.

A Escola, hoje, é para todas e para todos e para cada um e cada uma. A escola destina-se a todas as meninas e a todos os meninos, a todas as raparigas e a todos os rapazes, a todas as mulheres e a todos os homens.

A escola é um instrumento essencial da aplicação do artigo 26º da Declaração Universal dos Direitos do Homem (hoje dizemos, e bem, Humanos) que proclama “Todo o ser humano tem direito à instrução” (hoje, diríamos Educação). A escola destina-se a garantir a efetivação de um direito fundamental e tem por isso uma missão mais abrangente do que a que teve durante a Ditadura e mesmo em momentos mais iniciais da nossa Democracia.

Formar cidadãos e cidadãs implica, assim, criar condições de desenvolvimento integral e aí entronca o desporto e, especificamente, o Desporto Escolar. O desporto entendido como forma de crescimento de todas e todos e de integração de cada um e cada uma. Um desporto em que todas/os têm lugar com as adaptações adequadas e necessárias. Esse é o princípio de toda a atuação da Escola Democrática e com aplicação em cada momento, em cada disciplina ou em cada turma ou grupo.

Estando ainda em época de início de ano letivo, não posso deixar de referir que cada setembro é para nós, os profissionais da Educação, um novo princípio. E para levar este ano a bom porto, contamos com o saber e o profissionalismo das/os docentes e de todas/os as/os profissionais da Educação, com o empenho de pais e encarregados de educação na defesa de uma escola melhor para as/os seus/suas filhas/os e educandas/os e com o entusiasmo dos alunos e das alunas, de todas as idades, de todas as proveniências, de todas as identidades.

António Leite
Secretário de Estado da Educação



Editorial

António Leite 3
Secretário de Estado da Educação

Hugo Vau 6

João Moura 8

Mónica Jorge 9

José Carvalho 10

Isabela Coelho 12

Jorge Pina 13

Destaques

**Primeiro Ministro visita a
Escola Portuguesa de Luanda** 51

II Encontro das EPE 52

Novos Polos Educativos EPE 53

Dia Mundial do Professor 53

PCAFE - Lospalos 54

PCAFE - Aileu 54

Angola

Escola Portuguesa de Luanda-CELP	15
Escola Camilo Castelo Branco	17
Colégio Atlântico	18
Colégio EducArte	19
Colégio Português	20
Colégio São Francisco de Assis	21
Colégio Dante Alighieri	22
Escola Portuguesa do Lubango	23
Escola Portuguesa de Lunda Sul	24
Colégio Pequenos Príncipes	25

Cabo Verde

Escola Portuguesa de Cabo Verde-CELP	29
--------------------------------------	----

Macau

Escola Portuguesa de Macau	32
----------------------------	----

Moçambique

Escola Portuguesa de Moçambique-CELP	36
Escola Portuguesa de Nampula	40

São Tomé e Príncipe

Escola Portuguesa de S. Tomé e Príncipe-CELP	43
Escola Bambino	48



Hugo Vau

Entrevista

Hugo Vau nasceu em Lisboa a 1 julho 1977, e confessa que a natação que praticou desde muito pequeno o levou de forma destemida a enfrentar e surfar as maiores ondas do mundo.

Em entrevista à L/Atitude, Hugo Vau fala da sua ligação ao mar e do espírito que alimenta a sua vontade de vir a surfar sempre aquela que será a maior onda do mundo.

Diga-nos o que está na base do seu fascínio pelo mar. Considera que o seu percurso escolar estimulou em si essa paixão?

Desde criança senti uma grande atração pelo mar. Vivendo eu na cidade (na altura em Lisboa), a forma dos meus pais me aproximarem da “água” foi através da natação. Na altura não era uma atividade escolar, como hoje em dia se tornou, mas foi sem dúvida o grande arranque aquático que serviu de base e me deu confiança para surfar as maiores ondas do mundo.

Sabemos que é um defensor da vida em harmonia com a natureza. Fale-nos da ligação privilegiada com o mar, através da modalidade desportiva que escolheu e onde é figura de reconhecido destaque nacional e internacional.

O surf é um desporto mágico em que a ligação com o mar se aprofunda a cada sessão ou treino. Quanto mais se conhece o mar mais nos apaixonamos por ele: fonte de vida, de bem-estar, é o local perfeito para recarregar energias essenciais para enfrentar e superar os desafios profissionais e sociais do nosso dia a dia.

Explique-nos, de que forma o desporto em geral, e o surf em particular, constitui um desafio de vida capaz de motivar os mais jovens, especialmente num país com uma Costa marítima como a portuguesa.

Sim, o desporto é sinónimo de desafio e também de superação. A meu ver, o surf, por si só, constitui um desporto

algo desafiante especialmente no início e por ser praticado no mar - o facto do ambiente mudar constantemente conforme as condições de maré, vento, direção da ondulação, torna o surf um desporto que requer adaptação constante ao meio e ao momento. Afinal de contas, não existem duas ondas iguais.

Entusiasta da natureza, viajante arrojado, surfista apaixonado e, sabemos que, pescador profissional, como conjuga estas diferentes facetas, com o elemento marinho como tônica comum?

As viagens e o surf estão intimamente relacionados. O surfista tem dentro de si o espírito de explorador bem vincado, viajar pelo mundo em busca da onda perfeita é algo que alimenta a sua alma.

Relativamente à pesca, fui pescador profissional nos Açores durante um período da minha vida pela oportunidade de poder surfar e explorar estas lindas

O surf é um desporto mágico em que a ligação com o mar se aprofunda a cada sessão ou treino. Quanto mais se conhece o mar mais nos apaixonamos por ele: fonte de vida, de bem-estar, é o local perfeito para recarregar energias essenciais...

ilhas de barco e ter simultaneamente uma fonte de rendimento a fazer o que mais gosto - estar no mar! No entanto, a caça submarina é a forma de pesca que pratico há mais tempo e continuo a praticar por ser a mais seletiva e por ser a atividade perfeita para ganhar forma e confiança debaixo de água nos dias em que o mar está calmo e não há ondas.

É sabido que surfou a maior e as mais difíceis, maiores e mais assustadoras ondas do planeta, destacando-se a vertente de remada, o *tow-in surf*, mas também do resgate e salvamento aquático. Como se faz a preparação intensa para estes desafios?

A preparação faz-se em terra e no mar. Toda a logística e preparação em terra é fundamental para garantir que os equipamentos utilizados funcionam na perfeição (pranchas, motas de água, comunicações, etc). Gosto de fazer *trail running* e pilates, também existe uma

componente de treino de técnicas de relaxamento e apneia em piscina que são um incremento de forma física e confiança, muito importantes para as situações reais no mar.

Na minha perspetiva é essencial passar o máximo de horas no mar, quanto mais tempo estamos no elemento onde praticamos a atividade, mais nos sentimos parte dele e conectados. Através do freedive, natação, simulação de resgates e situações adversas no mar conseguimos criar uma relação de bem-estar e confiança que nos permitem relaxar a mente e tomar as decisões certas em situações críticas.

Às crianças, aos estudantes em geral, como os motivaria para a prática de desportos, nomeadamente nas modalidades aquáticas ou náuticas? Enumere três incentivos que lhe pareçam cativantes.

As atividades náuticas e de mar proporcionam bem-estar, autoconfiança e tornam-nos pessoas humildes ao mesmo tempo. Lidar com uma força tão poderosa como o mar faz-nos sentir vivos e pequeninos e é bom sentirmo-nos assim!

E quais os benefícios principais desta modalidade desportiva?

Através da minha experiência na natação de competição e no surf de ondas gigantes, o que vos posso dizer é que a água é vida. A leveza e energia que o mar transmite são muito poderosas. Quem pratica surf apaixonou-se pelo mar inevitavelmente. Esta relação torna-se muito benéfica para ambas as partes, pois quem ama cuida. Como surfistas cuidamos do mar e o mar cuida de nós, estando assim estabelecida a simbiose perfeita!



João Moura

Selecionador Nacional de Rugby Feminino
Federação Portuguesa de Rugby

Só quem ainda não teve a felicidade de praticar desporto – seja em que âmbito ou nível de exigência for – é que não entende a riqueza desta área da nossa vida! O desporto permite-nos conhecer novas pessoas, viajar, conhecer novos locais e, por conseguinte, criar novas experiências, memórias e oportunidades! Estes são sem dúvida detalhes fundamentais para poder “Abrir Mentes, Transformar Vidas.”

Através do Desporto podemos sonhar e ser quem quisermos!

É fundamental que desde cedo, exista uma relação muito próxima entre a escola, a comunidade e o desporto, quer seja escolar ou nos clubes. É elementar que a escola possa criar mecanismos para proporcionar um maior tempo de atividade desportiva aos nossos jovens – *Mens sana in corpore sano*.

No campo da ficção, podemos dar asas à imaginação e sonhar em sermos os melhores atletas, em sermos os melhores do mundo na modalidade que praticamos, em sermos campeões e vencedores de todas as provas em que participamos... que criança praticante de desporto não cresce com estes sonhos?! Não serão estes sonhos uma fonte de inspiração para abrir mentes e possivelmente transformar vidas num futuro próximo?

No campo da realidade, sabemos que uma prática desportiva regular nos ajuda a sermos também melhores pessoas! Ajuda-nos a definir objetivos realistas e atingíveis, ajuda-nos a lidar com a derrota e com a frustração e aprender com esses erros para melhorar, mas também nos ajuda a saber celebrar as “pequenas” vitórias e a consolidar procedimentos diários que nos levam ao sucesso continuado! Todos nós temos exemplos de alguém que devido à disciplina e organização que a prática do desporto exige, conseguem conciliar estudos, desporto (na escola ou fora dela) e os seus compromissos/responsabilidades individuais, criando assim bons hábitos que se revelam fundamentais para conseguirem atingir os objetivos a que se propõem.

Para nós adultos, que somos quem organiza o desporto (chamemos-lhe assim), é este tipo de vivências acumuladas e conhecimento de outras realidades que já experienciámos que nos permite dar o nosso contributo para o crescimento dos jovens que nos rodeiam atualmente e que nos proporcionam um momento para poder transformar, pela positiva, a vida de alguém!

Porque através do Desporto, independentemente do nível de exigência desportiva em que se encontra (formação ou competição), estamos constantemente em contacto com outras pessoas e podemos conhecer outras “histórias”, culturas ou hábitos que não os nossos, ficamos com uma perspetiva diferente da realidade do mundo... as dificuldades, sacrifícios ou as facilidades de um determinado indivíduo não são obrigatoriamente as mesmas de todos os outros e por vezes esta confrontação de diferenças contribui garantidamente para o desenvolvimento pessoal de quem está envolvido no Desporto.

Que aprendizagens tão válidas para a vida quotidiana que espera os nossos jovens!



Mónica Jorge

Diretora Futebol Feminino | Federação Portuguesa de Futebol

O desporto tem uma importância decisiva no desenvolvimento harmonioso das crianças e deve acompanhar todos os ciclos de vida de uma pessoa.

O desporto tem uma importância decisiva no desenvolvimento harmonioso das crianças e deve acompanhar todos os ciclos de vida de uma pessoa.

No Plano 2030, horizonte para esta década, a FPF incluiu programas de evolução e transformação que visam aprimorar as diferentes fases que um percurso de vida proporciona. O Futebol pode estar lá sempre: pela prática (competitiva ou não competitiva) ou pelo consumo. Tudo começa na base.

Importa introduzir o Futebol às crianças desde a idade pré-escolar como prática saudável e formativa, dentro e fora do espaço escolar. A Prática começa na Infância e no Crescimento. No Futebol para Todos e para Todas.

Temos como objetivo alargar consideravelmente o universo dos Federados FPF e isso passa por apostar no envolvimento das crianças com o Futebol desde os primeiros anos.

O programa SuperQuinas é um bom exemplo disso. Este projeto-piloto da FPF cobre todo o país para recolher informação e conhecimento científico. Oferece sessões lúdicas de atividade física e desportiva de uma hora que têm a bola como elemento fundamental, sendo que todo o material necessário à sua implementação foi disponibilizado pela FPF. O projeto já está no terreno e irá chegar a 44 escolas e a mais de 1600 crianças de todo o País.

Responde a três objetivos de Desenvolvimento Sustentável, com os quais estamos fortemente comprometidos: Saúde e Qualidade; Educação de Qualidade e Parcerias para a Implementação dos Objetivos.

Outro bom exemplo é a Festa do Futebol Feminino: nasceu em 2011 e conta com perto de nove dezenas de participantes por edição. Começou por ser chamada de “Dia do Futebol Feminino” e, mais tarde, passou a ser a festa que se realiza até ao dia de hoje. Junta, nos relvados da Cidade do Futebol, quase um milhar de crianças dos escalões de sub-13 e sub-15. A iniciativa que promove o futebol feminino jovem conta com um dia dedicado a jogadoras e árbitras, promovendo a modalidade e o respeito entre os intervenientes do futebol. Reforça a nossa ligação ao desporto escolar.

Surgiu a ideia de juntar tudo num evento final e chamámo-lhe o Dia do Futebol Feminino, que se realizava no Estádio Nacional, no Jamor. Começamos a ter cada vez mais participantes porque juntamos a Festa do Futebol Feminino com o dia da final da Taça de Portugal, para que as jogadoras mais jovens também comessem a criar referências. O objetivo era motivar a continuidade das atletas e trazê-las

para a competição. Na altura, havia muitas jogadoras que não eram federadas e esta iniciativa começou a desenvolver-se de uma forma muito orgânica.

