

# Fichas de Atividade:

EXERCÍCIOS DE APOIO À EDUCAÇÃO AOS VALORES OLÍMPICOS







## PROGRAMME D'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES

# Fichas de atividade

## Exercícios de apoio à educação aos valores Olímpicos

Estas fichas de atividade devem ser utilizadas em conjunto com o manual *Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos: Um Programa Baseado no Desporto* que faz parte do pacote educativo OVEP 2.0.

Publicado em 2017

Produzido pelo Comité Olímpico Internacional  
Fundação Olímpica para a Cultura e o Património  
Lausanne, Suíça

O conteúdo do OVEP e de qualquer trabalho, elemento ou documento dado ou distribuído a si relacionado com o OVEP, incluindo, de forma não exaustiva, todos os documentos, gráficos, imagens e vídeos (os "documentos do OVEP") são propriedade exclusiva do Comité Olímpico Internacional (o "COI") e / ou são fornecidos pelo COI, para fins não comerciais e não promocionais, e o seu uso é limitado apenas para fins editoriais, educativos, de pesquisa, análise, revisão e relatório (a menos que especificado de outra forma). Os documentos do OVEP não podem ser modificados e / ou transformados, sublicenciados ou redistribuídos, integral ou parcialmente, sem o consentimento prévio por escrito do COI (ou do titular dos direitos designado). O COI não dá garantias e não assume qualquer responsabilidade pelas informações contidas nos documentos do OVEP, nem pela exatidão ou completude de tais informações. As opiniões e pontos de vista expressos (i) em qualquer documento de terceiros que lhe seja fornecido com os documentos do OVEP, ou (ii) em qualquer publicação, website ou outro meio através do qual esses documentos de terceiros lhe sejam disponibilizados com os documentos do OVEP, são as opiniões dos seus autores e não refletem necessariamente a política ou posição oficial do COI. Está comprometido a indemnizar, defender e proteger o COI contra todo e qualquer dano resultante ou relacionado com o seu uso ou má utilização dos documentos do OVEP ou qualquer violação dos termos da licença pelo cliente. O COI (e, na medida do aplicável, o titular dos direitos relevante) reserva o direito de revogar os direitos conferidos com os documentos do OVEP a qualquer momento e por qualquer motivo.

© Copyright 2016, Comité Olímpico Internacional

ISBN : 978-92-9149-167-4

**Design:** Thomas & Trotman Design

**Ilustração da capa:** Bruno Santinho

**Edição e correção de provas da versão inglesa:**

Dan Brennan, Libero Language Lab

**Tradução portuguesa:** Comité Olímpico Cabo-verdiano

**Revisão da versão portuguesa e correção de provas:**  
João Bernardo

Fotografias do COI e da Getty Images®. Página 8 Getty Images® / Harry How; página 9 Getty Images® / Ian Walton

Fundação Olímpica para a Cultura e o Património,  
Quai d'Ouchy 1, 1001 Lausanne, Suíça  
Telefone +41 (0)21 621 6511 [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

# Índice

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Como utilizar as fichas de atividade</b>                  | <b>6</b>  |
| <b>01 O barão Pierre de Coubertin e o Movimento Olímpico</b> | <b>7</b>  |
| <b>02 O símbolo Olímpico</b>                                 | <b>8</b>  |
| <b>03 Hastear a bandeira</b>                                 | <b>10</b> |
| <b>04 O lema Olímpico: Citius, Altius, Fortius</b>           | <b>11</b> |
| <b>05 Iluminar o espírito: a chama Olímpica</b>              | <b>12</b> |
| <b>06 A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos</b>        | <b>13</b> |
| <b>07 A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos</b>    | <b>14</b> |
| <b>08 Os juramentos Olímpicos</b>                            | <b>15</b> |
| <b>09 A Trégua Olímpica</b>                                  | <b>16</b> |
| <b>10 A paz e os Jogos Olímpicos</b>                         | <b>17</b> |
| <b>11 O jogo do legado da paz</b>                            | <b>19</b> |
| <b>12 Desporto e arte na Grécia antiga</b>                   | <b>21</b> |
| <b>13 Desporto e arte nos Jogos Olímpicos modernos</b>       | <b>22</b> |
| <b>14 Emblemas e mascotes</b>                                | <b>23</b> |
| <b>15 O Museu Olímpico</b>                                   | <b>24</b> |
| <b>16 O programa desportivo Olímpico</b>                     | <b>26</b> |
| <b>17 Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ)</b>              | <b>27</b> |



## Índice (cont.)

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 18 Quebrar as barreiras: as mulheres no desporto                       | 29 |
| 19 Os Jogos Paralímpicos: "Espírito em Movimento"                      | 30 |
| 20 Organizar os Jogos Olímpicos                                        | 31 |
| 21 A Vila Olímpica                                                     | 33 |
| 22 O desenvolvimento sustentável através dos Jogos Olímpicos           | 34 |
| 23 Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos                           | 35 |
| 24 Viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física | 36 |
| 25 Celebrar a humanidade: histórias dos Jogos Olímpicos                | 38 |
| 26 Viver de acordo com as regras do fair play                          | 40 |
| 27 Praticar o respeito por si próprio e pelos outros                   | 41 |
| 28 Os meus direitos = as minhas responsabilidades                      | 42 |
| 29 Fazer escolhas difíceis                                             | 43 |
| 30 Dê o seu melhor na busca da excelência                              | 45 |
| 31 A perseverança e os Jogos Olímpicos                                 | 49 |
| 32 A resiliência e os Jogos Olímpicos                                  | 51 |
| 33 A coragem nos Jogos Olímpicos                                       | 53 |
| 34 Viver uma vida ativa, saudável e equilibrada                        | 55 |
| Glossário                                                              | 57 |

# Como utilizar as fichas de atividade

- As fichas de atividade destinam-se a facilitar uma abordagem muito prática. Os professores podem utilizar apenas uma ficha de atividade ou um conjunto de fichas para que os alunos participem imediatamente de atividades guiadas.
- São destinadas a dar aos alunos algo para fazer, e não apenas ouvir.
- Podem ser utilizadas em qualquer ordem.
- Podem ser integradas ou modificadas para acompanhar o trabalho sobre os cinco temas educativos Olímpicos.
- Podem ser organizadas para apoiar as capacidades de aprendizagem dos alunos e as necessidades de desenvolvimento de um vasto conjunto de alunos.
- Podem ser utilizadas para apoiar a aprendizagem de um único assunto (literatura, matemática, ciências).
- Podem ser adaptadas para responder aos constrangimentos do ambiente de aprendizagem.
- As perguntas que aparecem nas fichas de atividade destinam-se a lançar o debate e provocar uma reflexão pessoal.
- São concebidas para incentivar a criatividade, a resolução de problemas, a colaboração e a leitura.
- As atividades são organizadas de acordo com as capacidades de desenvolvimento de diferentes faixas etárias.
- As atividades previstas para uma faixa etária podem ser alteradas para utilização com outros grupos etários.

## Objetivos destas atividades

- Permitir que os alunos aumentem os seus conhecimentos sobre os Jogos Olímpicos, os seus símbolos, valores e legado.
- Permitir que os alunos desenvolvam as suas próprias ideias sobre os pontos abordados (o que sabem e o que querem saber), como também as suas reflexões e opiniões para além dos temas abordados.
- Permitir que os alunos possam personalizar o seu interesse pelo Olimpismo e os valores Olímpicos, ou seja, explorar as questões e os temas que lhes interessam através de diferentes métodos (arte, escrita e teatro) para mostrar o que aprenderam.
- Estas fichas de atividade utilizam os termos "estudante" e "aluno" de maneira intercambiável. A palavra "aluno" é frequentemente associada à escola mas, nas fichas de atividade, refere-se a qualquer pessoa que deseje estudar a educação baseada em valores. Não é necessário estar num ambiente educativo oficial beneficiar deste programa.
- Os exemplos utilizados nestas fichas de atividade são selecionados com cuidado para honrar as contribuições dos muitos países anfitriões dos Jogos Olímpicos.
- Uma vez que muitos dos participantes neste programa são jovens, cujas memórias e experiências dos Jogos Olímpicos não recuam muito no tempo, exemplos dos Jogos de Londres 2012 são utilizados em algumas ocasiões.
- Exemplos de atletas de diferentes culturas e desportos são utilizados para ensinar vários aspetos deste programa.
- Os utilizadores destas fichas de atividade podem utilizar exemplos da sua comunidade (por exemplo, atletas Olímpicos locais) para ajudar a aprofundar o conteúdo proposto.

Os utilizadores das fichas de atividade terão, seguramente, diferentes níveis de compreensão sobre os Jogos Olímpicos e respetiva história e símbolos. A Biblioteca de recursos contém uma abundância de recursos que ajudarão o utilizador a compreender melhor o contexto Olímpico. Aqui estão algumas referências que poderá utilizar:



## Referências da Biblioteca de recursos

- "*Conhece os Jogos Olímpicos?*", O Museu Olímpico (TOM), 2011. [02 / Olimpismo](#).
- "*Os Jogos Olímpicos Modernos*", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013. [02 / Olimpismo](#).
- Vídeo "*O guia para os principiantes dos Jogos Olímpicos*", Comité Olímpico Internacional (COI), 2013. [02 / Olimpismo](#).
- "*The Olympics: The Basics*", Garcia, B. e Miah, A., Routledge, 2012. [02 / Olimpismo & 03 / Referências](#).
- Vídeo "*Porque os Jogos Olímpicos são únicos?*", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014. [02 / Olimpismo](#).
- "*Gleaming Airship: Pierre de Coubertin on Sport and Olympism*", Comité Olímpico Polaco, 2014. [02 / Olimpismo](#).
- "*The concept of Olympic cultural programmes: origins, evolution and projection - University lecture on the Olympics*", Garcia, B., Centre d'Estudis Olímpics (UAB), Cadeira Internacional de Olimpismo (COI-UAB), 2002. [02 / Olimpismo](#).
- "*Balance Between Body, Will and Mind: The Educational Value of Good Examples - Creating the Coubertin Puzzle*", Comité International Pierre de Coubertin (CIPC). [00 / Fichas de atividade & 02 / Boas práticas](#).

## Leituras complementares:

- "*Atas das sessões*", Academia Olímpica Internacional (IOA). [03 / Publicações](#).

## Exemplos de estratégias de ensino e competências de aprendizagem que serão utilizadas

Os educadores são encorajados a consultar o glossário na página 57 para uma explicação mais detalhada destas estratégias.

- Investigações - guiadas, estruturadas, abertas.
- Construtivismo.
- Aprendizagem baseada em projetos, estudos de casos.
- Criatividade - jornais, registos de resposta, tecnologias da informação e da comunicação (TIC).
- Colaboração - aprendizagem colaborativa "carrossel", círculo de partilha, mesa redonda.
- Resolução de problemas - aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças".
- Personalização - fichas de entrada, fichas de saída.
- Competências de comunicação - partilha, igualdade de voz (valorização de todas as opiniões), blogs, vlogs.
- Competências de raciocínio - análise, reflexão, síntese, teorização (formar as suas próprias ideias).

# O barão Pierre de Coubertin e o Movimento Olímpico

**Temas educativos Olímpicos:** respeito pelos outros, equilíbrio, fair play

## Contexto da atividade

Pierre de Coubertin é reconhecido como o fundador do Movimento Olímpico moderno. Descubra como foi a sua vida na página 25 do manual dos Fundamentos.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

"Appreciating the arts like Pierre de Coubertin". Esta atividade faz parte de "Coubertin Academy: A Handbook for Olympic Education in Secondary Schools", disponível na Biblioteca de recursos. Descreve (e mostra) como os alunos combinam as seus interesses e capacidades nas artes e no atletismo através de um projeto de colagem. Os alunos são encorajados a criar a sua própria colagem artística, ilustrando as influências das suas experiências atléticas pessoais (de preferência reforçada através do prisma do Olimpismo).

### Intermédio 9–11 anos

Imagine que é Pierre de Coubertin e que está a tentar lançar os Jogos Olímpicos modernos. Está prestes a fazer uma apresentação a um grupo influente composto por políticos, homens de negócios e aristocratas. O que diria para convencê-los a apoiar a sua iniciativa? Como integraria a história dos Jogos Olímpicos antigos na sua iniciativa? Forme grupos e escolha o que vai incluir na sua apresentação. Vista-se como Coubertin e o público. Faça esta apresentação e depois discuta as barreiras que Coubertin teve de enfrentar para lançar os Jogos.

Após a apresentação, pergunte-se o que aprendeu com esta encenação. Que competências utilizou Coubertin para responder a estes desafios? Estas competências seriam eficazes 100 anos mais tarde? Os alunos desta faixa etária também são encorajados a fazer o questionário na página 81 do livro "Coubertin Academy: A Handbook for Olympic Education in Secondary Schools", disponível na Biblioteca de Recursos, intitulado: "Learning from History like Pierre de Coubertin".

### Médio 12–14 anos

Para aprofundar a compreensão, os alunos são encorajados a investigar a vida e as realizações de Pierre de Coubertin e, em seguida, completar o questionário da página 45 do livro "Coubertin Academy: A Handbook for Olympic Education in Secondary Schools", disponível na Biblioteca de recursos e intitulado: "Pierre de Coubertin - Life and Work of a Humanist - The official CIPC Quiz".

### Superior 15–18 anos

Vá à Biblioteca de recursos e leia o artigo "Balance Between Body, Will and Mind: The Educational Value of Good Examples - Creating the Coubertin Puzzle". Com base neste artigo, identifique temas ou frases que Coubertin utilizou para lançar os Jogos. Crie uma apresentação (por exemplo, utilizando meios digitais, artes cénicas ou artes visuais) para ilustrar estes temas.

## Resultados de aprendizagem

Descobrir a vida e as realizações do fundador do Movimento Olímpico moderno, Pierre de Coubertin.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Perguntas / respostas, círculo de partilha, mesa redonda, investigações.

## Material sugerido

Material artístico, espaço de encontro, artes cénicas - fantasias para a encenação.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "Coubertin Academy: A Handbook for Olympic Education in Secondary Schools", Comité Internacional Pierre de Coubertin (CIPC), 2007. [00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais](#).
- "Answer Key to The Official IPCC Quiz: 'Pierre de Coubertin – Life and Work of a Humanist'", Comité Internacional Pierre de Coubertin (CIPC), 2007. [00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais](#).
- "Balance Between Body, Will and Mind: The Educational Value of Good Examples – Creating the Coubertin Puzzle", Comité International Pierre de Coubertin (CIPC). [00 / Fichas de atividade & 02 / Boas Práticas](#).
- "Gleaming Airship: Pierre de Coubertin on Sport and Olympism", Comité Olímpico Polaco, 2014. [02 / Olimpismo](#).

# O símbolo Olímpico

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, excelência

## Contexto da atividade

Leia o trecho da página 32 do manual dos Fundamentos intitulado: "Os anéis e a bandeira Olímpica". Considere o que significa a palavra "simbolismo". Como é que esta palavra se relaciona com os anéis Olímpicos?

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Colore os anéis Olímpicos no verso e discuta a importância deste símbolo com os seus colegas de turma.

#### Intermédio 9–11 anos

Faça um desenho grande dos anéis Olímpicos e depois preencha os círculos com palavras / imagens / desenhos de coisas que acha que ilustram os valores Olímpicos (excelência, respeito, amizade).

#### Médio 12–14 anos

Faça um estudo de outros símbolos internacionais. Quão poderosos são estes símbolos na transmissão da sua mensagem? Acha que os anéis Olímpicos transmitem a mensagem do Olimpismo? Faça uma colagem de símbolos num cartaz.

#### Superior 15–18 anos

Os anéis Olímpicos foram concebidos em 1914. Qual a relevância deste símbolo no mundo em rápida mutação em que vivemos hoje? Este símbolo pode ser utilizado durante os próximos 100 anos dos Jogos Olímpicos ou precisa de ser atualizado? Conceba um novo símbolo do COI que, na sua opinião, reflita o Olimpismo e seja capaz de inspirar a juventude das gerações futuras.

## Resultados de aprendizagem

Compreender a importância dos anéis Olímpicos.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, círculo de partilha, criatividade, colaboração, fichas de entrada, fichas de saída, personalização, capacidades de reflexão.

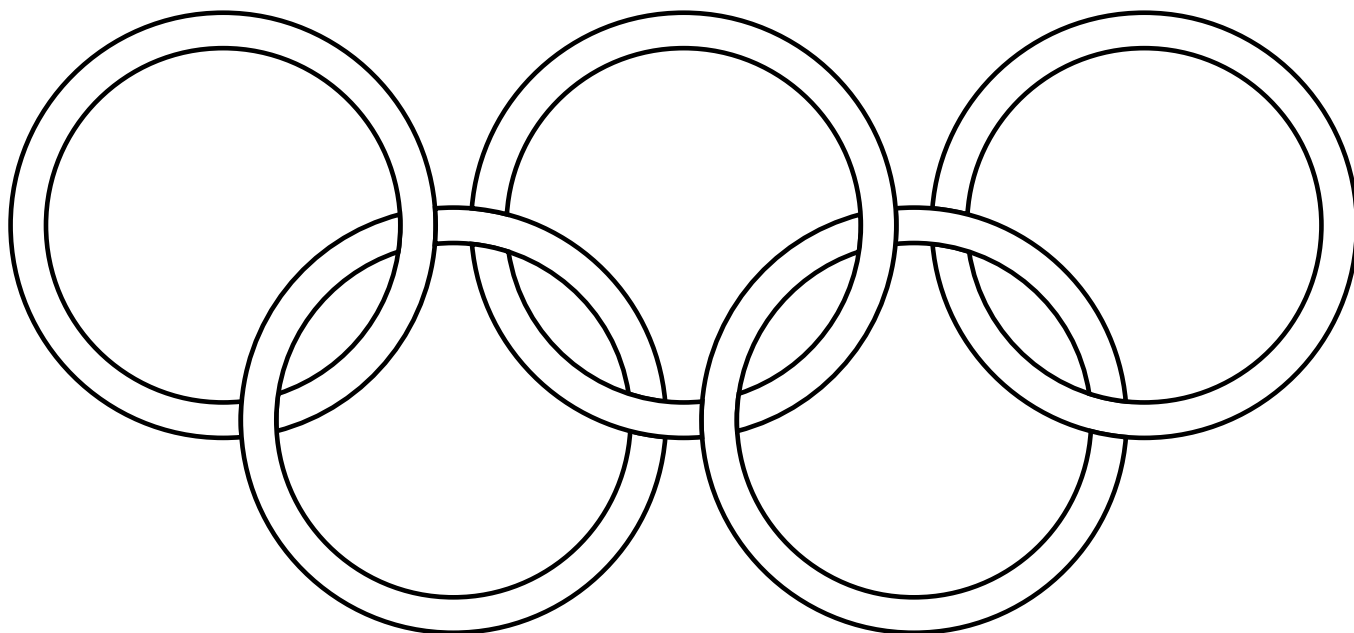
## Material sugerido

Material artístico

## Referências da Biblioteca de recursos

- "Os grandes temas Olímpicos", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013. [02 / Olimpismo](#).
- "Os Jogos Olímpicos modernos", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013. [02 / Olimpismo](#).
- Vídeo "O Guia para os principiantes dos Jogos Olímpicos", Comité Olímpico Internacional (COI), 2013 [02 / Olimpismo](#).
- "Olympism for the 21st century", Prof. Dr. Parry, J. [02 / Olimpismo](#).

