

NEWSLETTER - UAARE

setembro, 2025 - janeiro, 2026 | AE João de Meira - Guimarães

AEJM - nove anos do Programa UAARE

No ano letivo 2025/2026, o Programa UAARE assinala o seu nono ano de implementação na nossa escola.

Pelo terceiro ano consecutivo, e mesmo com as exigências na certificação por parte de algumas Federações Desportivas, registamos um crescimento significativo e consistente no número de alunos-atletas integrados no programa, alcançando este ano o maior número de sempre - 70 alunos.

Este crescimento é o reflexo do empenho, dedicação e colaboração de todos os que, direta e indiretamente, contribuem para o sucesso do UAARE na nossa comunidade educativa.

A todos, o nosso sincero agradecimento. Somos Todos UAARE!



Apresentação do Programa UAARE à Comunidade

No dia 27 de novembro, realizámos a reunião de apresentação do programa UAARE, aberta à comunidade educativa, com o objetivo de esclarecer o seu funcionamento.

Foram apresentados os princípios do programa, as estratégias de acompanhamento dos alunos e a importância da articulação entre escola, família e entidades desportivas. Os encarregados de educação puderam ainda colocar questões, esclarecer dúvidas e compreender melhor o apoio disponibilizado aos seus educandos no âmbito do UAARE.

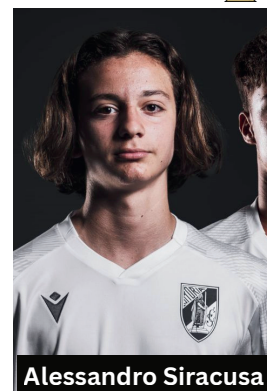
A iniciativa contou com a presença de 40 encarregados de educação, cuja participação ativa contribuiu para o sucesso desta atividade e para o reforço da ligação entre a escola e a comunidade educativa.



Convocatória para Estágios da Seleção Nacional Sub-15



Martim Milhazes



Alessandro Siracusa

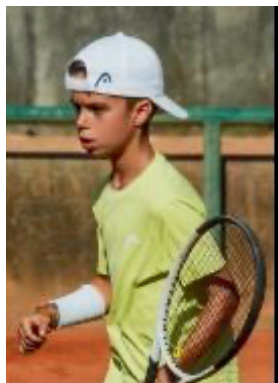
Os nossos alunos, Martim Milhazes e Alessandro Siracusa, foram convocados para estágios de observação da Seleção Nacional Sub-15, que decorreram nos dias 15 e 16 de setembro, na Cidade do Futebol, em Oeiras.

O aluno Martim Milhazes repetiu a convocatória, ao ser convocado para um novo estágio, realizado entre os dias 20 e 22 de setembro.

É com enorme orgulho que acompanhamos e testemunhamos o sucesso desportivo dos nossos alunos.

Somos Todos UAARE!

Ténis - Dinis Oliveira e Rita Lobo, foram selecionados para participar no Programa “Touring Team” em 2026.



A comunidade educativa manifesta o seu orgulho pela seleção dos nossos dois alunos para integrarem este programa de elevado nível competitivo, reconhecendo o seu mérito, dedicação e empenho, que dignificam a escola e servem de exemplo para os restantes colegas, até porque para além de excelentes atletas, são excelentes alunos! parabéns!

O programa “Touring Team” é uma iniciativa da F.P.T e de acompanhamento a jovens atletas de ténis em contexto competitivo, que visa proporcionar condições para a sua participação regular em torneios nacionais e internacionais, promovendo o seu desenvolvimento desportivo e pessoal.

Leonor Martins Vice-Campeã nos Masters Sub-16 de Ténis

A aluna Leonor Martins alcançou um excelente resultado ao sagrar-se vice-campeã nos Masters Sub-16 de Ténis, competição disputada entre os dias 26 e 29 de dezembro.