Ainda nessa altura, começamos projetos ao nível do futebol feminino e do desenvolvimento associativo e criamos oferta competitiva sub-13 e sub-15, assim como os centros de formação de futebol feminino nas 22 associações do país para jogadoras entre sub-12 e sub-16.

Com isto também tivemos a necessidade de estender a Festa do Futebol Feminino aos eventos regionais, deixando de existir apenas a fase final. Desta forma, conseguimos fortalecer a relação entre associação, federação e desporto escolar local.

Mónica Jorge



Por outro lado, temos o Desporto, que tal como a Escola, integra todas as valências, características e transformações sociais que ao longo dos tempos temos observado, sendo também um espaço de interações e de construção, de inclusão e de educação de valores.

A Escola e o Desporto: similitudes e oportunidades

José Carvalho

A Escola é um espaço que une diversidade, assumindo um papel estruturante, quer ao nível da formação do indivíduo (conhecimento, aprendizagens, competências e valores), quer ao nível das relações e ligações que se criam diariamente. O papel da Escola é, pois, único, integrando um elevado grau de complexidade, decorrente da absorção das dinâmicas sociais que emergem todos os dias, nos contextos envolventes e que de certo modo marcam as lógicas de afirmação em cada comunidade escolar. A Escola de hoje é dinâmica e interativa, colocando-nos inúmeros desafios que vão muito para além da pedagogia e do processo de ensino-aprendizagem. A Escola é um espaço onde se estabelecem relações e afetos, sendo por isso absolutamente fundamental entender o papel do professor, enquanto alguém determinante neste processo relacional e em permanente transformação.

Por outro lado, temos o Desporto, que tal como a Escola, integra todas as valências, características e transformações sociais que ao longo dos tempos temos observado, sendo também um espaço de interações e de construção, de inclusão e de educação de valores.

É pois, nesta interligação entre Escola e Desporto, que nos devemos posicionar, primeiro porque representa um imensurável potencial para o processo de ensino-aprendizagem e depois, porque nela emerge a criar valor individual e coletivo. A este nível, na Escola temos o imprescindível papel da Educação Física (âmbito curricular) e do Desporto Escolar (âmbito do complemento curricular), cujas dimensões de intervenção e dinâmicas operacionais, nos transportam para esta interligação, de forma coerente, diferenciadora e profundamente impactante, retirando daí enormes

benefícios para todos (clima de escola, formação do indivíduo e dos seus valores, capacitação social da pessoa no coletivo e transição para a vida ativa).

O professor, atualmente, tem a possibilidade de trabalhar o conhecimento e a aprendizagem, através do desporto, utilizando um conjunto diversificado de instrumentos que lhe permitem elevar o potencial educativo dos alunos, seja em que nível de ensino se encontrem. Na Educação Física podemos ter uma abordagem monodisciplinar, ou transdisciplinar, com outras áreas curriculares, onde os campos de trabalho, de lecionação e de formação são variados e extremamente ricos, possibilitando um trabalho colaborativo em conteúdos comuns ou complementares, com resultados extremamente positivos ao nível do sucesso educativo. No mesmo plano de ação temos o Desporto Escolar, um projeto educativo excecional, onde para além da educação e formação desportiva, se pode desenvolver todo o tipo de competências pessoais e sociais, bem como, assegurar impactos muito positivos ao nível da inclusão e da formação de valores.

Esta relação entre a Escola e o Desporto é cada vez mais importante e assume-se como uma ferramenta extraordinária que o professor deve utilizar enquanto espaço pedagógico e de desenvolvimento e educação do jovem. A partir do exercício ou do jogo, no espaço de relação da equipa, nas interações interpessoais e intrapessoais, no desenvolvimento de competências como a superação, a resiliência, a empatia, a cooperação, o respeito, a inclusão, entre muitas outras, o professor pode e deve ser o “maestro” de inúmeras transformações positivas, que muito contribuirão para uma sociedade mais empreendedora, mais coesa e replicadora de valores, do



respeito mútuo e do desenvolvimento. O professor de hoje é muito mais do que alguém que ensina, é também aquele que gera valor na relação e em cada etapa do processo de aprendizagem.

Neste plano, entendemos que pela nossa experiência, a aposta deve ser desafiadora e de rutura com as doutrinas que proliferam na Escola. Mais importante do que os programas e os referenciais curriculares, temos o plano da relação “professor-aluno” do qual pode resultar um enorme capital de sucesso, quer ao nível escolar, quer ao nível pessoal do aluno, o qual poderá desenvolver competências que lhe serão determinantes no processo de transição para a vida ativa, social e profissional. Na relação entre o professor e o aluno estão os ingredientes essenciais para que o aluno se referencie numa atitude motivadora e geradora de mais valias a todos os níveis.

Tal como no Desporto, onde a relação “treinador-atleta” consubstancia um pilar estruturante no desenvolvimento e de sucesso desportivo daquele atleta, também na Escola esse pilar se pode encontrar na relação “professor-aluno”, de onde e segundo inúmeros estudos, estará comprovado como sendo um dos principais fatores de sucesso escolar.

Nessa relação “professor-aluno / treinador-atleta”, importa destacar e uma vez mais decorrente da nossa

experiência pessoal, a importância de alguns conceitos como “tempo”, “espaço”, “comunicação” e “ação”. De facto, entendemos que estes quatro conceitos-chave devem estar sempre presentes na dinâmica construtora da relação entre o professor e aluno.

O “tempo” é o primeiro patamar de qualquer relação, sem o qual não teremos a oportunidade de gerar seja o que for. Sentir que temos “tempo” para o outro e que o outro o pode utilizar gratuitamente e sem receios, permite o desenvolvimento da confiança e empatia. O professor deve ter tempo para observar, para escutar ou simplesmente para sentir, o professor deve permitir-se criar esse “tempo” para refletir com o outro e deste modo criar as condições para que sejamos capazes de construir pontes positivas e sólidas.

O “espaço” será a tradução das condições criadas com o “tempo”, ou seja, será a possibilidade de desenvolver ou colocar em prática a criação de valor (expectativas positivas, motivação, superação). No “espaço” criamos as relações e desenvolvemos as ações que permitem criar compromissos entre o professor e o aluno, os quais devem centrar-se sempre na dimensão do aluno e na perspetiva deste se afirmar enquanto indivíduo.

A “comunicação” será a ferramenta

privilegiada a ser utilizada entre os pares em causa, adequando-se na sua forma e conteúdo em função do momento, do contexto, das características pessoais dos interlocutores e dos desafios que são colocados. A utilização da linguagem verbal e/ou não-verbal, do *feedback* (nas suas diversas dimensões) e das estratégias e meios de comunicação a utilizar determinam o compromisso das partes na construção de pontes e na concretização dos objetivos.

Por fim, a “ação”, na qual se integram as dinâmicas que vão gerar resultados (pessoais ou coletivos), na qual operacionalizamos as estratégias e os objetivos e que da qual concretizamos o crescimento e a afirmação dos valores e das aprendizagens para a vida. A “ação” é, pois, o resultado do compromisso firmado entre as partes envolvidas e deve constituir-se por determinantes de sucesso e de superação.

A Escola, enquanto instituição formadora e espaço de relações, ao utilizar o desporto (em todas as suas vertentes), através da Educação Física e do Desporto Escolar, ou numa lógica inter e transdisciplinar, deve gerar as condições para que o professor seja o “maestro” do processo que interliga o “tempo”, o “espaço”, a “comunicação” e a “ação”, visando a permanente criação de valor.



Foto de Fad3d Design na Unsplash

Isabela Coelho

Campeã Mundial 1500 mts



A Isabela Coelho dos Santos nasceu a 31 de agosto de 2008, no Seixal, tem Síndrome de Down e frequenta o 7º ano da Escola Básica de Corroios.

Desde muito cedo, com 3 anos de idade, foi estimulada para a prática desportiva, fazendo ballet e natação e aos 4 anos começou a fazer pequenas corridas com a sua mãe, Clidia Coelho.

Aos 6 anos entrou no projeto Primeiras corridas do Seixal, onde representou alguns clubes locais, contribuindo para o seu desenvolvimento como atleta, mas pelo seu potencial foi-lhe recomendada a Associação Jorge Pina através da ANDDI Portugal.

A Associação Jorge Pina é uma associação sem fins lucrativos, fundada em 2011 pelo atleta paralímpico Jorge Pina, e que desenvolve projetos no âmbito desportivo e social, promovendo sempre a inclusão de crianças e jovens desfavorecidos ou com necessidades educativas especiais.

Tendo em conta o importante papel que a prática desportiva tem para o desenvolvimento físico e emocional das pessoas com deficiência, e sendo uma das principais formas de promoção da

inclusão e autonomia destes indivíduos, a AJP criou em 2015 o projeto da Escola de Atletismo Adaptado, onde a Isabela foi integrada, contando com uma equipa especializada de treinadores.

Com cerca de 8 anos, começou a participar em várias provas, algumas de pista, mas a maioria de estrada. E com 11 anos estreou-se no Campeonato Nacional da ANDDI Portugal, que se realizou no Luso, onde obteve três segundos lugares nos, 60, 200 e 400 metros. No ano seguinte, já com 12 anos, alcançou o 1º lugar nos 60, 200 e 400 metros.

Com 13 anos, no Campeonato Nacional de Pista ao ar livre da ANDDI Portugal bateu dois recordes mundiais nos 800 e 1500 metros evidenciado assim ser uma atleta de meio fundo.

Foi convocada, ainda com 13 anos, para o Mundial de Atletismo para atletas com Síndrome de Down, que se realizou na República Checa, onde foi medalha de prata nos 800 metros e ouro nos 1500 metros, com mais um recorde mundial.

Hoje, com 14 anos, treina 5 vezes por semana, e como próximo objetivo tem o Campeonato Europeu que se realizará

em Itália, em setembro de 2023.

Apesar dos excelentes resultados que a Isabela tem alcançado, pode também dizer-se que o apoio da AJP tem sido fundamental no seu desenvolvimento, assim como a integração e partilha de experiências com outros atletas, permitindo-lhe crescer de forma saudável. Com a AJP aprendeu que, na vida e no desporto, o contributo de todos é essencial para que possa perseguir e alcançar o seu sonho, com valores e uma mensagem clara de igualdade.

Currículo Desportivo:

- Campeã Nacional Corta Mato Curto ANDDI Portugal: 2019/ 2020/ 2021/ 2022
- Vice Campeã Nacional ANDDI Portugal Pista Coberta 2020: 60 mts/ 100mts/ 200mts
- Campeã Nacional ANDDI Portugal Pista Coberta 2021: 60 mts/ 100mts/ 200mts/ 400mts
- Campeã Nacional Pista Ar livre: 400mts/ 800mts e 1500 mts com recorde mundial
- Campeã Mundial 1500 mts com novo recorde mundial
- Vice-Campeã Mundial 800mts



