NEWSLETTER
Associação Desportiva e Cultural Marista

III Trimestre de 2021-2022

Em destaque

ENTREVISTA A GONÇALO PINA

ENTREVISTA JOÃO GRANJA

MÚSICA PARA BEBÉS

TEATRO MUSICAL

RECORDES DE NATAÇÃO

TROFÉU FUTSAL

Contactos

www.admarista.pt

Mensagem do Presidente

Resistir

Prof. Eurico Santos

Há um ano, através deste mesmo espaço, escrevia o editorial invocando, por razões de pandemia, a necessidade de resistirmos e de darmos conta que a vida continuava o seu curso e estava a brotar. Passado um ano, no panorama atual, a palavra resistir continua muito presente, sobretudo quando olhamos para o que está a acontecer na Ucrânia, onde a vida das pessoas e as suas escolhas não estão a ser respeitadas e encontram na palavra resistência a resposta que a liberdade e a autonomia de um povo exigem.
Estamos também a viver um tempo de desanuviamento no que toca à pandemia. Foram dois anos de enormes esforços, de muitas privações, de procura de alternativas, para que a nossa vida, individual e coletiva, nas suas várias manifestações pudesse continuar. Também aqui resistimos. Estamos em plena quaresma e a preparar a Páscoa 2022. Queria destacar uma frase do Papa Francisco, proferida na celebração da consagração da Ucrânia e da Rússia ao Imaculado Coração de Maria: "Perdemos a humanidade, malbaratámos a paz.". Uma das muitas interrogações que podemos colocar é, como é possível que a humanidade, com tantos exemplos de construção de pontes, de amizades, de compromissos, de celebrações de amizade, de, fé, de solidariedade, de eventos multiculturais, desportivos, etc., é capaz de, no séc. XXI, continuar a percorrer caminhos de guerra, de destruição, de ódio, de conflitos com consequências desumanas a todos os níveis?

Nesta quaresma, importa, se calhar, olharmos para tudo o que, como nos disse Francisco, levou a que "descuidássemos os compromissos assumidos como Comunidade das Nações e atraiçoássemos os sonhos de paz dos povos e as esperanças dos jovens".
A Páscoa pode ser resposta inspiradora para mudarmos. A Páscoa pode ser essa manhã de luz que nos ilumina na busca do caminho da paz. Essa luz, que nos ajuda a não esquecer as lições das tragédias atuais e as dos séculos passados. A Páscoa pode ser essa luz que ajuda a alimentar as chamas do Desporto e da Cultura que nos ajuda a não adoecermos de ganância, a não nos fecharmos em individualismos, em indiferenças e paralisados pelo egoísmo.
A Páscoa, que significa passagem, que nos ajude a resistir às teias do que não tem futuro ou do que nos quer tirar futuro.
A Direção da ADM deseja a todos os alunos, atletas, professores, treinadores, monitores, pais, famílias e amigos uma Feliz Páscoa de 2022!