Esta conquista reflete o seu empenho, dedicação e qualidade competitiva, sendo motivo de grande orgulho para toda a comunidade educativa. Felicitamos a Leonor por este notável desempenho e desejamos a continuação de muitos sucessos no seu percurso desportivo.

A Leonor é um excelente exemplo de determinação e resiliência, demonstrando que, apesar das exigências da conciliação entre o desporto de alto rendimento e os estudos, é possível alcançar um elevado desempenho em ambas as áreas. Parabéns Leonor!



Dinis Oliveira - Convocado para representar a Seleção Nacional Sub-12 de Ténis



Felicitamos o Dinis, atleta integrado no programa UAARE, pela sua convocatória para representar Portugal, ao longo deste primeiro semestre, ao serviço da Seleção Nacional Sub-12.

Este reconhecimento é fruto do seu empenho, dedicação e qualidade desportiva, sendo motivo de grande orgulho para toda a comunidade educativa. Desejamos-lhe os maiores sucessos nesta importante etapa do seu percurso desportivo.

Vamos!

I Encontro dos alunos UAARE

No âmbito do Plano de Atividades da UAARE do AEJM, realizou-se, nos dias 15 e 20 de janeiro, o I Encontro de Alunos UAARE.

No dia 15, a iniciativa foi dirigida aos alunos do 2.º ciclo e, no dia 20, aos alunos do 3.º ciclo, reunindo alunos-atletas do 5.º ao 8.º ano, num total de 48 participantes.

A sessão teve início com a intervenção do Diretor do AEJM, Professor António Bessa, reconhecido pelo seu apoio constante a este programa e a este tipo de iniciativas.

A atividade, dinamizada pela Psicóloga UAARE, Dr.ª Inês Gonçalves, foi subordinada ao tema “*Missão Calma: Estratégias para o Corpo e para a Mente*”, tendo como principal objetivo o desenvolvimento de competências socio-emocionais. Ao longo do encontro, os alunos aprofundaram o seu conhecimento sobre a ansiedade e aprenderam estratégias práticas para a sua autorregulação.

Exercícios respiratórios, a consciencialização corporal e a meditação foram algumas das técnicas trabalhadas, práticas que a partir de agora, já podem fazer parte das rotinas dos nossos alunos atletas!

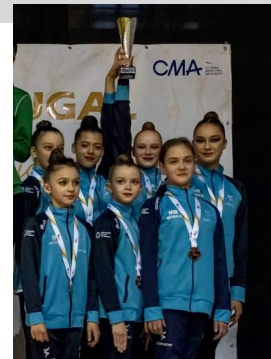


Pódio Histórico na Taça de Portugal - Ailara Stadnyk e Myroslava Bespala fizeram história na Ginástica Rítmica em Guimarães

As nossas alunas UAARE, Ailara e Myroslava, alcançaram um feito histórico ao subirem ao 3.º lugar do pódio na Taça de Portugal, a mais importante competição nacional por equipas.

A história escreveu-se no praticável, em Almada, nos dias 24 e 25 de janeiro, num momento que ficará certamente marcado no percurso desportivo das atletas e do clube que representam - Guimagym.

É com enorme orgulho que a comunidade educativa celebra este resultado inédito para Guimarães, reconhecendo o mérito, a dedicação e o espírito de equipa demonstrados pelas nossas alunas.



Ailara Stadnyk - Ginástica Rítmica



A nossa aluna Ailara tem vindo a destacar-se de forma notável na Ginástica Rítmica, somando excelentes resultados em várias competições nacionais e internacionais.

Principais resultados: 3.º lugar em maçãs no Torneio Internacional Viravolta (Espanha). Na Guimagym Cup, conquistou o 1.º lugar em bola, o 1.º lugar em fita e o 2.º lugar em maçãs. No Torneio Nacional de Coimbra, obteve o 1.º lugar por equipas, o 2.º lugar em bola e o 3.º lugar no concurso geral. No I Torneio de Aparelhos da 1.ª Divisão, obteve o 1.º lugar em arco e o 1.º lugar em fita. Integrou ainda a equipa na Taça AGN (1.º lugar por equipas) e o 3.º lugar por equipas na Taça de Portugal, onde conquistou também o 1.º lugar em fita.