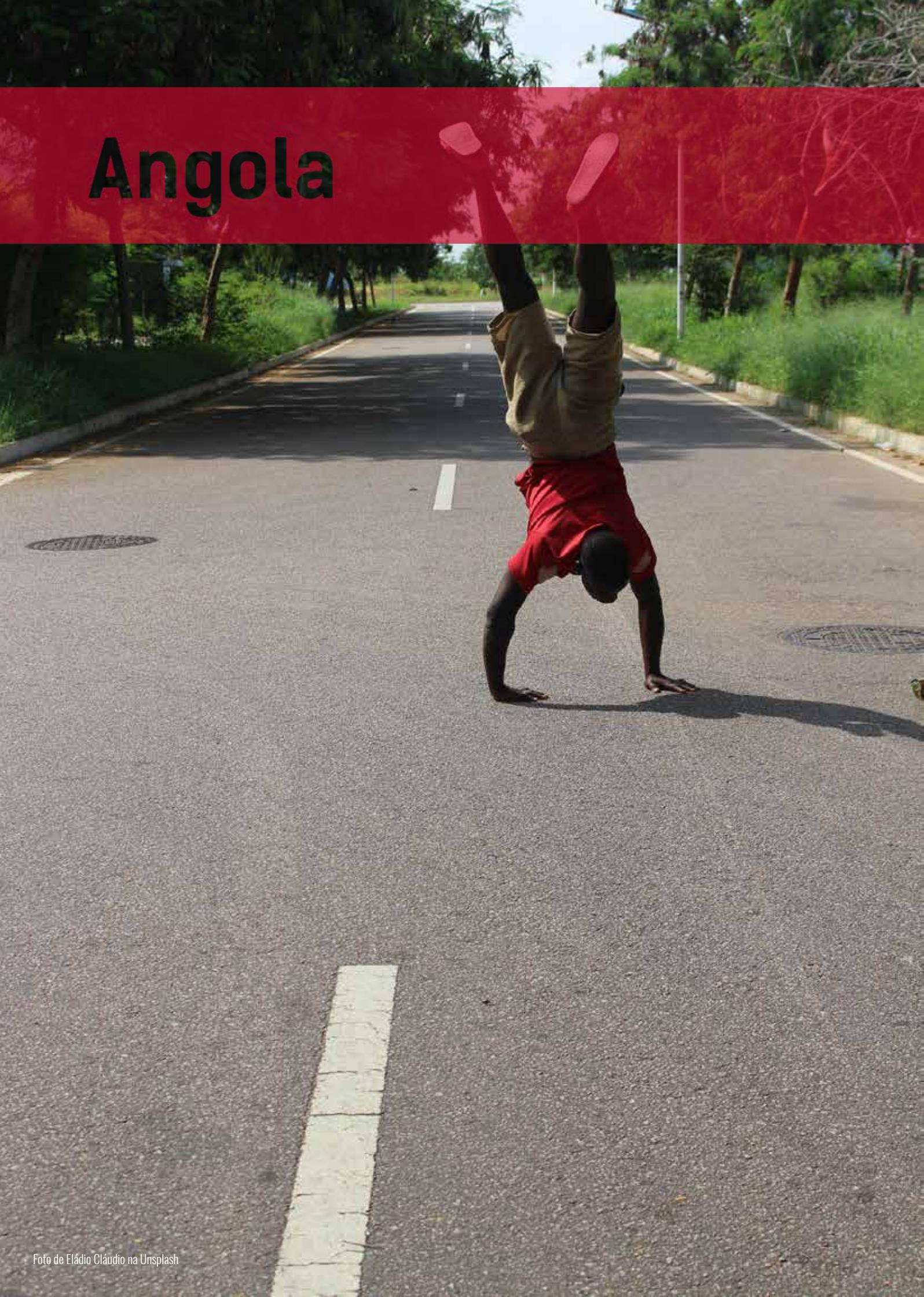
Jorge Pina

Associação Jorge Pina

“Acredito com todo o meu coração que o meu propósito de vida é este, o de ajudar crianças e jovens a encontrar o seu caminho e de alguma forma contribuir com a minha experiência de vida para algo maior que eu e maior que nós. Costumo dizer que não quero “criar” campeões (no desporto), mas sim campeões na vida. Sem os valores e a humildade, o trabalho e a dedicação, por mais prémios ou recordes que alcancemos, nada significa se não estivermos em paz e em harmonia com os que nos rodeiam. Quero, primeiro que tudo, que todos os nossos atletas sintam que esta (a associação) é a sua casa e que aqui estão protegidos e que têm o seu lugar, a sua voz. O meu sucesso é o sucesso do outro e vice-versa pois sem o apoio desta família e de todos aqueles que comigo treinam e dão um pouco de si, nada seria possível.

Acredito de coração que Onde há vontade Não há Limitações, mas, para tudo se tornar real, precisamos do contributo de todos. Sozinhos não chegamos a lado nenhum”.

Angola





A urgente necessidade de nos mexermos

Escola Portuguesa de Luanda-CELP

(...) Quando o desejável é uma Escola a tempo inteiro com oferta educativa diversificada, que passe necessariamente por atividades lúdicas, desportivas e culturais.

Um dos grandes mitos da Educação relaciona-se com a separação entre as disciplinas ditas académicas e as não académicas, como o caso da Educação Física. Esta separação reflete o Paradigma Cartesiano que separou a mente do corpo.

A escola tendeu desde sempre a assumir uma postura que exclui a vertente lúdica dos valores pedagógicos importantes para o desenvolvimento integral e global das crianças. Segundo Carlos Neto, o Homem não pode, nem deve viver unicamente baseado na prática intelectual, nem da atividade técnica, devendo este, neste novo século, entender e respeitar a sua vertente sonhadora, poética e lúdica. A escola deve também abranger no seu espaço os momentos de convívio entre as crianças como parte integrante da sua construção holística. A exclusão das possibilidades lúdicas das crianças do espaço escolar revela uma instituição agarrada aos interesses da sociedade dominante numa conceção vergada aos interesses do homem produtivo. A Educação Física, a única disciplina que se constituía como uma atividade que mais se aproximava do conceito de vertente lúdica através dos jogos e brincadeiras, descaracterizou-se também em

função do homem produtivo. Viu muitas vezes a sua carga letiva reduzida e a falta de condições para a prática obsoletas ou até mesmo inexistentes.

Enquanto por um lado está a ser feita uma tentativa desesperada para se recuperar a harmonia do corpo e da mente (Educação Física, Exercício e Saúde, Fitness e GlobalWellness), ao mesmo tempo parece que cada vez somos menos capazes de viver com e através do corpo. O resultado é que deixamos de nos sentir confortáveis a viver nos nossos corpos. Nos países tecnológicos, um crescente número de pessoas encontra-se encerrada numa luta confusa contra os seus corpos: querem dormir, mas não conseguem; querem ficar magros (as), mas engordam; querem sentir-se alegres, mas não conseguem sair das suas depressões profundas. E numa cultura organizada em torno do símbolo do controlo tecnológico, a solução típica é do tipo mecânico e tecnológico. Isto significa que a Educação Física tem perdido gradualmente a sua legitimidade no quadro geral da organização dos saberes, porque a procura da saúde do corpo faz-se sobretudo através da atenuação dos sintomas que são adormecidos pelo



medicamento. Esta separação da mente e do corpo, onde o corpo tem perdido a sua relevância e estatuto, sendo relegado para segundo plano, tem-se acentuado tanto, ao ponto de se hipotecar a infância e a necessidade biológica de brincar por causa da perda do capital intelectual, investindo-se numa Escola a tempo inteiro fundamentalmente vocacionada para as competências cognitivas. Quando o desejável é uma Escola a tempo inteiro com oferta educativa diversificada, que passe necessariamente por atividades lúdicas, desportivas e culturais.

Foi assim que Carlos Neto, professor da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, viu os resultados do inquérito feito a 1466 famílias sobre o padrão de brincadeira das crianças portuguesas. O académico tem defendido a necessidade de aumentar a literacia física e motora dos mais novos. “É urgente dar mais mobilidade às crianças, viverem mais a cidade, terem mais autonomia e independência. Não o fazendo, estamos a criar condições para que haja mais obesidade, mais depressão, mais défice de atenção e hiperatividade. É uma questão crucial para a saúde mental e física da população no futuro (...)” *Jornal Público*, setembro 11, 2022.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu novas orientações sobre a atividade física e o sono para crianças até aos cinco anos de idade. O painel de peritos respondeu ao apelo da comissão para a erradicação da obesidade infantil da OMS, que pedia orientações mais claras num momento em que as estatísticas internacionais sugerem que 23% dos adultos e 80% dos adolescentes não são suficientemente ativos.

As orientações, que se dividem por várias faixas etárias, incluem, para as crianças entre os três e quatro anos, pelo menos três horas diárias de atividade física de qualquer intensidade, das quais pelo menos 60 minutos de atividade moderada a vigorosa espalhados ao longo do dia, a par de 10 a 13 horas de sono. Não devem estar “presas” (em carrinhos, por exemplo) mais de uma hora por dia ou permanecer sentadas

por longos períodos. O tempo de ecrã “sedentário” deve ser no máximo de uma hora por dia. “Quanto menos, melhor”, lê-se no comunicado da OMS. “O que temos mesmo de fazer é trazer de volta o brincar às crianças”, disse Juana Willumsen. “É fazer a mudança do tempo de sedentarismo para o tempo de brincadeira e, ao mesmo tempo, proteger o sono”.

O inquérito conclui que é na escola que a maioria das crianças (53,8%) mais brinca, por ser também o local onde passam mais tempo. Para Carlos Neto, reconhecer esta tendência devia obrigar a repensar a organização do tempo escolar. “Hoje, o centro da escola é o cérebro e não o corpo”, resume o investigador, que tem estado a trabalhar com algumas autarquias, entre elas Cascais, na requalificação dos espaços lúdicos dos recreios das escolas básicas, por exemplo para criar maior contacto com a natureza.

Só com um espaço escolar atrativo, desafiante e motivador poderá vencer este desafio. Os recintos exteriores, na sua maioria, estão obsoletos, envelhecidos e não acompanham as necessidades e desafios dos jovens de hoje. São recreios “futebolocêntricos” (NETO. *Jornal Público* 2022), discriminando as crianças sem ter em conta as diferenças de género. No momento em que se instala um campo de futebol e de jogos está-se a pôr na escola um estereótipo adulto, com balizas e cestos que acabam por limitar as atividades livres das crianças. Discriminam-se as raparigas, as que jogam são ‘maria-rapazes’, os rapazes que não jogam, são marginalizados.

A nossa escola, Escola Portuguesa de Luanda, está em renovação e desejamos ter uma escola mais colorida, criativa, versátil e que, acima de tudo, vá ao encontro da necessidade, urgente, de colocar as crianças a brincar.

Miguel Pinheiro
Professor de Educação Física;
Mestre em Desporto Crianças e Jovens pela FCDEF-UP



O desporto – abrir mentes, transformar vidas

Escola Camilo Castelo Branco

O Desporto ou a Atividade Desportiva, através das suas diferentes manifestações, é uma parte integrante no desenvolvimento dos nossos alunos e da restante Comunidade Educativa, em várias vertentes, tais como: saúde e bem-estar, cidadania, inclusão, ética e sustentabilidade.

Na Escola Camilo Castelo Branco (ECCB) a Atividade Desportiva tem sido alvo de várias intervenções aplicadas sob a forma de Educação Física, Desporto Escolar, Atividades de Tempos Livres (ATL) e Atividades de Complemento Curricular. Cientes da importância destas vertentes, a ECCB, enquanto entidade promotora de atividades com foco no Desenvolvimento Humano e na Atividade Física e Desportiva, incide particularmente na dimensão da saúde e do bem estar ajudando a desenvolver práticas e estilos de vida saudáveis e sustentáveis, aliados ao desporto.

Destaca-se abaixo o que de relevo se promove na ECCB.

Disciplina Educação Física:

- atividade de complemento curricular na Educação Pré-Escolar;
- disciplina curricular desde o 1.º CEB ao 3.º CEB;
- articulação vertical em todos os CEB;
- articulação horizontal com diferentes disciplinas.

Disciplina de Dança:

- disciplina de Complemento à Educação Artística nos 1.º e 2.º CEB;
- articulação vertical em todos os CEB;
- articulação horizontal com diferentes disciplinas;
- promoção de atividades visando a interculturalidade.

Plano Anual de Atividades:

- torneios desportivos articulados com a disciplina de Educação Física;
- atividades articuladas com a disciplina de Dança;
- participação regular da Comunidade Educativa em efemérides;
- atividades extracurriculares, envolvendo toda a Comunidade Educativa, visando a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade.

Desporto Escolar:

- dinamização diária de modalidades desportivas: ténis de mesa, futsal, basquetebol, voleibol, iniciação ao ténis e circuitos de treino funcional;
- participação em torneios interescolares;
- visitas de estudo a eventos desportivos de alta-competição.

ATL:

- dinamização diária de modalidades desportivas: ballet, karaté, capoeira, dança criativa, futsal, natação;
- participação em convívios interescolares;
- dinamização de atividades para a Comunidade Educativa.

A participação e dinamização das atividades desportivas são rigorosamente selecionadas, de forma a respeitar as diversas faixas etárias, bem como os interesses e as necessidades dos alunos.

Para além da aposta feita nas vertentes supramencionadas, o principal objetivo da ECCB é promover a FELICIDADE dos nossos alunos e da Comunidade Escolar.

A ECCB enaltece talentos e ajuda a transformar vidas.

Mais que uma escola... um futuro aqui e agora.



Educar/Ensinar/Aprender para a ética ambiental

Colégio Atlântico

Flora. Fauna. A ordem pela qual estão escritas parece ter pouca importância, mas já imaginou um Mundo sem elas? A fauna e a flora estabelecem uma interação indispensável para o equilíbrio dos ecossistemas, crucial para a manutenção da vida na Terra. Estaremos a aplicar o saber-saber no saber-fazer? Devemos ter o cuidado de transmitir e de implementar práticas para vivermos num Mundo inerente de bem-estar, segurança e saúde, junto das nossas crianças. Tarefa essa, que me parece ser, inatamente atribuída a toda a comunidade.

Para fazer face às exigências e ao esperado, por uma educação e pedagogia, direcionadas para o cumprimento de aprendizagens ambientais, no Colégio Atlântico, no âmbito da disciplina de Oferta Complementar subordinada ao tema mais amplo o Ambiente, a turma do 1.º ano, com o intuito de explorar possibilidades de melhorar as práticas ambientais de modo a fomentar a perseverança e a qualidade do meio envolvente - fauna e flora - propôs-se a desenvolver os seguintes objetivos anuais com atividades e intervenientes diversos: i) conhecer diferentes resíduos associados a cada ecoponto; ii) incitar hábitos de reciclagem; iii) promover costumes económicos e ecológicos; iv)

fomentar práticas coletivas para um ambiente saudável, proporcionando um projeto educativo e pedagógico de estímulo e intervenção social. Das várias atividades vivenciadas destaca-se a ida à praia com a comunidade escolar - alunos/as, pais, mães, irmãos/ãs, encarregados/as de educação e professoras. Quis-se mais do que conversar, dialogar, discutir e debater - o saber-saber - deslocarmo-nos até ao terreno - o saber-fazer, num lema de "mais importante do que falar é saber aplicar em ações".

