

TODA-A-PROVA

A NEWSLETTER DOS TEMPOS LIVRES



nº28 (JANEIRO FEVEREIRO MARÇO 2012) WWW.TODAAPROVA.PT

SPORT ZONE



O “PATO-BRAVO”¹

Todos nós, no nosso percurso profissional, vamos sendo obrigados a fazer as mais diversas escolhas quase diariamente. Uns escolhem o caminho corporativo associando-se a uma empresa ou instituição onde prolifera o interesse do colectivo, outros optam pelo caminho individual, pois devido às suas características e formação, não conseguem “fazer parte de um todo”, outros ainda, no seu processo evolutivo, arrancam no corporativo e a meio da “viagem” decidem que, por alguma razão, querem mudar de rumo, no entanto, existem aqueles que o “fazem bem” e aqueles que o “fazem à pato-bravo”.

E o que é isto? São simplesmente aqueles que se serviram da empresa para evoluir, crescer e que em determinado momento resolvem “trair” o esforço e a confiança neles depositada, através de um movimento que muitas vezes vai prejudicar o percurso de todos os outros, sejam funcionários ou amigos, portando-se de uma forma muito pouco séria e profissional, relativamente aqueles que durante um sem número de anos, tudo investiram neles, cumprindo escrupulosamente com as obrigações contratualizadas e que no fim deste processo, em vez de receberem um **obrigado**, recebem uma “facada”. Este é o meu **“pato-bravo”**.

O pato bravo é, bom falador, sonhador (com pouca noção da realidade, pois nunca foi obrigado a tomar decisões), desorganizado, amigo, mantém uma imagem de competência, mesmo que por vezes esse trabalho tenha realmente sido feito por outros, gere bem as relações profissionais (pais de atletas) pois no futuro irá tirar partido das mesmas e considera-se sempre acima dos outros. Durante o seu processo de saída quer fazer parte da solução, pois é um altruísta, reconhecendo pela entidade que o formou um grande **“apreço”** e uma postura de grande profissionalismo, pois **jamais irá prejudicar** quem tanto investiu nele e os seus ex-colegas de quem é muito amigo! **MENTIRA!**

Na **Toda a Prova**, como gestor, tenho aprendido que os sucessos de ontem são efémeros e que, para sobreviver no mundo real, temos que ir mantendo altos níveis de exigência, principalmente com a concorrência actual. Mas a principal lição que aprendi de todos estes movimentos de **“pato-bravo”**, foi que ninguém é insubstituível e que após a saída destes elementos, sempre me apareceu alguém com mais capacidade do aquele que tinha saído, pois confesso que a primeira vez foi uma verdadeira tragédia! Outra lição, foi que todos estes **“patos”** sempre foram inconsequentes após as suas saídas, pois gerir não é igual a ser gerido e os projectos onde se lançaram, mais tarde ou mais cedo acabaram por ruir!

Felizmente (pois aprende-se muito) ou infelizmente, nos últimos anos fui atacado várias vezes por este **“surto”** e o problema é que, no processo, há sempre “mortos e feridos” pois os ingénios que se deixam iludir, mal ou bem, acabam sempre por ser os únicos prejudicados, pois o “burlão” sairá desta pronto para outra e eles como seres humanos que são, serão incapazes de reconhecer o seu erro voltando atrás. O mal está feito!

A **Toda a Prova** é hoje muito mais do que um professor. Assim, estou certo que vamos entrar em 2012 cientes das nossas responsabilidades e prontos para a grande “tempestade” que aí vem. Para aqueles que estão connosco e que acreditam no “nosso compromisso”, obrigado! Para os **“patos-bravos”** que por aqui passaram (Dinis, Nilson, Fernanda, Ricardo, etc.), obrigado na mesma, pois sem vocês, hoje não seríamos tão fortes e não se esqueçam, estaremos cá para validar a veracidade das palavras aqui escritas, **ou seja, a vossa incapacidade!**

Bom ano para todos!

Já sabe...Apareça e Sinta-se em casa.

Marco Ribeiro marcoribeiro@todaaprova.pt

¹“pato bravo”: significado [Informal] indivíduo espertalhão ou aldrabão; in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2010, <http://www.priberam.pt/dlpo/dlpo.aspx?pal=pato+bravo> [consultado em 09-01-2012].

