



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

*CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO*

Modelo da Carreira Dupla em Portugal – UAARE  
Abordagem Ecológica e Holística (HEA)

Victor Pardal

Coordenador Nacional do Programa UAARE

victor.pardal@dge.mec.pt

Seminário Internacional sobre  
**Carrera Dual  
Deportiva**

Informações: [dcbrazil.org](http://dcbrazil.org)

International  
Seminary on  
**Sports  
Dual Career**

Athos Bulcão, 1998.  
Painel de Azulejos do Instituto de Artes  
da Universidade de Brasília, Brasília, DF.

**Palestra:**  
**Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola:**  
**orientações para a articulação eficaz da**  
**formação educacional e esportiva**

**03/09**  
**15h45 (BRT)**

  
**Moderador**  
**Dr. Felipe Costa**  
**UnB**

  
**Palestrante**  
**Prof. Victor Pardal**  
**Min. Educação / Portugal**

  
**Debatedor**  
**Dr. Wagner dos Santos**  
**UFES**

Dia 3 de setembro de 2021, 19:45 Lisboa / 15:45 Brasília



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





**Victor Manuel de Oliveira Maia Pardal**

- Licenciatura em Educação Física e Desporto, pela UTL
- Pós-Graduação em Desenvolvimento Local, pelo IPC
- Mestre em Ciências da Educação, pelo IPC



Criador e Mentor do Programa GAR - Gabinete de Apoio ao Alto Rendimento em Montemor-o-Velho (2009-2016) que veio originar o programa UAARE a nível nacional.

Desde 1 de setembro 2016, Coordenador Nacional do Programa UAARE – Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, criado por Despacho Conjunto n.º 9386-A/2016 e regulamentado pela Portaria n.º 275/2019, Thematic Case Study da UNESCO em Mobile Learning em 2018, Best practice Certificate no European Public Sector Awards atribuído pelo European Institute of Public Administration em 2019 e caso de estudo da Microsoft 2020.

Perito em Carreira Dupla, envolvido em projetos europeus (Yoda Mentors, Be Like an Athlete), formação de diretores de entidades formadoras pela Federação Portuguesa de Futebol (Portugal Football School), formação executiva pelo ISCTE no Applied Online Program Carreiras Pós-Atleta, entre outros.

# A Terminologia é fundamental!

## O que queremos dizer por carreira dupla?

O termo 'carreira dupla' deve significar que um atleta pode combinar, sem esforço pessoal desproporcionado, a sua carreira desportiva com a educação e/ou trabalho de forma flexível, através de formação de alta qualidade de forma a proteger os seus interesses morais, de saúde, educativos e profissionais, sem comprometer qualquer destes objetivos, com particular ênfase na educação formal contínua de jovens atletas

- Diretrizes da UE sobre Carreiras Duplas de Atletas. Ações políticas recomendadas em apoio às carreiras duplas no esporte de alto desempenho ( 2012). Bruxelas: Unidade de Desporto da Direcção-Geral da Educação e Cultura da Comissão Europeia.
- Conclusões do Conselho de Representantes dos Governos dos Estados Membros, encontro sobre carreiras duais, Jornal Oficial da União Europeia, 14.6.2013 2013/C 168/04.

# A vida dupla de um Aluno-A atleta UAARE significa:

Dias de trabalho de 10 horas (Escola e Desporto)

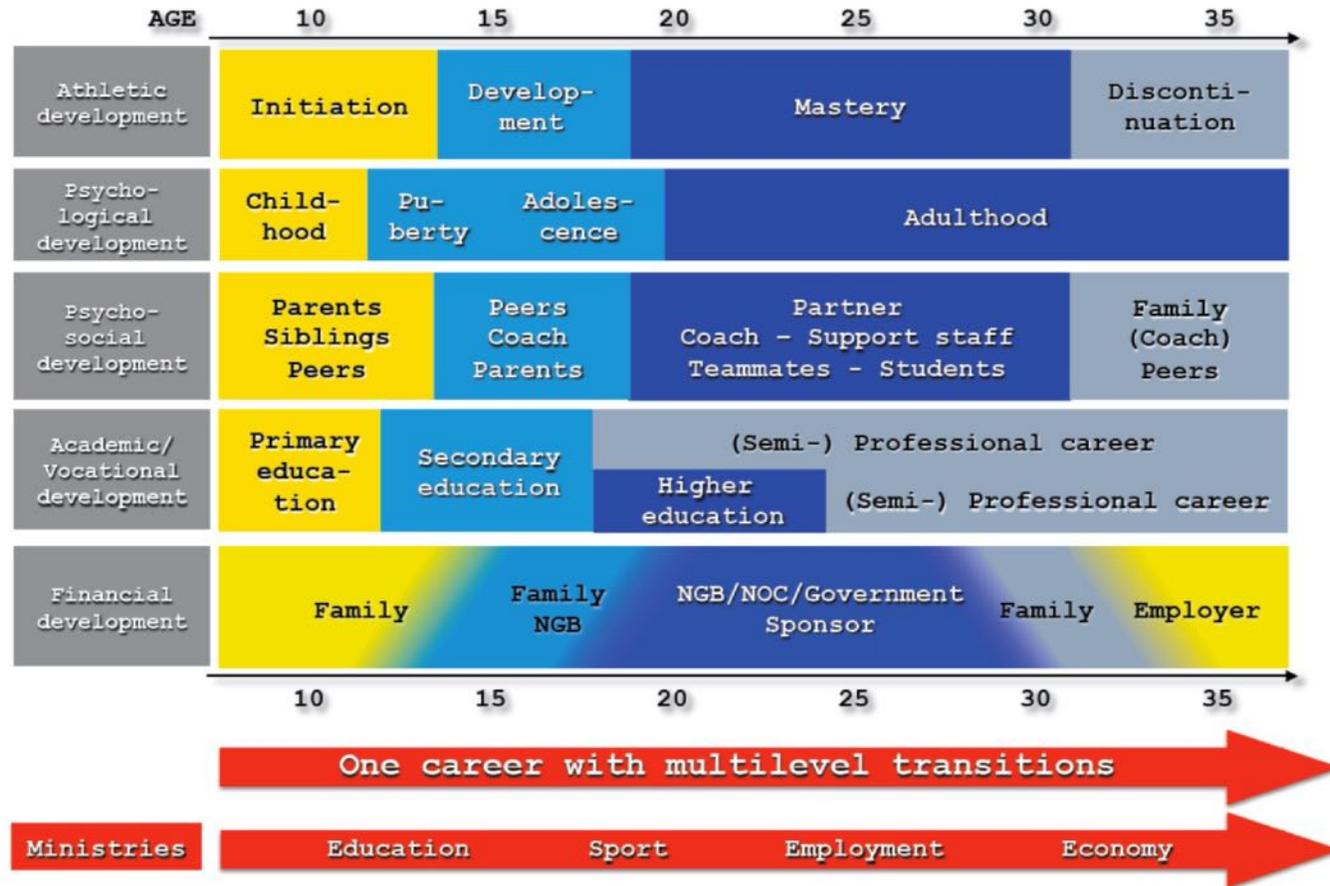
Treino intensivo (duas a três vezes por dia)

Transições (no percurso de carreira e de vida)

Exigências da vida familiar e social (deslocalizações)

Ausências à escola (com crescente frequência e duração – competições, estágios, nacionais e internacionais)

# O que é ser um aluno-atleta?



## NAS TRANSIÇÕES OCORREM:

- . MUDANÇAS DE NÍVEL EDUCATIVO;
- . FASES DA CARREIRA;
- . DESLOCALIZAÇÕES;
- . MUDANÇAS DE TREINADOR;
- . LESÕES;
- . TRANSIÇÕES A NÍVEL PSICOLÓGICO
- (...)

## É URGENTE:

- . COORDENAR CARREIRAS DUPLAS;
- . MANTER O TALENTO NOS SISTEMAS DESPORTIVO E ESCOLAR;
- . SENSIBILIZAR PARA OS BENEFÍCIOS DA CARREIRA DUPLA

**HAC - Holistic Athletic Career Model** (Wylleman, Reints & De Knop, 2013), em que o todo não corresponde somente à soma das partes. Existe uma visão sistémica da realidade que considera que todos os fatores se interligam e condicionam o desenvolvimento da CD

# FACTO 1

Os Atletas muitas vezes enfrentam desafios, dificuldades e impossibilidades para combinar a sua carreira desportiva com a educação ou trabalho (“Dual Careers of Athletes”).

O objetivo de obter sucesso ao mais alto nível num desporto exige **treino intensivo e competições no país e no exterior**, o que torna difícil conciliar com os desafios e restrições do sistema educacional e o mercado de trabalho. A DC caracteriza-se: forte caráter competitivo; é curta e tem ampla dimensão internacional.

## FALTA DE TEMPO + ELEVADA PRESSÃO NO DESEMPENHO

Pardal, V. (2012). Desporto de alto rendimento e sucesso académico. Estudo da combinação entre Rendimento Desportivo e Sucesso Escolar, nos Atletas enquadrados pelo Gabinete de Alto Rendimento do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho. Instituto Politécnico de Coimbra - Escola Superior de Educação de Coimbra.