Plano de actividades

Abril	5	- Último dia de aulas do 2º período
	15 e 16	- Piscina Encerrada
	19	- Início do 3º Período para o Pré-Escolar e o Ensino Básico e Secundário
	25	- Feriado - Piscina Encerrada
	30	- Piscina – Dia da Mãe – Aula Mães/Filhos
Maio	20	- 18h00: Concerto Final de Ano – Escola de Música (*)
	21	- 10h30: Sessão de Música para Bebés (dos 6 aos 24 meses) Escola de Música (*)
	28	- Piscina – Duatlo Interfamílias
	28	- 14h20: Ensaio das atividades da ADM para a Festa Champagnat
Junho	1	- Jogos Champagnat do 1º Ciclo (1º e 2º ano no Colégio Marista de Carcavelos e 3º e 4ºano no Externato Marista de Lisboa)
		- Piscina - Festival do Dia da Criança
	1 a 15	- Audições das Classes de Instrumento – Escola de Música
	4	- Apresentação do Teatro Musical – Escola de Música - Festa Champagnat – Apresentação das atividades Extracurriculares
	6	- Eucaristia do Dia do Fundador
	7	- Último dia de aulas do 9º,11º e 12º anos
	10	- Feriado - Piscina Encerrada
	13	- Feriado - Piscina Encerrada
	16	- Feriado - Piscina Encerrada
	14	- Jogos Desportivos do 5º ao 7º ano (CMC)
	15	- Último dia do ano letivo do 2º, 3º ciclos e Ens. Secundário
	20	- Início dos OTL´s de Verão 2º e 3º ciclo
	30	- Final das Modalidades Não Federadas – Judo, Karaté, Dança, Hip-Hop, Sevilhanas, Patinagem, Surf, Ténis e JogosMix - Final das Modalidades Federadas de Formação – Futsal (Escolinhas e Benjamins), Voleibol (MiniVoleibol), Ginástica (Pré-escolar e Formação) - Encerramento das atividades extracurriculares culturais
Julho	1	- Último dia de aulas Pré-escolar e 1º Ciclo
	4	- Início dos OTL´s de Verão Pré-escolar e 1º Ciclo
	17	- Final das Modalidades Federadas de Competição – Futsal (Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores), Voleibol (Infantis, Iniciados, Cadetes, Juvenis, Juniores e Sub21), Ginástica (Pré- Representação e Representação)
	30	- Fim dos OTL´s de Verão
	30	- Piscina - Encerramento das atividades na Piscina

Entrevista atleta

Gonçalo Pina

ADM: Modalidade desportiva?
Gonçalo Pina (GP): Futsal
ADM: Escalão desportivo?
GP: Juniores
ADM: Há quantos anos treinas?
GP: 13 anos (entrei no 1º ano)
ADM: Como surgiu a hipótese de integrares esta modalidade?
GP: Quando entrei para a escola falaram-me disso e fiquei com curiosidade. Fui experimentar e gostei
ADM: O que é que valorizas mais na ADM?
GP: O espírito de amizade que se vive entre atletas e treinadores
ADM: O que é ser atleta?
GP: Um atleta é alguém que tem de saber gerir bem o seu tempo, que tem de ser organizado, e claro, competitivo.
ADM: O que é que dispensavas neste mundo desportivo?
GP: Algumas picardias que não fazem sentido durante os jogos
ADM: Quem é indispensável no teu percurso?
GP: Os meus treinadores
ADM: Qual o teu grande objetivo como atleta?
GP: Melhorar naquilo que posso e consigo
ADM: Uma qualidade tua.
GP: Acho que contribuo para um bom espirito de equipa
ADM: Um defeito teu.
GP: Acho que podia melhorar nesta questão da organização e gestão do tempo
ADM: Um desejo para a ADM.
GP: Que continue o caminho de crescimento que está a percorrer.

Entrevista treinador

"Desejo que a ADM se continue a reinventar com os valores de sempre e com os quais me identifico."

João Granja

ADM: Há quantos anos é treinador?
João Granja (JG): Sou treinador desde 2000, altura em que tirei o curso de nível 1 de treinador de Voleibol.

ADM: Como surgiu a primeira oportunidade de integrar uma equipa técnica?
JG: Na altura ainda jogava como Sénior na ADM e era adjunto de um treinador, que na altura estava na casa que me convidou para o ajudar. Estive com ele 3 anos e depois em 2004 surgiu a oportunidade de, deixando de jogar, assumir uma equipa.

ADM: O que é que o desafia diariamente?
JG: Primeiro que tudo o sorriso das(os) atletas a cada desafio superado. E depois é saber que posso fazer a diferença na vida delas(es) através do ensino do Voleibol. No estabelecimento de regras, no trabalho em grupo, na superação individual, no saberem lidar com as vitórias mas sobretudo com as derrotas e as frustrações.

ADM: O que é que mais valoriza na ADM?
JG: A ADM é a minha casa. Valorizo a forma de estar. A forma como vê o desporto como meio para o sucesso escolar e da vida de cada um dos seus intervenientes. Valorizo os seus profissionais, os que estão e todos os outros que por cá passaram. Valorizo as suas infraestruturas, que são únicas, para a prática de desportos de pavilhão.