## O símbolo Olímpico (cont.)



# Hastear a bandeira

**Temas educativos Olímpicos:** respeito

## Contexto da atividade

Leia as páginas 36 e 37 do manual dos Fundamentos.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### **Primário** 5–8 anos

Com papel de cartaz, desenhe uma bandeira Olímpica, prenda-a a postes de madeira e faça um desfile.

#### **Intermédio** 9–11 anos

Construa um papagaio de papel simples e decore-o com um desenho representando os Jogos Olímpicos.

#### **Médio** 12–14 anos

Compare as bandeiras nacionais. Transmitem o espírito e a cultura do país? Imagine um novo desenho para a sua bandeira nacional.

#### **Superior** 15–18 anos

Conceba uma bandeira que celebre a diversidade e incorpore os temas do Olimpismo.



### ★ Resultados de aprendizagem

Compreender a importância de uma bandeira para transmitir uma identidade e valores.

### ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, criatividade, colaboração, fichas de trabalho.

### Material sugerido

Materiais de arte: papel, tinta, canetas, postes de madeira (para o desfile), fita adesiva.

### ↓ Referências da Biblioteca de recursos

- "Olimpismo e Movimento Olímpico", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013. [02 / Olimpismo](#).
- "100 Years of the Olympic Flag!", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014. [02 / Olimpismo](#).

# O lema Olímpico: Citius, Altius, Fortius

**Temas educativos Olímpicos:** excelência, equilíbrio, prazer do esforço

## Contexto da atividade

O lema Olímpico "Citius, Altius, Fortius" ("Mais rápido, mais alto, mais forte") foi escolhido pelo padre Henri Didon, que era um grande amigo do barão Pierre de Coubertin. Foi adotado pelo COI em 1894. Acha estas palavras inspiradoras ou motivadoras quando pratica desporto? Este lema contém uma mensagem para a sua comunidade e para o seu país?

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Escolha três jogos possíveis de serem feitos na aula de educação física que sejam relevantes para cada uma das três componentes do lema Olímpico: "mais rápido, mais alto, mais forte". É possível criar um jogo utilizando elementos de dois dos três termos? Por exemplo: mais rápido e mais alto ou mais forte e mais alto. Em grupos, jogue uma vez e depois ensine o jogo aos seus colegas de turma.

#### Intermédio 9–11 anos

Escreva um poema em três versos; um para cada componente do lema. Exemplo: pode relacionar estas palavras com as suas experiências desportivas ou descrever como estas palavras afetam a vida dos outros.

Acha que este lema está apenas relacionado com o desporto? Tem algum significado em relação a outros aspetos da vida?

#### Médio 12–14 anos

Escreva e faça uma pequena peça sobre três personagens dos Jogos Olímpicos antigos (Citius, Altius e Fortius) que se encontram pela primeira vez. Por exemplo, Zeus pode entrevistar estas personagens para ter um papel de liderança nos Jogos Olímpicos (cada uma delas quer o papel e deve explicar porque o merece mais do que as outras).

#### Superior 15–18 anos

Estude a fotografia da escultura "Citius, Altius, Fortius" que se encontra nas instalações do Museu Olímpico em Lausanne, Suíça. Trata-se claramente de uma representação abstrata do lema Olímpico. A sua missão é desenhar e criar uma escultura ou representação do lema Olímpico a utilizar na cerimónia de abertura dos próximos Jogos Olímpicos. Que forma e materiais irá utilizar?



### ★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer o poder dos lemas para inspirar e motivar os participantes na sua busca do Olimpismo.
- Compreender o significado do lema Olímpico.

### ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, construtivismo, criatividade, teatro, resolução de problemas, colaboração.

### Material sugerido

Material artístico, fantasias para a encenação Olímpica.



# Iluminar o espírito: a chama Olímpica

**Temas educativos Olímpicos:** respeito

## Contexto da atividade

Leia o trecho da página 40 do manual dos Fundamentos e pense nas questões para discutir antes de realizar as seguintes atividades.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Conceba e construa a sua própria tocha Olímpica (materiais sugeridos: caixa de rolo de papel higiênico, papel de seda vermelho para a chama). Discuta com os alunos o tipo de desenho que poderão decorar o cabo. Irá refletir a cultura da sua comunidade? Irá incluir desenhos de atletas famosos? Dê aos alunos a oportunidade de expressarem as suas escolhas criativas e depois apresentarem a sua tocha aos seus colegas de turma.

Os alunos devem fazer a sua tocha e depois usá-la num relé num evento desportivo ou cultural da escola ou da comunidade.

#### Intermédio 9–11 anos

Escreva uma pequena história sobre a seguinte aventura de um corredor de relé da tocha Olímpica: ao correr por um caminho escuro, o portador da tocha começa a pensar na história dos Jogos. De repente, a tocha lança uma misteriosa luz cintilante que se enche instantaneamente de imagens dos Jogos Olímpicos antigos e modernos. O que acontece a seguir?

Conceba formas únicas de transportar a chama Olímpica em vez de uma tocha. O seu desafio é utilizar materiais que não ardam e que garantem que a chama não se extinga durante a sua viagem. Pode utilizar materiais naturais e reciclados?

#### Médio 12–14 anos

Uma vez acesa, a chama Olímpica é transportada por atletas através do país anfitrião. Numerosas formas de transporte (frequentemente ligadas à cultura única do país anfitrião) são utilizadas. Exemplo: quando Vancouver acolheu os Jogos Olímpicos de Inverno de 2010, a chama Olímpica foi transportada por trenós de cães, de canoa em lagos, por cavaleiros, etc. Nesta atividade, deverá organizar uma viagem por todo o seu país para levar a tocha Olímpica a uma grande cidade. Qual será o itinerário da sua viagem? Mostrar este itinerário num mapa. Que forma interessante e única vai escolher para carregar a chama?

Foi pedido aos Canadianos que queriam carregar a chama Olímpica para os Jogos de Inverno de 2020 que escrevessem um pequeno ensaio explicando porque eram dignos dessa honra. Se lhe fosse dada a missão de escolher os portadores da tocha Olímpica, que método utilizaria para fazer a sua seleção?

#### Superior 15–18 anos

Investigue a cerimónia do acender da tocha que tem lugar no templo de Hera, em Olímpia. Escreva uma pequena peça para ensinar aos seus colegas o simbolismo e a história desta cerimónia.

## Resultados de aprendizagem

Compreender o valor da chama Olímpica como um símbolo que inspira a esperança e está ligado a valores comuns em todo o mundo.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, aprendizagem baseada em investigações, teatro, mesa redonda, criatividade, colaboração, ensino entre pares.

## Material sugerido

Material artístico, material de escritura, fantasias para a peça Olímpica.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "A chama Olímpica e o relé", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013 02 / [Olimpismo](#).
- "Ficha de informação: O relé da chama Olímpica", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014. 02 / [Olimpismo](#).



# A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos

## Temas educativos Olímpicos:

busca da excelência, equilíbrio, respeito pelos outros, fair play

## Contexto da atividade

Assista os vídeos das cerimónias das edições passadas dos Jogos Olímpicos. Acha que evoluíram ao longo dos anos? Vê-las como celebrações ou alguns países vêem-nas como uma competição e tentam "superar" os outros?

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Coloque-se no lugar de um atleta que entra no estádio Olímpico. Desenhe bandeiras e organize um desfile de atletas.

### Intermédio 9–11 anos

Vista-se como uma figura histórica / cultural famosa. Organize um desfile para a cerimónia de abertura. O que diriam estas personagens se tivessem que fazer um discurso de boas-vindas?

### Médio 12–14 anos

Estude os vídeos dos Jogos Olímpicos de Londres de 2012. Como tornaram divertidos certos momentos da cerimónia de abertura? Imagine que o mundo inteiro está a assistir à sua cerimónia de abertura. Escreva e apresente uma pequena encenação engraçada que nos diga algo sobre o seu país e o seu povo.

### Superior 15–18 anos

Imagine que tem de organizar a cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos que se realizarão no seu país. O seu mandato consiste em mostrar a arte, a cultura e a história do seu país. O que incluiria? Que elementos a tornariam divertida e séria ao mesmo tempo? Iria inspirar toda a nação ou apenas parte dela? Que mensagens gostaria de transmitir? Escolha um ou mais temas e crie um jogo / desfile apresentando as suas ideias.

## Resultados de aprendizagem

- Reconhecer o poder do simbolismo Olímpico.
- Descobrir como a cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos pode ser utilizada para transmitir uma mensagem sobre a cultura, a história e o espírito do país anfitrião.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, criatividade, teatro, colaboração, apresentações de perguntas / respostas.

## Material sugerido

Acesso à Internet, fantasias para encenações, material artístico.

## Referências da Biblioteca de recursos

- Vídeo "The Olympic Oath - Opening Ceremony - London 2012 Olympic Games", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014 02 / [Olimpismo](#).
- Ficheiro de som WAV "Hino Olímpico", Comité Olímpico Internacional (COI). 02 / [Olimpismo](#).

# A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos

## Temas educativos Olímpicos:

busca da excelência, equilíbrio, respeito pelos outros, fair play

## Contexto da atividade

Leia o trecho da página 44 do manual dos Fundamentos intitulado: "A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos", e depois veja os videoclipes das cerimónias anteriores. Que tradições / protocolos relacionados com a cerimónia podem ser identificados? Acha que estas tradições são importantes?

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Imagine que é um espectador na cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos. Os atletas entram no estádio, a bandeira Olímpica é baixada, a chama Olímpica é extinguida. Desenhe / pinte uma representação desta cena.

### Intermédio 9–11 anos

Considere a questão seguinte: porque é que os atletas não estão reunidos em equipas nacionais quando entram no estádio?

Imagine que é um atleta e que está a competir nos seus primeiros Jogos Olímpicos. Imagine que o seu jornal local lhe pede para escrever um pequeno artigo sobre o significado de participar nas cerimónias de abertura / encerramento dos Jogos Olímpicos.

### Médio 12–14 anos

No final dos Jogos Olímpicos, a bandeira Olímpica foi baixada e entregue ao presidente da câmara da cidade anfitriã seguinte. Como escolheria passar esta bandeira? Através de um atleta ou talvez de uma criança, por exemplo?

### Superior 15–18 anos

No final da cerimónia de encerramento, a cidade anfitriã da próxima edição dos Jogos organiza um pequeno entretenimento. Que mensagens incorporaria se fosse responsável pela criação deste entretenimento?

## Resultados de aprendizagem

- Reconhecer a importância das tradições e dos protocolos nos Jogos Olímpicos.
- Reconhecer a forma como se celebra o Olimpismo e os valores destacados por esta cerimónia.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, investigações guiadas, colaboração, competências de comunicação, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", ensino entre pares.

## Material sugerido

Acesso à Internet para assistir os vídeos.

# Os juramentos Olímpicos

**Temas educativos Olímpicos:** fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Leia o trecho da página 46 do manual dos Fundamentos intitulado: "Trapaça e castigo em Olímpia".

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Conceba um cartaz que incentive os atletas a seguir os princípios do juramento Olímpico: respeitar as regras dos Jogos Olímpicos, participar com espírito desportivo, não usar drogas, participar para a glória do desporto e a honra da equipa.

#### Intermédio 9–11 anos

Investigue os "Zanes". Crie um Zane para a era Olímpica moderna. Acha que deveria ser apresentado?

#### Médio 12–14 anos

Escreva a história de um atleta que está pensando em fazer batota. Descreva como o atleta fica perturbado com este pensamento e finalmente decide não fazer batota depois de ler o juramento Olímpico.

#### Superior 15–18 anos

Em grupos, discuta a ideia de tolerância zero para a trapaça em relação à noção de perdão. Qual a abordagem que privilegia? Porquê? Estas abordagens são formas realistas de lidar com as complexidades do desporto moderno?

Escreva uma peça sobre o processo no tribunal de um atleta que fez batota.

## Resultados de aprendizagem

- Compreender a importância do juramento Olímpico.
- Reconhecer que a trapaça tem consequências, não só no desporto, mas também na vida.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionário socrático, construtivismo, investigações, colaboração, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", jornais, registos de respostas, blogs.

## Material sugerido

Material artístico, fantasias para a peça do tribunal.

## Referências da Biblioteca de recursos

- Vídeo "The Olympic Oath - Opening Ceremony - London 2012 Olympic Games", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014. [02 / Olimpismo](#).
- "Ficha de informação: A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Inverno", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014. [02 / Olimpismo](#).

# A Trégua Olímpica

**Temas educativos Olímpicos:** respeito pelos outros, equilíbrio, fair play

## Contexto da atividade

Leia o trecho das páginas 47 e 48 do manual dos Fundamentos intitulado: "A Trégua Olímpica nos tempos antigos e modernos".

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Desenhe um cartaz de promoção da paz.

#### Intermédio 9–11 anos

Escreva a Trégua Olímpica num quadro para cartazes. Acrescente palavras (em torno do parágrafo) para definir melhor os princípios consagrados na Trégua, para depois decorar o contorno do cartaz com imagens que evocam paz, aceitação, desportivismo, diversidade, etc.

#### Médio 12–14 anos

Faça estudos sobre jovens que estão ativamente envolvidos na promoção da paz. Escreva as perguntas que lhes faria se os estivesse a entrevistar. Simule uma entrevista deste tipo com um parceiro.

#### Superior 15–18 anos

Conceba um muro da trégua. Qual seria o seu aspeto? Pense em formas criativas que as pessoas podem utilizar para demonstrar o seu empenho na trégua. O seu muro da trégua pode assumir a forma de um website. Os participantes podem registar a sua mensagem / intenção de pacifismo e depois carregá-lo no website / blog / vlog.

## Resultados de aprendizagem

Compreender o poder da Trégua Olímpica como um instrumento para promover a paz e a compreensão internacional.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionamento socrático, construtivismo, competências de comunicação, blogs, vlogs, encenação, mesa redonda, discussão em grupo.

## Material sugerido

Material artístico.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "Colours for Peace – A fun way to learn about Olympic Truce – Teachers' Guide", Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO). 00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais.
- "Colours for Peace: A fun way to learn about Olympic Truce", Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO). 00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais.
- "Olympic Truce: Sport as a Platform for Peace", Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO), 2009. 02 / Olimpismo.
- "A Great Tiny Olympic Champion", Georgiadis, S.V., Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO), 2012. 03 / Publicações.

# A paz e os Jogos Olímpicos

**Temas educativos Olímpicos:** respeito pelos outros, fair play

## Contexto da atividade

Os Jogos Olímpicos e o Movimento Olímpico em geral, são uma grande força na promoção da paz. Esta ficha de atividade é um ponto de partida para iniciar um diálogo que ajudará os alunos a compreenderem a importância das interações pacíficas.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

"Colours for Peace: A fun way to learn about Olympic Truce". Esta atividade, disponível na Biblioteca de recursos, incentiva os participantes a compreender a paz (e a Trégua Olímpica) através de atividades de coloração.

#### Intermédio 9–11 anos

Crie um "muro das promessas". Em folhas de papel (ou post-it), os alunos escrevem promessas / ideias que possam utilizar para promover e manter a paz nas suas próprias vidas. Depois de ter colado as suas ideias na parede, os alunos são encorajados a separá-las em grupos. Que temas são mais frequentemente encontrados? Assegure que os alunos discutem as suas razões / os seus compromissos para a paz. Faça a pergunta: "Existe algo que reforce ou enfraqueça o seu compromisso em relação a estas sugestões?".

#### Médio 12–14 anos

Que símbolos de paz e aceitação estão representados na imagem ao lado? Crie uma obra de arte que represente a paz e aceitação no mundo.

Continuação na página seguinte

## ★ Resultados de aprendizagem

Descobrir as iniciativas de paz e como pô-las em prática nas nossas próprias vidas.

## ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Conhecimentos sociais, colaboração, resolução de problemas, pensamento crítico, questionamento socrático, círculo de partilha.



↑ Foto tirada por Barbu Elena, 12 anos, Roménia, concurso internacional de desenho infantil em 1985

## A paz e os Jogos Olímpicos (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Superior 15–18 anos

Divida uma página em duas colunas. Na coluna da esquerda, escreva exemplos de conduta fair play no desporto. Na coluna da direita, escreva exemplos de conduta injusta. Abaixo está uma lista de citações inspiradoras e informativas sobre a experiência de viver uma vida pacífica. Leia as frases e indique as ideias na coluna superior direita.

**"Que a paz esteja sobre a terra, e que comece por mim."**

**Sy Miller & Jill Jackson**

**"Usar a ordem para lidar com a desordem, a calma para lidar com a agitação, é controlar o seu coração."**

**Sun Tzu**

**"Não saber como parar é a causa de grandes tormentos. Desejar demais é a fonte de grandes conflitos. Quando soubermos quando é suficiente, sempre haverá o suficiente."**

**Tao Te Ching**

**"Os homens agora viajam mais rápido, mas não tenho a certeza de que estão a ir para algo melhor."**

**Willa Cather**

**"Há mais na vida do que aumentar a velocidade."**

**Mahatma Gandhi**

**"Veja como a natureza, as árvores, as flores, a erva, crescem em silêncio. Veja as estrelas, a lua e o sol, como se movem em silêncio... Precisamos de silêncio para tocar as nossas almas."**

**Mère Teresa**

**"Ficar zangado é como tomar carvão queimado com a intenção de o atirar a alguém. Acaba por se queimar."**

**Bouddha**

**"Falar sem pensar é como disparar sem apontar."**

**Proverbe espagnol**

**"As duas palavras 'paz' e 'tranquilidade' valem milhares de moedas de ouro."**

**Proverbe chinóis**

**"Não se pode apertar a mão com um punho cerrado."**

**Indira Gandhi**

### Referências da Biblioteca de recursos

- "Olympic Truce: Peace inspired by sport", Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO). 02 / Olimpismo.
- "Colours for Peace: A fun way to learn about Olympic Truce", Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO), 2012. 00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais.
- "Colours for Peace: A fun way to learn about Olympic Truce – Teachers' Guide", Centro Internacional da Trégua Olímpica (CITO), 2012. 00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais.