## FACTO 2

Não chegam só “...altos níveis de motivação, compromisso, resiliência e responsabilidade do atleta, mas também *arranjos especiais de carreira dupla*, para evitar a situação de escolha entre educação e desporto ou trabalho e desporto!”

Esta combinação requer práticas que salvaguardem os direitos estatutários protegidos por lei (já em vigor em muitos países da Europa) e, **principalmente**, **acordos que personalizem os caminhos de aprendizagem e ofereçam oportunidades reais de equidade social** ex: UAARE (EBS): Programas de Tutoria de Apoio às Carreiras e aos Processos de Ensino/ e Aprendizagem e Avaliação dos Alunos-Aletas.

**Acordos de conciliação:** devem ser sólidos e envolver os sistemas desportivos, escolar e do mercado do trabalho (política interministerial que articule e regule diferentes níveis de enquadramento e exigências contraditórias!)

# FACTO 3

Os horários de treino, as competição e as atividades educativas precisam de ser planeadas, por antecipação e/ou ajustadas no decorrer do processo. Igualmente será necessário identificar as ausências à Escola - quando os atletas estão no exterior por um tempo mais longo por causa de estágios e/ou competição. Terá que ser assegurado um plano de estudos que contemple priorização de apoio escolar, de reajuste de instrumentos de avaliação e supervisão e apoio pedagógico.

**Poderá ser necessário planejar escolhas para a personalização do plano de estudos.**

**Pesquisa internacional:** um terço de todos participantes (10/17 anos) abandonam o desporto por ano, porque consideram que o desporto ocupa muito tempo e impede-os de realizar outras coisas da vida – ex. estudar!

# FACTO 4

Existem claros **benefícios para os Alunos-Atletas** envolvidos em programas de CD (em comparação com os Atletas que enfrentam uma falta de coordenação entre desporto e educação/trabalho).

- **Benefícios relacionados com a saúde** (por exemplo, estilo de vida equilibrado, redução do stress e aumento do bem-estar e autoestima).
- **Benefícios para o desenvolvimento de habilidades de vida aplicáveis no desporto** (por exemplo, educação, identidade pessoal e melhoria na capacidade de autorregulação dos atletas, ..., – “**The Big Seven**”- **competências sociais e emocionais**: Adaptabilidade, Autorregulação, Comunicação, Pensamento Criativo, Pensamento Crítico, Resiliência e Resolução de Problemas);
- **Benefícios sociais** (por exemplo, efeitos de socialização positivos, tais como redes sociais expandidas, sistemas de apoio social e melhores relações entre pares);
- **Benefícios relacionados com a preparação do pós-carreira** e adaptação na vida após o término da vida desportiva (por exemplo, melhor planeamento de carreira / menor período de adaptação, prevenção da crise de identidade)
- **Futuras perspetivas de emprego melhoradas** (por exemplo, maior empregabilidade e acesso a empregos melhor remunerados).

# FACTO 5

Atletas com um compromisso exclusivo com a carreira desportiva correm o risco de exclusão de identidade

O compromisso exclusivo com a carreira desportiva, ou a “exclusão de identidade” (Cartigny et al., 2020), apresenta forte correlação com dificuldades verificadas no processo de carreira, bem como **origina problemas de saúde mental**, esgotamento atlético (Goodger et al., 2007), especialmente quando a transição é súbita, por exemplo na ocorrência de lesão que pode acabar prematuramente com a carreira desportiva.

Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Bandelow, S. (2020). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835238>

# FACTO 6

Existem riscos económicos no pós-carreira – a carreira dupla tem de preparar os alunos-atletas com o seu plano B!



60% DOS JOGADORES APÓS TERMINAREM A CARREIRA FICAM FALIDOS EM 5 ANOS.



CERCA DE 80% DOS JOGADORES QUE SE RETIRAM, FICAM FALIDOS NOS PRIMEIROS 3 ANOS.



2 EM CADA 5 EX-JOGADORES PROFISSIONAIS APRESENTAM SÉRIAS DIFICULDADES FINANCEIRAS NUM MÁXIMO DE 5 ANOS DEPOIS DE SE RETIRAREM.

# FACTO 7

“As **organizações desportivas** (confederações, federações, associações e clubes) que ainda têm uma tendência para se concentrar na organização de competições devem definir ou rever as suas políticas e exigir o desenvolvimento de programas de carreira dupla” (no controlo da formação intensiva e precoce; no processo de seleção de atletas de elite e talentosos; assumindo medidas estruturais eficazes; assegurando o pós-carreira e envolvendo atletas nos processos de tomada de decisão).

As Federações Desportivas, os Clubes e as Academias devem estar cientes que os Alunos-Aletas são confrontados diariamente, nas diferentes fases de desenvolvimento da CD, com necessidades conflituantes. É absolutamente fundamental e necessário promover estratégias que reforcem a cooperação com a Escola, bem como promovam as necessárias condições de Equidade (com conseqüente **discriminação positiva nos contratos-programa**).

# FACTO 8

**Os Treinadores** têm um papel crucial no desenvolvimento potencial destes jovens, quer como desportistas, quer como pessoas! O Aluno-A atleta é uma pessoa inteira e **deve desenvolver habilidades para a vida** - comunicação eficaz, lidar com o sucesso/insucesso, gerir tempo e stress – e utilizá-las quer no desporto quer na vida.

Logo devem ter também competências para entender os diferentes riscos que podem ser enfrentados pelos atletas, e não apenas os riscos ligados ao treino (capacidades técnicas, táticas e físicas) mas também o desenvolvimento de capacidades sociais, estilos de vida e educação para a **carreira** (DEVE SER BASEADO EM PERFIL QUE INCLUA A NECESSIDADE DA CARREIRA DUPLA. EX: TASS /UK – TREINADOR NÍVEL 4 QEQ – FORNECE QUALIFICAÇÃO E COMPETÊNCIAS “... guiar e apoiar atletas na CD” – **ajustar com urgência o perfil e considerar a CD essencial no processo de formação dos treinadores!**).

# Abordagem ecológica e holística (HEA): Formar atleta, aluno e pessoa!



## 3. Gestão das AGENDAS DC

("...caminhos e transições de CD, recursos, barreiras e estratégias de enfrentamento)

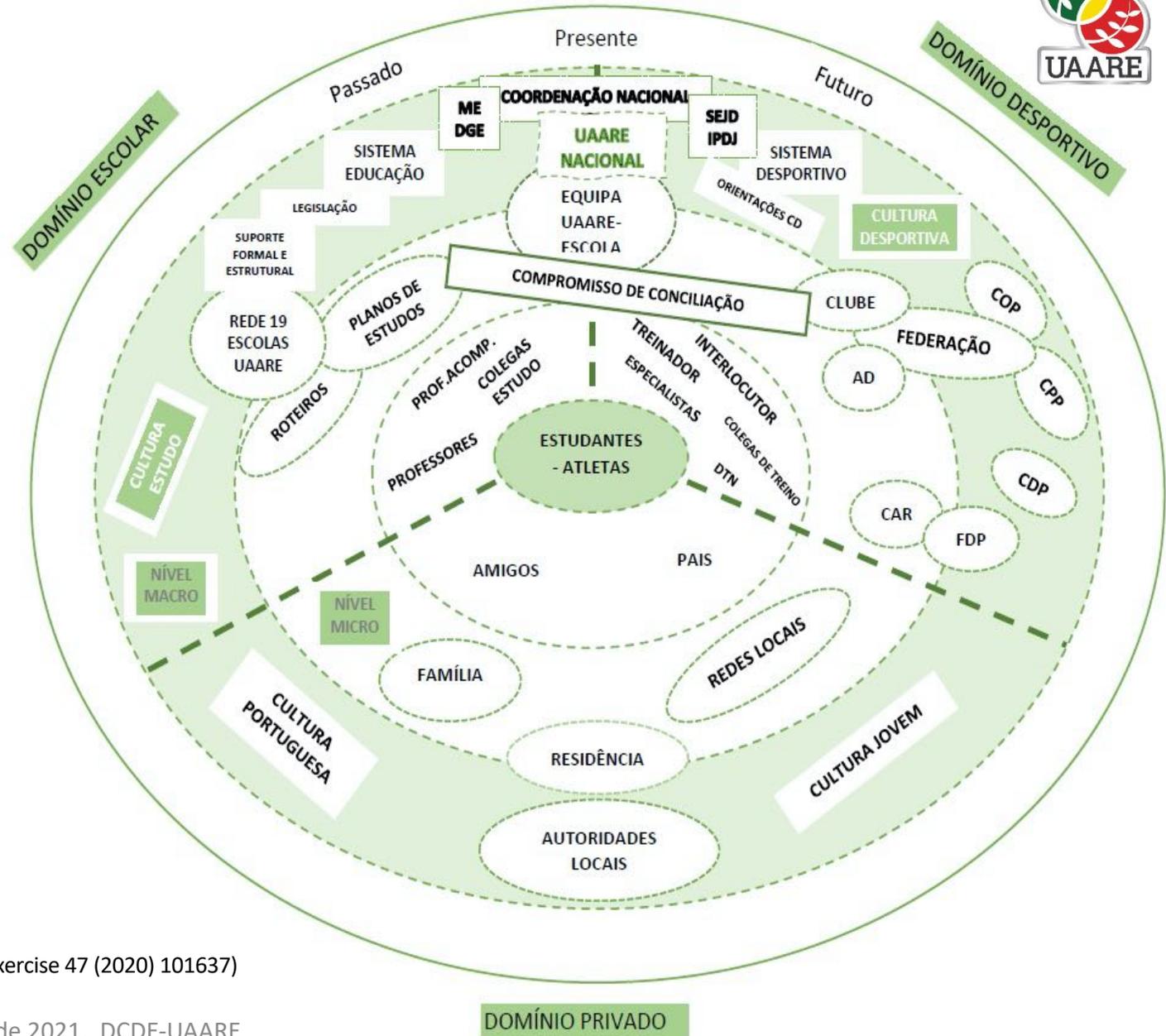
Brown et al., 2015 ; De Brandt, Wylleman, Torregrossa, Defruyt e Van Rossem, 2017; Debois, Ledon e Wylleman, 2015 ; Stambulova, Engstrom; m, Franck, Linnér, & Lindahl, 2015.