O que realça reter? De acordo com a Lei n.º 19/2014, de 14 de abril, no artigo 4.º, movimentam-se "[...] políticas pedagógicas viradas para a tomada de consciência ambiental [...] para o desenvolvimento sustentável e dotando os cidadãos de competências ambientais num processo contínuo, que promove a cidadania participativa e apela à responsabilização, designadamente através do voluntariado [...] tendo em vista a proteção e a melhoria do ambiente [...]]" (p. 2400). Neste sentido, ousa-se pelo despoletar de dispositivos de mudança e de inovação social que, deverão ser o espelho dos Indivíduos em percurso de aprendizagem. Projetos que influenciam o modo como se vê o Mundo, como se trata o Mundo, como

se relaciona com o Mundo. Projetos que devem proporcionar, promover, perseverar, estimular, prevenir e contribuir para uma vida saudável.

Podemos não ter feito a diferença em todas as praias, com impacto esperançoso para a qualidade de vida da fauna e da flora e, também, não por muito tempo, naquela praia, mas naquele dia, saímos todos/as satisfeitos/as pelo trabalho de voluntariado que desempenhamos, pela importância de manutenção para o equilíbrio do meio ambiente.

O que esperar? A turma do 1.º CEB orientou-se pela versatilidade do meio envolvente como um contributo para a ação pedagógica e de uma ação pedagógica como um contributo para o meio envolvente. Direcionado para o despoletar de mentes e de metamorfoses da vida com foco na essência da vida na Terra, de modo a contribuir para a consciencialização, a valorização, a promoção, a incitação e a sensibilização das crianças de que o ambiente é um bem precioso, deve, por isso, ser usufruído de forma cautelosa e equilibrada.

Carolina Sotomaior,

Atividades promotoras de saúde e bem-estar

Colégio EducArte

O desporto escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo valores como a cooperação, a saúde física e mental, a inclusão e a cidadania. No colégio EducArte valorizamos a importância do desporto na escola e na comunidade, destacando o papel da cooperação nesse contexto. Desta forma, o professor de Educação Física, juntamente, com as Professoras Titulares de Turma planifica as suas aulas no início do ano letivo com foco não só nos benefícios do desporto escolar, como também nas ramificações da disciplina: Saúde física, Saúde mental, Aprendizagem Social e Desenvolvimento Cognitivo.

Ao longo do ano letivo, o supramencionado anteriormente, serve-nos como alicerces para a realização de práticas desportivas coletivas, mais especificamente, os Torneios Interturmas que envolvem toda a comunidade escolar. Neste ponto, apresentaremos neste artigo, o exemplo do Torneio de Basquetebol.

Neste campeonato, o jogo coletivo sensibilizou os alunos para uma atitude atenta no espírito de cooperação e colaboração entre os membros de equipa, tendo como objetivos primordiais: valorizar as habilidades e contribuições

de cada um. Neste ponto não pode ficar descartado o respeito entre colegas de equipa, adversários, treinador e árbitro – promovendo um ambiente de *fair play*.

A cooperação/importância do desporto na escola encoraja os alunos a apoiarem-se uns aos outros, superarem desafios juntos e celebrarem as conquistas em equipa. Paralelamente, oferece oportunidades para os alunos aprenderem a resolver conflitos de forma construtiva, através do diálogo e da negociação.

Posto isto, perspetivamos para o próximo ano letivo a realização de eventos desportivos abertos à comunidade, capazes de promover a integração entre escola e sociedade, fortalecendo novos laços e incentivando a participação ativa de outros elementos.

Pelo apresentado, a nossa instituição continuará a apostar no desporto escolar como uma ferramenta poderosa para promover a cooperação entre os alunos, ensinando-lhes habilidades sociais valiosas e promovendo o desenvolvimento integral.





Natação

Colégio Português

O desporto tem um significado cada vez mais amplo e a sua importância é inquestionável e essencial para o desenvolvimento integral de crianças e jovens. Neste sentido, pode ser visto como um instrumento pedagógico na medida em que, através dele, podemos desenvolver valores morais e éticos, promover o bem-estar e a saúde.

O Colégio Português aposta na natação, uma vez que é uma das modalidades mais completas e que estimula o desenvolvimento psicomotor, contribuindo para a evolução do equilíbrio, da coordenação dos membros superiores e inferiores e da agilidade.

Os nossos alunos praticam natação desde os 3 anos de idade e podem competir na Miniliga de Natação de Luanda pela equipa do Colégio Português – E.S.C.O.L.A. a partir dos 8 anos. A Miniliga é uma competição escolar que vai já na sua 13ª edição e que teve início no ano de 2008. É um projeto em que estão envolvidas várias escolas e alguns clubes de natação

da província de Luanda. O Colégio Português-E.S.C.O.L.A. já conquistou o primeiro lugar em cinco competições da Miniliga de Natação de Luanda, sendo a última conquista obtida este ano letivo, 22/23.

Esta competição tem servido de fase de transição para a alta competição. Exemplo disso, são os vários atletas que foram alunos da nossa instituição e que estão, neste momento, a competir ao mais alto nível, tendo já representado a Seleção Nacional de Angola em inúmeras competições internacionais.

A natação representa, para a nossa comunidade escolar, alegria, entusiasmo, camaradagem e união e ajuda-nos a definir e sustentar a identidade do Colégio Português.

Professores Regina Pereira
e Miguel Aguiar.

A natação representa, para a nossa comunidade escolar, alegria, entusiasmo, camaradagem e união e ajuda-nos a definir e sustentar a identidade do Colégio Português.

O Desporto – abrir mentes, transformar vidas

Colégio São Francisco de Assis

(...) realizar exercício físico regularmente traz um conjunto de benefícios, não só ao nível motor, como cognitivo e social.

O desporto, como parte integrante da formação académica e pessoal dos alunos, assume, no Colégio S. Francisco de Assis Luanda Sul, uma importância e visibilidade excecionais nas atividades de ginástica artística, futebol, jiu-jitsu, que tanto enriquecem a oferta educativa dos nossos alunos.

Assim, no passado dia 17 de junho pelas 18h00, o grupo de ginástica artística do Colégio apresentou o 10.º Sarau de Ginástica sob o tema “Áfrika”.

Este tema pretendeu homenagear o continente africano, nomeadamente a sua fauna, flora, a riqueza da multiculturalidade das suas tribos ancestrais e, também, comemorar o décimo aniversário desta atividade tão bem sucedida no nosso Colégio.

Na preparação deste momento foi preponderante a partilha de experiências, o trabalho de pesquisa sobre a história das tribos africanas, o selecionar da fauna e flora para reproduzir em cenário ou através das coreografias criadas, a interação entre alunos de diferentes faixas etárias, criando-se condições para que as alunas, que pouco interagiam fora do seu grupo/turma, entendessem a importância das interações sociais e o aprofundar de amizades.

A noção de que só se consegue atingir o objetivo quando todos unem esforços em torno de um projeto comum ficou bem patente no espírito de entreajuda e cooperação que se viveu, não só entre os alunos em pequenos grupos, mas também entre as várias turmas.

Para além da arte gímnica e da representação da fauna e da flora africanas, também a música contribuiu para encher todo o espaço de beleza e cor. Destacam-se as pinturas e esculturas elaboradas por professores, auxiliares de ação educativa e alunos, dando-se ênfase aos animais da savana e à vegetação local, e onde sobressai o típico embondeiro gigante. As alunas apresentaram na maquilhagem e no vestuário a caracterização típica das diferentes tribos angolanas.

Toda a dedicação, espírito de sacrifício, e a alegria contagiante das nossas alunas, ao longo de todo o tempo de preparação da atividade, refletiram-se na fantástica performance e no grande reconhecimento por parte do público.

Importa referir, também, que realizar exercício físico regularmente traz um conjunto de benefícios, não só ao nível motor, como cognitivo e social.

Ao nível motor é sabido que o desporto ajuda no combate à obesidade, reduz o risco de doenças cardiovasculares, fortalece os músculos, os ossos e as articulações.

Cognitivamente eleva a autoestima do aluno, pois este desenvolve um conjunto de habilidades que antes não era capaz de realizar, superando-se. Para além de que aumenta o grau de autonomia, fortalece a autoconfiança, bem como a capacidade de tomada de decisões.

Ao nível social, o Desporto assume-se como um lugar privilegiado gerador de laços de amizade, que permite a partilha de sentimentos e proporciona aos alunos a sensação de pertença a um grupo bem estruturado, onde o respeito, o empenho e a multiculturalidade se conjugam numa harmonia equilibrada e feliz.

Daí que no Colégio S. Francisco de Assis Luanda Sul, a prática desportiva curricular e extracurricular se assuma como sendo indispensável e estruturante na Missão de Educar Alunos para a Felicidade!

Ivone Mota, Coordenadora do grupo EF,
Aurora Valois, Diretora Pedagógica.



O papel transformador do Yoga no desenvolvimento escolar: uma perspectiva inovadora

Colégio Dante Alighieri

O desporto tem sido amplamente valorizado como uma ferramenta eficaz para promover a saúde e o desenvolvimento geral dos estudantes no ambiente escolar e fora dele. Além dos benefícios físicos, também está associado a vantagens cognitivas, sociais e emocionais. De acordo com o dicionário infopédia da Porto Editora, o Yoga é definido como uma disciplina baseada em posturas corporais e no controlo dos ciclos respiratórios, que visa estabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo pelo desenvolvimento da consciência corporal.

Logo, o yoga oscila entre uma atividade, uma disciplina, uma filosofia, uma ginástica ou até mesmo um desporto. Dentre as diversas atividades, o Yoga ganhou destaque no colégio Dante Alighieri devido à sua capacidade de integrar corpo, mente e espírito.

A prática do Yoga entrou na rotina do Colégio através das turmas do 1º ciclo escolar, a professora implementou como uma atividade semanal na sala de aula, com o passar do tempo, tanto escola quanto alunos quiseram e aumentaram a frequência da atividade, até se tornar praticamente diária.

A literatura científica refere benefícios da prática do Yoga no contexto escolar em três vertentes, os contributos físicos, mentais e sociais. Os benefícios físicos reconhecidos nos

alunos foram por exemplo o aumento da flexibilidade e do equilíbrio corporal, a melhora na postura e no alinhamento corporal e o desenvolvimento da resistência física. Já os ganhos na saúde mental verificados incluem a redução do stress e ansiedade e a melhoria na concentração e no foco. Por último, as contribuições sociais da prática do Yoga no desenvolvimento escolar evidenciados englobaram o desenvolvimento de habilidades de comunicação e trabalho em equipa e o fomento da empatia. Após a constatação na prática e real dos inúmeros benefícios da atividade, alargou-se a todos os ciclos de ensino, com uma participação ativa e massiva de todos os alunos.

A influência do desporto no desenvolvimento escolar é inegável, e o Yoga destaca-se como uma modalidade desportiva que oferece benefícios holísticos para as crianças e adolescentes. Ao combinar os aspetos físicos, mentais e sociais, o Yoga contribui para a formação integral dos estudantes, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e cognitivo. Portanto, é uma prática que pode ser replicada e que se possa considerar a inclusão do Yoga no currículo escolar, proporcionando aos alunos uma educação física mais abrangente e equilibrada, que atenda às suas necessidades multidimensionais.

Os Professores





O Desporto – abrir mentes, transformar vidas

Escola Portuguesa do Lubango

No âmbito da área III do Projeto Educativo da Escola Portuguesa do Lubango - Cultura Organizacional - destacamos a atividade “Torneio de futebol feminino Inter-Escolas”, dinamizada com o intuito de promover o envolvimento da comunidade educativa na vida da Escola, enquanto garante de um sentido de pertença, potenciando sinergias auto e heteroformativas.

Este torneio decorreu nos dias 25 de fevereiro e 4 de março de 2023, tendo sido convidadas instituições educativas locais, nomeadamente, o Complexo Escolar Privado 1, 2, 3, o Complexo Escolar n.º1841 - Madre Trindade e o Complexo Escolar n.º 1849 Paula Frassinetti - Lubango.

No final do Torneio, a nossa Escola saiu vitoriosa!

Na Escola Portuguesa do Lubango, acreditamos e apostamos no desenvolvimento integral das crianças e dos jovens, promovendo, diariamente, o desenvolvimento de competências transversais, que vêm concretizar esta aposta. E a inclusão do desporto não é alheia a esta premissa.

Como bem sabemos, a prática desportiva tem implicações a nível físico, psíquico e social. A nível físico, quando percebemos que a prática desportiva regular combate a obesidade, reduz o risco de doenças cardiovasculares, fortalece os músculos, ossos e articulações. A nível psíquico, ao entendermos que promove a autoestima dos seus praticantes. E, por fim, a nível social, ao assumir-se como um momento privilegiado onde se estabelecem laços de amizade, cooperação e sentimento de pertença, a uma equipa ou a um grupo ou, no caso, a uma Escola.

Ana Sofia do Carmo e Tânia Teixeira

Correndo, rematando e atirando...

Escola Portuguesa Lunda Sul



O desporto faz parte das atividades mais acarinhadas na nossa escola. Todos os anos letivos incluímos vários eventos desportivos no nosso Plano Anual de Atividades e é habitual ter de se ajustar o nosso PAA para poder dar resposta aos convites que vão surgindo e outras solicitações dos nossos alunos.

Este ano letivo 2022-2023 tivemos novidades. Começamos com a criação de uma nova atividade extracurricular, o Basquetebol. Infelizmente ainda não temos a nossa área desportiva exterior dotada de tabelas, mas conseguimos arranjar solução. Para o espaço, firmamos um protocolo com a Direção provincial da Cultura e Desporto para uso do campo multidesportivo no Txissainga, no centro da cidade de Saurimo.