**Discuta:** identifique uma ação que poderia fazer hoje que ajudaria a trazer paz entre si e um membro da família, ou entre si e um amigo

**Discuta:** qual é a estratégia sugerida por Sun Tzu para lidar com situações caóticas?

**Discuta:** de acordo com Tao Te Ching, qual a razão dos conflitos? Como ele acha que esses conflitos poderiam ser resolvidos?

**Discuta:** o lema Olímpico é "Mais rápido, mais alto, mais forte". Algumas pessoas pensam que o esforço para ir "mais rápido, mais alto, mais forte" nem sempre é a melhor maneira de criar um "mundo melhor e mais pacífico". O que Willa Cather e Mahatma Gandhi estão a tentar dizer? Concorde com eles? Porquê? Porque não?

**Discuta:** muitos grandes mestres dizem que alguns minutos de silêncio todos os dias nos ajudam a manter a calma em situações de conflito. Onde poderia encontrar um lugar tranquilo para desfrutar alguns minutos de silêncio todos os dias? Quando é que o faria?

**Discuta:** como a raiva magoa a pessoa que a sente? Fale de uma situação que lhe deixou zangado. Como é que essa raiva lhe magoou?

**Discuta:** a troca de palavras mesquinhas entre as pessoas deixa feridas persistentes. Como se pode impedir de falar rápido demais para ter tempo de pensar nas consequências das suas palavras?

**Discuta:** porque acha que o autor desta declaração acredita que a paz e a tranquilidade são tão preciosas? Descreva como se sente quando se sente em paz.

**Discuta:** explique este ditado. Concorde? Depois de um jogo que perdeu, às vezes é difícil apertar a mão. Porque é que é importante fazê-lo de qualquer maneira?



# O jogo do legado da paz

**Temas educativos Olímpicos:** respeito pelos outros, fair play, amizade, prazer do esforço

## Contexto da atividade

O jogo do legado da paz foi desenvolvido para ajudar os participantes a compreender diferentes perspectivas e crenças e promover a paz e a reconciliação. O jogo foi criado pela primeira vez na conferência da paz na Cidade do Cabo, África do Sul.

Neste jogo, os participantes visitam os principais sítios patrimoniais de uma cidade ou de um país, e depois refletem a questão: "O que é, para si, a importância ou o significado de cada sítio patrimonial?". Os participantes (idealmente, originários de um conjunto de culturas e sistemas de valores o mais amplo possível) começam então um diálogo. Os participantes trabalham juntos, não apenas para encontrar pistas e resolver problemas, mas também se espera que apresentem e interpretem as suas conclusões aos outros grupos e / ou às suas comunidades.

Os sítios são selecionados com base na sua importância, potencial e relevância para o jogo. Considere os seguintes tipos de sítios de legado da paz:

- Sítios de importância histórica. História da reconciliação política e social e de enraizamento da paz no sofrimento e na história dos povos.
- O papel das mulheres na paz e na reconciliação.
- Sítios centrados no papel dos líderes em matéria de paz e reconciliação.
- Sítios importantes para a defesa dos direitos humanos.

O jogo do legado da paz foi originalmente concebido para participantes mais velhos - de 16 a 21 anos -, mas foi adaptado para as faixas etárias mais jovens.

## Resultados de aprendizagem

- Reconhecer a importância dos legados e culturas de outros povos em relação ao desporto e à paz.
- Melhorar o conhecimento, a compreensão e a sensibilização para a importância da paz e da reconciliação.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, resolução de problemas, colaboração, criatividade, cultura de cidadania, círculo de partilha, mesa redonda, teatro, canto, narração de histórias.

## Material sugerido

Equipas e facilitadores estão equipados com bandanas, camisolas, bandeiras e tintas. Terão de ser transportados para os locais. A segurança é sempre a primeira prioridade.

## Valores Paralímpicos

Inspiração e igualdade.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Visite um sítio de legado da paz na sua cidade, ouça a história da sua origem, faça um desenho no mesmo e, em equipa, escreva a história e crie um caderno de desenhos a partir dele.

Organize uma "marcha ou manifestação pela paz". Forme equipas e escolha bandeiras, crie banners, escreva e cante canções que mostrem o seu "espírito de paz".

Encontre símbolos de paz utilizados em todo o mundo, por exemplo pombas, sinos, tochas, símbolo "Peace", etc.

Esta faixa etária deve ser guiada por professores e / ou pais, e não por facilitadores que as crianças não conhecem muito bem.

### Intermédio 9–11 anos

Faça investigações sobre um sítio histórico onde alguém defendeu o que ele acreditava ser correto em circunstâncias extremamente difíceis. Por exemplo, pode pensar em Nelson Mandela, Martin Luther King, Mahatma Gandhi e, em particular, mulheres tais como Rosa Parks, Emily Hobhouse e Emmeline Pankhurst. Partilhe as suas conclusões com os outros participantes. Em que acreditavam estas pessoas? Porque são importantes para nós ainda hoje? O que acha que ajudou estas pessoas a enfrentarem os seus desafios? Como é que as suas experiências acabaram por promover a paz? Escolha uma destas pessoas famosas e escreva uma história sobre a sua coragem.

Continuação na página seguinte

## O jogo do legado da paz (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Médio 12–14 anos

Leia a descrição do jogo do legado na secção abaixo da faixa etária superior e considere o seguinte cenário. No jogo do legado, os jovens são encorajados a tornarem-se embaixadores das suas comunidades. Espera-se que sejam abertos, sem julgamentos, prontos a experimentar novas experiências culturais e a refletir sobre as mesmas. Assumindo esta responsabilidade, imagine que acabou de completar o jogo do legado e que está de volta à sua comunidade. Você quer que outros jovens partilhem as suas experiências jogando o jogo. O que pode ser feito no caso de não poder visitar um sítio real? Faça a seleção online de sítios de legado da paz do mundo inteiro, por exemplo: Robben Island (África do Sul), Peace Pagoda em Londres (Reino Unido), a estela que contém o coração de Coubertin em Olímpia (Grécia), o monumento da paz das crianças em Hiroshima (Japão), Torre da Paz Mundial em Osaka (Japão), Estátua da Liberdade em Nova Iorque (EUA) ou Palácio da Paz em Haia (Holanda). Poderá utilizar a Internet para visitar sítios patrimoniais selecionados em diferentes países.

Peça aos alunos que façam as suas investigações e depois finjam que estão a trabalhar no gabinete de informação destes sites. Improvise o diálogo que poderá ter lugar entre os participantes no jogo do legado e o centro de informação. Que perguntas faria? Acha que estas visitas (reais ou não) podem promover a paz e a compreensão? Organize uma competição em que as equipas com o melhor desempenho e que fornecem as respostas mais autênticas são recompensadas.

Trabalhe em grupo, construa os seus próprios monumentos da paz e adicione os seus símbolos de paz.

#### Superior 15–18 anos

O jogo do legado vem da África do Sul e foi concebido para alunos desta faixa etária, com participantes escolhidos por organizações e comunidades de todo o país. Estes jovens provinham de origens e culturas muito diversas. Formavam equipas e trabalhavam em conjunto para criar uma identidade de equipa: inventar nomes e canções para as equipas utilizando bandeiras, bandanas e outros objetos. As equipas, cada uma delas liderada por um jovem animador, eram depois transportadas num miniautocarro a fim de visitar os sítios de legado selecionados. Observavam e refletiam sobre a questão: "Qual é a importância de cada sítio de legado?". No final da visita, os participantes partilhavam as suas observações. Os jovens facilitadores orientavam a conversa para a manter no tópico. No final da discussão, as equipas escolhiam uma forma de expressar o que tinham aprendido. Alguns grupos optavam por inventar e apresentar uma dança. Alguns participantes criavam canções, enquanto outros utilizavam a tecnologia para a sua apresentação. Os participantes tiravam selfies (fotos) de cada grupo em telemóveis e enviavam-nas a um coordenador.

Um elemento de competitividade foi aplicado também. As equipas ganhavam pontos com base no nível de colaboração e criatividade que demonstravam para expressar a aprendizagem. Podiam ganhar pontos pelo espírito de equipa. Por outro lado, as equipas podiam perder pontos por linguagem grosseira, consumo de tabaco ou álcool, ou mau comportamento. Os resultados do jogo do legado da paz foram impressionantes. Os participantes afirmaram ter sentido uma ligação mais forte com a sua história e o património, e que conseguiam compreender melhor os pontos de vista dos outros participantes.

Pode criar a sua versão do jogo do legado na sua comunidade ou cidade? Que sítios de interesse escolheria? Como selecionaria os participantes? Experimente o jogo e veja o que acontece.

### Referências da Biblioteca de recursos

- Vídeo "Celebrar o poder do desporto", Comité Olímpico Internacional (COI), 2014. [01 / Sensibilização.](#)
- "A fábrica da esperança: quando o desporto pode mudar o mundo", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2011. [03 / Manuais.](#)
- Website do Comité Olímpico da Jordânia, Comité Olímpico da Jordânia. [02 / Boas práticas.](#)

### Leituras complementares:

- "Sport for Development & Peace: Governments in Action", Sport for Development and Peace International Working Group, 2008 [01 / Sensibilização.](#)
- "Sport for Development & Peace: Harnessing the Power of Sport for Development and Peace", Sport for Development and Peace International Working Group, 2008. [01 / Sensibilização.](#)
- "Adapted Sport Manual: Adapting sporting practice to serve society and contribute to Sustainable Peace", Peace and Sport. [03 / Manuais.](#)
- Website *Right To Play International*, Right To Play International. [03 / Manuais & 03 / Links.](#)



# Desporto e arte na Grécia antiga

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, equilíbrio, excelência

## Contexto da atividade

Na escultura, pintura, cerâmica e arquitetura, temos preservado um registo que nos mostra como os atletas dos antigos Jogos Olímpicos antigos praticavam e competiam. Estude fotos destas diferentes reproduções. Como são as corridas ilustradas? O que são "halteres" e como são utilizados? Que desportos Olímpicos modernos consegue identificar nas imagens que representam os Jogos antigos?

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Pegue uma folha grande de papel e recorte a forma de um vaso grande. Faça investigações sobre diferentes desenhos utilizados na cerâmica e depois desenhe-os ou pinte-os na folha de papel. Exponha-os numa parede durante um Dia Olímpico / celebração escolar.

#### Intermédio 9–11 anos

Procure fotos de objetos arqueológicos dos Jogos Olímpicos antigos. Escolha um aspeto dos Jogos e depois faça uma pintura do mesmo.

#### Médio 12–14 anos

Faça uma maquete do antigo estádio Olímpico (utilizando uma caixa de papelão, por exemplo). Decore o estádio com desenhos influenciados por estes objetos.

#### Superior 15–18 anos

Se tivesse que criar uma escultura moderna que prestasse homenagem aos temas e influências dos Jogos Olímpicos antigos, como seria essa escultura? Que materiais utilizaria? Qual seria a sua forma? Desenhe ou, se possível, faça esta escultura.

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer a importância que a arte e a cultura tiveram na preservação da história e do legado dos Jogos Olímpicos antigos.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, criatividade, colaboração, resolução de problemas.

## Material sugerido

Material artístico: material de cerâmica, criação de esculturas, papel, etc.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "Os Jogos Olímpicos da Antiguidade", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013. [02 / Olimpismo](#).

# Desporto e arte nos Jogos Olímpicos modernos

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, equilíbrio, excelência

## Contexto da atividade

Cartazes, camisolas, selos e muitas outras formas de suportes artísticos têm sido utilizados para transmitir mensagens através de palavras, imagens e símbolos. Um estudo de diferentes cartazes Olímpicos pode ser utilizado para apresentar aos alunos diferentes formas de representar o património local ou nacional e os valores do Movimento Olímpico.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Quando um país opta por celebrar a organização dos Jogos Olímpicos, publica selos muitas vezes. Durante os Jogos de Londres de 2012, o British Postal Service emitiu um selo especial para cada atleta que tivesse ganho uma medalha de ouro. Alguns países também optaram por celebrar o património cultural único através da publicação de selos Olímpicos. Estes representam por vezes os sítios e estádios Olímpicos. Imagine que a sua cidade está prestes a organizar os próximos Jogos Olímpicos. Pegue num envelope e desenhe um selo que represente certos aspetos dos Jogos que deseja celebrar. Decore o envelope para tornar este selo ainda mais valorizado. No envelope, escreva uma ficha de informação que explique o seu desenho, a sua mensagem, etc., para o leitor.

### Intermédio 9–11 anos

Organize um festival de camisolas. Peça aos alunos para trazerem uma camisola com um desenho desportivo. No ginásio, pendure-as em cordas (como varais de roupa). Traga os alunos para este "museu da camisola" e deixe-os observar os diferentes desenhos. Numa folha de papel recortada em forma de camisola, peça aos alunos para desenharem uma camisola Olímpica.

### Médio 12–14 anos

Crie uma coreografia que integre os temas dos Jogos antigos e modernos.

### Superior 15–18 anos

Estude a história artística dos cartazes Olímpicos, desde 1896 até aos Jogos mais recentes. Combine os desenhos dos cartazes com o que sabe sobre a história do país anfitrião nessa altura. O que repara? Que tipo de mensagens serão expressas nos futuros cartazes Olímpicos? Conceba um cartaz Olímpico com uma mensagem que englobe o Olimpismo e transmita uma mensagem de esperança para o futuro.

## Resultados de aprendizagem

Desenvolver competências de arte visual para transmitir as mensagens chave do Olimpismo.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Criatividade, colaboração, resolução de problemas, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel".

## Material sugerido

Material artístico.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "The Special Olympics and the World Games Los Angeles 2015", Mural Conservancy of Los Angeles, ArtSceneCal, 2015. [02 / Boas práticas](#).
- "Mural Conservancy of Los Angeles", Mural Conservancy of Los Angeles. [02 / Boas práticas](#).
- "Coubertin Academy: A Handbook for Olympic Education in Secondary Schools", Comité International Pierre de Coubertin (CIPC), 2007. [00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais](#).
- "Os cartazes dos Jogos Olímpicos", Serviço educativo e cultural do Museu Olímpico, 2013. [00 / Fichas de atividade](#).

# Emblemas e mascotes

**Temas educativos Olímpicos:** equilíbrio, respeito, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Durante muitos anos, os alunos descobriram as formas como os emblemas e mascotes estavam utilizados para representar a arte e as tradições de diferentes cidades Olímpicas. Os Jogos Olímpicos de Londres 2012 queriam que as suas mascotes "Wenlock e Mandeville" não fossem apenas divertidas, mas que representassem simbolicamente a cidade anfitriã. Também queriam que as personagens tivessem uma história em torno da sua origem. Wenlock foi criado a partir de uma gota de aço líquido, um resquício da construção do estádio Olímpico. Tinha também uma cabeça com três pontas simbolizando os três lugares dos medalhistas no pódio Olímpico.

O emblema dos Jogos Olímpicos de 1992, em Barcelona, era um toque abstrato de três cores, parecendo um ginasta ou um atleta saltando acima dos anéis Olímpicos. Este emblema estava ligado de forma criativa à reputação histórica de Barcelona para a arte, bem como a sua estreita associação com artistas emblemáticos como Picasso, Miró e Gaudí.



### ★ Resultados de aprendizagem

Reconhecer o poder dos símbolos para transmitir mensagens.

### ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Construtivismo, criatividade, círculos literários.

### Material sugerido

Material artístico.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Imagine que os Jogos Olímpicos estão prestes a começar na sua cidade. Crie uma mascote que melhor represente o "espírito dos povos". Faça investigações sobre as mascotes em [www.olympic.org](http://www.olympic.org) e depois desenhe a sua própria mascote.

### Intermédio 9–11 anos

Escreva uma pequena história sobre uma mascote Olímpica. Tente incorporar os princípios do Olimpismo ou os temas educativos Olímpicos. Leia a página 53 do manual dos Fundamentos para ter uma ideia das várias mascotes ou visite [www.olympic.org](http://www.olympic.org) para mais informações.

### Médio 12–14 anos

Crie uma maquete da sua mascote. Dificuldade adicional: pode construí-la utilizando apenas materiais reciclados?

### Superior 15–18 anos

Veja exemplos de emblemas Olímpicos e pense na sua evolução ao longo das últimas décadas. Crie um emblema ou uma série de emblemas (utilizando meios tecnológicos ou visuais) com uma mensagem inspiradora relacionada com o Olimpismo.

# O Museu Olímpico

## Temas educativos Olímpicos:

prazer do esforço, equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros

## Contexto da atividade

Os museus têm vários objetivos: podem ser centros de aprendizagem e podem recordar-nos o nosso passado. Os museus podem celebrar grandes realizações e provocar uma profunda reflexão. Os grandes museus do mundo educam, inspiram e envolvem de forma criativa os seus visitantes para experimentar e interagir com as suas coleções. Nesta atividade, os alunos participarão em exercícios centrados no Museu Olímpico e, ao fazê-lo, poderão explorar e experimentar o Olimpismo.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Fale com os seus colegas de turma sobre os desportos que praticou. Traga para a aula quaisquer lembranças destas atividades, tais como fitas, medalhas e fotografias. Organize estes itens e convide outros alunos a visitar a sua sala-museu.

### Intermédio 9–11 anos

Deverá criar atividades divertidas para que alunos da sua idade as pratiquem no Museu Olímpico. Deverá querer que os alunos descubram o Olimpismo e a história dos Jogos Olímpicos, mas também quer que os visitantes participem (aprender não é algo que se pode "fazer para eles", mas algo em que eles participam). Faça uma lista e depois desenhe as atividades que criou para tornar o museu interativo.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Trabalhar e inspirar-se nos temas Olímpicos.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, questionamento socrático, criatividade, colaboração, resolução de problemas, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", círculo de partilha, apresentações multimédia.

## Material sugerido

Material de maquete, material artístico.

## O Museu Olímpico (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Médio 12–14 anos

Qual seria o aspeto do edifício e do terreno do seu museu? Quer um edifício arrojado ou prefere que os visitantes se interessem mais pelo conteúdo do mesmo? Seria o museu uma instalação moderna feita com materiais modernos ou uma homenagem às influências dos Jogos antigos com um aspeto clássico? Pode querer as duas coisas. Como é que se conceberia o terreno? O complexo do Museu Olímpico em Lausanne contém esculturas e exposições interativas, incluindo uma pista de corrida de 100m na qual pode comparar a sua velocidade com a de Usain Bolt e Florence Griffith Joyner. O que incluiria? Crie uma maquete ou uma pintura do seu Museu Olímpico.