De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Lavallee, D., Schipper-van Veldhoven, N., Defruyt, S. (2016a). Ouro em Educação e Esporte de Elite: competências de dupla carreira dos atletas de elite europeus. Manuscrito em preparação.

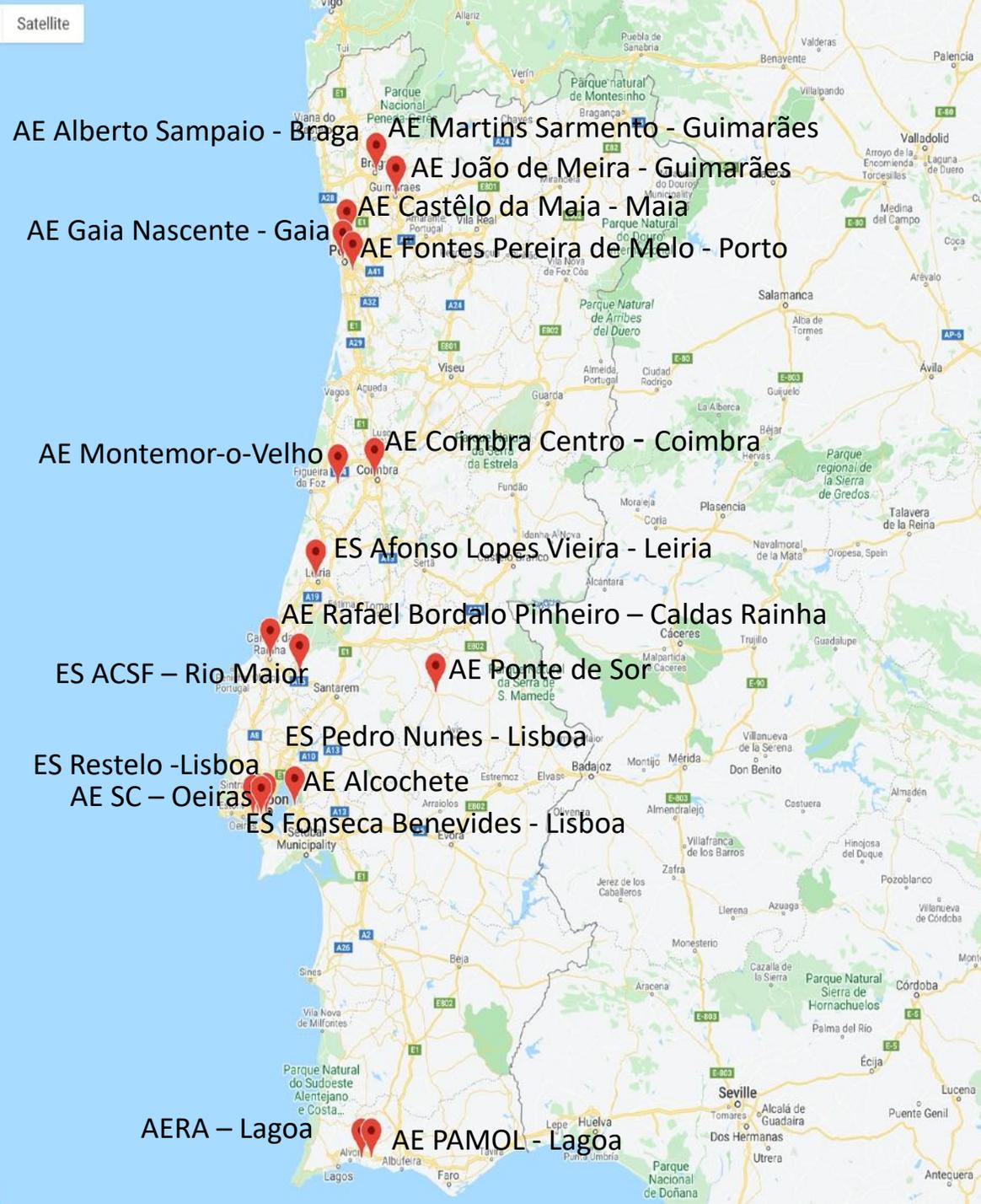
# Modelo de trabalho UAARE

## Ambiente de Desenvolvimento de Carreira Dupla - (“ADCD/DCDE”- UAARE”)

Pretendemos que cada Escola UAARE assuma o modelo UAARE, adequado à sua identidade única. No final resultará certamente um modelo de “trabalho heurístico” contextualizado na realidade desportiva, educativa e social.



(Adaptado de K. Henriksen, et al. , Psychology of Sport & Exercise 47 (2020) 101637)



# Rede Nacional de Escolas UAARE (2020/2021)



- 19 escolas
- 43 modalidades desportivas
- 34 federações
- 208 clubes
- 224 interlocutores desportivos – **TUTORES DESPORTIVOS**
- **695 alunos-atletas UAARE** + 13 A.A. de escolas externas, estando 7 no programa Paralímpico
- **» 708 total**
  - 10,56 % nível I (estatuto de Alto Rendimento)
  - 27,01% nível II (seleção nacional)
  - 58,00% nível III (potenciais talentos)
    - Artigo 2.º da Portaria n.º 275/2019

# ATORES DO PROGRAMA UAARE

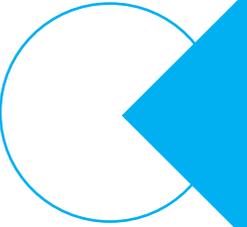
## EQUIPAS DE ESCOLA UAARE

Diretores; **Professores Acompanhantes; Professores da Sala de Estudo Aprender +**; Diretores de turma; Encarregados de educação; Professores curriculares; **Psicólogos Escolares, Embaixadores UAARE, CNU, CRU; EPDAA; SEAM-ND.**

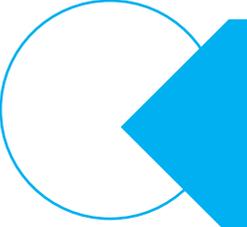
## INTERVENIENTES

Comités Olímpicos, Federações/Associações/Clubes desportivos (diretor, treinador, **tutor: interlocutor desportivo**) – IPDJ /DGEstE (Regionais); Salas de Estudo; Equipa de Apoio à Saúde (médica e psicológica); Centros de Medicina Desportiva, Municípios; Centros de Alto Rendimento / Centros de Treino / Academias.

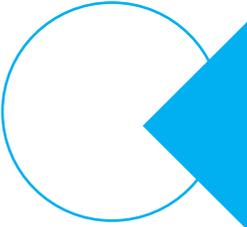
# Professor Acompanhante

A blue arrow pointing to the left, with a white circle at its tail, containing white text.

Articulação com todos os intervenientes (encarregados de educação, treinadores, tutores, federações, professores do Conselho de Turma e professores de apoio UAARE), coordenador regional e coordenador nacional

A blue arrow pointing to the left, with a white circle at its tail, containing white text.

Gestão dos percursos individuais de aprendizagem, com o feedback de outros professores (Conselho de Turma, Sala de Estudo Aprender +, Diretores de turma), tendo em conta a sua avaliação contínua.

A blue arrow pointing to the left, with a white circle at its tail, containing white text.

Organização e proposta de aulas de apoio para compensar as ausências ou as necessidades de estudo dos alunos.

# Tutor Desportivo / Interlocutor Desportivo

Promover a articulação com o tutor escolar, através de um canal de comunicação regular.

Compatibiliza e articula o calendário escolar e desportivo;

Informa sobre faltas escolares decorrentes de eventos desportivos, planeando, quando necessário, o apoio presencial ou à distância da equipa pedagógica da escola;

Informa sobre o desempenho e conquistas desportivas.