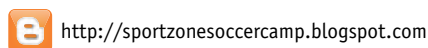


Rua João Martins Branco, nº180, 4150 - 430 Porto
tel. 226 066 771 | fax 226 068 374 | telm. 962 001 281
www.todaaprova.pt | info@todaaprova.pt

Índice

Editorial	Pág. 2	Natação	Pág. 10
Destaques	Pág. 3	Danc'in Club & Ballet	Pág. 11
Clube	Pág. 4	Academia Radical	Pág. 12
Restaurante do Clube	Pág. 5	Kick Off Formação	Pág. 13
Escola de Ténis	Pág. 6	Squash	Pág. 13
Campos de Férias	Pág. 9	Futebol	Pág. 14
Sala de Estudo	Pág. 9	Festas de Aniversário	Pág. 15

Toda-a-Prova nos media - www.todaaprova.pt/multimedia.html



DESTAQUES



Nova atividade radical - SKATE

Workshop Pizzas e Massas – 16 Fevereiro

Atividades de Férias de Carnaval - 20 a 24 Fevereiro

Dia do Pai – 24 de Março

Atividades de Férias da Páscoa - 26 Março a 5 Abril

CLUBE Sinta-se em casa

O CLUBE

No passado dia 29 de Outubro e 7 de Janeiro o Clube abriu as suas portas. O sucesso foi mais uma vez garantido, dado que contamos com uma elevada participação dos nossos membros bem como dos seus amigos durante o dia. É de salientar ainda, que o CLUBE no final de 2011 continuou na melhoria das suas infra-estruturas bem como aumentou uma vez mais o material de apoio aos membros, de forma a proporcionar melhores condições e mais qualidade de treino, sempre num ambiente acolhedor.

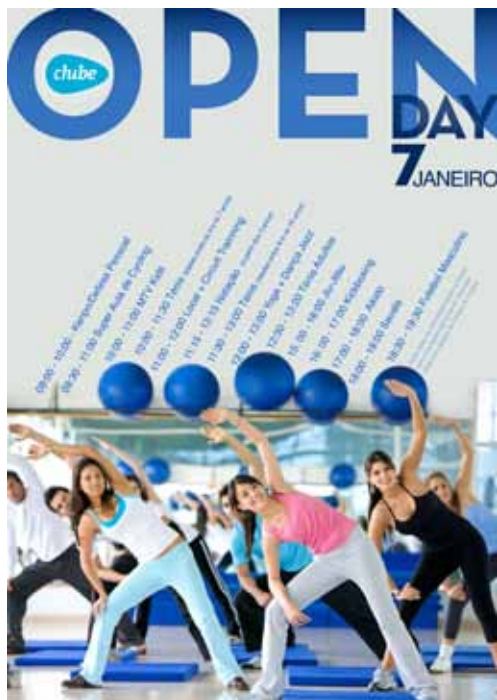


NOVAS MODALIDADES

O Clube apresenta duas novas modalidades: Circuito e Last Minute Workout. Venha descobrir!



Circuito



ACÇÕES DO CLUBE

- Jogo de futebol entre Membros do Clube (Outubro/Novembro/Dezembro)
- Lançamento da nova aula Circuit Training (Outubro)
- Lançamento da nova aula Last Minute Workout (Novembro)

A NÃO PERDER (JAN FEV MAR)

- Jogo de futebol entre Membros do Clube (Janeiro/Fevereiro/Março)
- Super Aula de Carnaval (Fevereiro)
- Desafio de Perca de Peso (Fevereiro)
- Lançamento do Clube de Corrida (Março)
- Mini torneio de futebol (Março)



RESTAURANTE DO CLUBE

Aida Ribeiro (restaurantedoclube@todaaprova.pt)

EVENTOS REALIZADOS

OUTUBRO

WORKSHOP TODOS OS SEGREDOS DA PASTA DE AÇÚCAR - DIA 22

Desta vez o curso foi completo. Um dia em cheio passado no Clube, com almoço incluído! Todos os pormenores, truques e segredos da pasta de açúcar, com Inês Castro da "Bolos Mágicos".

WORKSHOP COMIDA DIVERTIDA - DIA 29

Uma tarde bem passada com um grupo de colaboradores da Vodafone. Pais e filhos enfarinharam e açucararam receitas com imaginação e muito apetitosas!