Atividade: Vá a uma pista de atletismo e peça aos alunos para tentar "quebrar o recorde mundial" em diferentes distâncias. Exemplo: Peça aos alunos para percorrer cem metros. Grite os segundos "7, 8, 9... pare!". Os alunos podem então perceber a rapidez com que Usain Bolt ou Florence Griffith Joyner correram os 100m. Isto pode ser feito para qualquer prova. Os seus alunos podem correr os 800m com oito corredores a correr 100 m cada um. Conseguirão vencer o tempo de David Rudisha de 1.49' minutos?

Para as provas no terreno: use uma fita métrica e mostre a distância dos recordes de salto em distância. Peça aos alunos para darem saltos sem impulso. Depois salte novamente de onde aterrou. Quantos saltos sem impulso são necessários para bater o atual recorde de salto em distância (homens: Mike Powell 8 m 95 cm; mulheres: Galina Chistyakova 7 m 52 cm)?

#### Superior 15–18 anos

Crie grupos de alunos e atribua-lhes um princípio do Olimpismo ou um tema educativo. Discuta os tipos de exposições que pode escolher para incentivar os visitantes a pensar e a agir. Como equilibraria a celebração das realizações (utilizando lembranças, por exemplo) através de apresentações que provocam a reflexão? As apresentações serão interativas? As suas exposições serão dirigidas a um vasto público? Crie um mapa arquitetónico mostrando o arranjo do seu museu.

### Referências da Biblioteca de recursos

- Website do Programa Escolar Olímpico Canadano, Comité Olímpico Canadano, 2015. 02 / Boas práticas.
- "Olympic Day Lessons", Comité Olímpico Australiano. 00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais.
- "Olympic Day Guide", Comité Olímpico Australiano. 00 / Fichas de atividade & 03 / Manuais.

#### Leituras complementares:

- "Carta Olímpica", Comité Olímpico Internacional (COI), 2015. 01 / Contexto.

# O programa desportivo Olímpico

## Temas educativos Olímpicos:

equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

O programa desportivo dos Jogos Olímpicos passou de 9 desportos em 1896 para 26 desportos em 2012. Os Jogos de 1896 reuniram atletas de 14 países, enquanto os de 2012 reuniram atletas de 204 países e 4 atletas Olímpicos individuais. Os Jogos Olímpicos geram agora uma grande participação mundial, o interesse em acrescentar desportos tem crescido para assegurar que o programa Olímpico permanece relevante para os jovens, mediante a inovação e a adaptação à modernidade e às novas tendências, e respeitando também a história e a tradição dos desportos. Em 1988, a República da Coreia apresentou o taekwondo, bem como o judo e o beisebol femininos. Alguns anos mais tarde, foram incluídos no programa dos Jogos Olímpicos. Pense em desportos amplamente praticados, mas que não fazem parte dos Jogos Olímpicos. Por que razão pensa que eles não fazem parte do programa Olímpico?

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Que desportos Olímpicos consegue nomear? Escolha um e informe-se sobre a sua prática, as suas regras e o equipamento necessário. Crie uma exposição ou faça uma apresentação aos outros alunos sobre o que aprendeu.

### Intermédio 9–11 anos

Crie dois cartazes: um que inclua os desportos Olímpicos atuais e outro que mostre apenas os desportos praticados em 1896. Devem dar uma indicação visual clara de como o programa desportivo Olímpico se expandiu consideravelmente.

### Médio 12–14 anos

Imagine que é o barão Pierre de Coubertin. Acaba de criar um Comité Olímpico Internacional (COI) e está a pensar nos desportos a incluir nesta edição dos Jogos. Escreva um pequeno discurso que fará ao COI para o persuadir a adotar um determinado desporto. Vista-se como Coubertin e faça este discurso em frente a uma audiência.

### Superior 15–18 anos

Crie uma campanha de marketing que poderia ser utilizada para incentivar a inclusão de um desporto nos Jogos Olímpicos. Pense nos benefícios de incluir esse desporto. Esta inclusão iria alterar alguns aspetos da sua sociedade? O que incluiria nesta campanha (meios visuais e redes sociais)? Como é que se poderia obter apoio do público?

## Resultados de aprendizagem

- Reconhecer que diferentes desportos são praticados em diferentes partes do mundo.
- Reconhecer que o programa desportivo Olímpico tem evoluído ao longo dos anos para refletir a diversidade do desporto.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Construtivismo, investigações, teatro, perguntas / respostas, mesa redonda, fichas de entrada, fichas de saída.

## Material sugerido

Material artístico, fantasias para a encenação.

# Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ)

## Temas educativos Olímpicos:

equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ) reúnem jovens atletas de todo o mundo para descobrir as suas respetivas culturas, o Movimento Olímpico e os valores Olímpicos. Os participantes não só competem num evento desportivo, como também devem ser embaixadores dos seus países e desempenhar um papel ativo nas suas comunidades.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Os alunos podem ser encorajados a visitar casas de repouso para partilhar as suas histórias e experiências com os cidadãos idosos. Os alunos podem também criar um "grupo de boas-vindas" para apoiar e envolver ativamente outros alunos isolados ou novos na escola / no ambiente de aprendizagem.

### Intermédio 9–11 anos

Imagine participar no Programa de Jovens Repórteres dos JOJ, desenvolvido para proporcionar uma experiência jornalística aos jovens sob a orientação de conceituados jornalistas desportivos Olímpicos. Vai entrevistar um atleta Olímpico que se encontra na reta final da preparação para os Jogos. O que lhe pode perguntar? Como registaria e interpretaria as respostas dele ou dela? Filmaria a entrevista? Poderia escrever um artigo sobre o assunto? Pode querer considerar a criação de um blog e partilhar as suas entrevistas. Convide os leitores do seu blog para comentar. Poderia criar novas amizades e desenvolver contactos com pessoas de outras partes do mundo com interesses semelhantes.

### Médio 12–14 anos

Foi escolhido para representar o seu país nos Jogos Olímpicos da Juventude. A responsabilidade social e a expressão são dois temas dos Jogos. Como é que desempenharia um papel importante em matéria de responsabilidade social na sua comunidade? O que é que isto significa para si? Como seria um embaixador dos valores Olímpicos de excelência, respeito e amizade, e como inspiraria os outros? Comportar-se-ia de forma diferente? A expressão pode levar muitas formas (arte, cultura, dança, discurso). O que faria para apresentar a sua comunidade?

Continuação na página seguinte

## ★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer a importância dos Jogos Olímpicos da Juventude como meio de inspirar os jovens a adotarem o Olimpismo.
- Descobrir como os atletas são encorajados a tornar-se embaixadores, a tomar consciência das questões sociais e a assumir responsabilidades.

## ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Construtivismo, investigações, teatro, perguntas / respostas, mesa redonda, fichas de entrada, fichas de saída.

## Material sugerido

Material artístico.



## Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ) (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Superior 15–18 anos

Trabalhe com os seus pares e escolha um evento desportivo que possa organizar para a sua comunidade. Será responsável pela organização de todos os aspetos deste evento: marketing, patrocínio, gestão financeira, planeamento das provas, apoio aos atletas, etc. Este evento pode ser para a sua escola ou para a comunidade em geral. Escolha um tema Olímpico que será o foco do seu evento.



### Referências da Biblioteca de recursos

- Vídeo "Viver os valores Olímpicos!", Comité Olímpico Internacional (COI), 2012. 01 / Contexto.

#### Links para websites:

- Website dos Jogos Olímpicos da Juventude em Olympic.org (com links para a página do Facebook e as contas Twitter dos JOJ): <http://www.olympic.org/youth-olympic-games>
- Plataforma Competição, Aprendizagem e Partilha (que inclui vídeos, questionários, histórias e muito mais, plataforma que reúne recursos e ferramentas em torno dos cinco temas do programa "Aprender e Partilhar" dos Jogos Olímpicos da Juventude - disponível em quatro línguas): <http://yogger.olympic.org>

#### Assista estes vídeos que ilustram as últimas edições dos JOJ:

- O melhor dos Jogos Olímpicos da Juventude de Nanjing 2014:  
<https://www.youtube.com/watch?v=i2XyiX8DI-k>
- O espírito dos Jogos Olímpicos da Juventude de Innsbruck 2012:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PdlLGuQWLcU>
- A experiência de Innsbruck 2012 através dos olhos de um Jovem Embaixador:  
<https://www.youtube.com/watch?v=B86S2wsQ6hk>
- O espírito dos Jogos Olímpicos da Juventude de Singapura 2010:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2zsrwVIObHc>

#### Leituras complementares:

- "The Olympic Movement and the environment: University lecture on the Olympics", Centre d'Estudis Olímpics (UAB), Cadeira Internacional do Olimpismo (COI-UAB), Tarradellas, J., 2010. 02 / Boas práticas.

# Quebrar as barreiras: as mulheres no desporto

## Temas educativos Olímpicos:

equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Desde os primeiros Jogos Olímpicos modernos (Atenas 1896), as ideias sobre as mulheres no desporto evoluíram lentamente. O COI incentiva ativamente a participação das mulheres nas atividades desportivas e físicas. Estas atividades incentivam os alunos a considerar o papel das mulheres no desporto ao longo das décadas.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Conceba e crie um cartaz que encoraje as raparigas a praticar desporto.

#### Intermédio 9–11 anos

Convide um atleta para a sua comunidade e entreviste-a. O que a motivou a participar no desporto? Que conselho daria ela a uma jovem que quer participar num desporto de alto rendimento? Prepare as suas perguntas antes da entrevista.

#### Médio 12–14 anos

Faça investigações sobre a vida de atletas femininas de diferentes países. Considera que é mais difícil para as mulheres receberem o mesmo reconhecimento pelas suas realizações que os homens? O que faria na sua comunidade para aumentar as oportunidades para as mulheres, não só para a prática do desporto, mas também para receber o mesmo apoio, a mesma qualidade de treino e as mesmas vantagens financeiras de que os homens? Escreva as suas respostas num cartaz.

#### Superior 15–18 anos

Estamos em 1984 e a cidade de Los Angeles acolherá em breve os Jogos Olímpicos. A prova feminina de maior distância antes destes Jogos era a corrida de 1500m. Muitos defensores da igualdade declaram que as mulheres deviam poder candidatar-se a correr as mesmas distâncias que os homens. Algumas pessoas discordam. O Comité Organizador dos Jogos Olímpicos de Los Angeles pediu-lhe que considerasse a possibilidade de acrescentar a prova da maratona feminina. Imagine ser convidado a fazer uma proposta ao Comité Organizador para defender a inclusão desta prova. Faça esta apresentação - assegure que uma parte do Comité atue como oponente a esta proposta. Depois de ter feito esta encenação, pensem nas questões levantadas por esta proposta.

Faça investigações sobre o resultado: a maratona foi acrescentada ao programa Olímpico em 1984. Qual foi o impacto desta decisão na participação das mulheres nos Jogos Olímpicos? Como é que proporcionou oportunidades económicas às comunidades onde a vida era difícil?

## ★ Resultados de aprendizagem

- Compreender que, historicamente, as raparigas / mulheres não tiveram as mesmas oportunidades que os homens nos Jogos Olímpicos.
- Compreender que, graças ao trabalho do COI, as mulheres têm agora as mesmas oportunidades e que este princípio está consagrado na Carta Olímpica (Princípio Fundamental nº 5).

## ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Encenação, investigações, teatro, jornais, registos de resposta, blogs, vlogs.

## Material sugerido

Material artístico.

## ↓ Referências da Biblioteca de recursos

- Website *Women Win*, Women Win. 03 / Link.
- Vídeo "*The Girl Effect: The clock is ticking*", GirlEffect.org, 2010. 01 / Sensibilização & 02 / Boas práticas.
- Vídeo "*Kicking The Ball For Girls' Education In Rural Nepal*", UNICEF, 2015. 02 / Boas práticas.
- Website *Champions Together*, Special Olympics. 02 / Olimpismo.
- "*Sports Ability 2 Activity Card*", Comissão Australiana dos Desportos (usado / reproduzido com a permissão da Comissão Australiana dos Desportos). 00 / Fichas de atividade.

# Os Jogos Paralímpicos: “Espírito em Movimento”

## Temas educativos Olímpicos:

equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

O Comité Paralímpico Internacional (CPI) organiza e coordena os Jogos Paralímpicos, que constituem um fórum para os atletas com deficiência atingirem a excelência desportiva ao mesmo tempo que inspiram e entusiasmam o mundo.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Os atletas com deficiência visual (o que significa que podem ser parcialmente ou totalmente cegos) podem participar nas corridas com a ajuda de um guia. Da seguinte forma, os alunos podem compreender os desafios enfrentados pelos corredores com deficiência visual: num grande campo desportivo, peça a um aluno para ele vender os olhos. Este aluno é então emparelhado com outro aluno que será o seu guia visual. Com os braços amarrados, devem correr juntos. O guia também dá instruções orais para ajudar o atleta invisível a antecipar dificuldades, tais como um buraco no chão ou uma grande poça na pista. Peça aos atletas para partilharem entre si as suas experiências de “corrida às cegas”.

### Intermédio 9–11 anos

Praticar desporto como um amputado requer muito mais energia do que atletas sem deficiência. Tente jogar basquetebol com um braço imobilizado (amarrado atrás das costas). Peça aos alunos para pensarem nos tipos de desafios que um amputado pode enfrentar. Convide um atleta Paralímpico para visitar a sua turma e interagir com os alunos.

### Médio 12–14 anos

Peça aos alunos que joguem um jogo de “basquetebol em cadeira de rodas”. É difícil acreditar que cadeiras de rodas de desporto estejam disponíveis nos centros de aprendizagem, por isso tente a seguinte adaptação. Peça às crianças que driblem com uma bola de basquetebol de um lado do campo para o outro, como normalmente fariam. No entanto, quando se aproximam da tabela, devem escolher uma cadeira e sentar-se nela. Esta cadeira será a sua posição de lançamento. Peça aos alunos que tentem lançar a partir de posições diferentes. O que perceberam sobre esta técnica? O que eram as dificuldades em lançar a bola enquanto sentados? Se possível, entreviste um atleta em cadeira de rodas e pergunte-lhe sobre as suas experiências e a forma como pratica.

### Superior 15–18 anos

Deverá desenhar atividades físicas para alunos com deficiência visual. Alguns destes alunos são sensíveis ao som, outros têm problemas de coordenação. Crie jogos divertidos para estes alunos jogarem. Durante este processo, pode ser necessário investigar as características da deficiência e adaptar o equipamento ou a estrutura da atividade, para ajudar os alunos. Reflita sobre o que aprendeu neste processo. Como evoluiu a sua compreensão do desporto para vários tipos de capacidades?

## Resultados de aprendizagem

Compreender como os atletas com deficiência treinam e competem.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionamento socrático, aprendizagem baseada em experiências.

## Material sugerido

Bandanas, dorsais para prender braços, cadeiras, bolas de basquetebol, equipamento desportivo (cones, etc.).

## Referências da Biblioteca de recursos

- “PRIDE Olympic & Paralympic Values”, Kent County Council. 03 / Manuais.
- “Sports Ability 2 Activity Card”, Comissão Australiana dos Desportos (usado / reproduzido com a permissão da Comissão Australiana dos Desportos). 00 / Fichas de atividade.
- “Get Set to Make a Change: Mowbray School makes a HUGE change!”, Comité Olímpico Nacional britânico (BOA) & Comité Paralímpico Nacional britânico (BPA). 02 / Boas práticas.

## Leituras complementares:

- “European Inclusive Physical Education Training EIPET Resource Pack”, EIPET Partnership & Institute of Technology, Tralee, 2014. 03 / Manuais.
- “Respect for Diversity”, Academia Olímpica Internacional (AOI), Keim, M. 01 / Contexto.

# Organizar os Jogos Olímpicos

## Temas educativos Olímpicos:

equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Constituir um dossiê para organizar os Jogos Olímpicos pode ser um processo longo e deliberado. Dos cidadãos locais aos políticos nacionais, dos ministros do desporto aos dirigentes nacionais, muitas opiniões determinam se uma cidade irá organizar os Jogos Olímpicos. Estas atividades permitem aos alunos estudar e refletir sobre alguns dos elementos que compõem o dossiê Olímpico.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Quer que a sua cidade organize os próximos Jogos Olímpicos. Escreva as 10 razões pelas quais isto deve acontecer, e depois prepare um discurso.

### Intermédio 9–11 anos

Deseja apresentar a sua cidade como um lugar alegre para receber os Jogos Olímpicos. Que atividades poderia incluir para mostrar as qualidades únicas da cultura da sua cidade? Exemplos: muitas edições dos Jogos incluíram festivais de música, festivais de artes cénicas, participação maciça em provas desportivas. Crie um festival que possa ter lugar no ginásio da sua escola e convide outros alunos a participar.

### Médio 12–14 anos

A sua cidade / o seu país está a competir com outros pelo direito de organizar a próxima edição dos Jogos Olímpicos. Tem de fazer um discurso a um grupo de membros do COI e informá-los sobre a qualidade do seu dossiê. O que vai dizer? Como é que vai dizer? Nesta apresentação pode utilizar várias formas de media: imagens digitais, espetáculos (dança), poemas, canções.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

- Investigação e aprendizagem sobre a forma como os Jogos Olímpicos são atribuídos a um país anfitrião.
- Descobrir como os Jogos Olímpicos podem mostrar a cultura da cidade e do país anfitriões.
- Descobrir como a organização dos Jogos Olímpicos pode transformar uma sociedade.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionário socrático, investigações, aprendizagem baseada em projetos, criatividade, personalização, colaboração, perguntas / respostas, mesa redonda, apresentações multimédia.

## Material sugerido

Material artístico, acesso à Internet.

## Organizar os Jogos Olímpicos (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Superior 15–18 anos

Crie uma campanha de marketing para os Jogos Olímpicos Rio 2016 e outras futuras edições dos Jogos Olímpicos da Juventude e dos Jogos Olímpicos. Fatores que pode incluir no seu plano:

- Forma de promover a cultura da cidade / do país.
- Uma avaliação do impacto económico para as empresas e toda a comunidade.
- Uma avaliação do impacto social dos Jogos nos cidadãos.

Utilize diferentes meios de comunicação social para apresentar estas informações ao público. Exemplos: Crie um pequeno filme, desenhe cartazes para promover os Jogos. Crie brochuras para comunicar os benefícios dos Jogos. Escreva comunicados de imprensa / utilize as redes sociais para divulgar a sua mensagem.

Efetue uma análise custo-benefício. Que mudanças infraestruturais deverão ser realizadas para o acolhimento dos Jogos? Que impacto terão estas alterações na comunidade?

Peça aos alunos para refletirem sobre este processo e discutirem como que, segundo eles, está ligado às campanhas utilizadas pelos países que desejam organizar os Jogos.