Estes resultados refletem o talento, a dedicação e a consistência competitiva da aluna, sendo motivo de grande orgulho para todos nós! Parabéns Ailara!

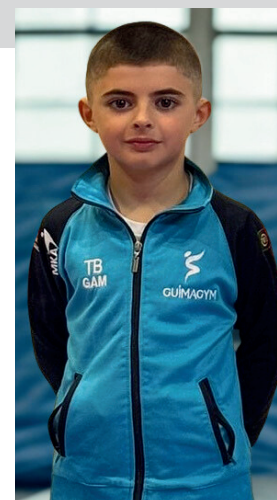
Telmo Barros em destaque na Taça AGM 2025

O aluno Telmo Barros, do 5.º ano, turma D, representou a sua equipa de Infantis na Taça AGM, realizada nos dias 15 e 16 de novembro, no Complexo de Ginástica da Maia, no âmbito da Ginástica Artística Masculina (GAM).

Com uma prestação de elevado nível, o Telmo contribuiu para a conquista do 2.º lugar por equipas e evidenciou-se também a título individual, alcançando resultados de grande destaque: 1.º lugar no All Around, no Solo, nas Argolas e nos Saltos; 2.º lugar no Cavalo com arções; e 3.º lugar na Barra fixa.

Um desempenho notável que merece o reconhecimento de toda a comunidade educativa.

Parabéns Telmo!



Ginástica Artística Feminina (GAF) - Taça de Portugal - Equipa Jovem A



A equipa Jovem A da Ginástica Artística Feminina (GAF) do clube Guimagym - alcançou um resultado histórico na Taça de Portugal, competição que decorreu na cidade de Anadia (distrito de Aveiro), entre os dias 28 e 30 de novembro.

Num dos palcos mais exigentes da modalidade, as jovens atletas demonstraram grande maturidade, confiança e uma evolução muito consistente, elevando o nome do clube e da cidade a um patamar de destaque a nível nacional.

Com uma prestação segura e determinada, superaram as expectativas e afirmaram-se entre as melhores formações do país, num feito que orgulha toda a comunidade educativa.

Este resultado é reflexo do empenho, da dedicação e do trabalho contínuo das atletas e da equipa técnica.

Parabéns à Luísa Catela, Martina Gomes, Maria Marques, Maria Benedita e Eliana Lopes!

Maria Marques - convocada para representar a Seleção Nacional da Ginástica Artística Feminina (GAF)

A Maria Castro Marques, atleta da Guimagym – Ginástica Artística Feminina (GAF) e integrada no programa UAARE, está de parabéns pela sua convocatória para o Estágio da Seleção Nacional, que decorreu na cidade de Anadia, entre os dias 17 e 20 de dezembro.

Este feito evidencia o trabalho consistente, a determinação e o talento da aluna, constituindo um motivo de satisfação para toda a comunidade educativa. Formulamos votos de muito sucesso nesta nova etapa do seu percurso desportivo. Parabéns Maria!



Próximos Eventos - Plano anual de Atividades UAARE



Orientação Vocacional: dinamizada pela Psicóloga UAARE, Inês Gonçalves, com o objetivo de apoiar os alunos atletas do 9.º ano no processo de tomada de decisão relativamente ao seu percurso escolar e profissional.

II Encontro dos alunos UAARE: no início do mês de abril teremos o nosso II Encontro, onde voltaremos a trabalhar as competências sócio-emocionais com os nossos alunos.

Círculos UAARE - 2ª Edição: No final do mês de março, teremos os Círculos UAARE – 2.ª Edição. Esta atividade é organizada em articulação com a UAARE da ESMS, contará novamente com a presença de ex-atletas e atletas no ativo, que irão partilhar as suas experiências e vivências na conciliação da carreira dual.

