



A atividade física na escola é crucial para o desenvolvimento físico e mental, ajudando os alunos a melhorar o seu desempenho escolar.

Sendo fundamental fortalecer os ossos, articulações e músculos, a prática do exercício regular, desenvolve igualmente a parte psicomotora.

Está cientificamente provado que o exercício físico pode ajudar a cognição, aumentando o fluxo de oxigénio e sangue para o cérebro e aumentar os níveis de noradrenalina e endorfinas.

Tendo em conta estes aspetos, planeamos as aulas de Educação Física, com vista a desenvolver as diferentes capacidades físicas, dos alunos dota-los de aspetos técnicos em diferentes áreas, e ajuda-los nas suas relações inter - pessoais.

Mas, como fazer isso de uma forma dinâmica?

Como atraí-los?

Com o jogo, com a competição, com a superação e com o reconhecimento final.

Apresentamos os 5 primeiros classificados por turma do Atleta do Mês de Outubro.

Parabéns a todos!

O grupo de Educação Física.

**5º ANO A**

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	149	Leonardo Agostinho	129
			
2º	55	Raquel Certã	129
			
3º	211	Ana Vieira	128
			
4º	10	Maria Morais	127
			
5º	7	Rodrigo Barroso	127
			

5º ANO B

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	369	Elmano Fernandes	140
			
2º	88	Gonçalo Carvalho	139
			
3º	224	Salvador Fernandes	138
			
4º	280	Ranya Proença	138
			
5º	300	Rui Castro	137
			

**6º ANO A**

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	1521	Sofia Baldo	120
2º	384	Cátia Dmytriyena	117
3º	304	Francisco Araújo	116
4º	179	Lídia Zumbi	116
5º	45	Raul Luís	115

6º ANO B

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	333	Érica Morgado	118
2º	117	Gil Duarte	118
3º	150	Maria Teresa	118
4º	346	Leonor Martins	118
5º	339	Lana Bugarin	117

**7º ANO A**

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	285	Francisco Cabral	100
2º	26	João Santos	90
3º	212	Eugen Matei	80
4º	422	Tomás Vieira	70
5º	79	Margarida Pina	60

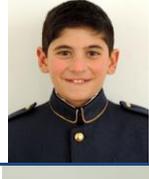
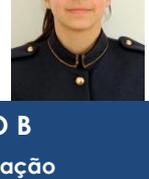
7º ANO B

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	1025	Maria Andrade	100
2º	266	Liujing Yang	90
3º	310	Guilherme Santos	80
4º	559	Luís Pedro	70
5º	219	William Rosa	60



8º ANO A			
Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	172	Isabel Abrantes	100
			
2º	234	Luís Campos	90
			
3º	173	Fátima Nascimento	80
			
4º	136	Caterina Monteiro	70
			
5º	265	José Salvador	60
			
8º ANO B			
Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	432	João Oliveira	100
			
2º	478	Alexandra Mogas	90
			
3º	1425	Laura Antunes	80
			
4º	100	Dilan Dias	70
			
5º	557	Renato Silva	60
			

**9º ANO A**

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	177	João Mariz	173
			
2º	436	Henrique Gil	168
			
3º	1208	Leonardo Ferreira	152
			
4º	50	Francisco Pereira	147
			
5º	1007	Juliana Amaro	142
			

9º ANO B

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	15	Bernardo Marques	163
			
2º	288	Telmo Costa	158
			
3º	216	Henrique Simões	153
			
4º	527	Sofia Silva	146
			
5º	139	Francisco Figueiras	135
			

**10º ANO A**

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	235	Henrique Domingos	71
2º	291	Gonçalo Martins	67
3º	182	João Santos	54
4º	1513	Júlia Henriques	41
5º	314	Tiago Fernandes	40

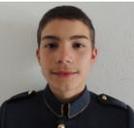
10º ANO B

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	272	Gonçalo Fonseca	75
2º	116	Pedro Martins	64
3º	368	Emanuel Fernandes	43
4º	171	Paulo Magueijo	27
5º	121	Gonçalo Teixeira	18

**INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO****Atleta do Mês****Outubro 2017****Classificação**

10º ANO C				
Classificação		n.º	Nome	Pontuação
1º		201	Francisco Alves	83
2º		349	Rafael Costa	80
3º		215	Ricardo Jesus	74
4º		209	André Castro	71
5º		599	Nuno Alves	50



11º ANO A				
Classificação		n.º	Nome	Pontuação
1º		30	Rui Brites	41
2º		154	Gonçalo Paulo	39
3º		251	Pedro Campos	33
4º		22	Pedro Jubilado	29
5º		279	Diogo Paulo	27

11º ANO B				
Classificação		n.º	Nome	Pontuação
1º		11	Francisco Bossa	52
2º		194	Pedro Marcos	50
3º		183	João Neves	48
4º		90	Alexandre Ramiro	46
5º		165	David Cardiga	45

**11º ANO C**

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	210	Rodrigo Andrade	32
2º	338	João Carvalho	30
3º	164	Pedro Boher	27
4º	268	João Nunes	26
5º	378	Diogo Marcelino	25

12º ANO A

Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	543	Iúri Silva	101
2º	4	David Barroso	99
3º	87	Rafael Branco	98
4º	221	André Marques	86
5º	213	Francisco Marques	78



12º ANO B			
Classificação	n.º	Nome	Pontuação
1º	489	Diogo Rodrigues	77
2º	452	Pedro Pereira	71
3º	1019	João Silva	67
4º	735	David Amaral	66
5º	237	Fábio Nunes	63



12º ANO C				
Classificação		n.º	Nome	Pontuação
1º		195	Henrique Figueiredo	89
2º		275	Bernardo Gaião	68
3º		249	José Carvalho	65
4º		17	António Pereira	63
5º		193	João Leitão	59