Internamente organizamos o horário, os dinamizadores e os transportes e pudemos proporcionar essa experiência de basquetebol a cerca de 20 alunos do 5.º e 6.º anos. Foi um começo promissor que nos permitiu disputar alguns jogos amigáveis com outras equipas de Saurimo, como com a Escola do Luari.

Outros destaques foram o futsal, o desporto que mais alunos procuram, com vários jogos em nossa “casa”, a ginástica e o atletismo.

No futsal, onde há grande competitividade, conseguimos alguns prémios em torneios, bem como na ginástica.

No atletismo tivemos várias provas provinciais nas quais participámos, normalmente comemorativas de efemérides. Destacamos as provas que ocorreram no Dia Nacional da Rádio, a 5 de outubro, a do Dia da Independência de Angola, a 11 de novembro e a do Dia Internacional da Mulher, a 8 de março.

Em todas as provas de atletismo tivemos participações muito significativas, ainda que não tenhamos ficado nos primeiros lugares. Ressalve-se que estas provas estão abertas à participação de atletas de vários escalões e idades, incluindo federados, sendo que apenas a nossa escola tem atletas mais novos a participar. Infelizmente as outras escolas da nossa província não têm conseguido

organizar a sua participação, dado que normalmente os eventos coincidem com pausas letivas ou feriados. O nosso exemplo foi muito apreciado pelas autoridades provinciais promotoras dos eventos e foi gratificante para nós.

Gostaríamos também de referir as Provas de Aferição que os alunos grandemente apreciam na EPLS. As Provas de Educação Física e as de Educação Artística são levadas muito a sério, mas realizadas com evidente prazer e motivação pelos alunos.

Cria-se um ambiente fantástico, sendo habitual os alunos verbalizarem que gostam particularmente destas provas. As propostas que nos chegam de Lisboa são uma lufada de ar fresco, porque dadas as nossas limitações logísticas, raramente podemos ter atividades tão diversificadas. Ficamos bastante gratos por tal nos ser exigido e constatamos, sem surpresa, que as provas são adequadas e motivadoras.

O desporto para nós faz parte. Faz parte do currículo, faz parte da vida, faz parte da diversão, faz parte da educação.

Maria Duarte
Diretora da Escola Portuguesa Lunda Sul

O desporto: uma forma de ir mais além

Colégio Pequenos Príncipes

A atividade física no meio escolar assume um papel preponderante, não apenas na conquista de um estilo de vida saudável, como numa educação pelos valores e formação integral dos nossos alunos. Estamos conscientes que uma educação completa não se limita a uma sala de aula mas sim na capacidade em estabelecer a relação dos conhecimentos adquiridos com o meio envolvente. É neste sentido que promovemos que cada um dos nossos alunos seja protagonista da sua própria aprendizagem, de uma forma dinâmica e criativa.

Foi com base neste princípio que a turma do 4.º ano embarcou numa visita de estudo com a duração de três dias, rumo à Baía da Musserra, passando por uma visita à Fazenda NovaAgrolíder onde, brindada pelo som dos passarinhos e insetos que por ali vivem, a turma teve oportunidade de explorar um ambiente genuinamente rural e perceber como crescem, tão alto, as frutas que os pais colocam nas lancheiras, a sua importância, na alimentação tal como aprendemos nas aulas, e como tudo deve ser protegido...

Mas este despertar para a natureza e sensibilização ambiental estava longe de chegar ao fim e os nossos alunos continuaram, entusiasmados, a sua viagem junto à belíssima

costa angolana: - Musserra à vista! - gritou alguém. Lá fomos, artistas plásticos e criámos monstros de argilas terapêuticas, traçámos mapas, caçámos tesouros oferecidos pela praia, dançámos nas conquistas, fomos piratas! À noite, ainda com os pés na areia, contamos histórias à volta da fogueira, falamos dos peixes e caranguejos que descobrimos durante o dia quando corremos pela praia, das rochas que explorámos, dos mergulhos que demos.

Regressámos com todas as vivências, com todas as lições desenhadas e a cores, dentro de nós. Foi um Estudo do nosso Meio, uma Educação Artística num palco só nosso, uma Educação Física com sabor a sal, uma Biblioteca Escolar numa sala sem paredes, livros que sabíamos contar de cor como sempre acontece quando o teto é feito de estrelas.

Queremos que os nossos alunos cresçam com a consciência de que a Educação Física tem outras vertentes, como a cívica ou a intelectual, e que, com esta, lhes sejam passados valores como o espírito de equipa, a vontade de superação, a solidariedade, o respeito, a amizade... Acreditamos na interdisciplinaridade, no reforço do currículo escolar, no estreitamento dos laços entre professores e alunos e é assim que queremos continuar a trabalhar.



Exploração do meio envolvente

“Quem semeia Amor, colhe uma Flor”

A Educação Ambiental tem vindo a constituir uma nova visão sobre a criança e as suas potencialidades educativas. Esta visão veio oferecer a oportunidade para a elaboração de outras formas de trabalhar com os alunos em contexto de pré-escolar, reconhecendo os nossos alunos como dotados de capacidade para nos trazerem conceções acerca do seu meio envolvente, sendo capazes de compreendê-lo e relacionarem-se de forma positiva com o mesmo.

Com as atenções voltadas para esta nova perspetiva, criou-se a oportunidade para inserir neste contexto, conhecimentos e práticas de educação ambiental, mediadas pelas relações com as vivências infantis.

A Educação Ambiental começa desde muito cedo em casa e na escola. Não sendo a escola apenas um mero espaço de transição de conhecimentos académicos, enquanto profissionais, cabe-nos também preparar os nossos alunos

para serem cidadãos responsáveis e ativos na sociedade. Neste sentido, a Equipa Pedagógica do Colégio Pequenos Príncipes, achou importante reforçar junto dos alunos o conhecimento dos animais, das plantas e das culturas, de forma, a fazê-los refletir e familiarizá-los com as suas características, problemáticas e conceitos, como a preservação, o cuidado e a sustentabilidade. Desta forma, e construindo aprendizagens, conseguimos sensibilizar os encarregados de educação e a restante comunidade educativa, levando-nos a obter, em pequena escala, o equilíbrio saudável e sustentável e a criação de hábitos que incitem a preservação do meio ambiente e o conhecimento de outras culturas e hábitos.

No pré-escolar, os alunos começam a conhecer as diferentes dimensões do planeta e a aprofundar a sua consciência ambiental na área do conhecimento do mundo, tendo como objetivo, aprender a valorizar e a respeitar o meio ambiente.





A consciência da biodiversidade e a prática de um consumo responsável são dois dos principais objetivos a atingir no plano da Educação Ambiental.

A consciência da biodiversidade e a prática de um consumo responsável são dois dos principais objetivos a atingir no plano da Educação Ambiental.

Com base nestes objetivos, sentimos a necessidade de aprofundar esta temática, criando no pré-escolar uma horta pedagógica, onde foram desenvolvidas ao longo do ano, várias atividades em prol da consciencialização da preservação e do cuidado para com a Natureza. Foram feitas plantações com vários tipos de plantas, dando a oportunidade aos alunos de acompanhar e perceber o processo de germinação, bem como os diferentes ciclos do crescimento de uma planta.

No âmbito da consciencialização ambiental, o Colégio Pequenos Príncipes, em parceria com as famílias, desenvolveu o projeto "Plantar e Semear", tendo como objetivo despertar no aluno e na comunidade educativa o gosto de plantar e perceber a importância e os benefícios, para a preservação e continuidade da vida.

Cada família construiu um mini viveiro em material reciclado, escolhendo sementes diversas, de legumes, de ervas aromáticas e de flores, tornando a nossa horta pedagógica bastante dinâmica e rica.

Após o acompanhamento do crescimento das referidas plantações, foi lançado o desafio por sala, para que cada aluno, apresentasse para o grande grupo, a sua planta e explicasse como decorreu o processo de crescimento.

Em conformidade com esta temática, inevitavelmente abordamos os Direitos Humanos e os Direitos Universais da Criança que sustentam a nossa vida e a nossa prática profissional.

Plantar hoje para colher amanhã.

Equipa Pedagógica Pré-Escolar
Colégio Pequenos Príncipes

Cabo Verde



Multiatividades desportivas e artísticas

Escola Portuguesa de Cabo Verde-CELP



A prática da meditação tem-se mostrado cada vez mais relevante na educação das crianças do primeiro ciclo. Através da meditação, as crianças aprendem a acalmar as suas mentes agitadas, desenvolvem habilidades de autorregulação emocional e aumentam a capacidade de concentração.

Como complemento à prática desportiva regular, e tendo como grande objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis, a EPCV vem realizando um conjunto de práticas lúdico-desportivas, destinadas aos alunos do 1º ciclo do ensino básico, mas tendo como principais dinamizadores os alunos do ensino secundário.

Estas atividades cumprem, assim, diversos objetivos: proporcionam momentos de diversão e de superação de dificuldades, fomentam o espírito de equipa, a disciplina, o respeito, a solidariedade, mas também o sentido de responsabilidade e de autorrealização, sobretudo dos alunos mais velhos.

Cada estação desafia e estimula os nossos alunos a superarem-se a cada prova que encontram. As crianças participam em jogos de dança, jogos de precisão, jogos tradicionais de tração com corda, jogos de corrida e perícias, jogos de salto com corda, mas também no “jogo do mata” e no “jogo do ringue”, jogos tão característicos em Cabo Verde.

Estas atividades desenrolam-se ao longo de uma manhã desportiva e proporcionam aos alunos do 1.º ciclo momentos de felicidade e de realização, uma vez que têm a oportunidade de dar o melhor de si. Quanto aos alunos do secundário, é notório o prazer pelo dever cumprido e a aprendizagem que retiram do contacto com os alunos mais novos.



Pela dimensão e pelos alunos envolvidos, é ainda necessária a participação de funcionários e professores, o que leva a uma grande dinâmica e conexão entre os vários intervenientes no processo educativo.

Estas atividades vão, assim, muito além da simples prática desportiva, uma vez que requerem saberes e apelam a dinâmicas que promovem o bem-estar do grupo e da comunidade escolar, incutindo valores que entendemos fundamentais e estruturantes no processo de desenvolvimento dos nossos alunos.

Meditação - uma prática a implementar

A prática da meditação tem-se mostrado cada vez mais relevante na educação das crianças do primeiro ciclo. Através da meditação, as crianças aprendem a acalmar as suas mentes agitadas, desenvolvem habilidades de autorregulação emocional e aumentam a capacidade de concentração. Além disso, a meditação também pode melhorar a saúde mental e bem-estar das crianças, promovendo um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento.

Autores como Daniel Goleman, Jon Kabat-Zinn e as pesquisas de Richard Davidson fornecem fundamento teórico

e científico sobre os benefícios da prática da meditação na educação das crianças.

Segundo Daniel Goleman, psicólogo e autor do livro *"Inteligência Emocional"*, a meditação pode ajudar as crianças a cultivar a atenção plena, o que contribui para a redução do stress, melhora a capacidade de lidar com as emoções e aumenta a resiliência.

Jon Kabat-Zinn, fundador da Clínica de Redução do Stress e do Programa de Redução do Stress Baseada na Atenção Plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR*), defende que a meditação promove a autorregulação emocional nas crianças, ajudando-as a lidar com os desafios emocionais com maior equilíbrio. Ressalta ainda que a meditação pode ser uma ferramenta poderosa para aprimorar a inteligência emocional e a resolução de conflitos.

Por outro lado, a neurociência tem fornecido evidências científicas sobre os benefícios da meditação na educação. Richard Davidson, professor de psicologia e psiquiatria na Universidade de Wisconsin-Madison, realizou pesquisas que demonstraram que a prática regular da meditação pode alterar a estrutura do cérebro, fortalecendo as áreas relacionadas com a atenção, autorregulação e

empatia. Essas descobertas indicam que a meditação pode ter um impacto positivo no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Ao introduzir a meditação na educação das crianças do primeiro ciclo, proporciona-se um espaço para elas se conectarem consigo mesmas, acalmarem a mente e desenvolverem habilidades de autorregulação. Além disso, a prática regular da meditação ajuda as crianças a lidar com os desafios do quotidiano, promovendo a empatia, a concentração e a criatividade. Como consequência desta prática, a meditação contribui igualmente para a formação de um ambiente escolar mais tranquilo e acolhedor, favorecendo a aprendizagem e o bem-estar geral das crianças.

Assim, a meditação na educação das crianças do primeiro ciclo desempenha um papel significativo no seu desenvolvimento integral. Ao incorporar esta prática no currículo escolar, estamos investindo no bem-estar e no crescimento saudável dos nossos alunos, preparando-os para enfrentar os desafios do presente e do futuro com maior equilíbrio emocional e mental.

Pedro Ferreira, Nuno Gonçalves, Celeste Freitas, professores

Macau





Desporto escolar: um papel fundamental junto dos mais jovens

Escola Portuguesa de Macau

Começamos por fazer uma breve introdução, de forma a que os nossos leitores consigam perceber o nosso contexto e as nossas particularidades. Macau é um local reconhecido mundialmente como uma cidade que atrai milhões de turistas, não sendo associada a grandes méritos desportivos, o que, em parte, se deve ao facto de ser uma cidade pequena e com falta de espaços para a prática desportiva. Por isso, o desporto escolar assume um papel fundamental junto dos alunos porque é o único quadro competitivo que existe para os escalões mais jovens. As competições para os mais jovens iniciam-se no 5º ano e vão até ao 12º ano.