Investigar as edições passadas dos Jogos Olímpicos. Algumas cidades anfitriãs reutilizaram em grande parte as suas instalações Olímpicas (vila dos atletas, estádios desportivos) após o final dos Jogos. Infelizmente, as instalações de alguns países são abandonadas. Por que razão pensa que isso acontece? Que lições podemos tirar disso e como podemos integrá-las na conceção dos futuros Jogos? Que legado (desporto, cultura, instalações, valores) gostaria de deixar até os próximos Jogos? Como é que se chega lá?

Crie uma apresentação de imagens para apresentar as suas ideias sobre estes temas e partilhá-las com os seus colegas de turma.



### Referências da Biblioteca de recursos

- "The London 2012 Cultural Olympiad: a new model for nation-wide Olympic cultural legacy", Comité Olímpico Internacional (COI), Garcia, B., 2012. [02 / Boas práticas.](#)
- "Legado Olímpico", Comité Olímpico Internacional (COI), 2013 [01 / Contexto.](#)
- "The Get Set Story: How London 2012 inspired the UK's schools", Comité Olímpico Nacional britânico (BOA) & Comité Paralímpico Nacional britânico (BPA), 2007-2012. [02 / Boas práticas.](#)

# A Vila Olímpica

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, excelência, fair play

## Contexto da atividade

A Vila Olímpica não é apenas um local onde os atletas dormem, comem e relaxam. É uma plataforma cultural; um lugar onde se fazem amizades. É uma grande mistura de povos e culturas do mundo. É aí que florescem os valores fundamentais do Olimpismo. Estas atividades destinam-se a ajudar os participantes do OVEP a compreender a importância da Vila Olímpica na promoção da paz e da compreensão entre os participantes Olímpicos.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Imagine que faz parte de um comité de boas-vindas na Vila Olímpica. Os atletas Olímpicos instalar-se-ão em breve e você quer que se sintam em casa. O que faria para lhes dar as boas-vindas? Discuta as suas ideias em grupos e depois desenhe um mapa mental das suas ideias para partilhar com outros participantes do seu grupo.

### Intermédio 9–11 anos

A Vila Olímpica pode ser utilizada como um meio de promoção dos temas Olímpicos importantes. Exemplo: o desenvolvimento sustentável é claramente um tema que o mundo tem de promover. Os recentes Jogos Olímpicos construíram as suas instalações com recursos ecológicos e criaram sistemas que minimizem o impacto sobre o ambiente. Pergunte-se: até que ponto as suas ideias se preocupam com a sustentabilidade? Que conselho daria a uma cidade anfitriã na sua preparação para a construção de uma Vila Olímpica? Discuta as suas ideias e depois desenhe-as em papel de cartaz. Coloque-as sobre uma parede e peça a outros participantes / colegas de turma para comentarem as suas ideias.

### Médio 12–14 anos

Os atletas Olímpicos vêm de todo o mundo. Têm gostos culinários diferentes e uma alimentação muito diferente. Têm culturas e crenças religiosas diferentes. Se tivesse de conceber uma Vila Olímpica, o que incluiria para aproximar as pessoas e partilhar a sua humanidade comum? Exemplos: construiria estruturas que incentivam espaços de encontro? Que tipos de eventos organizaria para incentivar a interação e realçar os valores essenciais do Olimpismo? Escreva as suas ideias e partilhe-as com os seus colegas de turma.

### Superior 15–18 anos

Imagine que é um arquiteto que deve desenhar a Vila Olímpica. Deve ser mais do que apenas um lugar onde as pessoas dormem e comem. Tem de haver espaços para as pessoas se reunirem e se divertirem. Devem existir estruturas que ajudem os participantes a ligar-se aos valores centrais do Olimpismo e aos temas educativos Olímpicos. Desenhe ou descreva as suas ideias e depois partilhe-as com o seu grupo.

## Resultados de aprendizagem

- Compreender a importância da Vila Olímpica como meio de promover os valores fundamentais do Olimpismo.
- Reconhecer a importância da Vila Olímpica para unir as pessoas e construir a compreensão.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Círculo de partilha, discussão, questionamento socrático.

## Material sugerido

Espaços de reunião, material artístico.

# O desenvolvimento sustentável através dos Jogos Olímpicos

**Temas educativos Olímpicos:** equilíbrio, respeito pelos outros

## Contexto da atividade

O COI identificou três grandes prioridades como parte do seu compromisso com o desenvolvimento sustentável: equidade social, eficiência económica e questões ambientais. Leia os exemplos sobre como as edições recentes dos Jogos Olímpicos integraram estes temas. As atividades seguintes sugerem formas de os alunos compreenderem melhor a importância da sustentabilidade e desenvolverem iniciativas de apoio a estas prioridades.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Crie uma "equipa ecológica". Os alunos irão criar e liderar um programa de reciclagem ou compostagem. Irão desenhar cartazes e fazer discursos para promover o programa. Atuarão como líderes e modelos.

Inicie um programa de captação de água da chuva. Utilize esta água tanto quanto necessário para regar plantas e legumes numa horta escolar.

#### Intermédio 9–11 anos

Para a organização dos Jogos Olímpicos, Sydney (em 2000) e Londres (em 2012) limpavam antigas zonas industriais. Como resultado, a natureza regressou gradualmente a estas zonas outrora inóspitas: as aves começaram a nidificar, os peixes regressaram, as plantas floresceram. Escolha uma área na sua comunidade que possa reabilitar. Assegure-se de receber aconselhamento profissional para garantir que os seus alunos estão protegidos contra substâncias perigosas.

#### Médio 12–14 anos

Está encarregado de conceber "Jogos Olímpicos que respeitem o planeta". Cinco temas tinham sido selecionados para os Jogos Olímpicos de Londres 2012: biodiversidade, mudanças climáticas, resíduos, inclusão e vida saudável. Em grupos, discuta como incorporaria estes temas nos seus Jogos. Gostaria de acrescentar mais temas?

Escolha um tema e partilhe o que aprendeu nestas discussões. Poderá utilizar muitos meios de comunicação (meios digitais, arte, dança, canto e discurso) para apresentar as suas ideias.

#### Superior 15–18 anos

Crie um plano para proteger uma espécie ameaçada de extinção. Identifique os problemas que põem esta espécie em risco. Utilizando ferramentas tecnológicas, crie e implemente uma campanha de sensibilização. Quais serão as consequências para esta espécie (e outras) se o seu plano for bem-sucedido? Que obstáculos poderá encontrar na execução do seu plano? Como irá superá-los? Como irá promover os seus sucessos? Como irá assegurar que esta iniciativa esteja ligada aos Jogos Olímpicos?

## Resultados de aprendizagem

Compreender a necessidade de respeitar o meio ambiente.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, construtivismo, aprendizagem baseada em projetos, jornais, registos de resposta, blogs, reflexão criativa, resolução de problemas.

## Material sugerido

Material ambiental, conforme necessário (balde de água da chuva, silos para compostagem, etc.).

## Referências da Biblioteca de recursos

- "The Olympic Movement and the environment: University lecture on the Olympics", Centre d'Estudis Olímpics (UAB), Cadeira Internacional do Olimpismo (COI-UAB), Tarradellas, J., 2010. 02 / Boas práticas.
- "Sustentabilidade através do desporto: meios de implementação da Agenda 21 do Movimento Olímpico - 2012", Comité Internacional Olímpico (COI). 01 / Sensibilização.
- "Tunza magazine: Sport and the environment", Programa das Nações Unidas para o Ambiente (PNUA), 2012. 03 / Publicações.
- "Tunza magazine: The 4Rs - A way of life", Programa das Nações Unidas para o Ambiente (PNUA), 2013. 03 / Publicações.



# Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos

## Temas educativos Olímpicos:

equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Como qualquer organização, o COI enfrenta desafios. Algumas situações são, por vezes, contrárias aos valores do Movimento Olímpico e põem em risco a sua credibilidade. Estas atividades levam os alunos a explorar os seus pensamentos e a sua compreensão destas questões complexas, em particular: boicotes Olímpicos, batota, corrupção, dopagem.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Discuta a questão da batota. Porque é que os atletas fazem batota? O que esperam alcançar com a batota? Pense em exemplos de como outros alunos fazem batota no desporto que praticou. Sugira formas de evitar a batota. Haverá outras formas para além da existência de muitas regras?

### Intermédio 9–11 anos

Investigue os boicotes aos Jogos Olímpicos em Montreal, Moscovo e Los Angeles. Quais foram as razões para estes boicotes? Acha que boicotar os Jogos é uma forma eficaz de fazer passar uma mensagem? Por que razão pensa que não houve um grande boicote desde 1984?

### Médio 12–14 anos

O que é a corrupção? Houve exemplos de corrupção no COI quando a competição para os Jogos foi comprometida por pessoas que estavam dispostas a vender os seus votos. Investigue como funciona o processo de licitação dos Jogos Olímpicos. Consegue encontrar formas de evitar a corrupção?

### Superior 15–18 anos

Durante várias décadas, a dopagem no desporto foi um desafio para os órgãos dirigentes. Escolha um desporto Olímpico e faça investigações para saber se pode estar sujeito a infrações relativas à dopagem. Como é que o desporto respondeu a estas infrações? Acha que as sanções são eficazes? Acredita no perdão das violações da dopagem ou na tolerância zero? Sugira novas formas de lidar com o problema da dopagem no desporto, e depois discuta as suas ideias em grupo.

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer os desafios que os Jogos Olímpicos enfrentaram no passado e compreender como estes desafios podem ser enfrentados.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussões guiadas, questionamento socrático, competências de reflexão, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", círculo de partilha, jornais, registos de respostas, fichas de entrada, fichas de saída.

## Material sugerido

Espaço de discussão.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections", Routledge, Garcia, B., 2008.  
02 / Olimpismo & 03 / Referências.

# Viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física

## Temas educativos Olímpicos:

prazer do esforço, busca da excelência, fair play, equilíbrio, respeito pelos outros

## Contexto da atividade

A participação ativa no desporto leva ao prazer do esforço. O que é isto significa para as diferentes faixas etárias? Uma quantidade muito elevada de estudos foi conduzida acerca da continuação do exercício (por que é que os alunos continuam ou abandonam o desporto), as motivações e razões da participação no desporto para os jovens. Um tema recorrente é o da necessidade de os atletas se divertirem e, em termos de importância, essa necessidade ultrapassa geralmente a competição e a vitória. O formato da presente ficha de atividade é diferente. Em vez de sugerir atividades específicas (coisas para fazer), detalhamos alguns princípios importantes que ajudam o educador a criar um ambiente propício a uma apreciação divertida e alegre da atividade física.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

O modelo "Long Term Athlete Development" (LTAD - Balyi e Hamilton, 2004) sugere que todos os atletas saudáveis progridam através de uma série de etapas que estão em harmonia com as suas capacidades de desenvolvimento. Logo na primeira fase de desenvolvimento dos alunos, os educadores desportivos são encorajados a concentrarem-se nos "fundamentos" do desporto, com destaque para a DIVERSÃO. Os treinadores devem escolher atividades que permitam às crianças de todas as capacidades experienciar a alegria, a realização e a satisfação pessoal. As crianças aprendem a escolher objetivos pessoais para a sua saúde e aptidão física, e são recompensados com mensagens positivas de encorajamento. O objetivo desta fase fundamental é o de tornar a atividade desportiva tão agradável a fim de que os alunos queiram continuar o jogo. A este nível, a concorrência deve ser mínima.

### Intermédio 9–11 anos

Muitas culturas desportivas tendem a acelerar o progresso dos alunos e atletas, com demasiada ênfase no desenvolvimento de competências e na competição. Esta abordagem tem-se revelado contraproducente e tem resultado em experiências desportivas negativas para muitos jovens. O modelo LTAD (e outros modelos semelhantes) recomenda o envolvimento dos alunos num programa divertido, promovendo laços sociais e incentivando às contribuições de todos os participantes. Nesta fase, os princípios do treino são apresentados aos atletas pela primeira vez e a competição é estruturada para testar os seus progressos e proporcionar experiências positivas.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer a importância que a atividade física pode ter na promoção do bem-estar de cada participante.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, reflexão, colaboração.

## Referências da Biblioteca de recursos

- Website *Designed to move*, Designed to Move, 2015. 03 / Publicações.
- "A Influência do desporto: O Relatório Desporto puro", True Sport, Centro canadiano para ética no desporto, 2008. 01 / Sensibilização.

### Leituras complementares:

- "Educação Física de Qualidade (EFQ): Orientações para os decisores", Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), 2015. 01 / Sensibilização.
- "International Position Statement on Physical Education", Conselho Internacional para a educação física e ciência do desporto (CIEPSS), 2010. 01 / Sensibilização.

## Viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Médio 12–14 anos

Os primeiros anos da adolescência são conhecidos por ter elevadas taxas de desgaste em termos de participação desportiva. Algumas das razões avançadas é a demasiada ênfase na competição e o facto de os jovens atletas serem obrigados a competir antes de estarem prontos. O modelo LTAD sugere que as boas competências desportivas devem ser ensinadas aos alunos, bem como os princípios do exercício e a forma de aplicá-los de forma equilibrada. Esta fase do desenvolvimento do atleta foi denominada "treino para a competição".

#### Superior 15–18 anos

Os alunos desta faixa etária entram na fase de "treinar para ganhar" do seu desenvolvimento. A ênfase está no desempenho ótimo, independentemente do que significa para cada um dos atletas.

Os educadores são encorajados a investigar modelos de desenvolvimento de atletas. As atividades escolhidas, a fim de proporcionar aos alunos uma experiência positiva e alegre, têm de estar em coerência com as fases de desenvolvimento a que chegaram.

**Referência:** Balyi, I., Hamilton, A. (2004), *"Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence"*. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

# Celebrar a humanidade: histórias dos Jogos Olímpicos

## Temas educativos Olímpicos:

respeito pelos outros, equilíbrio, fair play, busca da excelência, prazer do esforço

## Contexto da atividade

Cada edição dos Jogos Olímpicos começa com uma tela em branco que os atletas decoram com as cores brilhantes da coragem, da determinação, do sucesso, do drama, da paixão e da emoção. O seu sentido artístico é único e as suas fotografias contam milhares de histórias. Esta ficha de atividade apresenta histórias destinadas a inspirar os jovens participantes do OVEP.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Pergunte aos seus amigos e família: "Que atleta Olímpico mais admira? Porquê?". A partir destas ideias, saiba mais sobre este atleta. Concorde com a escolha dos seus amigos / família? Estas histórias dão-lhe vontade de experimentar novos desportos? Pergunte ao seu professor de desporto / treinador / líder comunitário se existem formas de experimentar novos desportos. Divirta-se!

### Intermédio 9–11 anos

Leia o perfil de um dos atletas no website do Programa de Embaixadores Olímpicos, acessível na Biblioteca de Recursos. Forme grupos e discuta as realizações do atleta. O que pensa que o motivou? Há mensagens na sua história que o inspiram?

### Médio 12–14 anos

A atleta australiana Cathy Freeman nasceu numa família indígena e, ainda muito jovem, mostrou um imenso talento atlético no sprint. O seu caminho para o sucesso Olímpico não foi fácil: a sua família era pobre e ela era discriminada. Depois de muito trabalho, Cathy ganhou um lugar na equipa australiana dos Jogos Olímpicos de Sydney de 2000. Foi então honrada por ter sido escolhida como última portadora da tocha durante a cerimónia de abertura. Os seus Jogos foram totalmente bem-sucedidos, dado que ela correu na última linha para ganhar a medalha de ouro nos 400m.

Visite o site da Cathy Freeman: [www.cathyfreemanfoundation.org.au](http://www.cathyfreemanfoundation.org.au) e saiba mais sobre o seu trabalho de apoio aos talentos das jovens crianças indígenas.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Descobrir as realizações e as visões do futuro dos atletas Olímpicos e inspirar-se com isto.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, reflexão, colaboração.

## Material sugerido

Espaço de reunião, acesso a um computador.

## Celebrar a humanidade: histórias dos Jogos Olímpicos (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Superior 15–18 anos

Localize os perfis dos Embaixadores Olímpicos da Nova Zelândia no website do Programa de Embaixadores Olímpicos, acessível na Biblioteca de Recursos. Como é que as suas realizações inspiram a Nova Zelândia a ser mais ativa?



### Referências da Biblioteca de recursos

- Website do *Olympic Ambassador Program*, Comité Olímpico Nacional da Nova Zelândia, 2016.  
[00 / Fichas de atividade.](#)

# Viver de acordo com as regras do fair play

**Temas educativos Olímpicos:** fair play, respeito, equilíbrio

## Contexto da atividade

Estas atividades ajudarão os alunos a explorar o significado de fair play e o impacto de um comportamento injusto.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Fair play e aviões de papel! Pense nos desportos que gosta de praticar. O que torna o desporto divertido? O que o desanima? Escreva diferentes meios que o ajudam a ser um atleta fair play. Faça cinco aviões de papel (com folhas de papel usadas / recicladas) e, em cada avião, escreva palavras que, para si, descrevam o fair play no desporto. Disponha cinco arcos de plástico para representar o símbolo dos anéis Olímpicos e atire os aviões de papel nos anéis.

#### Intermédio 9–11 anos

A expressão "justo não significa igual" é por vezes utilizada no contexto do desporto. Discuta o que isso significa para si. Partilhe as suas ideias com os seus colegas de turma.

#### Médio 12–14 anos

Reúna duas equipas de alunos e peça-lhes que debatam a questão: no desporto, é preciso ter muitas regras para jogar limpo? Peça a uma equipa que defenda o sim e à outra que defenda o não. Após o debate, divida as equipas em pares e peça a cada aluno que reflita sobre os argumentos apresentados por cada equipa. Finalmente, faça um inquérito: quantos alunos mudaram de opinião sobre o assunto?

#### Superior 15–18 anos

Os alunos são convidados a ler a seguinte história:

Quando o corredor de longa distância Christopher Brasher se qualificou para os Jogos Olímpicos de Melbourne em 1956, considerou que era o ponto alto da sua carreira desportiva. Brasher nunca tinha ganho uma corrida em toda a sua vida, mas um terceiro lugar na prova de obstáculos das qualificações Olímpicas na Grã-Bretanha permitiu-lhe ganhar um lugar na equipa. As semifinais foram difíceis para Brasher, mas ele conseguiu passar para a final. Ele foi o mais lento a qualificar. Uns dias depois, Brasher estava na retaguarda com dificuldades e parecia que não ia terminar entre os medalhistas. Mas duas voltas antes do fim, Brasher teve uma onda de energia que o empurrou para a frente dos concorrentes cansados. Começou a avançar e, com apenas um obstáculo à vista, estava a lutar por uma medalha. Nos 80 metros finais, Brasher assumiu a liderança e, pela primeira vez em toda a sua carreira, ganhou uma corrida, a final Olímpica. Poucas horas depois, foi desqualificado por ter bloqueado o caminho dos corredores que terminaram em 2º e 3º lugares. Ernst Larsen (Noruega) e Sándor Rozsnyói (Hungria) receberam as medalhas de ouro e prata, respetivamente. Foi então que algo verdadeiramente incrível e honroso aconteceu.