DEZEMBRO

WORKSHOP "O CHOCOLATE E O NATAL" - DIA 17

Pais e filhos fizeram brigadeiros, tartes, batidos, pirulitos e salames, tudo de CHOCOLATE e com muitas decorações de NATAL!



EMENTAS DE NATAL

O mês de Dezembro foi um mês de almoços e jantares de Natal. O Clube proporcionou a vários grupos de amigos, familiares e colegas de trabalho, um cantinho especial onde celebrar o Natal.



JANTARES DE NATAL - FOZ

No Foz inovamos com Jantares de Natal para lojistas de shoppings ou para aqueles que simplesmente preferem começar mais tarde! Jantares com início à meia noite.

TENTAÇÕES DE NATAL

Foi também o mês das encomendas de Natal onde não puderam faltar as rabanadas, sonhos, trouxas de ovos, pão de ló e bolo rei, entre outros. Alguns, clientes já habituais, outros experimentaram pela primeira vez as nossas especialidades de Natal e não só!



PRÓXIMOS EVENTOS

FEVEREIRO

JANTAR DANÇANTE - DIA 10

A pista está aberta! Jante e dance num ambiente muito divertido, com oportunidade de aprender alguns passos novos de tango, valsa, kizomba, fox trot, entre outros géneros!

WORKSHOP PIZZAS E MASSAS - DIA 16

Aceite o nosso convite e venha a partir das 19h, aprender os truques das pizzas e massas do Paulo, o nosso pizeiro do Foz. No fim, jante connosco e deguste a sua própria pizza, entre outras iguarias italianas.

WORKSHOP COMIDA DIVERTIDA PARA PAIS E FILHOS - DIA 25

Quer um programa melhor para o fim de semana, onde pode participar em conjunto com o seu filho? Nós temos! Ponha o avental e a touca, as mãos na massa e toca a açucarar tudo! No final um lanche inesquecível em família.

MARÇO

WORKSHOP COMIDA VEGETARIANA COM JANTAR - DIA 17

ESCOLA DE TÊNIS

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

ACÇÕES DA ESCOLA

OUTUBRO

TREINADORES DE TÊNIS DO SPORT CLUB DO PORTO EM FORMAÇÃO.

Esta formação interna visou dotar os novos técnicos de meios que lhes permitissem leccionar com maior agilidade e clareza todas as aulas de ténis em que se encontram envolvidos. Desta forma o serviço prestado a todos os nossos clientes do Sport Club do Porto mantém o nível de exigência a que todos eles nos habituaram.

NOVEMBRO

TREINADORES DE TÊNIS DO SPORT CLUB DO PORTO EM CONSTANTE FORMAÇÃO CONTÍNUA!

Os treinadores do Departamento de Ténis, Manuela Costa e André Morais, frequentaram nos dias 12 e 13 de Novembro a acção complementar organizada pelo Departamento de Desenvolvimento e Formação da Federação Portuguesa de Ténis com o tema: "play and stay", direccionado às várias fases de aprendizagem numa Escola de Ténis no sentido de desenvolverem competências e trazer mais-valias para a Escola de Ténis de crianças e também adultos, em varias fases de iniciação.

ADULTOS

OUTUBRO

"Torneio de verão"

Mais uma vez chegou ao fim mais um torneio interno na modalidade de singulares masculinos da escola de adultos do Sport Club do Porto.

Final

Rui Amendoeira vs Hugo Morais – 3\6 1\6



Rui Amendoeira e Hugo Morais

DEZEMBRO

Decorreu mais uma campanha para Aulas Particulares, a um preço muito convidativo, para todos os nossos Membros com o Prof. André Morais.



A NÃO PERDER (JAN FEV MAR)



Janeiro

Dia 14 – Torneio Interno sub16 e sub12;

Fevereiro

Dia 11 – Inter-colégios;

DEZEMBRO

Jantar de Natal

No dia 2, decorreu nas instalações do CLUB mais um jantar de Natal da escola de adultos, teve a participação de 30 alunos.

Neste jantar foram eleitos alguns atletas que se distinguiram ao longo do ano em algumas categorias tenísticas:

Categorias: "grito"; "aquecimento"; "lesão"; "carreira"
Vencedores: Maria Deolinda; António Maia;
Constantino Rodrigues; Joaquim Magalhães.