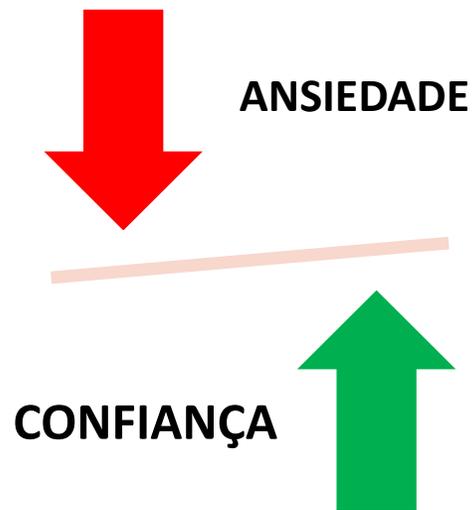
**É urgente a formação e o reconhecimento dos Tutores Desportivos para o sucesso da CD**

Sanchez Pato, A., Isidori, E., Calderón, A., & Brunton, J. (2017). *An Innovative European Sports Tutorship Model of the Dual Career Of Student-Athletes*.

Portaria n.º 275/2019, de 27 de agosto

# Psicólogo/a Escolar

## Apoio psicopedagógico do aluno-atleta



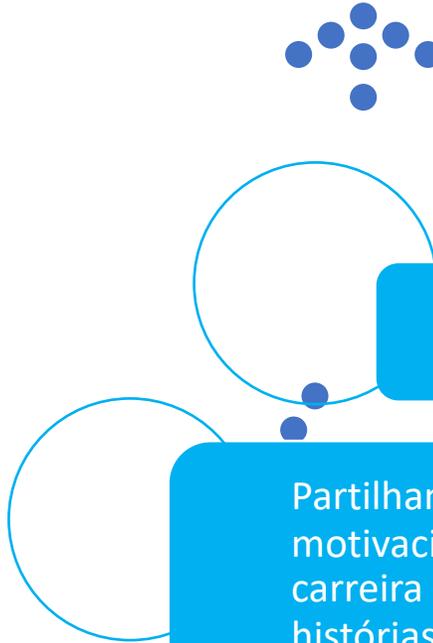
Gestão emocional, desenvolvimento de estratégias de *coping*, motivação, autoconhecimento, autoconfiança, autoeficácia e gestão de tempo;

Desenvolvimento vocacional e de carreira, orientado para o futuro, apoiando a gestão de informação, tomada de decisão e gestão de mudança;

Desenvolvimento de ambientes de aprendizagem positivos, bem estar pessoal e relações entre professores, família e treinadores.

# Embaixadores UAARE

“Os embaixadores podem bem ser antigos atletas que se qualificaram para o trabalho através de um percurso educativo adaptado, reconhecendo experiências de aprendizagem dos próprios ex-atletas.” (pp. 15-16, EU Guidelines...);

A decorative graphic consisting of a cluster of blue dots at the top, with several blue circles of varying sizes and outlines arranged around the text boxes below.

## EXEMPLO!

Partilham em seminários motivacionais os benefícios da carreira dupla, partindo das suas histórias de vida exemplares.



<http://tarantini.pt/embaixador-uaare/>



<http://www.regiaoderiomaior.pt/index.php/27664-ines-henriques/>

27664-ines-henriques/

# SEAM

Sala de Estudo Aprender +  
Inclusão, Autonomia, Flexibilidade

# Sala de Estudo Aprender +

Apoia os alunos numa **aprendizagem personalizada e diferenciada, através da prática colaborativa e reflexiva entre professores** (uma equipa de professores de apoio que articula a ação com a equipa de professores do Conselho de Turma);

As ações são guiadas por **percursos individuais de aprendizagem, recorrendo a apoio personalizado, apoio a distância e ensino a distância (Ambientes Virtuais de Aprendizagem - VLEs)**.