ADM: O que procura incutir num atleta?
JG: Procuro incutir sentido de responsabilidade e compromisso, são valores que compreendidos em tenra idade farão toda a diferença depois em idades mais adultas.

ADM: Qual o seu grande objetivo no voleibol?
JG: Como treinador tenho sempre como objetivo o ajudar de uma forma mais direta um(a) atleta a cumprir o sonho de representar a seleção nacional. Digo de uma forma mais direta porque quer o Miguel Tavares Rodrigues quer a Maria Maio chegaram lá e, embora tenham começado o seu percurso na ADM, foi mais pelo trabalho que desenvolveram fora daqui do que propriamente nosso. Ainda assim tenho um orgulho imenso por ter passado pelo percurso dos dois.

ADM: Momento marcante no seu percurso?
JG: Bom, terei de referir o 4º lugar nacional em Juniores (12º ano) de uma equipa de escola. Praticamente todo o grupo de trabalho foi formado na ADM e estudavam no EML. Foram 3 anos de muito trabalho, horas no pavilhão, viagens ao norte, muitos jogos, muitas derrotas. E tudo isso permitiu que nesse último ano nos classificássemos em 7º lugar e garantíssemos a final 8 em Odivelas.

ADM: Uma qualidade sua.
JG: Posso nem sempre transparecer mas tento ser um treinador brincalhão. Gosto que o treino tenha sempre um lado mais leve e descontraído e que dê possibilidade de uma boa risada e brincadeira.

ADM. Um defeito seu.
JG: Digo muitos palavrões quando algo não corre como eu planeei ou quando quero tirar o melhor das minhas atletas. De referir que o que era com 20, 25, 30 anos era uma coisa, agora com 38 esse defeito ainda lá está mas aparece de uma forma mais refinada e experiente.

Música

Música para bebés

Sessão para bebés
21 de Maio
dos 6 aos 24 meses

Todas as crianças têm a sua personalidade. Após o nascimento, logo começam a desenvolver as suas próprias formas de reagir ao mundo ao seu redor. Riem-se das diferentes expressões e ações que os seus pais fazem, encontram a sua própria forma de expressar as suas necessidades, observam e aprendem a espelhar as expressões faciais que veem. Os bebés respondem aos estímulos ambientais que experimentam ao seu redor. Então, como irá o seu filho reagir à música? E, quando o fizer, o que é que isso significa?

As respostas para estas perguntas são muitas. São, aliás, motivo para investigação e estudo há várias décadas, com resultados e evidências cada vez mais concretos acerca dos benefícios da música na vida das crianças e especificamente nos bebés. Estes benefícios verificam-se a vários níveis. Na verdade, já todos sabemos que a música tem um efeito positivo. Todos os pais, educadores ou cuidadores de crianças pequenas já sabem isto! Com toda a certeza já recorreram a pequenas canções, melodias ou ritmos em algum momento. Seja em momentos de cólicas, dificuldade em adormecer, seja para acalmar ou entreter. É simplesmente algo natural, cantarolar para um bebé.

Na verdade, é algo natural porque se consegue sentir um pouco da reação que as crianças têm, e têm-na porque desde que nascem já são naturalmente capazes de "receber" música. Estudos demonstram que os recém-nascidos já conseguem reconhecer alterações de dinâmica, de andamento, de ambiente em contexto musical, alguns até já conseguem distinguir e reagir de forma específica a diferenças de afinação ou dissonâncias.

Sabe-se também que nos primeiros 18 meses de vida, as crianças são mais recetivas a diferentes estímulos ao nível da linguagem. Começam a perceber a estrutura da linguagem muito antes de pronunciarem as primeiras sílabas ou palavras. Começam a segmentar o que ouvem por padrões, que mais tarde os usarão para produzir a sua própria linguagem e discurso.