DEPARTAMENTO DE COMPETIÇÃO

OUTUBRO

SMASHTOUR 2011. NOS SUB7 "POTTER" (TOMÁS D'ÊÇA) LEVOU MAGIA A SANTO TIRSO E MARIA OLIVEIRA FAZ 3º LUGAR.

Decorreu mais uma etapa do Circuito Smashtour, nos dias 1 e 2 de Outubro, no Ginásio Clube de Santo Tirso. O Sport Club do Porto esteve representado com os Benjamins: Mathieu Dussaubat, Guilherme Guedes, Tomás Silva, Tomás D'Êça e Maria Oliveira. Analisando individualmente as prestações dos nossos atletas, o destaque foi para o nosso "Harry Potter", Tomás D'Êça, que venceu o escalão sub7 e onde a Maria Oliveira ficou num honroso 3º lugar.

"LE PETIT ASTERIX" - ARTHUR DUSSAUBAT. SURPREENDE TUDO E TODOS NO MASTERS INTER-REGIONAL SMASHTOUR 2011.

Decorreu no fim de semana de 8 e 9 no Clube de Tênis do Porto. Com uma forte participação do Sport Club do Porto, garantiu este ano 6 jogadores participantes, 3 apurados para o Masters Nacional. Dois nomes a reter: Arthur Dussaubat e Joana Baptista. O Sport Club do Porto afirma-se mais uma vez como referência no top de formação sub10. Analisando do ponto de vista global a prestação do Clube, neste Masters, o Sport Club do Porto tem 2 títulos de pares (Manuel Gonçalves e Joana Baptista), faz um 2º e 3º lugar em sing. masc. (Arthur Dussaubat e Manuel Gonçalves) e um 3º lugar nos sing. fem. (Joana Baptista).

NOVEMBRO

MARIA TAVARES, ARTHUR DUSSAUBAT, JOANA BAPTISTA E LUISA PELAYO ENTRE OS MELHORES DA CIDADE DO PORTO!

É com grande satisfação que noticiamos, a convocatória dos atletas Maria Tavares, Arthur Dussaubat, Luisa Pelayo e Joana Baptista para representar a Associação de Tênis do Porto na competição Intercidades, respectivamente nos escalões sub14 e sub10. Decorreu no Centro de Tênis de Monsanto de 4 a 6 de Novembro e tinha por objectivo confrontar os melhores jogadores sub14, sub12 e sub10 de várias regiões inclusive de Espanha, mais propriamente de Burgos.

JOSÉ PEREZ VENCE EM PAÇOS BRANDÃO! GONÇALO ANDRADE FINALISTA!

Nos dias 1 e 2 de Outubro em Paços Brandão, os recém atletas do Centro de Treino José Perez e Gonçalo Andrade realizaram uma excelente prova C de sub14 fazendo 1º e 2º lugar respetivamente. O José Perez venceu o seu colega de treino por 7/5 7/5 na final. Parabéns a ambos pelo excelente torneio.

TOMÁS PINHO (SUB-9) GANHA SMASHTOUR DE GUIMARÃES! JOANA BAPTISTA ATINGE FINAL DE PROVA C SUB-12 EM BRAGA!

A 15 e 16 de Outubro o Sport Club do Porto teve atletas no Minho a disputar 2 torneios. Uma prova Smashtour e outra prova sub12 C, que decorreu no do C.T. Braga. Nestes dois torneios o destaque vai para a vitória do Tomás Pinho, recém atleta do escalão "Esperanças" que venceu a prova sub9 de Braga e para a Joana Baptista que apesar da sua tenra idade, foi mostrar às mais velhas, que está neste escalão para disputar finais. Parabéns aos atletas!

ARTHUR DUSSAUBAT E JOANA BAPTISTA CONVOCADOS PARA ESTÁGIO DE SELECÇÃO!

Os nossos Arthur Dussaubat e Joana Baptista foram convocados para o estágio das Seleções Nacionais sub12 realizado nos dias 22 e 23 de Outubro em Lisboa no Complexo de Tênis do Jamor - no âmbito do PNDT - Plano Nacional de Detecção de Talentos.