PRESENCIAL

APOIO  
DISTÂNCIA

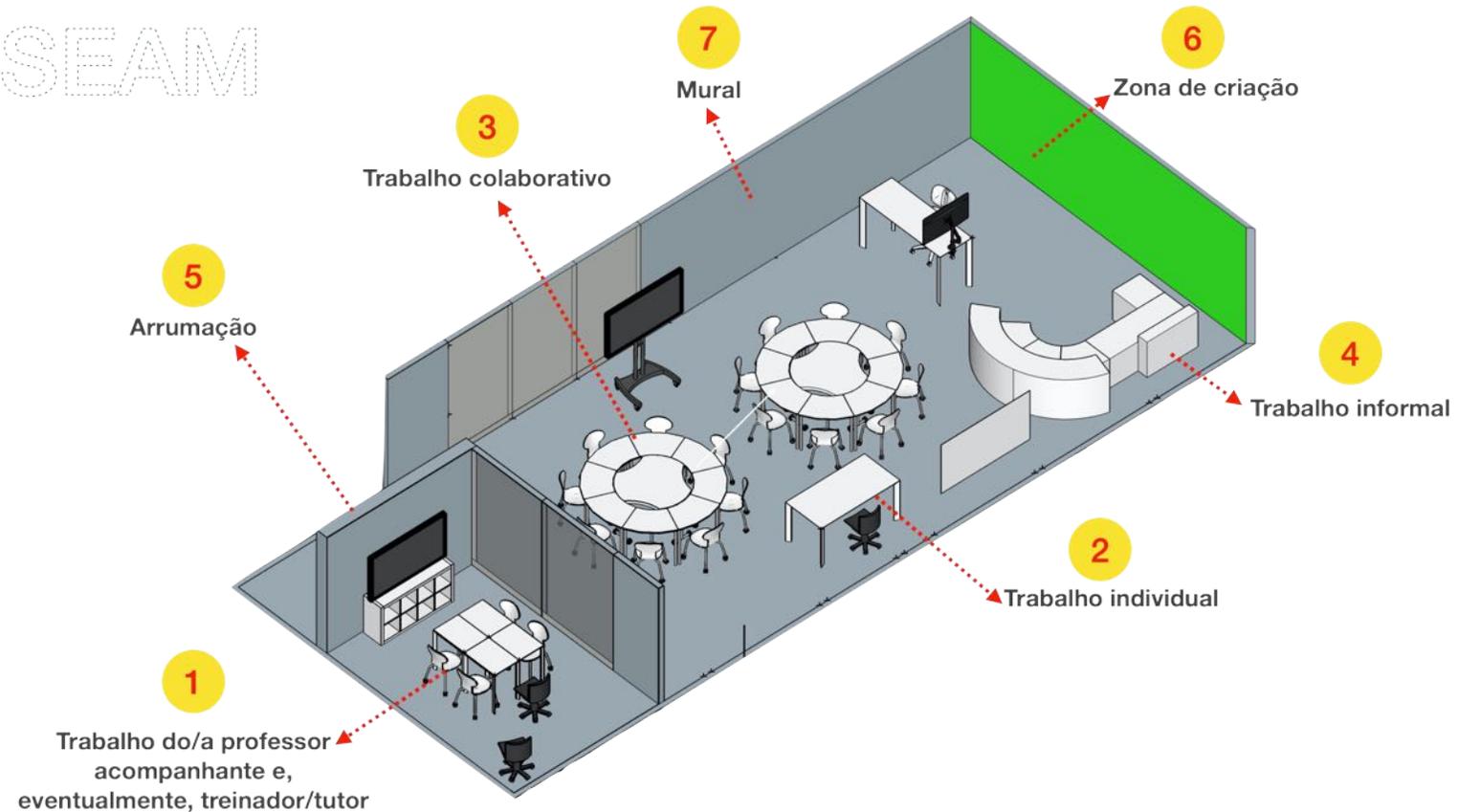
ENSINO  
DISTÂNCIA

# Sala de Estudo Aprender +

Um espaço de aprendizagem para novas formas de interagir e aprender

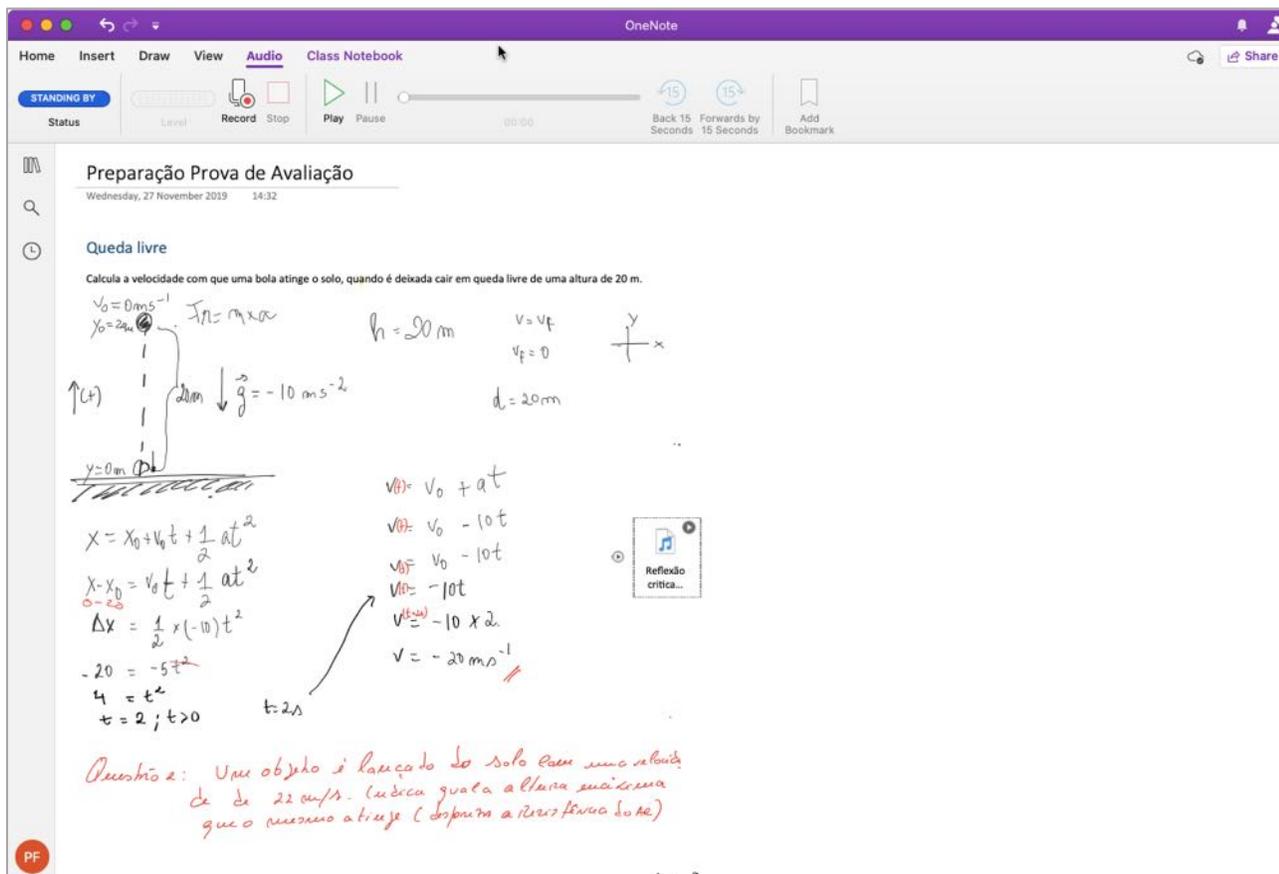
- Aprendizagem presencial e a distância num ambiente de aprendizagem inovador
- Diferentes zonas de aprendizagem:
  - Zona de colaboração
  - Zona de criação
  - Zona de aprendizagem informal
  - Zona de aprendizagem individual

SEAM



# Cadernos diários digitais

Blocos de notas offline e online, que combinam escrita digital, multimédia, fotos e outros elementos e permitem feedback específico e trabalho assíncrono entre alunos e professores



**Preparação Prova de Avaliação**  
Wednesday, 27 November 2019 14:32

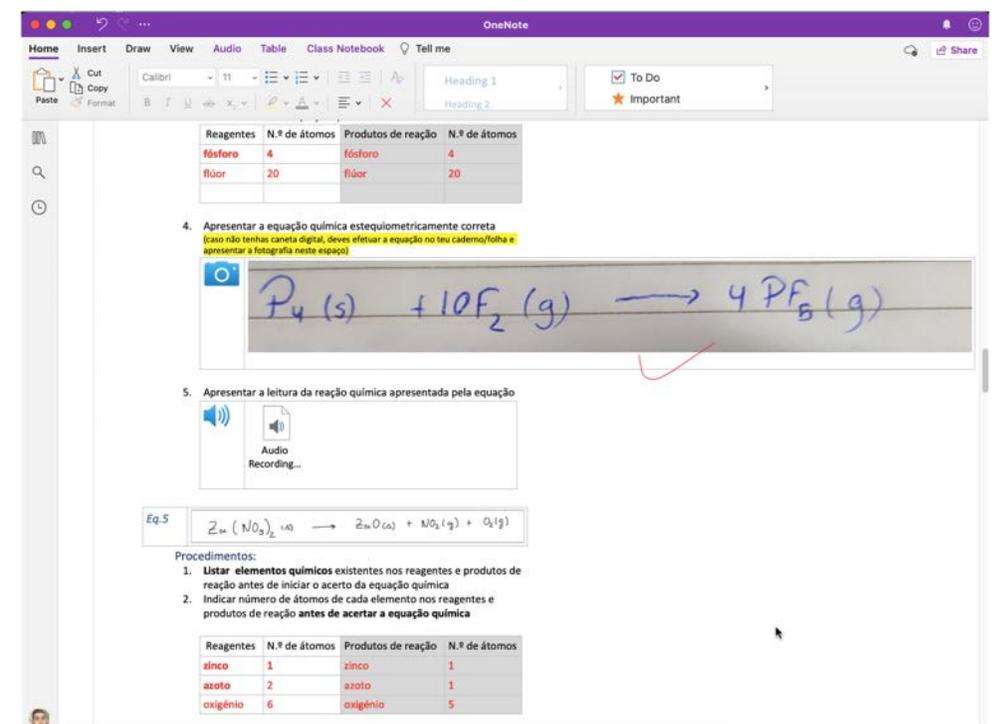
**Queda livre**  
Calcula a velocidade com que uma bola atinge o solo, quando é deixada cair em queda livre de uma altura de 20 m.

$v_0 = 0 \text{ m s}^{-1}$   
 $x_0 = 20 \text{ m}$   
 $h = 20 \text{ m}$   
 $v = v_f$   
 $v_f = 0$   
 $d = 20 \text{ m}$   
 $\vec{g} = -10 \text{ m s}^{-2}$

$v(t) = v_0 + at$   
 $v(t) = 0 - 10t$   
 $v_f = 0 - 10t$   
 $v_f = -10t$   
 $v_f = -10 \times 2$   
 $v = -20 \text{ m s}^{-1}$

$x = x_0 + v_0 t + \frac{1}{2} at^2$   
 $x - x_0 = v_0 t + \frac{1}{2} at^2$   
 $\Delta x = \frac{1}{2} (-10) t^2$   
 $-20 = -5t^2$   
 $4 = t^2$   
 $t = 2; t > 0$

*Questão 2: Um objeto é lançado do solo com uma velocidade de 22 m/s. Indica qual a altura máxima que o mesmo atinge (despreza a resistência do ar)*



**Preparação Prova de Avaliação**  
Wednesday, 27 November 2019 14:32

Reagentes	N.º de átomos	Produtos de reação	N.º de átomos
fósforo	4	fósforo	4
flúor	20	flúor	20

4. Apresentar a equação química estequiométrica correta (caso não tenhas caneta digital, deves efetuar a equação no teu caderno/foha e apresentar a fotografia neste espaço)

$P_4 (s) + 10F_2 (g) \rightarrow 4PF_5 (g)$

5. Apresentar a leitura da reação química apresentada pela equação

Eq.5  $Zn(NO_3)_2 (s) \rightarrow ZnO (s) + NO_2 (g) + O_2 (g)$

Procedimentos:  
1. Listar elementos químicos existentes nos reagentes e produtos de reação antes de iniciar o acerto da equação química  
2. Indicar número de átomos de cada elemento nos reagentes e produtos de reação antes de acertar a equação química

Reagentes	N.º de átomos	Produtos de reação	N.º de átomos
zínco	1	zínco	1
azoto	2	azoto	1
oxigénio	6	oxigénio	5

# Recursos educativos digitais

Tutoriais vídeo e guíões de aprendizagem personalizados às necessidades dos alunos





# Recursos educativos digitais

Guiões de aprendizagem para ensino híbrido (em papel, digital, presencial e a distância)

 **INICIATIVAS DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO NA ESCOLA**  
CONCLUIR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO

Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro  
Prof. Alexandra Sampaio

## LEARNING GUIDE

ENGLISH  
**YEAR 10**

### IF-CLAUSES





 **LEARNING GUIDE**  
IF-CLAUSES

PAGE 1 OF 3

Learn and practise on your own - being able to express condition in different situations

### Learning Goal

Learn how to use the website British Council Learning Teens as a tool on a self-learning process focused on the grammatical issue of If-clauses.

### Introduction

**D**uring this week you will have the chance to get acquainted with the British Council Learning Teens webpage, as a tool which will help practise your English on an autonomous way.

This week we will focus on the If clauses.

### 🕒 Learning Activities

**1** Watch the tutorial on the British Council Learning Teens webpage and to the excerpts of the songs to recognise the several if clause types:



PROF. ALEXANDRA SAMPAIO IF-CLAUSES - YEAR 10 ENGLISH

# Formação de professores

## Ensinar para o séc. XXI

1. Ações de curta duração ao longo do ano com o envolvimento da Sala de Estudo Aprender Mais Nacional Digital
  - a. Ensino híbrido focado nas áreas disciplinares
  - b. Desenvolvimento de competências digitais
2. Oficina de formação de 50 horas para todas as equipas educativas
3. Antecipando necessidades das equipas educativas durante o confinamento devido à pandemia de COVID-19!