A Escola Portuguesa de Macau conta com mais de dez atividades de complemento curricular de cariz desportivo e cultural, entre elas o

futebol, voleibol, danças folclóricas, badminton, ténis de mesa, ginástica, escalada, ioga, esgrima e o karaté, entre outras.

Futebol, o desporto de eleição

O futebol é visto como o desporto de eleição entre a nossa comunidade escolar. A EPM apresenta por norma, equipas muito competitivas na modalidade, arrecadando todos os anos inúmeros troféus. Podemos referir sem sombra de dúvida que é uma imagem de marca que temos associada à nossa escola.

Voleibol, uma área em evolução

A escola compete regularmente com uma equipa feminina no escalão mais alto e, este ano, voltou a apresentar uma equipa masculina. Os resultados

ainda estão aquém do pretendido porque o interesse dos nossos alunos se manifesta maioritariamente a partir do secundário, ao contrário das outras equipas que começam a competir desde muito cedo. Contudo, a motivação e a evolução dos alunos têm sido bastante positivas.

Danças folclóricas, um rico património cultural

Portugal é um país com muitas culturas e tradições, incluindo a dança tradicional folclórica portuguesa. Cada uma destas danças representa a sua própria região, fazendo parte do rico património cultural do país.

A escola conta com duas turmas, uma de iniciação e outra de nível avançado, sendo a última aquela que atua regularmente em representação da



EPM, estando, por exemplo, presente na Lusofonia (a festa dos países de língua portuguesa em Macau), no Dia Mundial da Língua Portuguesa e na romagem à Gruta de Camões no 10 de junho. Há uma vontade dos pais e alunos em manter vivas as tradições portuguesas, sendo maior o interesse dos alunos no primeiro e no segundo ciclo.

Ginástica, uma atividade sempre concorrida

A ginástica é uma atividade bastante popular no seio da Escola Portuguesa de Macau. No ano letivo de 2022/2023 funcionaram três grupos na escola: iniciação, intermédio e avançado. O grupo avançado é um grupo especial que funciona com alunas que têm praticado a modalidade ao longo de vários anos na escola.

No presente ano letivo temos a destacar a participação do grupo avançado nos Campeonatos de Tumbling e Trampolim realizados na Escola Internacional de Macau (TIS) e a apresentação feita no Sarau Anual de Ginástica da EPM, uma tradição em que todos os elementos participantes na ginástica da escola apresentam coreografias, destrezas e habilidades gímnicas aprendidas ao longo do ano.

Escalada, um desporto desafiante cada vez mais procurado

Desde o início da implementação deste clube e projeto na EPM, uma questão se punha: porque criar uma atividade de aventura na EPM? A resposta é simples: é sempre bom e benéfico para a população estudantil de uma escola e, neste caso, para a EPM, no contexto em que se encontra, poder oferecer a possibilidade da participação em atividades desportivas desafiantes e que possam trazer motivação extra para a prática do desporto.

A implementação da atividade na escola contou com grande apoio da Direção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude de Macau que, com a sua ajuda, possibilitou a construção de uma parede de escalada de grande qualidade, para a prática da modalidade no recinto escolar. O conhecimento e percurso de professores com larga experiência nesta área foi também determinante para a implementação da atividade.

Desde a criação da atividade na escola, em 2014, esta tem vindo a tornar-se mais popular e verifica-se uma maior procura para a prática da mesma.

Departamento de Expressões da EPM



Mocambique



O Desporto - abrir mentes, transformar vidas

Escola Portuguesa de Moçambique-CELP



A Escola Portuguesa de Moçambique - Centro de Ensino e Língua Portuguesa (EPM-CELP) é uma instituição que tem como objetivo a formação integral dos alunos, buscando proporcionar a aquisição de diversas competências através da interação com o ambiente ao seu redor. Nesse sentido, os professores da área disciplinar de Ciências Naturais têm desenvolvido um esforço significativo ao longo do ano letivo para que os alunos possam explorar e compreender melhor o contexto global em que vivem.

Durante o segundo período, foram realizadas visitas de estudo ao Museu Nacional de Geologia, em Maputo, com o intuito de potencializar a relação dos alunos com seus pais e Encarregados de Educação. Nessas visitas, não houve a presença de professores, pois era uma oportunidade para fortalecer o vínculo familiar. Os alunos receberam antecipadamente um roteiro da

visita, que deveria ser preenchido com a participação dos seus pais e posteriormente entregue em sala de aula.

No primeiro período, a turma A1 de Biologia e Geologia teve a oportunidade de realizar uma visita de estudo à ilha da Inhaca (foto 1), onde durante três dias exploraram o património cultural e natural, bem como os desafios enfrentados na sua preservação, especialmente os que advêm das alterações climáticas.

Além disso, as turmas A1 e A2 do 10º ano e do 12ºA1 também tiveram saídas de campo, ao Parque Nacional de Maputo (foto 2), permitindo que os alunos entrassem em contato direto com a natureza no seu estado selvagem. Durante essas excursões, eles puderam identificar espécies vegetais e animais, assim como compreender as interações estabelecidas entre elas. Por meio de

interações com os fiscais do Parque, os alunos também puderam conhecer os esforços de preservação, caso da reintrodução de grandes herbívoros, como zebras, pivas e búfalos-africanos, e carnívoros, como chitas.

Dentro da sala de aula, os alunos do 11º ano de Biologia e Geologia realizaram trabalhos de investigação sobre diversos temas relacionados com a preservação da biodiversidade. Entre os temas abordados estavam a influência da poluição luminosa na nidificação das tartarugas do Parque Nacional de Maputo, a reintrodução de espécies nos Parques Nacionais da Gorongosa e de Maputo, e a riqueza da avifauna na região de Macaneta. Um desses trabalhos foi submetido ao Concurso Nacional de Jovens Cientistas e Investigadores, sendo posteriormente selecionado para participar da Mostra Nacional de Ciência (foto 3), no Porto, onde recebeu uma Menção Honrosa.

Além do seu trabalho diário com os alunos, os professores da área disciplinar de Ciências Naturais colaboraram com o Museu Nacional de História Natural de Maputo na exposição “Biodiversidade e Recursos Costeiros da Baía de Maputo” (foto 4). Inicialmente, a exposição foi realizada na Fortaleza de Maputo e posteriormente foi exibida no átrio da EPM-CELP durante o mês de junho, sendo visitada por todos os alunos da nossa instituição e de escolas moçambicanas.

Essas atividades e projetos promovidos pelos docentes de Ciências Naturais da EPM-CELP demonstram um compromisso notável com a educação ambiental e a valorização da biodiversidade local. Essas iniciativas visam não apenas enriquecer a aprendizagem dos alunos, mas também despertar neles uma consciência ambiental e a importância da preservação dos ecossistemas.

Ao promover visitas de estudo, os professores proporcionam aos alunos a oportunidade de vivenciarem experiências práticas, expandindo seus conhecimentos além das paredes da sala de aula. As visitas ao Museu Nacional de Geologia em Maputo (foto 5) permitem que os estudantes explorem a história geológica do país e compreendam melhor os processos naturais que moldam o nosso planeta.

A visita à ilha da Inhaca oferece uma imersão na rica diversidade cultural e natural desse local, permitindo que os alunos apreciem e aprendam sobre a importância da preservação dos recursos naturais. Além disso, as saídas de campo ao Parque Nacional de Maputo proporcionam uma experiência única de observação da fauna e flora em seu habitat natural, despertando o interesse pela conservação da natureza.

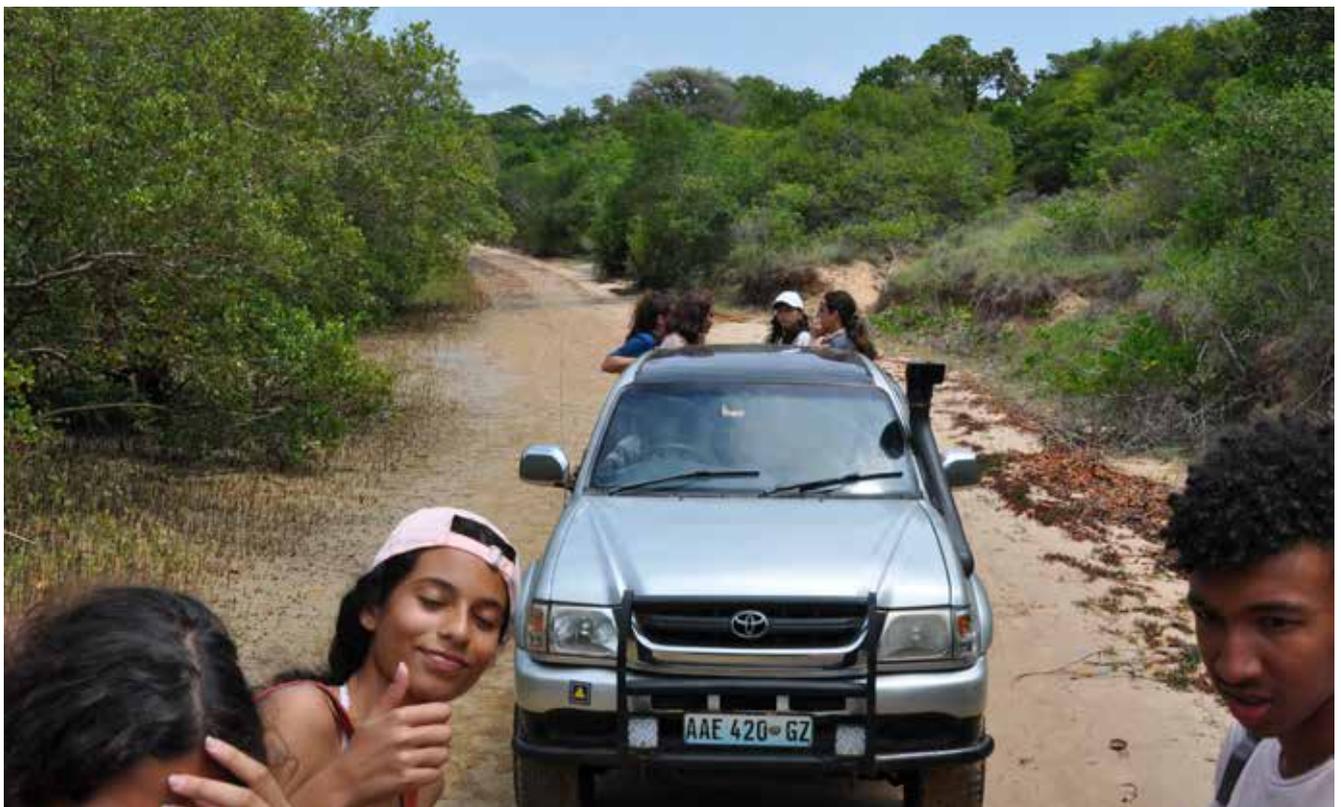
Dentro da sala de aula, os alunos têm a oportunidade de desenvolver habilidades de pesquisa e investigação,

explorando temas relacionados à preservação da biodiversidade. Esses projetos incentivam a curiosidade científica, a autonomia e a capacidade de trabalho em equipa, além de promoverem a divulgação do conhecimento através de participações em concursos científicos.

A colaboração com o Museu Nacional de História Natural na exposição “Biodiversidade e Recursos Costeiros da Baía de Maputo” é uma demonstração do compromisso da escola em compartilhar conhecimento e sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da conservação ambiental. Essa exposição proporciona aos alunos a oportunidade de aprenderem sobre os ecossistemas costeiros, sua importância para a biodiversidade e as ameaças enfrentadas.

Em suma, a EPM-CELP e seus professores da área disciplinar de Ciências Naturais estão comprometidos em proporcionar uma educação integral aos alunos, indo além do currículo tradicional. Por meio de atividades práticas, projetos de pesquisa e parcerias com instituições locais, eles promovem uma maior conscientização ambiental, estimulando o interesse e a valorização da natureza. Essas iniciativas ajudam a formar cidadãos responsáveis e comprometidos com a preservação do meio ambiente.

Ana Besteiro, Dora Vieira e José Tomé





A Escola Portuguesa de Moçambique-Centro de Ensino e Língua Portuguesa (EPM-CELP) orgulha-se de ser uma escola ativa, onde o desporto é muito procurado e praticado por muitos alunos, dos vários ciclos de ensino. Num contexto urbano e organizacional não totalmente favorável à prática desportiva, estando muito afastada da realidade portuguesa do desporto escolar, a EPM-CELP, assegura um papel social muito importante neste âmbito, quer pela qualidade e diversidade das suas instalações, quer pelo enquadramento e intervenção dos profissionais qualificados (os professores de Educação Física), quer pela diversificação da oferta e pelo garante duma regularidade e frequência mínima da prática mais formal em aulas, treinos e competições.

Complementarmente, o espaço físico da nossa escola, proporciona inúmeras oportunidades de exercitação mais informal, de jogo e brincadeira, nos recreios e intervalos dos alunos. As nossas crianças e jovens brincam e jogam muito nos seus intervalos e recreios.

Também, fora do período diário letivo, a EPM-CELP abre as suas portas a uma extensa comunidade circundante que pode requisitar e utilizar as suas instalações desportivas. E como o fazem...! Após as 19:30, durante a semana, depois dos treinos de desporto escolar, a atividade desportiva continua viva com o badminton, futsal, basquetebol, por exemplo. O mesmo acontece no fim de semana.