JOSÉ PEREZ ENTRE OS MELHORES NACIONAIS! CONVOCADO PARA ESTÁGIO DE SELECÇÃO SUB14!

José Perez viu o seu trabalho reconhecido com uma chamada a um Estágio da Seleção sub14 que decorreu no Jamor, nos dias 12 e 13 de Novembro. Parabéns José!

MARIA TAVARES CONVOCADA PARA ESTÁGIO DE SELECÇÃO SUB16, COM APENAS 14 ANOS!

Maria Tavares viu o seu trabalho no Clube reconhecido com uma chamada a um estágio da seleção sub16 que decorreu no Jamor, nos dias 12 e 13 de Novembro. Parabéns Maria!



JOSÉ PEREZ, MARIA TAVARES, ARTHUR DUSSAUBAT, JOANA BAPTISTA E LUISA PELAYO NO CAMPEONATO INTER-CIDADES!

Dia 4 a 6 de Novembro, decorreu o Campeonato Inter-Cidades, no CIF, competição que reúne os melhores jogadores disponíveis e seleccionáveis, para competir com outras zonas do país. Os nossos atletas ficaram assim distribuídos: Maria Tavares e José Perez fizeram parte da equipa sub14, Luisa Pelayo da equipa sub12 e Joana Baptista e Arthur Dussaubat da equipa sub10. Todos integraram as seleções da zona norte.

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO EM OUTUBRO CONSAGRAM IRMÃOS DUSSAUBAT: ARTHUR E MATHIEU E MADALENA SILVA!

Numa escala de notas, que só os mais apurados maestros conseguem melhorar graças ao esforço, vontade e dedicação nos treinos, divulgaremos aqui e no nosso site, as notas do escalão de competição - Leões, Leõezinhos e Esperanças. Este sistema de valorização de atletas permitirá que estes tenham a noção do seu próprio trabalho nos treinos e a sua evolução como atletas. Destaque para os irmãos Dussaubat, Arthur (Esperanças) com 8,5 pontos e Mathieu (Leões) 9,5 pontos e uma menina Madalena Silva com 8,5 pontos (Leõezinhos). Parabéns a todos os atletas pelo empenho!

MASTERS SMASHTOUR 2011 - JOANA BAPTISTA ALCANÇA O PÓDIO NACIONAL - 2ª CLASSIFICADA! ARTHUR DUSSAUBAT NOS 8 MELHORES E COM PRÊMIO FAIR-PLAY!

No passado fim-de-semana de 26 e 27 de Novembro e com cerca de 32 participantes de todo o país, decorreu o Masters Nacional Smashtour 2011, que contou com a participação de dois jovens atletas sub10 do Sport Club do Porto, Arthur Dussaubat e Joana Baptista. Total destaque para o pódio alcançado pela Joana que realizou um torneio fantástico alcançando a final e para a excelente 1ª fase do Arthur que não perdeu um único encontro na fase de grupos e conquistou o prémio fair-play no torneio.

SPORT CLUB DO PORTO COM VOCAÇÃO E SUCESSO NA FORMAÇÃO DE JOGADORES SUB10!

Este último Masters Nacional Smashtour organizado pela Federação Portuguesa de Tênis, veio confirmar, a tendência do Sport Club do Porto, estar no topo das escolas de ténis do País, ao colocar em 3 anos consecutivos, sempre 2 atletas sub10 em fases finais e ambos, sempre com sucesso ao passarem a 1ª fase da prova. Fica aqui esta homenagem a todos os treinadores que para isso contribuíram. Em 2010, Afonso Viana, Joana Baptista e Marta Gomes, em 2011, Arthur Dussaubat e Joana Baptista. Parabéns a todos!

DEZEMBRO

TORNEIO DE S MARTINHO SUB12 - CATARINA ZHENG SURPREENDE EM PAÇOS BRANDÃO E ALCANÇA A SUA 1ª FINAL!

Participação de vários atletas sub12 e sub16 e onde o destaque total foi para a 1ª final em provas oficiais da Catarina Zheng, que com apenas 2 anos de escola atinge uma final.

ESTÁGIO DE ATLETAS NO S.C.PORTO PARA PREPARAR O FUTURO!