Ao conhecer a história de Brasher, Larsen e Rozsnyói abordaram o juiz-chefe do atletismo e disseram-lhe que estavam chocados com a decisão de desclassificar o Brasher. Pediram ao chefe que restabelecesse Brasher, mesmo que isso significasse que teriam de aceitar um lugar mais baixo no pódio. Poucas horas depois, os juizes cancelaram a decisão inicial e Brasher foi reinstituído.

Escreva uma pequena peça e interprete a história de Chris Brasher, Ernst Larsen e Sándor Rozsnyói. Que lições de fair play podem ser aprendidas com esta história?

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer a importância do fair play, não só no desporto, mas também na vida em geral.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Construtivismo, criatividade, resolução de problemas, colaboração, encenação, reflexão, discussão.

## Material sugerido

Fantasia para a encenação, cadeiras e mesas para debate, cinco arcos de plástico, papel para fazer aviões de papel.

## Referências da Biblioteca de recursos

- *Fair Play Teaching Resource UNICEF* Nova Zelândia, 2011. 03 / Manuais.

# Praticar o respeito por si próprio e pelos outros

**Temas educativos Olímpicos:** respeito

## Contexto da atividade

Quando os jovens que vivem num mundo multicultural aprendem a aceitar e a respeitar a diversidade, e a observar um comportamento pessoal pacífico, promovem a paz e a compreensão internacional. As atividades seguintes encorajam os alunos a refletir sobre a compreensão acerca do respeito e do papel que este desempenha atualmente nas suas vidas.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Uma escola (ou um clube desportivo comunitário) acolhe um grande número de jovens refugiados de outro país. Durante a aula, todas as crianças interagem bem. Mas, no intervalo, estas crianças brincam separadamente do resto do grupo. Em grupo, discutam formas de convidar / incluir essas crianças a brincarem convosco. Partilhem as suas ideias com outros grupos.

#### Intermédio 9–11 anos

Crie um mural do respeito. Peça aos alunos que recolham revistas e jornais, e que procurem imagens e histórias que promovam o respeito. Recorte estas imagens e cole-as numa grande folha de papel. Peça a cada membro do grupo para explicar porque escolheu esse elemento em particular.

#### Médio 12–14 anos

Crie duas equipas de debate e peça-lhes que reflitam acerca da seguinte questão: é possível respeitar os seus adversários numa competição desportiva, ou é um sinal de fraqueza na competição? Após o debate, peça aos alunos que escrevam as suas ideias sobre o papel do respeito no desporto. O que é e como é que isso influencia a sua vida?

#### Superior 15–18 anos

Se tivesse de criar ou rever uma carta ou constituição para a ONU, lidando com os desafios que o mundo enfrenta, o que incluiria? Crie a sua própria carta e partilhe-a com outros grupos. O seu documento contém princípios que poderia implementar imediatamente no seu ambiente de aprendizagem?

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer que o respeito é uma ferramenta poderosa para transformar as nossas próprias vidas e as vidas dos outros.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, competências de debate, criatividade, resolução de problemas, colaboração, círculos literários.

## Material sugerido

Material artístico, espaço para debate.

## Referências da Biblioteca de recursos

- "The Olympic Values Test: Activity Sheet", Comité Olímpico Internacional (COI), 2011.  
[00 / Fichas de atividade.](#)
- Website da UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO).  
[03 / Links.](#)
- "Sport and Recreation on Robben Island", Taylor & Francis, Keim, M. & Bouah, L., 2013.  
[02 / Boas práticas & 03 / Referências.](#)
- Website *Sport for Hope*, Comité Olímpico Internacional (COI). [03 / Links.](#)



# Os meus direitos = as minhas responsabilidades

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, equilíbrio, fair play

## Contexto da atividade

Através de debates, encenações e exercícios de resolução de problemas, os alunos exploram a compreensão dos direitos e das responsabilidades.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Os alunos desta faixa etária tendem a pensar de uma forma concreta e sequencial, de modo a considerarem esta atividade como relativamente abstrata. Os educadores podem começar por dar exemplos de responsabilidades que os alunos têm em casa, na escola e no campo desportivo. Isto pode começar com um conjunto de regras, mas, com a orientação do educador, poderá levar os alunos a uma melhor compreensão do que significa ser responsável. Por exemplo: é da responsabilidade de um aluno participar num treino de desporto coletivo. Aprofundar a compreensão implica que a participação em todas as sessões de treino lhe permite, não apenas desenvolverem as suas próprias competências, mas também contribuírem para o desenvolvimento dos outros.

Do mesmo modo, as discussões com alunos desta faixa etária deverão incluir exemplos concretos, sendo que, depois explorar de forma atenta uma reflexão aprofundada, isso ajudará os alunos a entenderem que os "direitos" não são apenas um conjunto de regras autocentradas. Exemplo: todos têm o direito de jogar. Isso não significa que a interrupção de um jogo agressivo e excludente constitui uma violação de direitos. Peça aos alunos para discutirem em grupo estes dois conceitos, e ajude-os a desenvolver a compreensão das diferenças.

#### Intermédio 9–11 anos

A época desportiva está prestes a começar. Realize uma reunião para discutir os valores que irão orientar a equipa ao longo da época. O que é que considera importante? Exemplos: confiança, honestidade, partilha, apoio mútuo, etc. Como equipa, façam uma lista de direitos e responsabilidades com os quais todos concordam. Peça a cada jogador para assinar este documento, moldurá-lo e afixá-lo no

ginásio / sala de aula / espaço de reunião. Consulte regularmente este documento e veja se a equipa está a honrar esse compromisso

#### Médio 12–14 anos

Considere a seguinte questão: acha que os discursos podem provocar mudança? Alguns dos grandes oradores da história têm falado com eloquência sobre os direitos humanos. Leia o trecho sobre Martin Luther King Jr. na página 104 do Manual dos Fundamentos. Escreva e repita um breve discurso sobre os direitos humanos (ou algum aspeto dos mesmos) que irão inspirar o público e provocar ação. Discute em frente aos seus camaradas, e depois discutam, não só o estilo de apresentação, mas também o poder e o significado da mensagem.

#### Superior 15–18 anos

Uma escola tem muitos problemas com o seu programa desportivo. A trapaça é onnipresente. Os jogadores brigam constantemente, questionam a integridade dos árbitros e desrespeitam os seus treinadores. Você, bem como a sua equipa, deverá criar um plano para solucionar estes problemas. Identificou vários pontos-chaves que acha que vão ajudar: redigir um código de ética, elaborar uma carta dos direitos e das responsabilidades e organizar workshops desenvolvendo o espírito e ensinando o respeito.

Forme pequenos grupos e trabalhe sobre cada um destes pontos. No final, cada grupo apresenta as suas soluções. Esta abordagem chama-se aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças": um problema é apresentado a diferentes grupos, sendo que os mesmos trabalham numa parte do problema / solução, para depois montarem as respostas. Acha que estas soluções resolverão o problema nesta escola?

## Resultados de aprendizagem

Descubra as diferenças entre os direitos e as responsabilidades dos indivíduos e dos grupos

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", círculo de partilha, questionamento socrático, fichas de entrada, fichas de saída, esquema conceitual.

## Material sugerido

Materiais de escrita, espaços de reunião.

## Referências da Biblioteca de recurso

- "Kit dos educadores", Agência Mundial Antidopagem (AMA), 2014. [03 / Manuais](#).

# Fazer escolhas difíceis

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, equilíbrio, fair play

## Contexto da atividade

No desporto e na vida, enfrentamos frequentemente dilemas. Quando somos confrontados com situações complicadas, tomamos decisões que consideramos serem as mais adequadas para fazer face a estas situações. A experiência e as competências que desenvolvemos à medida que crescemos ajudam-nos a gerir estas situações; no entanto, os dilemas podem ser muito complicados para os jovens. Estas atividades apresentam aos alunos alguns dos dilemas que podem enfrentar e permite-lhes explorar diferentes respostas.

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

O primeiro jogo da época desportiva escolar está prestes a começar. Vários novos alunos juntaram-se à sua escola e querem jogar na sua equipa. Um aluno desenvolveu uma aversão instantânea para com aquelas novas crianças e diz ao resto da equipa para não lhes passar a bola ou para não incluí-los nas atividades da equipa. Ele deseja que estes novos jogadores passem por um momento tão desagradável que os fará desistir. Você não quer participar neste projeto. O que pode fazer?

Discuta as suas opções com o seu grupo e depois partilhe as suas ideias com o resto da turma.

#### Intermédio 9–11 anos

É um membro da equipa desportiva da escola ou da comunidade e a equipa tem tido algum sucesso. Depois de ter perdido um jogo, um dos outros jogadores culpa-o pela derrota. Esta crítica é repetida durante vários treinos. Os colegas de equipa começam então a gozar consigo e a ameaçarem-lhe quando lhes diz para pararem. Teme que as intimidações piores se disser algo ao professor ou ao treinador. O que pode fazer a esse respeito?

Divida os alunos em cinco grupos e peça-lhes que pensem sobre este dilema a partir de diferentes perspetivas:

- O ponto de vista do autor da intimidação. Porque é que o jogador se comporta desta forma? Aconteceu alguma coisa que possa explicar esta mudança de comportamento? Se o comportamento é comunicação, porque é que este aluno está a comunicar?
- O ponto de vista da vítima. O que é que este aluno está a experimentar? Existem razões para o autor ter visado este aluno?
- O ponto de vista dos outros membros da equipa. O que perceberam? Como é que eles se sentem frente a este comportamento de intimidação?
- O ponto de vista do treinador. O que deve fazer o treinador se ele reparar este tipo de comportamento?
- O ponto de vista dos pais. O que devem fazer os pais se este comportamento se torna evidente?

Peça a cada grupo que apresente as suas ideias sobre este dilema a toda a turma e as soluções para lidar com ele.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Desenvolver competências para ajudar a orientar o processo de decisão (sob a influência dos valores Olímpicos) face a um desafio.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão guiada, questionamento socrático, resolução de problemas, colaboração, competências de reflexão, competências de comunicação, criatividade.

## Material sugerido

Espaço de discussão.

## Fazer escolhas difíceis (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Médio 12–14 anos

Juntou-se recentemente a uma equipa desportiva escolar e gosta mesmo de jogar com os seus novos companheiros de equipa. Um dos jogadores mais populares recebeu-o calorosamente na equipa. Você aprende rapidamente que muitos jogadores da sua equipa e da sua escola acham que este miúdo é "fixe". Um dia, ao ir a pé da escola para casa depois um jogo, o "miúdo fixe" chama-lhe e, em frente ao resto da equipa, puxa para fora um maço de cigarros. O cigarro é aceso e está a ser encorajado, até mesmo pressionado, para que também tome um. O que faz nesta situação?

Em pequenos grupos, discuta as suas opções.

#### Superior 15–18 anos

Um adolescente que adora correr decidiu que queria ganhar a vida com o desporto. Ele treina muito, mas está mesmo abaixo do nível necessário para competir como profissional. Um treinador reconhece o talento deste adolescente, mas sugere que ele tem de se drogar se quiser melhorar e tornar-se um atleta de elite. Que deve fazer o atleta? Ele sabe que está a fazer batota e que a dopagem tem riscos significativos para a sua saúde. Este rapaz vem de uma família pobre e o dinheiro que ele poderia ganhar poderia transformar a sua vida, o que complica este dilema.

Forme pequenos grupos e explore as questões associadas a este dilema.

# Dê o seu melhor na busca da excelência

**Temas educativos Olímpicos:** busca da excelência, equilíbrio

## Contexto da atividade

A busca da excelência está frequentemente associada à vitória e, embora se trate de um objetivo de competição, tal interpretação é bastante restritiva. Todos nós temos diferentes capacidades, no desporto e na vida, e procurar fazer o melhor de si mesmo é um objetivo nobre e desafiante.

A busca da excelência molda a nossa personalidade e dá sentido às nossas realizações. A sua influência não é limitada à arena desportiva; a busca da excelência pode ser estendida a todos os aspetos da nossa vida e afeta as pessoas ao nosso redor.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Complete as seguintes atividades e descubra novos desportos!

**Preencha os espaços em branco. Complete as frases seguintes, inserindo os desportos corretos da lista abaixo.**

- Dois desportos que são jogados no gelo são \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- Dois desportos que são jogados numa encosta nevada são \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- Quatro desportos jogados com uma bola são \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- Três desportos praticados na água são \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- Dois desportos em que os cavalos são também atletas são \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- Dois desportos em que os atletas visam um alvo são \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- A corrida, o salto e o lançamento são provas de \_\_\_\_\_.
- Um desporto onde os atletas giram e rodam em barras e anéis é \_\_\_\_\_.
- Dois desportos Olímpicos que envolvem uma luta entre duas pessoas são \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

**tiro com arco**

**pentatlo moderno**

**esqui**

**voleibol**

**luta**

**basquetebol**

**ginástica**

**remo**

**hóquei**

**desportos hípicos**

**atletismo**

**tiro**

**boxe**

**luge**

**patinagem**

**vela**

**snowboard**

**canoas**

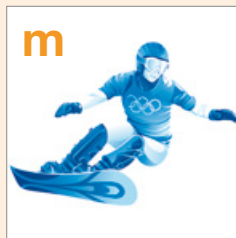
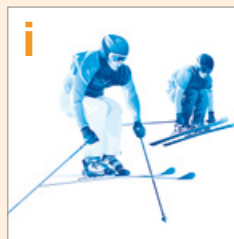
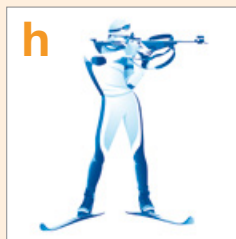
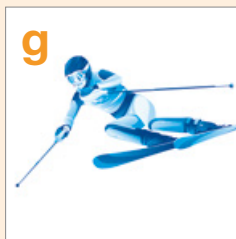
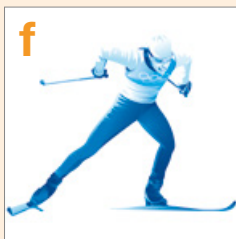
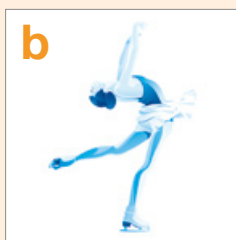
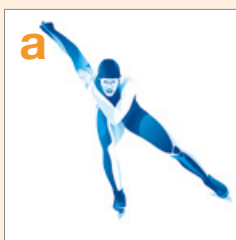
**futebol**

## Dê o seu melhor na busca da excelência (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Primário 5–8 anos

Identifique os desportos de inverno que estão representados nos pictogramas a seguir.


☐ luge

☐ esqui de fundo

☐ snowboard

☐ skeleton

☐ esqui alpino

☐ bobsleigh

☐ freestyle

☐ hóquei no gelo

☐ salto de esqui

☐ pista curta

☐ biatlo

☐ curling

☐ patinagem artística

☐ combinado nórdico

☐ patinagem de velocidade

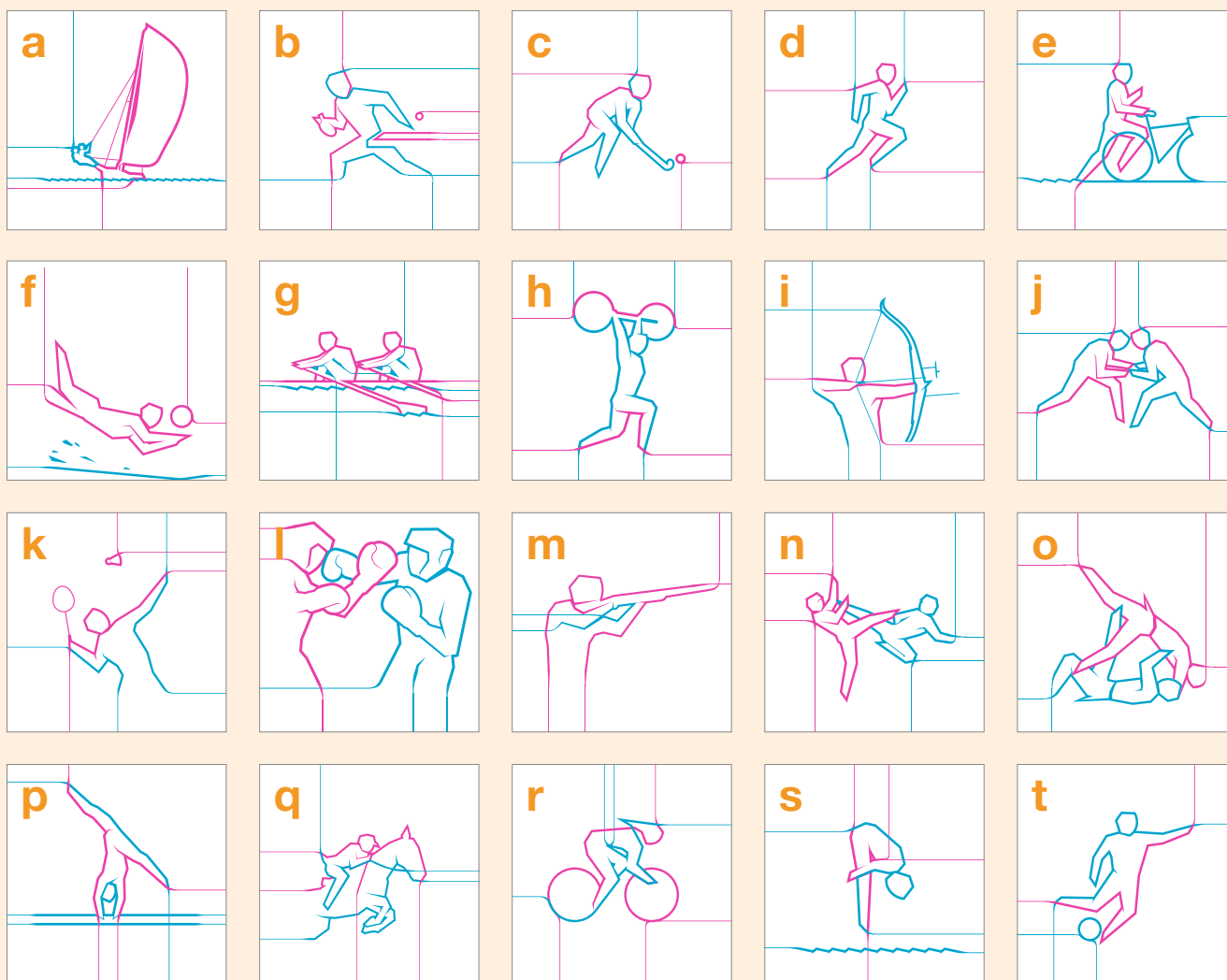
Imagens dos Jogos Olímpicos de Inverno de Vancouver 2010

## Dê o seu melhor na busca da excelência (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Primário 5–8 anos (cont.)