Numa escola onde se cruzam diversas e múltiplas culturas, o desporto aproxima todos e promove a aprendizagem, através do jogo, da competição e diversão, os valores universais da integridade, solidariedade, respeito, disciplina e paixão. Saber partilhar, fazer parte de uma equipa e trabalhar para um bem coletivo, aprender a ser resiliente, superar-se, saber lidar com as contrariedades e aceitar desafios são saberes e competências que ficam para a vida e constituem um património humano individual de imensa riqueza.

Foi na nossa escola, nas aulas de educação física (desde o pré-escolar até ao 12º ano de escolaridade), nos treinos do desporto escolar ou nos recreios e intervalos que muitos aprenderam,

pela primeira vez, a nadar, a dançar a marrabenta e outras danças, a patinar, a andar de bicicleta, a driblar, a passar uma bola oval, a jogar com raquetas, a lançar e rematar, a mergulhar no oceano e a experimentar muitas outras coisas. Foi aqui que muitas crianças e jovens não dormiram na véspera, com aquele misto de nervosismo e de sonho, de vestir a camisola, de fazer o seu melhor e de estar com os seus amigos, no campo, na quadra, na piscina, no palco, etc.. Essa é uma marca indelével que a nossa querida Casa Amarela deixa por quem aqui passou.

A nossa comunidade é vibrante e adepta do desporto, valoriza-o, reconhece a sua importância para a formação e saúde e articula-se para que o mesmo seja uma constante na vida das crianças e jovens. Os nossos pais e encarregados de educação são entusiastas e presentes. As nossas alianças e parcerias são inúmeras, seja com as escolas da proximidade como a American International School of Mozambique ou o Lycée Français International Gustav Eiffel seja com outras, mais afastadas, como o Colégio Kitabu, Colégio Arco-Iris, Enko Riverside School, Trichardt School, seja ainda com outras entidades, por exemplo a Indian Association of Mozambique ou a Federação Moçambicana de Rugby ou a Mozambiques. Tudo para que haja mais jogos, mais participação, mais competições e momentos de convívio desportivo.

Coordenador do Desporto Escolar da
Henrique Jónatas





A Língua Portuguesa promotora de inclusão

Escola Portuguesa de Nampula

A prática do desporto na escola, atualmente, é um dos fenómenos sociais com maior impacto na nossa comunidade e a sua prática, corretamente desenvolvida, representa uma importante fonte de valorização das pessoas e da sua qualidade de vida. O desporto pode ser adaptado a qualquer faixa etária e traz um conjunto de benefícios a nível físico, psicológico e social.

Pela relevância do tema, partilha-se a definição abaixo: *“Desporto Escolar entende-se como conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objecto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de actividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.”* (Rocha, 2010, p.3).

O desporto consegue unir as pessoas como nenhuma outra atividade, pode fazer surgir a esperança onde havia desespero, elimina os obstáculos raciais e fala uma só linguagem que todos podem compreender. Por isso, urge a pertinência de se ter o desporto na Escola como uma atividade curricular e extracurricular, pois, muitas vezes, tem sido através do Desporto Escolar que muitas crianças e jovens praticam algumas atividades físicas nos seus momentos de lazer, contribuindo, de forma inconsciente, para a sua saúde e bem-estar. Tem-se o Desporto não só como factor de desenvolvimento das crianças e dos jovens, mas também como factor de transformação da própria escola, enquanto contexto global.

Na realização das atividades motoras, a educação dos movimentos prioriza o aspecto motor na formação do indivíduo, quando se faz coincidir as características fisiológicas, assim como as psicológicas, com o conteúdo específico das respectivas modalidades praticadas, para que, caminhando na educação pelo movimento, se trabalhem, além da componente motora, os aspectos cognitivos, afectivos e sociais. Neste contexto, pode-se dizer que a prática desportiva generalizada a toda a população é um direito e uma necessidade que visa assegurar uma atividade física que tenha reflexos positivos ao nível da saúde, do rendimento e do bem-estar de cada um e que constitui um dos pilares para um estilo de vida saudável.

Hoje em dia, pessoas de todas as idades têm cada vez mais tendência para viver de forma sedentária, isto é, têm um gasto calórico reduzido devido à ausência da prática desportiva, desenvolvendo a ociosidade, o acrescido do consumo de substâncias prejudiciais à saúde, como bebidas alcoólicas, refrigerantes, drogas e tabaco. Tudo isto faz com que as pessoas deixem de ter uma forma de vida regular e saudável.

Na grande maioria das vezes, é na escola que a criança se inicia na atividade física disciplinada e entende que esta é para ser praticada com regras que devem ser observadas, caso não, será sancionada com uma falta ou com a sua expulsão do jogo. O mesmo se passa na vida, onde cada pessoa é um peão no grande tabuleiro de xadrez que é a sociedade regida por leis. Qualquer infração comporta sanções mais leves ou mais pesadas dependendo da gravidade do ato praticado. Também se compenetra de que quanto mais treinar, melhor será o desempenho final.

A Escola Lusófona de Nampula (ELN) tem procurado constituir-se como um espaço privilegiado para oferecer aos jovens, inseridos no sistema educativo, uma oportunidade para praticarem atividades físicas e desportivas com regularidade. Esta tem promovido, também, momentos desportivos envolvendo os professores e os pais/ encarregados de educação. Estas atividades têm permitido a todos os envolvidos um contacto direto com elementos da cultura desportiva. Portanto, o desempenho individual ou mesmo colectivo, entre os alunos, os professores, os pais/

encarregados de educação permite a construção de vínculos entre a camada estudantil com a Escola como instituição que lhes confere a oportunidade de se realizarem e de desenvolverem as suas capacidades físicas.

Assim, a ELN apoia a formação integral dos alunos, ajudando-os na construção de repertório e consciência sobre a importância do desporto. Sem que, futuramente, o aluno venha a desejar seguir a carreira na área de desporto profissional, aperceber-se-á da importância da prática desportiva para a saúde e para qualidade de vida, podendo/ devendo incluí-la noutras atividades.

Os professores de Educação Física e Desporto da ELN têm ajudado os alunos a desenvolverem as suas habilidades cognitivas e as motoras bem como as competências sócio emocionais (espírito de equipa, resiliência, disciplina, empatia, respeito, regras, hierarquia e liderança).

Os alunos da ELN têm mostrado a predisposição em responder aos desafios que lhes são lançados pela comunidade, através de participações em torneios e/ou convívios desportivos em que, movidos pelo espírito de camaradagem, algumas vezes, alcançam lugares no pódio!

Manuel Luciano Vasco
Vânia Artur Atumane
Professores de Educação Física



São Tomé e Príncipe





Caminhar pela diferença...

Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe-CELP

Os princípios fundamentais do Olimpismo, plasmados na Carta Olímpica, transmitem valores de amizade, solidariedade, fairplay e respeito pelo outro e pelas suas características, ou seja, respeito pela Diferença, sendo que, *“A prática do desporto é um direito do Homem. Todo e qualquer indivíduo deve ter a possibilidade de praticar desporto, sem qualquer forma de discriminação e de acordo com o espírito Olímpico...”*

(in Princípios Orientadores da Carta Olímpica)

Se na área do Desporto em Portugal, e no âmbito de uma Educação Inclusiva, nem sempre é fácil dar resposta às necessidades prementes de um público que, pelas suas características físicas e/ou cognitivas requer um olhar mais individualizado e ajustado ao seu perfil de funcionalidade, mais difícil se torna numa sociedade onde alguns recursos escasseiam, independentemente das suas características físicas, intelectuais ou sociais...

No âmbito da comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, o Grupo Disciplinar de Educação Física, em articulação com o Grupo Disciplinar de Educação Especial, dinamizou no dia 15 de dezembro de 2022, uma palestra dirigida a todos os alunos do 12.º ano de escolaridade, para dar a conhecer duas realidades distintas do Desporto Adaptado:

São Tomé e Príncipe versus Portugal

A palestra de sensibilização, contou com a participação do Atleta Santomense, de Alto Rendimento e Atleta Paralímpico, Alex Hedy dos Anjos, assim como, com a presença online desde Portugal, da professora Maria Fernanda Ferreira Borges Pereira e do professor Manuel Rui da Costa e Silva, ambos com um vasto currículo, no âmbito de várias modalidades de Desporto Adaptado, desde a natação ao surf, passando pela dança, entre outras.

A realidade apresentada pelos Professores convidados, na sessão online com Portugal, mostrou a todos os presentes, através de imagens e vídeos, uma série de recursos humanos e materiais, em escolas e instituições que, apesar de nem sempre serem suficientes, mostram um caminho percorrido no sentido de destruir/minimizar barreiras para alcançar os objetivos pretendidos, uma verdadeira INCLUSÃO.

O Atleta Santomense Alex Hedy dos Anjos, apresentou o seu currículo e falou sobre o seu percurso desportivo e profissional, tendo sido a sua história de vida, uma fonte de inspiração para todos os alunos presentes na palestra. O atleta Alex trabalha atualmente como Técnico na Direção Geral de Desporto e, neste momento, encontra-se a terminar a sua Licenciatura em Educação Física e Desporto.

Trata-se de um atleta medalhado que pratica Atletismo na especialidade dos 100 M e 400 M, tendo participado nos Jogos Paralímpicos do Rio 2016 - Brasil e Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 - Japão, entre outras competições da CPLP, noutros países africanos e noutros continentes, sempre com as cores de São Tomé e Príncipe ao peito.

O atleta Alex relatou toda a sua força, determinação e perseverança desde criança e até aos dias de hoje. Apontou as barreiras impostas pela sociedade local, ao longo do seu percurso de vida, e todos os obstáculos por ele superados. A sua suposta diferença física foi encarada como uma força e essa força como uma forma de superação.

Após uma reflexão conjunta, o atleta Santomense Alex é a prova de que, neste país Lusófono em desenvolvimento, poderemos superar com VONTADE e DETERMINAÇÃO, o que nos acanha em recursos. Nesta partilha de informação o Alex cumpriu a sua missão, mostrar que através do Desporto, podemos Abrir Mentes e Transformar Vidas... os sonhos estão ao alcance de todos os que se permitirem sonhar, e não há barreiras que possam impedir a concretização dos nossos sonhos!

O DESPORTO poderá ser considerado um veículo que potencia a aproximação entre as pessoas, independentemente do seu estatuto social ou económico, assim como das suas características físicas e ou intelectuais. Apostar no desporto é apostar na SAÚDE e na CULTURA, pois através do desporto veiculam-se sentimentos e exploram-se identidades próprias, e a isto chamamos INCLUSÃO.

Ana Amália Chamorro,
Professora de Educação Especial



“A prática do desporto é um direito do Homem. Todo e qualquer indivíduo deve ter a possibilidade de praticar desporto, sem qualquer forma de discriminação e de acordo com o espírito olímpico...”



Em busca da beleza perdida de Água Izé



“Em busca da beleza perdida de Água Izé” foi o tema do Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular do 8.º ano, neste ano letivo 2022/2023. Fomos à procura de saber quão bela era a nossa ilha em tempos idos e o que fazer para recuperar a sua beleza. A nossa jornada começou por uma visita ao Museu Histórico de São Tomé, a cerca de 4 Km da nossa escola, para conhecermos melhor a história das roças. Resistimos à tentação de nos deslocarmos de autocarro, como habitualmente fazíamos, e fomos a pé.

O passeio foi inesquecível, pois permitiu-nos conviver e mergulhar na realidade da nossa capital à qual raramente prestamos a devida atenção. À chegada, sentimos cansaço, é certo, mas também a felicidade que advém do desafio vencido e do dever cumprido em alegre camaradagem.

Dias depois, na roça de Água Izé, mais uma caminhada em contacto com a população local, o património histórico e paisagens deslumbrantes. No fim, um mergulho refrescante nas belíssimas águas da nossa ilha. Todos nós, alunos, professores e auxiliares de ação educativa, vivemos momentos inolvidáveis que revigoraram corpo e alma.

Alunos do 8º ano e
professora Judite Oliveira





Jogos Sem Fronteiras

Esta atividade, inspirada no programa de televisão transmitido em Portugal pela RTP1, consistiu numa competição renhida entre os alunos das turmas de 7.º Ano, que envolveu a seleção de cinco jogos com muito água: o “Jogo das Flores”; o “Jogo das Tartarugas”; o “Jogo da Reciclagem”, o “Jogo do Equilíbrio” e o “Jogo do Guardião da Água”. Os alunos da turma C, do 7.º Ano, constituíram a equipa vencedora, pelo que estão de parabéns!

Com efeito, trata-se de uma iniciativa do Clube Europeu, em articulação com o grupo disciplinar de Educação Física e

com a disciplina de Ateliê de Artes, que decorreu no âmbito da Semana Cultural, no dia 5 de maio do presente ano. Esta atividade teve como principais objetivos promover o sucesso escolar e um ambiente educativo inovador, dinâmico, flexível e diversificado, bem como proporcionar a todos os alunos o acesso e a participação plena e efetiva nos diferentes contextos educativos.

Esta é uma atividade que se repetirá certamente no próximo ano letivo, estimulando o espírito de equipa, tendo contribuído para a aproximação da Comunidade Escolar.