Decorreu entre os dias 1 e 3 de Dezembro, um estágio de atletas de Esperanças e do Centro de Treino sob a orientação de João Neves e Hugo Sousa. O estágio teve por objectivo reforçar o ambiente de treino e alimentar o já forte espírito de grupo e companheirismo entre todos os elementos. Um fim-de-semana diferente com piscina, corrida junto à praia e trabalho de campo no Parque da Cidade e no Clube. Espera-se que esta experiência tenha sido a primeira de muitas e com o mesmo sucesso.

JOANA BAPTISTA E SEBASTIÃO VILLAS FAZEM "BAPTISMO" INTERNACIONAL EM COIMBRA! LUISA PELAYO FOI DIGNA!

Os atletas do Sport Club do Porto sub12, Joana Baptista e Sebastião Villas foram até Coimbra disputar a sua primeira prova de categoria 3, para o ranking Tennis Europe daquele escalão. Juntaram-se a eles a atleta Luisa Pelayo que já havia jogado provas desta categoria. Embora tenham perdido, todos eles, na fase de qualificação destaque para a 1ª vitória internacional da Joana Baptista que venceu a atleta Indu Ragunather (GBR) na 2ª ronda de qualificação. Esta participação foi positiva para dar a estes atletas experiência internacional!

ESTÁGIO DE ATLETAS NO S.C.PORTO PARA PREPARAR O FUTURO!

Uma prova A que decorreu em Guimarães e contou com a presença de 4 atletas da secção de Tênis do Sport Club do Porto: Maria Tavares, Gonçalo Andrade, José Perez e Francisco Morais. Para além do acompanhamento do treinador Hugo Cunha.

ATIVIDADES DE FÉRIAS & WORKSHOPS

manuelacosta@todaaprova.pt

Caros amigos,

O Natal já passou e esperamos que tenham tido muitas prendas. O nosso programa de férias esteve mais uma vez cheio de crianças que fizeram as mais variadas atividades. Contamos com cerca de 56 crianças só no programa de dia completo e mais 11 crianças em workshops durante as duas semanas.

Obrigada mais uma vez pela preferência de todos nestes programas.

PRÓXIMOS PROGRAMAS NAS FÉRIAS DE CARNAVAL E PÁSCOA!



clube

SALA DE ESTUDO

A solução mais completa ao teu dispor.

PROMOÇÃO
Isenção da taxa de inscrição.
50% Desconto no 2º mês.
ATÉ 29 DE FEVEREIRO 2012

CONDIÇÕES ESPECIAIS

Squash, Natação, Dance Kids ou Ballet.
Oferta especial para alunos que frequentem 5 X por semana.

Subjeito a disponibilidade de horários.

Transporte

almoço para alunos que frequentem 5X por semana.

Descontos de 40% (garantidos).

Subjeito a disponibilidade de horários.



Clube de leitura



Serviço de almoço e lanche



Inclui seguro



Atividades desportivas

1º ciclo - 5x por semana - máximo 75 €/mês | 2º ciclo - 3x por semana - máximo 70 €/mês

Av. do Boqueiro



TUDO A PROVA!

clube

Rua João Martins Branco, nº 180 Porto | tel: 226 066 771 | 962 001 281 | saladeestudo@todaaprova.pt

ESCOLA DE DANÇA

INÍCIO ANO LECTIVO

Iniciamos o novo ano com mais coreografias e muito mais ritmo!! A primeira apresentação aconteceu no dia 17 de Dezembro e foi um sucesso! As alunas dançaram várias coreografias e até os pais dançaram!!!

Nos próximos meses haverá espaço para mais criatividade, boa disposição e muita dança!

Workshops Natal 2011

As alunas realizaram várias coreografias das músicas mais actuais da MTV e houve muito boa disposição à mistura!

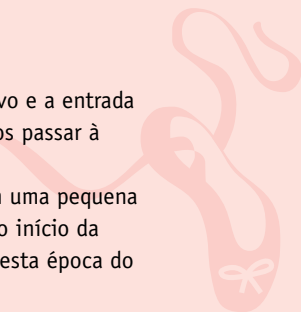


Aula de Dança Jazz

ESCOLA DE BALLET

Após a receção ao novo ano letivo e a entrada das novas bailarinas, agora vamos passar à aprendizagem de novos passos!

Em Outubro as bailarinas fizeram uma pequena apresentação de S.Martinho e, no início da primavera, farão outra alusiva a esta época do ano!