Identificar os desportos de verão que estão representados nos pictogramas a seguir.


☐

voleibol de praia

☐

vela

☐

judo

☐

boxe

☐

taekwondo

☐

saltos de obstáculos a cavalo

☐

ginástica

☐

triatlo

☐

mergulho

☐

tênis de mesa

☐

futebol

☐

atletismo

☐

ciclismo de pista

☐

remo

☐

tiro com arco

☐

halterofilismo

☐

luta

☐

tiro

☐

hóquei

☐

badminton

Imagens dos Jogos Olímpicos de Verão de Londres 2012

## Dê o seu melhor na busca da excelência (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Intermédio 9–11 anos

"Não é a medalha que conta...". Quando a atleta canadiana Leah Pells se qualificou para os 1500m feminino nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, este seria o ponto alto da sua carreira. Ela enfrentou algumas concorrentes muito talentosas e não pensava ir além das fases iniciais. Contudo, Leah Pells estava no auge da sua forma e, com um espírito corajoso, chegou à final depois de muita luta. A final Olímpica foi um verdadeiro espetáculo com grandes atletas a acelerar, a correr e a acelerar de novo. Leah Pells corria atrás do grupo e parecia improvável que ela acabasse no primeiro lugar. Na última volta, o ritmo infernal do início começou a causar danos a muitas concorrentes. Leah Pells tentou a sua sorte. Uma a uma, ela ultrapassou as suas rivais cansadas. Chegando na reta final, ela ficou em 6ª, depois em 5ª e finalmente cruzou a linha de chegada à 4ª posição. Ela estava apenas a um passo do pódio Olímpico.

Após a sua corrida, foi entrevistada em frente às câmaras de televisão. Um comentador perguntou-lhe: "Deve estar tão desapontada?". Leah Pells olhou para o comentador e as lágrimas vieram-lhe aos olhos. "Desapontada? Foi a melhor corrida da minha vida. Estou tão feliz que podia chorar por isto. Não é só a medalha que conta...".

Em grupos, discuta a história "Leah Pells". Qual é a lição que ela tentou partilhar com o comentador? No seu grupo, descreva um desempenho desportivo que o deixou satisfeito, apesar de não ter ganho. O que o tornou especial?

#### Médio 12–14 anos

Ao andar pelo corredor da sua escola vê um daqueles cartazes inspiradores que frequentemente decoram as paredes. Em letras grandes e coloridas, o cartaz diz: "Lidar o caminho da excelência pessoal!". Há uma fotografia de uma rapariga a correr numa pista. Em torno da foto estão escritas as frases seguintes:

- "Estabelecer objetivos elevados, mas realistas, vai motivá-lo."
- "Todos nós temos capacidades diferentes. Definir os seus objetivos com base no seu potencial pessoal permitir-lhe-á continuar a trabalhar arduamente para realizar o seu sonho."
- "Obter feedback de treinadores e pares ajuda-o a melhorar o seu desempenho."
- "Equilibre o seu desporto e a sua vida pessoal celebrando as suas realizações e não sendo demasiado duro consigo mesmo quando falha."

Você para e olha para a foto, e depois lê as mensagens. Concorde com o que está escrito?

Pegue em quatro grandes folhas de papel e anote as declarações acima. Cole-as com fita adesiva na parede e permita que os alunos escrevam os seus pensamentos / reflexões. Dê cinco minutos aos alunos de cada estação e passe-os de uma para a outra. Não os deixem discutir. Depois de todos terem parado em cada estação, peça aos alunos que façam um resumo das observações sobre esta folha.

#### Superior 15–18 anos

A busca da excelência não é apenas relevante no desporto, é também aplicável a todas as outras áreas da vida. Pesquise a vida de alguém que o inspirou. Depois escreva um artigo para uma revista descrevendo as virtudes que o atleta usou ou exemplificou na sua busca pela excelência.

### ★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer que a busca da excelência consiste em testar os limites do potencial pessoal e aspirar a fazer o melhor de si mesmo.
- Compreender que este princípio se estende a todos os aspetos da nossa vida.

### ✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigações, colaboração, criatividade, jornais, registos de resposta, blogs, vlogs, aprendizagem colaborativa "carrossel", aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", círculo de partilha.

### Material sugerido

Material artístico, espaço de reunião, papel de cartaz, canetas.

### ↓ Referências da Biblioteca de recursos

- Website *Pro Safe Sport Online Academy*, Conselho da Europa. [03 / Manuais](#).



# A perseverança e os Jogos Olímpicos

**Temas educativos Olímpicos:** busca da excelência, prazer do esforço, fair play

## Contexto da atividade

A perseverança é frequentemente citada como um valor ou uma aptidão fundamental que nos ajuda a enfrentar os desafios que a vida nos apresenta. Continuar, avançar, não ceder sob pressão, todas estas frases encorajam-nos a ultrapassar as nossas dificuldades. Os Jogos Olímpicos representam talvez o derradeiro teste de perseverança de um atleta. Muitos deles não se apuram às equipas nacionais, mas finalmente conseguem, através de uma perseverança inabalável, competir a nível Olímpico. Estas atividades / histórias são escritas para inspirar os alunos e ajudá-los a compreender o que significa competir a nível Olímpico.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

A perseverança significa continuar, apesar de quaisquer dificuldades ou desafios que possa encontrar. Pense numa época em que teve de perseverar no campo desportivo. A sua equipa pode ter perdido uma série de competições. Como superou essa desilusão? Que competências utilizou para o incentivar a continuar? Forme pequenos grupos e discuta as suas experiências com os seus colegas de turma.

### Intermédio 9–11 anos

A atleta britânica Kelly Holmes era uma corredora de classe mundial. Chegou à final de todas as competições em que competiu e ganhou várias medalhas. Ela ganhou a medalha de bronze nos 800m nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000, o que podia ter sido o auge de uma grande carreira para muitos atletas. Depois desses Jogos, Kelly ficou lesionada, mas não podia desistir do sonho do ouro Olímpico. Quando chegou a Atenas para os Jogos Olímpicos de 2004, Kelly estava no auge da sua forma. Embora tivesse de competir contra os melhores talentos alguma vez reunidos na competição dos 800m, Kelly ganhou a medalha de ouro. Alguns dias depois, ela acrescentou a medalha de ouro nos 1500m. As suas duas medalhas de ouro foram a recompensa por anos de determinação e de perseverança.

Conhece algum atleta, ou tem algum amigo, que tenha uma história semelhante para contar (a história de anos de formação, muitos fracassos e, por fim, um sucesso duramente conquistado)? Partilhe essas histórias com os seus colegas de turma.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer que a perseverança pode dar-nos os meios para alcançarmos o sucesso e realizarmos o nosso potencial.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Colaboração, discussão, investigações, círculo de partilha.

## Material sugerido

Espaço de reunião.

## A perseverança e os Jogos Olímpicos (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Médio 12–14 anos

É um exercício sobre a perseverança e o "atleta desconhecido". As páginas dos livros da história Olímpica estão repletas de histórias de atletas famosos. Muitos destes atletas alcançaram o auge da realização atlética e obtiveram medalhas Olímpicas como prova do seu sucesso. Mas há também incontáveis histórias de outros atletas para preencher as páginas da história Olímpica. Para estes atletas, a simples qualificação para os Jogos Olímpicos foi uma grande realização. Não há dúvida de que existem histórias de atletas que fizeram grandes sacrifícios para se juntarem à sua equipa nacional. Alguns deles tentaram qualificar-se muitas vezes e falharam, mas perseveraram e finalmente conseguiram chegar aos Jogos.

Atividade: encontre um atleta local que se tenha qualificado para os Jogos Olímpicos. Peça-lhes que descreva a sua "experiência de qualificação nos Jogos". Escreva essa entrevista e partilhe as suas conclusões com os seus colegas de turma.

#### Superior 15–18 anos

Pouco antes dos Jogos Olímpicos de Inverno de 1998 em Calgary, o patinador americano Dan Jansen era claramente o favorito para a medalha de ouro nos 500 m sprint. Infelizmente, algumas horas antes da sua corrida, Dan Jansen soube que a sua irmã tinha morrido de leucemia. Dan Jansen estava determinado a dar o seu melhor e estava na linha de partida, mas despenhou-se alguns metros mais adiante e caiu sobre o gelo. Ele estava desesperado. Uns dias depois, competiu na prova de 1000 metros. Tendo começado a uma velocidade nunca antes vista, caiu novamente a meio da corrida. Uma experiência como esta seria suficiente para terminar a carreira de muitos atletas, mas Dan Jansen regressou à competição. Nos Jogos Olímpicos de Inverno de Albertville em 1992, Dan Jansen terminou em quarto lugar nas suas duas provas. Numerosos comentadores declararam que Dan Jansen seria um dos maiores atletas de todos os tempos que nunca ganhou uma medalha Olímpica. Mas ele não desistiu. Dois anos mais tarde, nos Jogos Olímpicos de Inverno de Lillehammer de 1994, Dan Jansen competiu nos seus últimos Jogos e ganhou os 1000m. Por último, ele tinha ganho uma medalha de ouro Olímpica!

Pense na história de Dan Jansen. O que aprendeu com isso? Que conselho daria a um amigo ou a um atleta que tenha experimentado uma série de desempenhos decepcionantes?

# A resiliência e os Jogos Olímpicos

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, prazer do esforço, fair play

## Contexto da atividade

Os Jogos Olímpicos estão repletos de exemplos de atletas ou equipas que tiveram de superar imensos desafios para competir. Esta ficha de atividade fornece exemplos de diferentes formas pelas quais o valor da resiliência se expressa. Os exemplos dados e as perguntas feitas destinam-se a ajudar os alunos a identificar as competências que podem utilizar para superar desafios pessoais (no campo desportivo ou na vida).

### Adaptações a diferentes faixas etárias

#### Primário 5–8 anos

Perguntas para discussão: a resiliência significa recuperar rapidamente de uma dificuldade. Como faz para se sentir melhor quando está perturbado? O que fazer se uma performance atlética tem sido dececionante?

Escreva ou descreva uma pequena história sobre um atleta que caiu e terminou a corrida em último lugar. O que acontece a seguir? Como é que este atleta se sente? O que pode fazer para recuperar a confiança e fazer melhor na próxima corrida?

#### Intermédio 9–11 anos

No dia 6 de agosto de 1945, uma bomba atómica caiu sobre a cidade japonesa de Hiroshima. Milhares de pessoas morreram e a cidade foi totalmente destruída. Esta data foi também a data de nascimento de Yoshinori Sakai. Sakai cresceu numa cidade não muito distante de Hiroshima. Ele adorava correr e, durante a adolescência, entrou para o clube de atletismo local. Aos 19 anos, Yoshinori recebeu uma honra incrível: foi escolhido para ser o último portador de tocha Olímpica na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Tóquio de 1964.

Porque pensa que Yoshinori Sakai foi escolhido para acender o caldeirão Olímpico? Em que medida era ele um símbolo de resiliência?

No Japão, há uma história muito famosa de uma jovem que estava muito doente por causa dos efeitos radioativos da bomba atómica de Hiroshima. A rapariga, Sadako, estava a morrer quando os seus amigos a visitaram. Os seus amigos estavam desesperados por ajudá-la e, segundo uma antiga lenda japonesa, começaram a fazer centenas de gruas de origami. A lenda prometia que o seu desejo se realizaria a qualquer pessoa que fizesse 1000 gruas de papel. Cada ano, as crianças japonesas fazem milhares de gruas de papel. São símbolos de paz e resiliência.

Atividade: entre em websites de origami e aprenda a fazer gruas de papel.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Reconhecer que os desafios são inerentes à vida e ao desporto e que a desenvolver uma resiliência nos permite responder a esses desafios.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Colaboração, encenação, círculo de partilha, escritura criativa, aprendizagem baseada em projetos, investigações.

## Material sugerido

Material artístico (para origami), espaço de reunião.

## A resiliência e os Jogos Olímpicos (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Médio 12–14 anos

Lopez Lomong cresceu numa pequena aldeia no Sudão do Sul. Quando tinha apenas seis anos de idade, foi raptado para se tornar uma criança-soldado. Ele e alguns amigos, conseguiram fugir e correram durante três dias antes de atravessarem a fronteira queniana. Lopez passou os dez anos seguintes num campo de refugiados antes de ser ajudado a entrar numa escola em Nova Iorque. Lopez descobriu cedo que era um corredor muito talentoso e rapidamente conquistou títulos nacionais. Em 2008, Lopez foi selecionado para representar os Estados Unidos nos Jogos Olímpicos de Pequim. Embora não tenha ganho uma medalha, a sua história pessoal inspirou a equipa e foi escolhido para levar a bandeira dos EUA na cerimónia de abertura.

Imagine ser convidado para entrevistar Lopez Lomong. Que perguntas gostaria de lhe fazer? Concentre as suas perguntas na resiliência. Como é que ele superou estes desafios? Simule esta entrevista.

#### Superior 15–18 anos

O Movimento Olímpico tem demonstrado repetidamente que é uma organização resiliente. Estude a história dos Jogos modernos e identifique as áreas que conduziram a ameaças ou desafios significativos para o Movimento Olímpico. As áreas que poderá considerar são, por exemplo: boicotes, corrupção interna (especialmente em Salt Lake City), terrorismo, política e racismo (em particular a manifestação Black Power nos Jogos da Cidade do México em 1968). Escolha formas de partilhar as suas conclusões com os seus colegas de turma: apresentações escritas, encenação, discursos, apresentações de cartazes, etc.

# A coragem nos Jogos Olímpicos

**Temas educativos Olímpicos:** respeito, prazer do esforço, busca da excelência

## Contexto da atividade

Esta ficha de atividade explora o valor da coragem. Há histórias bem conhecidas de atletas corajosos que ganharam medalhas Olímpicas, mas sabemos menos sobre aqueles cuja mera participação nos Jogos Olímpicos foi o auge do seu sucesso. A ideia central por detrás destas histórias é que a coragem (um valor que todos temos dentro de nós) pode fortalecer-nos quando enfrentamos desafios, no campo do desporto ou na vida.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Perguntas para discussão: o que significa para si a palavra "coragem"? Pense numa época em que se sentia tentado a desistir quando era confrontado com um desafio. De alguma forma, continuou. O que é que lhe deu a força para perseverar? Leia a história de Marla Runyan abaixo. Como é que ela mostrou coragem?

Marla Runyan é uma atleta única. Legalmente, ela é uma atleta cega, mas, na verdade, a sua visão é limitada. Marla lutou contra a sua má visão toda a vida e nunca pensou que isso a privaria de oportunidades para praticar um desporto. Marla descobriu que era muito boa no desporto. Ela levou o treino a sério e foi rapidamente seleccionada para os Jogos Paralímpicos de 1992. Aí foi incrivelmente bem-sucedida, tendo ganho quatro medalhas de ouro, mas o melhor ainda estava por vir. Marla gostava de correr os 1500m, uma distância muito difícil para atletas cegos, porque muitas vezes esbarram uns nos outros. Apesar disto, Marla qualificou-se para representar os Estados Unidos nos Jogos Olímpicos de 2000 e 2004. Ela tornou-se assim a primeira atleta cega a participar em ambos os Jogos Paralímpicos e os Jogos Olímpicos.

Escreva uma história sobre a experiência de Marla Runyan na competição com uma deficiência visual.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

Descobrir o papel fundamental que a coragem desempenha para os atletas que participam nos Jogos Olímpicos.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Colaboração, discussão, investigações, círculo de partilha.

## Material sugerido

Espaço de reunião.

## A coragem nos Jogos Olímpicos (cont.)

### Adaptações a diferentes faixas etárias (cont.)

#### Intermédio 9–11 anos

A maioria dos livros sobre os Jogos Olímpicos falam sobre os atletas que realizaram desempenhos incríveis e superaram a adversidade. A maioria das histórias tem finais felizes, com uma medalha à volta do pescoço do atleta. No caso de "Eric a enguia", não houve medalha. De facto, ele terminou com o tempo mais lento alguma vez registado numa competição Olímpica de natação masculina. Mas, se ler a sua história, vai aprender que só estar nos Jogos Olímpicos foi o resultado de imensa coragem.

Eric "a enguia", Moussambani Malonga, é um nadador da Guiné Equatorial que participou nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000. O Eric não era um nadador nato. Além disso, Eric começou a praticar o desporto apenas oito meses antes do início dos Jogos. Treinava num lago (não numa piscina de 50 metros), e isto era particularmente perigoso, pois todos sabiam que o lago estava infestado de crocodilos! Eric participou na prova de 100m estilo livre e, inevitavelmente, terminou com o tempo mais lento alguma vez registado.

Forme grupos de três ou quatro alunos. Discuta a história de Eric e pense nas seguintes questões: foi corajoso ou imprudente treinar no lago dos crocodilos? Na sua opinião, o que motivou Eric a experimentar um desporto em que estava claramente destinado a terminar em último lugar? Partilhe as suas ideias com os seus colegas de turma.

#### Médio 12–14 anos

A remadora canadiana Silken Laumann era a grande favorita para a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992. No entanto, durante uma sessão de treino, o seu esquife partiu-se, ferindo-a gravemente na perna depois de outra embarcação se ter chocada com a sua. Silken teve de suportar cinco operações e foi hospitalizada durante três semanas. A sua participação nos Jogos Olímpicos parecia pouco provável, e ganhar uma medalha parecia impossível. Após a sua saída do hospital, Silken começou a treinar de novo imediatamente. Mesmo com uma lesão na perna, continuou a treinar. Nos Jogos, Silken desempenhou-se de forma inspiradora e ganhou uma medalha de bronze; algo que, algumas semanas antes, quando ela estava acamada no hospital, poderia parecer inalcançável.

Como é que ela fez? Que aspetos da sua personalidade lhe permitiram superar este inacreditável contratempo? Discuta em grupo e partilhe as suas ideias. Imagine que está a entrevistar Silken Laumann. Que perguntas gostaria de lhe fazer? Há algumas lições das suas experiências que gostaria de integrar na sua vida?

#### Superior 15–18 anos

A história de Jesse Owens é talvez um dos mais famosos exemplos de coragem na história dos Jogos Olímpicos. Jesse Owens foi um atleta americano de sprint e salto em distância que foi selecionado para competir nos Jogos Olímpicos de 1936, em Berlim. Os Jogos foram controversos porque o líder alemão, Adolf Hitler, já estava a construir um enorme exército e a promover vigorosamente uma ideologia de superioridade ariana. Hitler acreditava que os atletas alemães deveriam parecer superiores a todos os outros atletas. Jesse Owens discordava e empenhou-se para ganhar quatro medalhas de ouro, contribuindo muito para a raiva de Hitler.