Corta Mato escolar



Realizou-se no passado dia 3 de maio de 2023, no campo de jogos do Quartel Militar de São Tomé e Príncipe, a prova desportiva de Corta-Mato escolar da EPSTP.

Esta atividade estava inserida no âmbito da Semana Cultural da nossa Escola e contou com a participação efetiva de mais de 400 alunos.

O grupo de docentes de Educação Física (organizadores da atividade), em conjunto com outros docentes da EPSTP, desenvolveram no local uma prova composta por vários percursos. Sim, vários percursos, com distâncias distintas, que fossem de encontro com as “exigências” de cada escalão etário. As primeiras provas foram para os alunos do primeiro ciclo, enquanto que todas as outras foram-se desenrolando à medida que a idade e o escalão ia avançando.

Esta atividade contou com o apoio de alguns militares do quartel, com os Bombeiros de São Tomé e uma equipa de primeiros socorros composta por alunos da Escola de Enfermagem.

No tocante aos prémios, as medalhas foram oferecidas pela EPSTP, tendo a empresa CST sido responsável pela oferta de uma recordação aos vencedores de cada escalão.

Esta foi uma manhã bem animada, onde os alunos puderam desfrutar de uma atividade desportiva diferente das que estão habituados nas aulas de Educação Física.

Apesar de ter sido uma prova exigente, os participantes deram o melhor de si e muitos deles alcançaram resultados bastante positivos.

Professores de Educação Física
Carlos Ferreira, Manuel Carvalho e
Nuno Abreu



Mente sã, corpo são!

Escola Bambino

O corpo e a mente estão sem dúvida interligados! Para que estes se mantenham sãos e ativos podemos sempre recorrer ao desporto, que é uma prática fundamental e indispensável para mantermos o corpo saudável e a mente ocupada!

Tendo em mente a Declaração Universal dos Direitos Humanos, todo o indivíduo tem o direito de receber educação, de frequentar a Escola e assim desenvolver-se a todos os níveis, desde intelectuais a emocionais, artísticos e até mesmo físicos.

São várias as manifestações de desporto presentes na vida dos Bambinos, desde a Dança, a Capoeira, o Taekwondo, a prática de Educação Física e até mesmo o Xadrez, ótimo exercício para as crianças manterem a mente sã. Não podíamos deixar de mencionar as nossas idas à praia, não estivéssemos nós em clima tropical e com vista para o Oceano Atlântico. Estas idas à praia e suas brincadeiras inerentes, para além de trabalharem o

físico mantêm as crianças em sintonia com a Natureza, numa conexão orgânica com o Meio Ambiente.

No que se refere ao desporto ao ar livre, proporcionámos várias saídas às nossas crianças. Ao longo do ano, fomos várias vezes até à praia onde juntamos o útil ao agradável. Através destas saídas conseguimos que as crianças se desenvolvam a nível motor e adquirir conhecimento do nosso meio. Neste meio, fizemos construções na areia, brincamos com a água e nadamos. Ainda aprendemos sobre a fauna, a flora e ecossistemas sustentáveis, tal como não recolher conchinhas pois poderão ser as futuras casas de alguns animais.

Durante esta aprendizagem pudemos colocar em prática os nossos conhecimentos matemáticos, como por exemplo na contagem. Para além destas atividades ainda corremos, andamos e fizemos ioga na praia, exercendo assim autonomia, relaxamento e autodeterminação. No meio desta diversão, ainda fizemos rodas e pinos,

jogamos futebol e vólei de praia e fizemos novas amizades. Contactamos com diferentes texturas, paladares e cores, mas o mais importante é que nos divertimos, sentimos prazer e alegria.

É sabido e constatado que a prática desportiva escolar potencia o desenvolvimento de capacidades no domínio físico, psicomotor, sócioafetivo e acima de tudo cognitivo.

Tendo em conta a dança poderemos referir que esta é uma prática que também influencia a busca por outras manifestações de arte como é o caso da música ou do teatro. Todas elas juntas mostram-nos o caminho da cultura. Assim sendo é de salientar que a prática desportiva é também um fator de inclusão e aglomeração, já que são várias as manifestações em interligação!

Na Escola Bambino não conseguimos estar parados e dando azo à imaginação potencializamos todo o nosso corpo através da dança. É um ótimo recurso

na aprendizagem da linguagem pois permite criar uma socialização entre todos os elementos. Assim, ao ritmo da Puíta dançamos e divertimo-nos, mas sobretudo estimulamos a coordenação motora, a nossa flexibilidade e a nossa postura. Com a dança passamos a ter uma maior consciência do nosso corpo e do espaço que nos rodeia.

Com esta estratégia inteligente conseguimos compreender e expressar as nossas emoções sem receio nem julgamento. A dança pode ser espontânea ou planeada. Nas nossas aulas planeadas definimos o nível de dança a ser ensinado, de acordo com os conhecimentos da criança e determinamos os objetivos e os limites da aula. Ainda é importante referir que praticamos alguns movimentos simples ou preparatórios antes da aula de dança de modo a que nenhuma criança sinta desconforto ou frustração durante a mesma.

A prática da dança, para além de fortalecer o físico, desenvolve a memória, uma vez que ao preparar uma coreografia é fundamental memorizar os passos, tendo em conta a música e o ritmo. Mais do que isso ao dançar as

crianças desenvolvem o seu espírito crítico, na medida em que ao observar os colegas já são capazes de analisar e reconhecer se os movimentos e posições são os corretos.

Ao longo deste ano letivo, os alunos da Escola Bambino tiveram a oportunidade de participar em vários encontros e torneios, quer de *Taekwondo* quer de xadrez, dois desportos que, à sua maneira influenciam a vida dos nossos alunos, para além de permitirem a competição saudável, a cooperação, o desenvolvimento emocional e cognitivo e a facilidade de travar novas amizades e conhecimentos.

“A educação pode por isso ser definida como o cultivo de modos de expressão - consiste em ensinar as crianças e os adultos a produzir sons, imagens, movimentos, ferramentas e utensílios. Um homem que consegue fazer bem estas coisas é um homem bem-educado. Se pode produzir bons sons, é um bom orador, um bom músico, um bom poeta; se pode produzir boas imagens, é um bom pintor ou escultor; se pode produzir bons movimentos, é um bom dançarino ou trabalhador; se pode produzir boas ferramentas ou

utensílios, é um bom artífice. Todas as faculdades, de pensamento, lógica, memória, sensibilidade e intelecto, estão envolvidas nestes processos, e nenhum aspeto da educação está aqui excluído. E todos eles são processos que envolvem a arte, porque a arte não passa da boa produção de sons, imagens, etc. O objetivo da educação é por isso a criação de artistas-de pessoas eficientes nos vários modos de expressão.” (Read, 1958, p.25)

Tal como refere Read a educação pode ser definida como o cultivo de modos de expressão. Assim, poderá ser também o desporto e a sua prática vistos como uma manifestação de arte e desenvolvimento cognitivo.

Desporto, Educação e inclusão! Três conceitos, que em uníssono podem permitir chegar a bom porto, a nível da formação de crianças e jovens, quando nos nossos dias tanto se fala em inclusão, esse direito que todas as crianças têm de frequentar a escola e evoluir com todas as suas capacidades, diferenças e dificuldades.

Ana Malveiro
Daniela Freitas



Destakes



Primeiro-Ministro de Portugal, Dr. António Costa, visitou a Escola Portuguesa de Luanda - CELP

No âmbito da visita oficial de dois dias a Angola, o Primeiro-Ministro de Portugal, António Costa, deslocou-se à Escola Portuguesa de Luanda – CELP (EPL-CELP), onde foi recebido pela Direção e comunidade escolar, que prepararam algumas iniciativas de caráter cultural a fim de receber tão honrosa visita. Depois de ter anunciado, em conferência de imprensa, que a partir do próximo ano letivo, Portugal irá duplicar o número de bolsas concedidas para licenciaturas ou mestrados aos alunos dos vários países de língua oficial portuguesa, António Costa encerrou a sua visita oficial com a deslocação a esta escola. Salienta-se que, a Escola Portuguesa de Luanda – CELP é administrada diretamente pelo Estado português e é um dos maiores ativos da política externa em

Angola, caracterizada por um ensino de excelência e rigor, evidenciado nas elevadas taxas de sucesso que apresenta.

Nesta deslocação, o Primeiro-Ministro António Costa anunciou que a Escola Portuguesa do Lubango passará a ser um polo da EPL-CELP, já a partir do próximo ano letivo.

António Costa afirmou ainda que, com o investimento que está a ser realizado, ao longo desta legislatura, “será praticamente duplicado o número de escolas portuguesas no estrangeiro, o que significa um avanço muito importante num domínio fundamental da cooperação”.



II Encontro das Escolas Portuguesas no Estrangeiro

A Escola Portuguesa em São Tomé e Príncipe foi palco, de 2 a 5 de maio, do II Encontro de Escolas Portuguesas no Estrangeiro, organizado pela DGAE/DSEEPE em colaboração com a EPSTP - CELP e que conta com o apoio da Embaixada de Portugal.

Com uma vasta e diversificada programação, esta iniciativa, que agrega as delegações de escolas e centros de formação da rede EPE, contemplou, ainda, um conjunto de atos institucionais de elevado simbolismo, envolvendo membros do governo de Portugal, de São Tomé e Príncipe, CPLP, embaixadores e outros representantes institucionais.

Sublinha-se, ainda, neste contexto, a celebração, no dia 5 de maio, do Dia Mundial da Língua Portuguesa, que conta com o envolvimento do PNL.



Portugal cria novos polos educativos em Moçambique e Cabo Verde

O governo português reforçou o seu compromisso com a educação de qualidade em língua portuguesa em Moçambique e Cabo Verde ao oficializar a criação de dois polos das escolas portuguesas.

Em Moçambique, foi criado o Polo da Beira da Escola Portuguesa de Moçambique - Centro de Ensino e Língua Portuguesa (EPM-CELP). A Portaria n.º 296/2023, publicada em 4 de outubro, estabelece as condições de funcionamento, tendo sido acolhida com entusiasmo pela comunidade educativa local.

Em Cabo Verde, o Ministério da Educação aprovou a abertura do Polo do Mindelo da Escola Portuguesa de Cabo Verde - Centro de Ensino e Língua Portuguesa (EPCV-CELP). Este polo, situado em São Vicente, promoverá a descentralização da oferta de formação e educação, proporcionando acesso à escolaridade a crianças e jovens de diversas nacionalidades. A Portaria n.º 297/2023, publicada em 4 de outubro, define as condições de funcionamento e fortalece a cooperação entre Cabo Verde e Portugal na área educativa.



5 de outubro | Dia Mundial do Professor

O Dia Mundial do Professor é sempre um tempo de celebração e uma oportunidade para refletirmos sobre o papel fundamental da profissão e nas dificuldades que os educadores encaram em tempos de incerteza, e em constante transformação.

Neste cenário, os professores são essenciais para preparar as crianças e os jovens para os desafios futuros, e estão conscientes de que o desenvolvimento de competências como o espírito crítico, a criatividade, a resiliência e a solidariedade

é fundamental. É preciso trabalhar em conjunto para que as questões mais emergentes da atualidade, como a inclusão, a diversidade, a literacia mediática e a inovação pedagógica, sejam uma realidade nas nossas escolas.

Aos professores, o nosso reconhecimento pelo vosso trabalho e compromisso com a educação. Sabemos que os desafios são muitos, mas acreditamos que, com a vossa dedicação e profissionalismo, estão a contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.



PCAFE - Lospalos celebra Dia da Europa

Fazendo jus ao desafio lançado pela Senhora Embaixadora de Portugal em Díli, para a comemoração do Dia da Europa, a 9 de maio, o CAFE de Lospalos tomou a iniciativa de realizar um intercâmbio subordinado ao tema Europa, uma Ponte para Timor-Leste // Timor-Leste, uma Ponte para a Europa, envolvendo a Escola Secundária de Rio Tinto e a Escola Secundária Josefa de Óbidos, em Lisboa

Nesse âmbito, foi realizado pelos professores e alunos de uma turma de artes do 12.º ano da Escola Secundária de Rio Tinto, um vídeo com desenhos de símbolos da cultura de cada um dos países da União Europeia e respetiva apresentação, que ofereceram ao Projeto CAFE e à Embaixada de Portugal em Díli.

Realça-se o empenho de todos e, em particular, dos alunos do CAFE de Lospalos (coordenados pelo professor Rui Silva GR 400 e pela professora Maria Esteves, GR 430) que se encontram a promover a realização de trabalhos de apresentação e de promoção da cultura timorense, os quais serão, também, organizados em vídeo e enviados no decorrer do ano letivo para a Europa.

Agendada está já a presença do CAFE de Lospalos, no dia 10 de junho em Baucau, no programa de atividades culturais da Feira do Livro. Defende a Coordenadora portuguesa do projeto,

Dra. Lina Vicente, que a construção de pontes culturais pode ser uma forma de encurtar distâncias geográficas e promover a aproximação entre povos.



PCAFE - Lançamento da primeira pedra do CAFE de Aileu, Timor-Leste

No passado dia 28 de junho, foi lançada a primeira pedra das instalações definitivas do CAFE de Aileu, em Timor-Leste.

O descerramento da imagem da futura escola e respetiva planta revelou-se um momento de emoção para os presentes.





LATITUDE

ESCOLAS PORTUGUESAS NO ESTRANGEIRO