A concentração molar de uma solução



$[K_2CrO_4] = \frac{m}{V}$   
 $0,216 = \frac{m}{0,15} \quad (*)$   
 $m = 0,216 \times 0,15 \Rightarrow m = 0,0324$   
 $M = \frac{m}{n}$   
 $n = \frac{m}{M} \Rightarrow 15,8,082 = \frac{m}{0,108} \Rightarrow$   
 $m = 168,032 \times 0,108 \approx 75,02 \text{ g}$

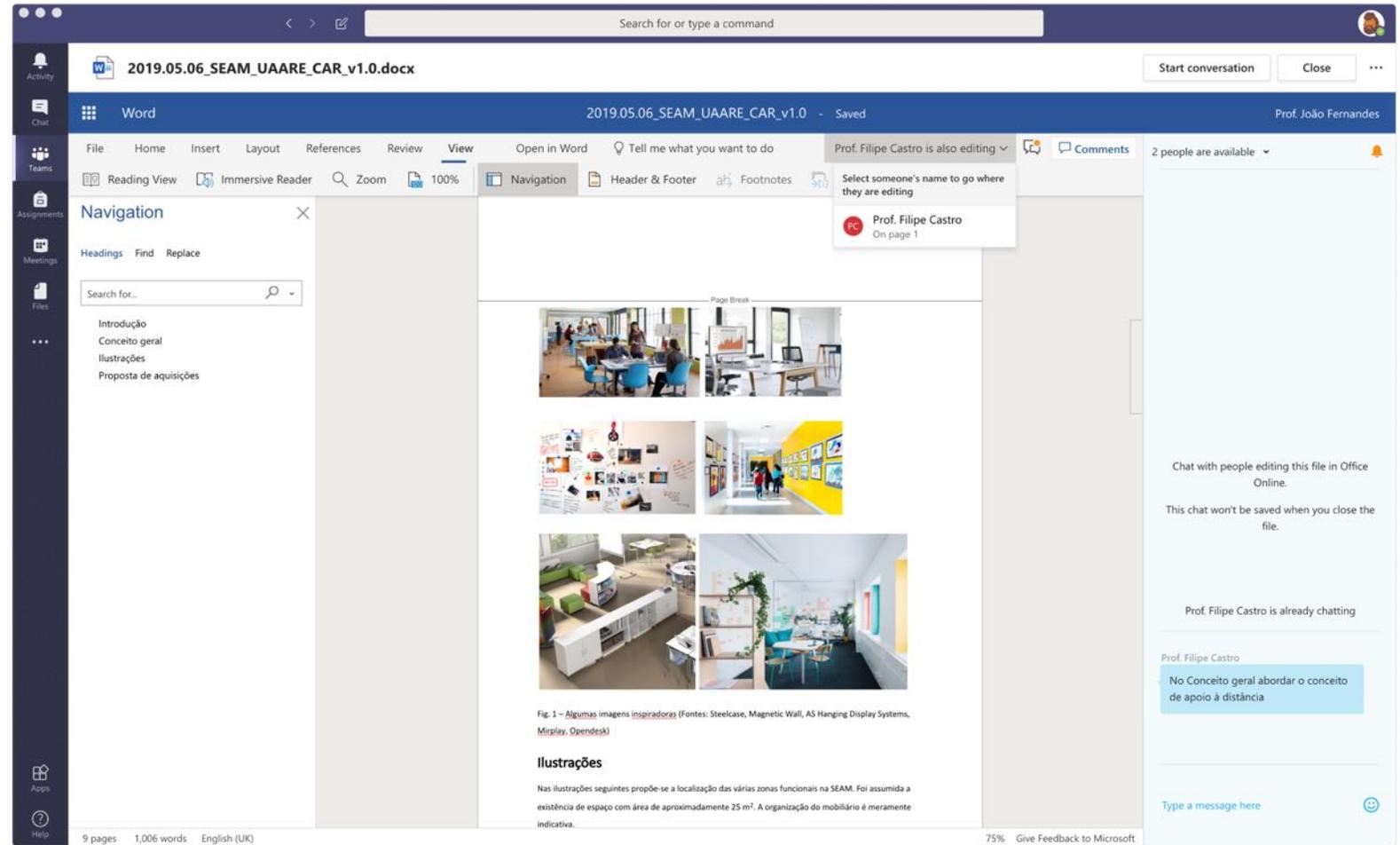
Massa (g)	Volume (L)	Concentração (mol/L)
0,0324	0,15	0,216
75,02	0,45	168,032

Química - 10.º Ano  
Módulo Q2 - Soluções

# A plataforma digital UAARE

## Colaboração intra e inter escolas, apoio e ensino a distância, desenvolvimento profissional de professores

1. Utilização de documentos colaborativos e pastas partilhadas (e.g. relatórios de monitorização de alunos, relatórios de professores acompanhantes, planos de aprendizagem personalizados)
2. Articulação com Diretores de turma, Professores do Conselho de Turma, EE, Interlocutores desportivos e outros atores
3. Grupos de trabalho dedicados a desafios específicos (e.g. Plano estratégico dos psicólogos escolares)
4. Videoconferência, gestão de tarefas, avaliação formativa



# Ensino a distância

**Uma escola de rede oferece ensino a distância total, para alunos com grandes exigências de mobilidade por motivos desportivos**

- Plataforma de aprendizagem
- Manuais digitais
- Cadernos diários digitais
- Videoconferência





# Apoio a distância

(Uma mensagem de uma aluna nos Jogos Olímpicos da Juventude 2018 em Buenos Aires)

“Olá prof. Isabel Prata [professora de Português]! Em primeiro lugar, quero agradecer-lhe pela disponibilidade e ajuda dada. A competição estão a correr bem, corri ontem e fiquem em 5.º na minha série. (...). Já acedi aos documentos [partilhados na Teams UAARE] mas a comunicação síncrona vai ser difícil porque o sinal de internet é muito fraco. Se possível, envie-me toda a informação como documentos partilhados ou por conversa privada, é mais fácil para mim aceder. Para terminar, mais uma vez, agradeço-lhe o apoio que me tem dado, porque desta forma consigo acompanhar a disciplina e quando regressar à escola, as coisas serão mais fáceis! Beijos!”

Apoio AEFPM - Jogos Olímpicos da Juventude 2018 8 participantes

Conversa Ficheiros +

Aula Laboratorial Biologia no AEFPM - YouTube  
Atividade Laboratorial de Biologia-Geologia 11.ºano sobre a "Extração e visualização do DNA". Tutorial efetuado pelos próprios alunos para apoio ao  
youtu.be

15 de outubro de 2018

Prof. Filipe Castro adicionou Prof. Victor Pardal à conversa.

17 de outubro de 2018

Chamada terminada 1 m 5 s 17/10 15:18

Chamada terminada 1 m 5 s 17/10 15:20

18 de outubro de 2018

Prof. Sandra Ferraz 18/10 13:18  
Olá Ana, envio exercícios de aplicação sobre a matéria que estamos a dar. Tenta resolver estes exercícios mas, no caso de teres dúvidas, não te preocupes pois iremos trabalhar as duas quando chegares. Boa sorte nas tuas competições e bñhos

exercicios exame unidade 5.pdf

Biossíntese de proteínas - esquema do processo

1A-DNA e ácidos nucleicos.pdf ...

1B-Replicacao DNA e RNA.pdf ...

1C - Codigo genetico-Sintese p... ...

Escreva uma nova mensagem

31

# Recomendações nacionais para a carreira dupla

**As Recomendações UAARE<sup>(\*)</sup> enquadram as medidas estruturais de suporte e os respetivos guiões (orientações para A.A., E.E, Equipas UAARE e Interlocutores Desportivos), pretendendo sinalizar situações de forte constrangimento (adaptação dos “Cenários de De Brandt et al., 2016b – GEES, p. 45”) ao processo de conciliação e articulação entre a vida desportiva e académica, propondo de forma estratégica entre as Escolas-Equipas UAARE, os Alunos-Aletas e Interlocutores Desportivos (Tutores-Treinadores) guiões metodológicos orientadoras da prática**

(\*) Portuguese National Guidelines, for elite athletes’ dual careers

# Cenários UAARE

A Organização do Ano Académico (OAL) processa-se em duas fases:

**I. Antes do início do ano académico (Tarefas de matrícula, Turmas, horários, definição e priorização do Plano de Estudos – junho a setembro – enquadrado na Portaria n.º 275/2019, artigos 4.º, 5.º e 6.º)**

## **Cenário 1: Escolher a Escola e o curso (...)**

**O Aluno-A atleta** tem de tomar a decisão de sair de casa e, eventualmente, de perto do seu círculo próximo (família, amigos, treinadores, outros) para se matricular numa **Escola UAARE**, onde terá novos desafios na conciliação da sua carreira dupla.

- Por exemplo deverão ser analisados previamente a oferta de diferentes suportes de apoio: regulamentos que enquadrem os estudantes-atletas e suporte estrutural, disponibilidade de residência de estudantes, existência de centro de alto rendimento ou nacional de treino e ou instalações desportivas para treino, suporte médico e psicopedagógico, existências de bolsas, ...). Adaptação a um novo ambiente social e com menos apoio da rede familiar.

## **Cenário 2: Definir plano de estudos personalizado**

**O Aluno-A atleta**, de acordo com as suas aspirações académicas e desportivas deve, em articulação com os TUTORES (UAARE e CLUBE), desenhar o seu plano de estudos personalizado, passo fundamental no seu projeto de carreira, com uma orientação a curto (semestral), médio (anual) e longo prazo (duração total do plano de estudos).