BEM-VINDO! ESTÁS PREPARADO PARA A AVENTURA DA TUA VIDA?

AR ACADEMIA
RADICAL

apresenta:

ESCOLA DE SKATE


com o Professor João Neto
competidor do circuito nacional de skate

AOS SÁBADOS
DAS 10 ÀS 12 HORAS

Material necessário:
skate, capacete, protecções
e sapatilhas de skate

Idade mínima: 7 anos

Mais informações:
alessandro@todaaprova.pt

A NÃO PERDER (JAN FEV MAR) 
ESCOLA DE SKATE – Vêm andar connosco!

É oficial! A nossa escola de skate já arrancou para os mais radicais, aulas dadas por João Neto, um dos melhores street skaters do Porto.

O ponto de encontro é sempre o mesmo: no Clube (Rua João Martins Branco nº 180).

Os locais para "skatar":

- em caso de chuva - CDUP (pavilhão indoor).
- em caso de sol - skate parque da Maia; skate parque de Ermesinde; skate parque de Valongo.

A Kick Off já arrancou com o novo ano formativo. Informe-se sobre o nosso plano de formação através do endereço kickoff.formacao@todaaprova.pt.

ACÇÕES DESENVOLVIDAS

ENSINO DE CROL E COSTAS 22 e 24 Novembro



O ENSINO DE CROL E COSTAS
UMA ABORDAGEM MOTIVANTE

Workshop | 22 e 24 de novembro | 20h -22h30

Objetivo
Proposta de progressão metodológica com exercícios motivantes para o ensino das técnicas artimanadas - crol e costas.

Farmacoras:
Inês Aleixo - Licenciada em Desporto e Educação Física (Licença Desporto de Rendimento - Natção) (FCDEF) Mestre e Doutorada em Actividade Física Adaptada e Actividade Física e Saúde (FACSAF).
Ligia Costa - Licenciada em Desporto e Educação Física (Licença Desporto de Rendimento - Natção) (FACSAF) Mestre e Doutoranda em Treino de Alto Rendimento-Natção (FACSAF).

MONITORES DE ATIVIDADES DE FÉRIAS - 13 e 14 Dezembro



Queres trabalhar connosco nas férias?

FORMAÇÃO OBRIGATORIA PARA TRABALHAR EDUANDO NOS PERÍODOS DE FÉRIAS

Monitores de Atividades de FÉRIAS

Workshop
13 de Dezembro, das 10 às 22h30

Reciclagem do Workshop
14 de Dezembro, das 10 às 22h30

Objetivos e conteúdos:
- "Conceber"
- Estrutura e Organização das Atividades;
- Aquecimento das Atividades;
- Manutenção e Saídas;
- Canções, Convéniências, Dinâmicas e Jogos;
- Caracterização com as Férias das crianças de Anos do Inicial.

Objetivos e conteúdos:
- Aquecimento das conteúdos de Formação inicial e/ou avançada profissional;
- Novo conceito de Atividades de Férias de Tolda e Praia;
- Coerência e organização.

Participação: 30€ até 5 de Dezembro e 40€ no período de...

Parcerias e promoções? Fale connosco.

SQUASH

Alberto Rezende (962 001 281)
squash@todaaprova.pt



Squash no Clube

O Squash após o Verão retoma a sua actividade. Com o início do Campeonato Permanente do Clube, o Squash voltou a mexer e regressou a normal competitividade da actividade.

Com menos divisões mas com prazos e quadros mais alargados o Campeonato Permanente do Clube está a ser um sucesso.

Nos próximos meses iremos dar início ao Circuito Interno do Clube com a garantia de 2 provas a realizar até Março, pelo que estejam atentos às notícias.

Até lá, bons treinos.

Bons treinos e qualquer dúvida não hesitem,
Alberto Rezende - albertorezende@todaaprova.pt



ESCOLA DE FUTEBOL

FUTEBOL FORMAÇÃO

ACÇÕES DA ESCOLA (OUT NOV DEZ)

Com o mês de Outubro a marcar o início de mais um ano de actividade para a nossa escola, arrancámos com um conjunto de iniciativas de forma a tornar mais rico o nosso programa anual. Reforçamos o número de convívios a realizar com outras escolas, celebrando certas datas festivas e implementamos algumas novidades que vão ao encontro dos interesses tanto dos nossos alunos como da formação que pretendemos fazer chegar aos mesmos enquanto escola.