Com a música passa-se exatamente o mesmo. Em primeiro lugar, porque também a música é uma linguagem. Na verdade, a música são várias linguagens em simultâneo. Com a música as crianças têm acesso a padrões de vários tipos, alguns muito complexos. E são estas dimensões que a música engloba que a torna uma boa ferramenta para ajudarmos aquelas cabecinhas pequeninas a desenvolverem-se. Os benefícios no seu desenvolvimento podem ser notados a vários níveis: linguagem, motricidade, inteligência, criatividade, matemática, controlo emocional, conhecimento do mundo, etc. Não são raras as vezes que surgem novos estudos com benefícios que se desconheciam. ➤

Música

Música para bebés

Nas sessões de música para bebés, todos os exercícios devem incentivar ainda mais o efeito "esponja" dos bebés. Incluir estímulos de vários tipos, cujo objetivo é estabelecer ligação entre o que o bebé ouve, a música, e os seus outros sentidos. O toque, o movimento, a cor, a entoação, a expressão facial, são essenciais para provocar o reconhecimento a tal percepção e segmentação dos vários padrões e dimensões que a música engloba. Brincadeiras com ritmos permitem trabalhar a percepção da pulsação e andamento, algo que tem correlação comprovada com o raciocínio lógico e matemático. Exercícios com melodias ou timbres alternados, com diferente articulação e dinâmica permitem trabalhar as noções de textura e de pergunta e resposta, entre outras. Ainda que não se deva diminuir a complexidade da música que se "oferece" às crianças, as canções e melodias em contexto destas sessões são adaptadas de forma a provocar reação nos bebés, de acordo com as diferentes idades. Frequentemente, as crianças não exteriorizam reações durante a aula. Fazem-no em casa, horas dias, semanas e até meses ou anos depois. Estas sessões permitem também que desde muito novas, as crianças possam ter contacto com instrumentos musicais e que desenvolvam o seu gosto musical. Quem sabe, um dia mais tarde o bebé que teve contacto com a música desde cedo pode querer aprender a tocar um instrumento. ●

Professor André Campos

Para mais informações:
escolamusica@ext.marista-lisboa.org

Música

Teatro Musical

Professores
Aida Rosa, Vicente Morais, Marta Alves

A Classe de Teatro Musical, é composta por alunos do 2º ciclo e um dos principais objetivos desta atividade é juntar em palco as três áreas, Teatro, Canto e Dança.
Esta atividade pretende que os alunos explorem a criatividade e imaginação, que desenvolvam a musicalidade e o ritmo, bem como a expressão corporal e emocional.
Também pretende dar aos alunos as ferramentas teóricas e práticas para o exercício das 3 áreas e, com a prática e domínio das mesmas, expressar de forma convincente o universo da obra trabalhada.
Muito variado e completo, o Teatro Musical tem vindo a tornar-se cada vez mais popular, sobretudo depois de alguns sucessos como "Chicago" ou "Mama Mia" terem sido adaptados ao cinema.

No passado dia 28 de março, a Classe de Teatro Musical estreou-se com um excerto da Obra "A pequena Sereia", adaptada pelos professores desta classe.
Foi excelente! Parabéns a todos!

Natação

Na sequência do programa competitivo da natação de pré-competição da ADM, realizou-se no dia 26 de fevereiro o II Meeting Salesianos / AD Marista que contou com mais de 130 atletas em representação de 5 clubes (2 deles federados)
Os nossos atletas apresentaram-se na máxima força e conseguiram superar muitas das suas marcas pessoais.

53 recordes pessoais (em 60 provas nadadas)

19 pódios:
6 ouros
9 pratas
4 bronzes

Maria de Andrade Calado - 50 Livres - 47,39 (melhoria de 6,61s - 12.24%)
Tomás Araújo Fonseca - 50 Livres - 32,46 (melhoria de 3,24s - 9,08%)
Mariana Nogueira Santos - 100 Costas - 1:41,94 (melhoria de 9,47s - 8,50%)
Afonso Pinto Martins - 50 Bruços - 48,53 (melhoria de 3,55s. - 8,31%)
Mariana Nogueira Santos - 100 Livres - 1:25,11 (melhoria de 7,59s - 8,19%)

Futsal

4º lugar na fase final do Campeonato Distrital da 1ª divisão, de Futsal, Juniores "B"

Vencedores do troféu "Fair-play" da época 2021/2022

ADM
maristas lisboa

Festas de Aniversário

um dia fantástico
cheio de alegria e diversão!!!

mais informações em:
www.admarista.pt

www.admarista.pt