# Cenários UAARE

## **Cenário 3: Gerir as agendas académicas e desportivas e Planos Pedagógicos Individuais de conciliação (no curto, médio e longo prazo)**

O Aluno-A atleta terá, durante o ano escolar e a época desportiva, de gerir as suas tarefas escolares (ajustes ao plano de estudos), individuais e em grupo, conciliando-as com as suas tarefas desportivas (estágios, competições e ausências à escola não previstas inicialmente), a curto (mensal), médio (trimestral) e longo prazo (semestral )

### **II. Durante o ano académico (plano de acompanhamento, monitorização e suporte)**

Implementação, acompanhamento e ajuste dos cenários 1, 2 e 3 descritos anteriormente e planeamento, implementação, acompanhamento e ajuste dos cenários 4, 5)

# Cenários UAARE

## **Cenário 4: Instrumentos de Avaliação**

Com o início de um novo ano escolar exigente, prevê-se que a realização de exames, testes e ou entrega de trabalhos entre em conflito com a exigente carreira desportiva, na preparação e participação em competições internacionais relevantes.

## **Cenário 5: Lidar com lesões**

O aluno-atleta, a estudar e competir, sofre uma lesão, desejando superar-se e ser perseverante nos estudos, na competição e na recuperação da lesão.



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

## CENÁRIO 3

**Ausências à escola, com perda de dias significativos de estudo,  
devidas a treinos, estágios e/ou competições desportivas**



# CENÁRIO 3

Ausências à escola, com perda de dias significativos de estudo, devidas a treinos, estágios e/ou competições desportivas



## 1. Recomendações (R)



## 2. Medidas Estruturais (ME)



## 3. Sugestões Metodológicas (SM)

### Alunos-Aletas (A.A)



### Equipa de Suporte da Carreira Dupla (Escola UAARE; ID, Federações e/ou Clubes)



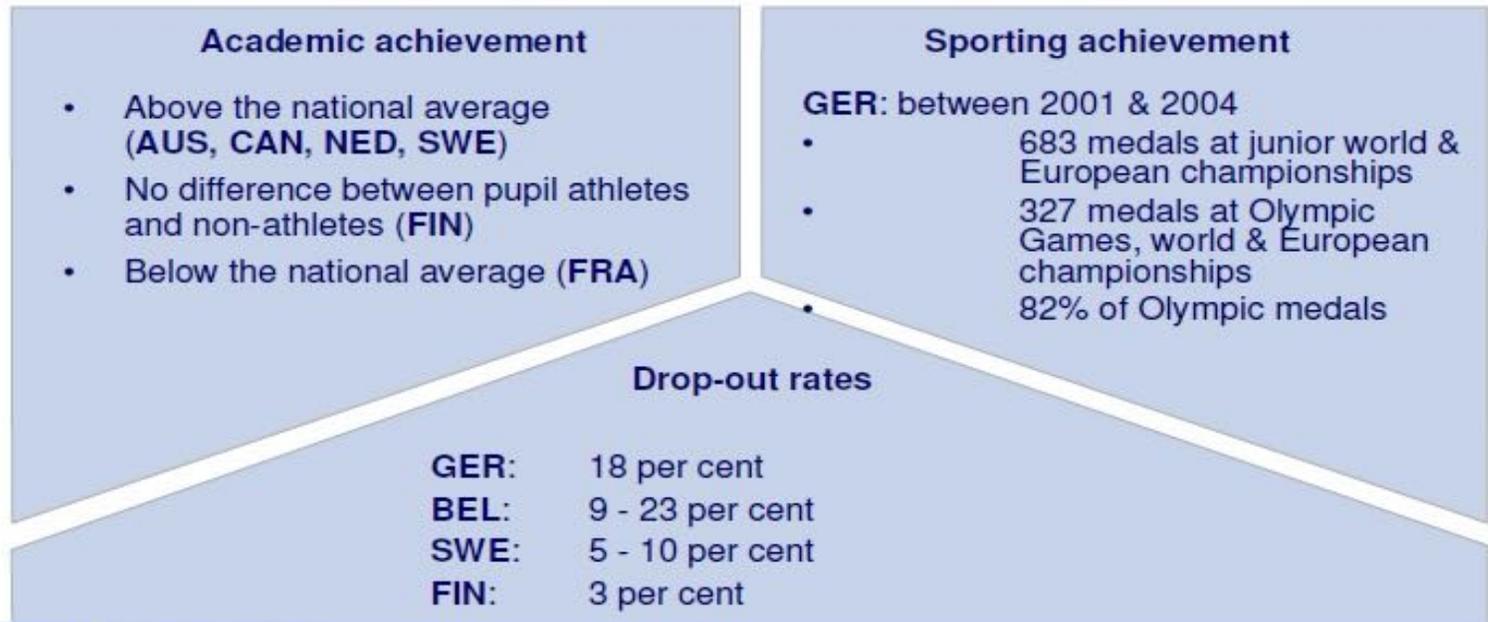
# Indicadores internacionais de sucesso

## Indicators of success



Dr Sabine Radtke, Freie Universität Berlin (Germany)  
 Prof Fred Coalter, University of Stirling (Scotland/UK)

6th EAS Conference  
 "Breaking down the barriers between high performance sport and education"  
 Aarhus, 11/09/09



**Swedish approach:**  
 Attending a sports school in order to learn to set goals and to develop achievement orientation (regardless of the pupil athletes' sporting achievement)



# Indicadores de sucesso 2020-2021



- Desempenho académico - 96.89%
- Desempenho desportivo (julho 2020 - junho 2021):
  - Medalhas em campeonatos do Mundo (25)
  - Medalhas em campeonatos Europeus (53)
  - N.º de participações em provas internacionais (737)
  - Medalhas em campeonatos nacionais (721)
  - Chamadas a seleções nacionais (613) e a evolução de nível dos alunos-atletas.

# Data UAARE (3.º P 2020-2021)

19

N.º de escolas

695

N.º de alunos

10

Alunos externos

## Alunos por UAARE

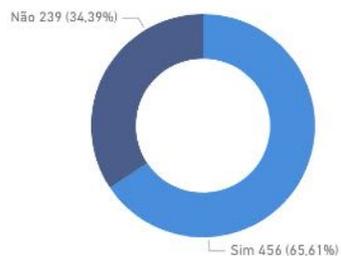
UAARE	N	%
Agrupamento de Escolas Fontes Pereira de Melo	77	11,08%
Escola Secundária de Fonseca Benevides	77	11,08%
Agrupamento de Escolas de Alcochete	59	8,49%
Escola Secundária Martins Sarmento	57	8,20%
Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio	56	8,06%
Escola Secundária Pedro Nunes	55	7,91%
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	43	6,19%
Agrupamento de Escolas Padre António Martins de Oliveira - Lagoa	40	5,76%
Escola Secundária Dr. Augusto César da Silva Ferreira, Rio Maior	34	4,89%
Agrupamento de Escolas Coimbra Centro	30	4,32%
Agrupamento de Escolas do Restelo	30	4,32%
Agrupamento de Escolas João de Meira	26	3,74%
Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia	22	3,17%
Agrupamento de Escolas de Ponte de Sor	21	3,02%
Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro	20	2,88%
Agrupamento de Escolas de Santa Catarina	15	2,16%
Agrupamento de Escolas Gaia Nascente	15	2,16%
Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho	9	1,29%
Agrupamento de Escolas de Rio Arade	9	1,29%
<b>Total</b>	<b>695</b>	<b>100,00%</b>

## Aspirações profissionais (para além da carreira desportiva)

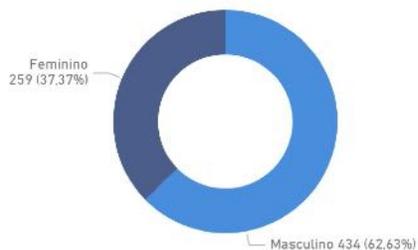
Aspiração	N	%
Ciências do Desporto	190	27,34%
Outro. Qual?	131	18,85%
Economia e Gestão	98	14,10%
Engenharias	80	11,51%
Medicina	78	11,22%
Fisioterapia	52	7,48%
Psicologia	24	3,45%
Forças de segurança ou Militar	23	3,31%
Educação	15	2,16%
Enfermagem	4	0,58%
<b>Total</b>	<b>695</b>	<b>100,00%</b>

Enquadramento	N	%
Nível III	404	58,38%
Nível II	190	27,46%
Nível I	56	8,09%
Alinea d	40	5,78%
Sem enquadramento	2	0,29%
<b>Total</b>	<b>692</b>	<b>100,00%</b>