AULA ESCOLA

No dia 19 de Novembro fomos até Santiago de Bougado realizar uma aula com toda a nossa escola e ensaiar os preparativos para o nosso primeiro convívio. Foi a 26 de Novembro que, os nossos alunos nos escalões de 2005/2006 no formato de 3x3, os nossos alunos de 2004 no formato 5x5 e os alunos de 2003 no formato 6x6, com pouco tempo de prática defrontaram as equipas do Grupo Desportivo de Ribeirão e apesar de os resultados não terem sido positivos, revelaram uma atitude muito positiva, muita vontade de jogar e muita alegria durante toda a manhã destinada a este evento.

JOGOS DE NATAL

Em Dezembro realizámos a celebração do Natal em duas datas diferentes.

No dia 17 de Dezembro com uma aula com variados jogos: uns alusivos aos “jogos de rua” outros à competição e outros ao tema do Natal. Foi uma festa bonita em que a música não faltou e foi um prazer enorme pela presença da grande maioria dos nossos alunos nesta data, não faltando no final, um presente simbólico para todos e assim premiar aquela que foi uma manhã em grande!

Dia 24 de Dezembro, para celebrarmos o Natal em família, realizámos uma aula original, em que os nossos alunos puderam oferecer a um dos seus familiares a oportunidade de jogarem consigo e assim passarem essa aula num dia especial com muito futebol, em família.



Jogos de Natal

CONVÍVIO

No dia 3 de Dezembro foi a vez dos nossos alunos dos dois escalões mais velhos “darem o gosto ao pé” num convívio que se realizou paralelamente nas nossas instalações do F.C. Foz e campo do Colégio Alemão. Os mais velhos (2000, 1999, ...) jogaram contra o Colégio Internato dos Carvalhos no Colégio Alemão no formato 7x7, num jogo com vários golos e vencendo por 7-6. Os alunos nascidos em 2002/2001 receberam os alunos da escola de futebol do AC Milan Boavista realizando dois jogos muito bem disputados vencendo um jogo e empatando outro no formato de 6x6.



Os participantes do convívio

SPORTZONE VETERANOS CUP

Tal como nos anos anteriores, está a decorrer mais um Sportzone Cup Veteranos, edição de Inverno e conta com a presença de 8 equipas. Podes acompanhar todo o torneio em: sportzonecupveteranos@blogspot.com

A NAO PERDER (ABR MAI JUN)



- Realização da aula temática de Carnaval;
- Convívios com alunos dos colégios da nossa Escola de Futebol;
- Jogos contra equipas de outras escolas.

FUTEBOL COMPETIÇÃO

A.C BOUGADENSE

A nossa escola cresceu. Além do F.C. Foz, estamos a trabalhar no A.C. Bougadense, na Trofa. Para a presente época vamos competir com um total de 17 equipas: 12 Futebol Clube da Foz e 7 Atlético Clube Bougadense.



Campo do A.C. Bougadense

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

...“PARABENS A VOCÊ, NESTA DATA QUERIDA...”

Para nós a festa não é só cantar os parabéns.

Se te queres divertir, num espaço diferente, com actividades ao ar livre...vem visitar-nos.

Desde os jogos, à mini culinária, futebol, pintura de t-shirts, jogos na piscina, capoeira e danças... tens muito por onde escolher!!!

E se és fã do Mickey, das Princesas, do Many, do Thomas and Friends, da Hello Kitty ou do Shreck, nós transformamos a festa no espaço dos teus sonhos.

Para os mais gulosos temos bolos de aniversário de todos os temas em 3d ou com a tua fotografia estampada...é só escolher.

Já sabes... pede à tua mãe e vem visitar-nos!!!

Aída Ribeiro (962 001 281) (226 066 771)
restaurantedoclube@todaaprova.pt

Campanha de 1 de Janeiro a 31 de Março 2012

Já levantou os seus



no balcão?

Consulte as condições desta campanha junto da secretária do Clube
226 066 771 | 962 001 281
www.todaaprova.pt | recepcao@todaaprova.pt

TODA-A-PROVA
INSTITUTO DE FERRAS S.A.

clube