O parágrafo anterior é apenas uma breve descrição das experiências de Jesse Owens nos Jogos Olímpicos de Berlim. Investigue a sua vida e reflita sobre o quão corajoso foi perante a presença intimidadora dos nazis. Partilhe o que aprendeu com os seus colegas de turma. Existem outros exemplos de atletas que demonstraram coragem e que considera igualmente inspiradores?

# Viver uma vida ativa, saudável e equilibrada

## Temas educativos Olímpicos:

prazer do esforço, busca da excelência, fair play, equilíbrio, respeito pelos outros

## Contexto da atividade

Estas atividades podem ser perfeitamente integradas num programa de ensino de aptidões fundamentais. Podem ser utilizadas em qualquer faixa etária, desde que o conteúdo seja adaptado às capacidades dos alunos.

## Adaptações a diferentes faixas etárias

### Primário 5–8 anos

Aprender a ter uma alimentação saudável e a fazer escolhas equilibradas. Os alunos devem ser ensinados a reconhecer a importância de consumir os nutrientes certos e a evitar alimentos nocivos, como o açúcar e os ácidos gordos. Para a atividade, devem ser incentivados a fazer pelo menos uma hora de exercício por dia e a limitar o tempo gasto em frente a um ecrã. É preciso ensinar aos alunos que a atividade física diária tem benefícios significativos para a saúde.

### Intermédio 9–11 anos

Nesta faixa etária, os alunos podem ser envolvidos em conversas sobre a evolução dos seus corpos. Em termos de atividades, recomenda-se que se concentrem na educação ao ar livre e na prática do desporto.

### Médio 12–14 anos

É possível ensinar aos alunos o processo de decisão adequado e o seu papel na minimização de comportamentos de risco. Para a atividade, os alunos estão preparados para escolher o seu próprio desporto e / ou fazer os seus próprios projetos físicos.

### Superior 15–18 anos

Nos seus últimos anos de ensino secundário, os alunos podem ser confrontados com desafios complexos com opções de estilo de vida pouco saudáveis, incluindo o consumo de tabaco, drogas, álcool e outros comportamentos de risco. A participação no desporto é considerada como uma forma de proteger os jovens da pressão para experimentar coisas nocivas. Os alunos são encorajados a juntar-se a equipas, em competição ou intramuros. Se não forem atraídos pelo desporto de competição, podem ser incentivados a optar por atividades inscritas numa "lógica de bem-estar" como, por exemplo, yoga ou aulas de fitness.

Continuação na página seguinte

## Resultados de aprendizagem

- Reconhecer os comportamentos que contribuem para estilos de vida saudáveis e pouco saudáveis.
- Escolher desportos e atividades saudáveis que reflitam os seus interesses, sejam agradáveis e promovam escolhas de estilo de vida positivos.

## Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Criatividade, colaboração, resolução de problemas.

## Material sugerido

Espaço de discussão, acesso a desportos e oportunidades de educação ao ar livre.



## Viver uma vida ativa, saudável e equilibrada (cont.)

### Referências da Biblioteca de recursos

- Página Web *Olympic Adventure*, Comité Olímpico Internacional (COI). 03 / Links.
- "Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity", Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha (FICR) e Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre), 2014. 03 / Manuais.
- Página Web *Pro Safe Sport Online Academy*, Conselho da Europa. 03 / Manuais.
- Página Web *Let's Move!*, Casa Branca. 01 / Sensibilização & 03 / Links.
- Página Web *Designed to Move*, Designed to Move, 2015. 03 / Publicações.
- Vídeo "Your past is not your destiny: Flavio CANTO", Comité Olímpico Internacional (COI), 2015. 02 / Boas práticas.
- Manuais "Red Ball Child Play", Right to Play International. 02 / Boas práticas & 03 / Manuais.
- Infografia "Políticas de Educação Física de Qualidade", Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), 2015. 01 / Sensibilização.
- "Active gaming: The new paradigm in children's physical activity". Digital Culture & Education, Hansen, L. e Sanders, S. W., 2011. 01 / Sensibilização.
- "Sport for All - Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game", The Aspen Institute, 2015. 03 / Publicações.

### Leituras complementares:

- "Educação Física de Qualidade (EFQ): Orientações para decisores", Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), 2015. 01 / Sensibilização.
- Website da UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). 03 / Links.
- "A educação física e o desporto na escola na Europa", Agência Executiva Educação, Audiovisual e Cultura, 2013. 01 / Programa escolar.
- « Health Position Paper », Association for Physical Education, 2015. 01 / Sensibilização.
- "Football Resource Kit: Using Football in Child Labour Elimination and Prevention Projects", Organização Internacional do Trabalho (OIT), 2013. 03 / Manuais.
- "Recomendações globais em matéria de atividade física para a saúde", Organização Mundial de Saúde (OMS), 2010. 01 / Sensibilização.

# Glossário

Os termos abaixo enriquecerão a sua base de conhecimentos, mas não estão necessariamente incluídos nos materiais pedagógicos. Este glossário é de uso geral.

**Aprendizagem baseada na experiência** – Neste método, os alunos são encarregados de realizar atividades em que a força e o impacto da aula é revelado através da "ação". Na ficha de atividade Paralímpica 19, a melhor forma de "estudar" os exercícios é jogar os jogos, em vez de refletir sobre eles.

**Aprendizagem baseada em projetos** – Os alunos são encorajados a escolher uma questão que orientará a sua aprendizagem durante a duração do trabalho ou do projeto. O OVEP e a aprendizagem baseada em projetos são ferramentas naturais, uma vez que os alunos podem escolher um ou mais temas educativos, para depois explorarem aspetos que correspondam aos seus interesses. A abordagem de aprendizagem baseada em projetos permite aos alunos escolher como apresentar o que aprenderam.

**Aprendizagem colaborativa "carrossel"** – É uma atividade de brainstorming. O educador faz uma pergunta (que pode ter várias partes) e escreve-a em vários pedaços de papel. Estão colados à parede. Os alunos passam de papel em papel. Lêem a pergunta no papel, pensam, depois escrevem as suas próprias respostas. Passam então para o próximo papel. No final, os papéis são retirados e estudados para identificar esquemas, temas de discussão, etc. Este método permite ativar os conhecimentos prévios do aluno e gerar novas pistas de investigação. Permite aos alunos da turma classe que estão menos confiantes, menos abertos, para fazer contribuições refletidas.

**Aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças"** – Neste método, os alunos são divididos em grupos e estudam uma parte diferente de um problema. Depois reúnem-se, partilham as suas ideias e juntam a sua solução para o problema. Este método é muito eficaz na promoção da colaboração. Se uma peça do quebra-cabeças domina as outras (tal como um quebra-cabeças, "jigsaw" em inglês), não vai funcionar. As peças devem encaixar umas nas outras.

**Aprendizagem virtual** – Os alunos que têm acesso às tecnologias de informação e comunicação (denominadas TIC) podem utilizar estes recursos para utilizar, de forma criativa, muitas das atividades sugeridas do OVEP. Podem partilhar as suas ideias sob a forma de videoconferências, podcasts, espaços de discussão ou redes sociais..

**Blogs** – Os alunos com acesso à Internet podem escrever sobre as suas experiências no OVEP e publicar a sua contribuição online. Um blog é como um diário pessoal e pode levar qualquer estilo de escritura que ache que se adequa ao seu propósito. Pode querer escrever de forma persuasiva, exprimir opiniões ou celebrar os êxitos dos outros. O blog pode

ser exatamente o que quer que seja. Alguns blogs são escritos para uma audiência de subscritores, enquanto outros podem servir apenas para o prazer da autoexpressão. Há muitos recursos de blog disponíveis online que se pode facilmente encontrar em motores de busca.

**Círculo de partilha** – Neste método de aprendizagem, os alunos são colocados em círculo e devem resolver um problema. Cada pessoa do círculo reflete sobre o problema, geralmente uma questão aberta complexa. Um aluno será responsável pela transcrição das respostas e contribuições de cada pessoa do círculo. Depois de recolher todas as contribuições, o redator resume as respostas e segue-se uma nova discussão.

**Círculos literários** – Esta é uma excelente forma de reunir as ideias dos alunos sobre temas do OVEP. Os alunos são colocados em (ou escolhem) pequenos grupos. É-lhes atribuído um texto para ler, para depois discutirem o seu conteúdo. Podem relatar as conversas e opiniões que foram expressas ao grupo no seu conjunto. Estes círculos literários podem ser utilizados para estudar livros, bem como peças de teatro curtas.

**Colaboração** – Esta é uma das ferramentas de aprendizagem do século XXI e uma técnica importante para o ensino de muitas atividades do OVEP. Os alunos são encorajados, não só a "entenderem-se bem", mas também a procurar e valorizar as ideias dos outros à medida que cooperam em projetos e missões..

**Competências de debate** – A prática do debate como estratégia pedagógica permite desenvolver muitas competências. Alguns exemplos são a comunicação verbal, a escuta ativa, o pensamento crítico e a autoconfiança.

**Competências de reflexão** – Muitas das atividades do OVEP encorajam os alunos a explorar as suas próprias ideias sobre os materiais. Nestas atividades estão incorporadas competências de reflexão, tais como análise, reflexão, síntese e teorização.

**Conhecimentos sociais** - Compreender como participar ativamente numa comunidade (local, internacional) a fim de efetuar mudanças positivas na sociedade.

**Construtivismo** - Esta é uma filosofia educativa que sugere que os alunos aprendem mais eficazmente quando "fazem" ou experimentam a aprendizagem, do que quando interagem passivamente com os conteúdos. Muitas das atividades do OVEP encorajam os alunos a desenvolver a sua reflexão e compreensão dos valores através do construtivismo, em vez de se sentarem em aula durante a aula.

**Criatividade** – É reconhecida como uma das principais ferramentas de aprendizagem do século XXI. Os alunos são encorajados a levar as suas próprias ideias aos problemas e meios de expressão.

**Discussão em grupo** – Um moderador (educador ou aluno) é designado para apresentar perguntas a um grupo de pessoas (talvez alunos ou peritos). O formato das respostas do grupo pode variar. O moderador pode dirigir uma pergunta a um determinado membro do grupo ou fazer a mesma pergunta a todos os membros. Após um período de tempo específico de resposta (sem interrupção), outros membros do grupo podem comentar as respostas.

**Ensino entre pares** – Os estudos têm demonstrado repetidamente que permitir que os alunos ensinem uns aos outros tem um grande impacto no sucesso da aprendizagem, tanto do aluno como do professor. Isto é especialmente verdade para os alunos que consideram o tema complexo. Ter um par que ensine ajuda o aluno a relacionar-se de uma forma significativa, tanto com o material como com os seus pares.

**Espaços de discussão** – Muitas das atividades do OVEP são concebidas para solicitar e desenvolver a reflexão dos alunos. Os espaços de discussão digitais podem ser excelentes fóruns para colaborar com alunos de outras partes do mundo. A utilização de espaços de discussão como método de ensino, embora muito promissor, deve ser feito com discernimento profissional informado, porque podem ser também um local de expressão de conteúdos inadequados. Os educadores são aconselhados para consultar os seus serviços informáticos para obterem as suas recomendações.

**Esquema conceitual** – Esta técnica requer que os alunos identifiquem as relações entre ideias e temas e depois os expressem visualmente. Exemplo: o Olimpismo está ligado aos temas educativos Olímpicos, que estão relacionados com o prazer do esforço, que por sua vez está ligado a um aspeto do desporto. Esta estratégia de pensamento ajuda os alunos a categorizar uma grande quantidade de informações que podem depois ser analisadas (ou utilizadas de qualquer forma exigida pelo projeto ou missão)..

**Estudo de caso** – Os alunos podem decidir realizar um estudo focado e detalhado de um aspeto particular do OVEP. Os métodos de demonstração da aprendizagem (utilizando sempre uma abordagem personalizada) devem ser escolhidos pelo aluno.

**Fichas de entrada** – No início de uma aula ou unidade, os alunos são encorajados a escreverem suas perguntas sobre este tema numa pequena ficha. Em particular, escreverão o que sabem e o que querem saber. Estas fichas podem ser utilizadas em toda a unidade pelo educador e pelo aluno, mas também como lembretes para focar o trabalho e responder às perguntas.

**Fichas de missão** – Os educadores redigem missões que descrevem ou apoiam as atividades do OVEP. Estas fichas podem ser agrupadas e utilizadas para suscitar questões ou esclarecer entendimentos.

**Fichas de saída** – O companheiro da ficha de entrada é a ficha de saída. No final da unidade, o aluno escreve as coisas que aprendeu, bem como os temas que deseja aprofundar e as questões ou desafios que enfrentou.

**Histórias** – Uma estratégia pedagógica utilizada como uma ferramenta poderosa para comunicar sobre um tema ou conceito com os alunos.

**Investigações** – Isto pode ser um processo individual ou colaborativo que encoraja os alunos a serem os seus próprios exploradores de conhecimento e compreensão. Isto pode ser feito de várias maneiras:

- **Investigações guiadas** – O professor faz uma pergunta, o(s) aluno(s) decide(m) fazer a investigação e depois comunica(m) as suas conclusões.
- **Investigações estruturadas** – O professor apresenta uma pergunta e espera um resultado específico da investigação. O aspeto chave desta abordagem é que os alunos desenvolvem uma reflexão analítica e um pensamento reflexivo.
- **Investigações abertas** – Os alunos escolhem as suas próprias perguntas, métodos de investigação e métodos para comunicar os seus resultados e descobertas.

**Jornais** – Os alunos são encorajados a manter um jornal durante todo o trabalho em torno destas atividades do OVEP. O jornal pode registar os seus pensamentos e formar as suas ideias sobre temas que requerem debate e opinião. Os jornais podem tornar-se uma arma poderosa no desenvolvimento da personalidade de um aluno.

**Leitura / discussão / reflexão / redação guiada ou orientada** – O educador pode utilizar o equipamento do OVEP e qualquer material complementar (artigos, livros, blogs, websites, etc.) para ajudar os alunos a compreenderem as perguntas feitas. Na leitura orientada, o educador pode pedir ao aluno para fazer previsões ("O que acha que vai acontecer se...?"), utilizar as instruções para estimular uma reflexão mais profunda, ajudar os alunos a fazer comparações, encontrar semelhanças e notar diferenças.

**Mesa redonda** – Nesta estratégia, um educador escreve uma pergunta (ou várias perguntas) num pedaço de papel. Os alunos escrevem respostas ou sugerem ideias e depois passam o papel para

resto do grupo. Esta é uma forma útil de gerar ideias, mas é também uma forma de o educador avaliar o nível de compreensão do grupo.

**Metacognição** – Através desta técnica, os alunos são encorajados a analisar o seu processo de reflexão. O que é que lhes diz? O raciocínio é tendencioso ou profundo? Será que suscita ou exige mais perguntas para ganhar clareza? Este método é mais adequado para os teóricos, não para as pessoas que ainda se encontram num nível sequencial concreto (como as crianças pequenas).

**Monitorização e avaliação** – A monitorização é contínua e inclui verificações com os participantes, as suas famílias e os instrutores para recolher feedback para a melhoria contínua do programa. A avaliação é uma análise abrangente dos dados (quantitativos, qualitativos) utilizados para determinar se o programa cumpriu os seus objetivos e para fornecer feedback aos participantes.

**Pensamento crítico** – Em vez de uma única competência, o pensamento crítico é uma amálgama de vários processos de reflexão: analisar a informação, sintetizá-la em significado pessoal e formar um juízo sobre essa nova informação. É uma competência importante no OVEP porque ajuda o aluno a desenvolver a sua própria compreensão em vez de a receber de um educador.

**Perguntas / Respostas** – Este método baseia-se na capacidade do educador a fazer perguntas que exploram a compreensão do aluno e depois desafia-o com mais perguntas baseadas nas suas respostas. Esta abordagem dá aos alunos a oportunidade de fazer previsões e raciocínios cuja força ou precisão, por sua vez, será posta em causa.

**Personalização** – Esta metodologia baseia-se nos recursos de aprendizagem do século XXI (criatividade, colaboração, competências de comunicação, resolução de problemas) e permite ao aluno desenhar a sua aprendizagem em torno dos seus interesses e estilos de ensino preferidos. Os alunos podem então escolher como expressar a sua aprendizagem (basicamente, personalizá-la).

**Prezzi / PowerPoint** – Podem ser utilizadas várias ferramentas digitais para apresentar as ideias relacionadas com estas atividades OVEP.

**Questionamento socrático** – Esta antiga estratégia, inspirada nos ensinamentos do filósofo grego Sócrates, é conduzida pelo educador, que incentiva os alunos a questionar os seus entendimentos e a defender as suas opiniões.

**Reflexão** – O ato de refletir sobre uma experiência de modo a melhorar a instrução ou os resultados da atividade ou da aula.

**Registos de respostas** – São usados pelo aluno para registar os seus pensamentos (ao longo do tempo) sobre uma questão. Por exemplo: o educador pode fazer uma pergunta: "O OVEP pode mudar o carácter de um aluno?". Quando o aluno participar nas atividades do OVEP, poderá escrever o registo para responder a esta pergunta.

**Resolução de problemas** – A capacidade de identificar soluções numa variedade de situações. Algumas soluções são melhores do que outras, e os jovens devem pensar criticamente e considerar a colaboração com outros quando procuram soluções ótimas.

**Teatro** – Uma das maiores contribuições da Grécia Antiga (juntamente com os Jogos Olímpicos) foi o teatro. Era visto como uma forma poderosa de provocar a reflexão, partilhar ideias e inspirar novas formas de lidar com os problemas. Algumas destas atividades do OVEP utilizam o teatro para dar vida aos problemas emergentes do Olimpismo, proporcionando aos alunos uma forma lúdica de se relacionarem com o material.

**Trabalho inverso** – Esta é uma estratégia de ensino única, em que os alunos começam o seu trabalho no ponto final. Os alunos devem então determinar as etapas anteriores que conduziram a este ponto.

**Vlogs** – O conhecimento tecnológico dos alunos proporciona muitas formas únicas de mostrar aos seus educadores o que aprenderam. Os vlogs são o equivalente em vídeo dos blogs. Os alunos podem gravar juntos uma entrevista, ou um monólogo, e depois carregá-lo para um website ou site de acolhimento. Este método oferece um potencial considerável para os alunos.



**COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL**  
FUNDAÇÃO OLÍMPICA PARA A CULTURA E O PATRIMÓNIO,  
QUAI D'OUCHY 1, 1001 LAUSANNE, SUIÇA

[www.olympic.org/pevo](http://www.olympic.org/pevo)