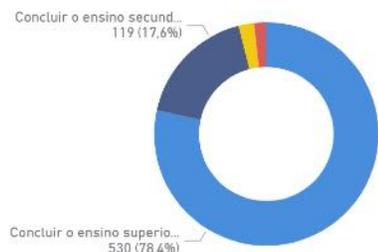
## Aluno UAARE no ano letivo anterior



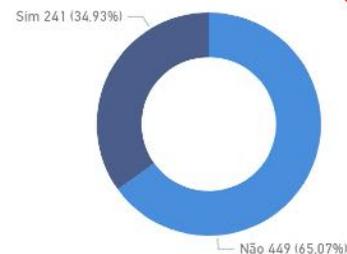
## Sexo



## Aspirações académicas



## Deslocalizados



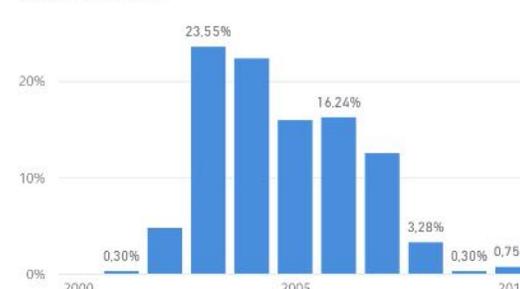
## Habilitações literárias da mãe

Habilitação	N	%
a. Doutoramento	19	2,81%
b. Mestrado	76	11,26%
c. Licenciatura/Bacharelato	271	40,15%
d. Secundário	208	30,81%
e. Básico (3.º ciclo)	63	9,33%
f. Básico (2.º ciclo)	25	3,70%
g. Básico (1.º ciclo)	13	1,93%
<b>Total</b>	<b>675</b>	<b>100,00%</b>

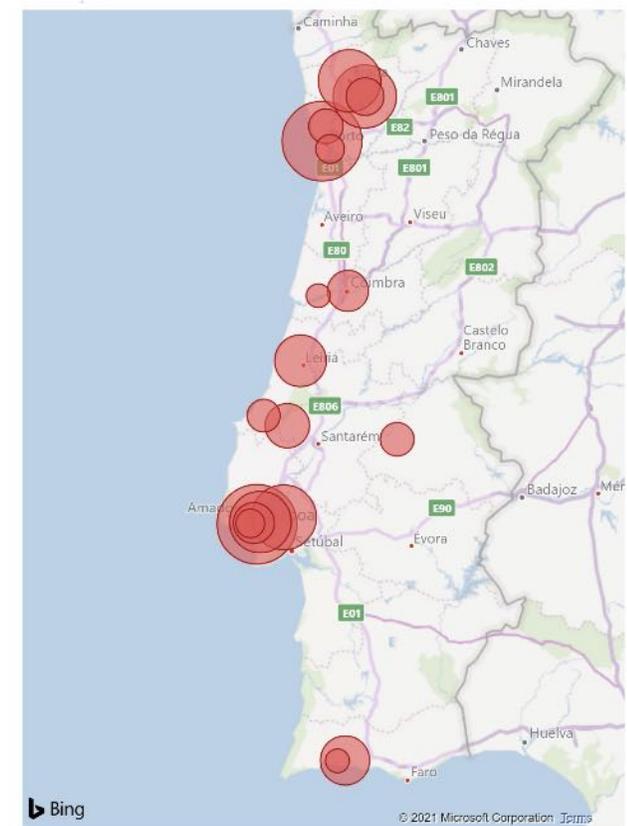
## Habilitações literárias do pai

Habilitação	N	%
a. Doutoramento	13	1,95%
b. Mestrado	55	8,26%
c. Licenciatura/Bacharelato	212	31,83%
d. Secundário	245	36,79%
e. Básico (3.º ciclo)	93	13,96%
f. Básico (2.º ciclo)	32	4,80%
g. Básico (1.º ciclo)	16	2,40%
<b>Total</b>	<b>666</b>	<b>100,00%</b>

## Datas de nascimento

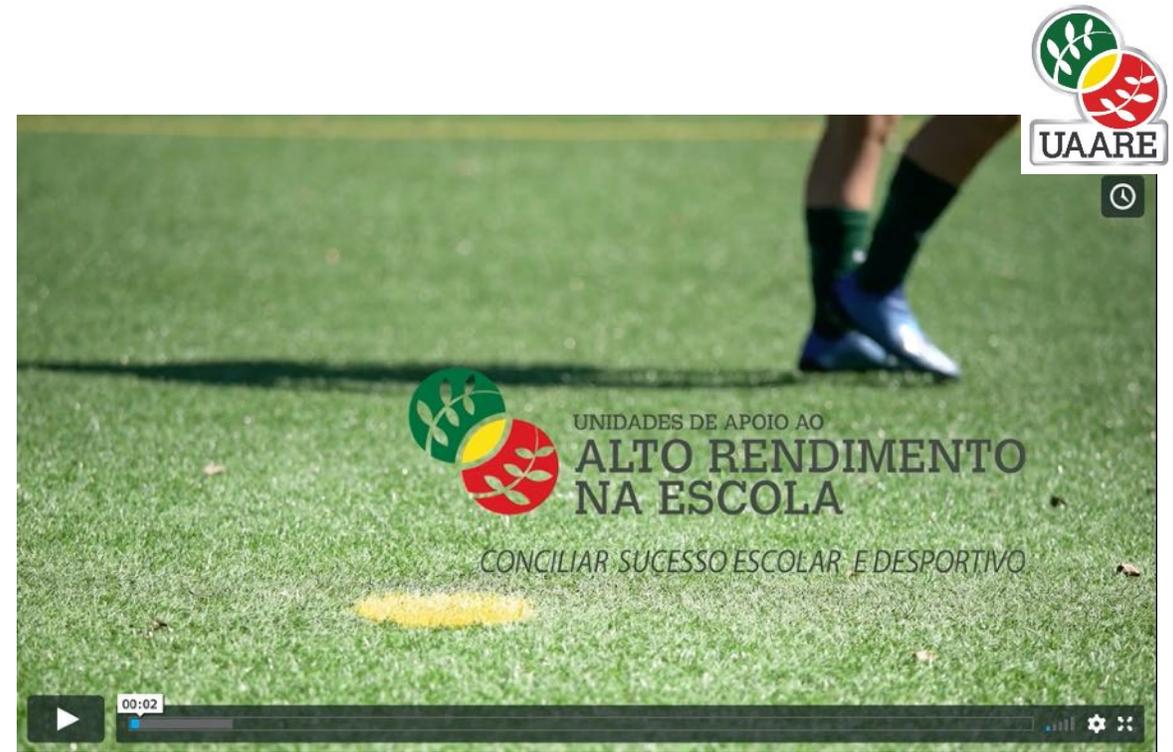


## Localização



## Países de deslocalização





# Gold medal Microsoft Case Study 2020

# European public sector award 2019



“Caro amigo da EPSA,

Não ouviu notícias nossas desde que submeteu a sua candidatura ao Prémio EPSA (...). Entretanto, duas das reuniões das quatro previstas para a avaliação já tiveram lugar e temos agora os primeiros resultados das candidaturas submetidas.

A este respeito, estou particularmente satisfeito de o informar que a sua candidatura está entre os 40 projetos selecionados que irão receber um Certificado de Boa Prática (BPC) de todas as candidaturas elegíveis para o EPSA 2019. (...)

Gostaria de o convidar para reservar a data dos eventos finais do EPSA 2019 na sua agenda: 4-6 novembro de 2019 em Maastricht (Holanda). Os Certificados de Boa Prática serão entregues na segunda-feira 4 de novembro de 2019 ao final da tarde na Câmara Municipal de Maastricht pela Presidente de Câmara, Annemarie Penn-te Strake.(...)

Gostaríamos de lhe agradecer mais uma vez por ter submetido uma candidatura impressionante e para lhe dar os parabéns por esta excepcional conquista.”



## European Public Sector Award

Showcasing and Rewarding  
European Public Excellence



we bring together the best,  
innovative and efficient performers  
in the European Public Sector

[eipa.eu/epsa](http://eipa.eu/epsa)





Entrega do certificado de boa prática em 2019 na câmara municipal de Maastricht



# Boa prática em aprendizagem móvel 2018

“Caro Sr. Pardal,

Parabéns! A UNESCO tem o prazer de o informar que o caso da sua escola submetido ao nosso Convite à apresentação de propostas sobre Boas práticas em aprendizagem móvel foi aceite como caso temático para a nossa publicação.

[Das mais de 100 propostas que a UNESCO avaliou, a sua é uma de 6 casos temáticos a serem selecionados para inclusão na nossa próxima publicação.](#) Os casos temáticos serão apresentados numa página, para destacar os aspetos da prática da sua escola em linha com os objetivos ODS4 na Agenda de Desenvolvimento para 2030, tal como igualdade de género, literacia, formação de professores, etc.

Por agora, não é necessária nenhuma medida da sua parte, uma vez que a produção dos casos temáticos terão lugar em Agosto/Setembro de 2018. Voltaremos a contactá-lo assim que identificarmos o tipo de informação que precisamos de si.”



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



[#SOMOSTODOSUAARE](#)



<https://uaare.dge.min-educ.pt/>

<https://www.linkedin.com/in/victor-pardal-300426194>

<https://twitter.com/uaare1>

<https://www.instagram.com/uaarenacional/>

<https://www.facebook.com/somostodosuaare/>



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

*CONCILIAR SUCESSO ESCOLAR E DESPORTIVO*

**ESTÃO TODOS CONVOCADOS**

**Grato pela vossa atenção!**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

