



COMITÉ
INTERNATIONAL
OLYMPIQUE

Plano de workshop do OVEP:

APRENDER ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA



Formação dos formadores

Agradecimentos:

O COI gostaria de expressar o seu apreço e gratidão aos colaboradores abaixo indicados. Os conhecimentos, a perícia e a paixão individuais e coletivos pelo Olimpismo tornaram possível a criação de um programa holístico de formação em workshops baseado nos preceitos do pensamento e da pedagogia Olímpicos.

Amanda Stanec, PhD, Proprietária, Move Live Learn,
Responsável pelo desenvolvimento de conteúdos
Gary Barber, Educador, Escola Universitária St Michael's,
Victoria BC

Contribuintes:

Narin HajTass, Diretor de Educação e Formação, Comitê Olímpico Nacional da Jordânia
Paraskevi Lioumpi, PhD, Universidade do Peloponeso,
Academia Olímpica Internacional
James Mandigo, PPhD, Vice-Presidente e professor,
Universidade Brock
Phelane Phomane, Consultor de terreno OVEP, Lesoto
Amy Schwartz, Diretora de estratégia sénior, Move Live Learn
Lindsay Simpson, Especialista em programas, Move Live Learn



PROGRAMME D'ÉDUCATION
AUX VALEURS OLYMPIQUES

Plano de workshop do OVEP

Aprender através da atividade física

Este plano deve ser utilizado em conjunto com o manual *Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos: Um programa baseado no desporto* e faz parte da documentação do OVEP 2.0.

Publicado em 2017
Produzido pelo Comité Olímpico Internacional
Fundação Olímpica para a Cultura e o Património
Lausanne, Suíça



Índice

Cerimónia de abertura: Objetivos do workshop	6
Resumo das atividades de um OVEP que envolve exercícios físicos	8
DIA 1: AMBIENTE DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE UMA COMUNIDADE	10
Estátuas ativas	10
Nó humano	11
DIA 1: IMPLEMENTAÇÃO DO OVEP	14
Diaporama	14
Café Olímpico	15
Pilares do grupo OVEP	17
DIA 1: BOAS PRÁTICAS: PEDAGOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA	20
Mesa redonda de abertura dinâmica	20
Conservar a bola	21
Aprender a fazer malabarismo	22
Voleibol sentado adaptado	22
Críquete melhorado	23
Balançar e lançar	24
DIA 1: ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO	26
DIA 2: ATIVIDADES DE AVALIAÇÃO FORMATIVA DE AQUECIMENTO	28
Zona de conforto	28
Monitorização da ficha de saída do Dia 1	30
DIA 2: BOAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS (CONTINUAÇÃO DO DIA 1)	32
Fazemos malabarismo	32
Relé do mural do respeito	34
Handminton	35
Misturar-se e partilhar	36

DIA 2: SISTEMAS, AMBIENTES E INSTRUÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO, A PROMOÇÃO E A IMPLEMENTAÇÃO DO OVEP	38
Paragem de autocarro	38
DIA 2: AVALIAR, MONITORIZAR E APRECIAR OS OVEP QUE ENVOLVEM EXERCÍCIOS FÍSICOS	42
Andar e falar	42
DIA 2: APLICAR OS CONHECIMENTOS DO WORKSHOP	46
Planeamento do seu OVEP que envolve exercícios físicos	46
Ao redor do mundo	47
Partilhar um OVEP que envolve exercícios físicos	48
DIA 2: ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO	52
O bingo do OVEP	52
DIA 3: BOAS-VINDAS	54
Ideias para inspirar a escrita	54
DIA 3: EPISÓDIO DE MICROENSINO: IMPLEMENTAR OS OVEP QUE ENVOLVEM EXERCÍCIOS FÍSICOS	56
Episódio de ensino em microlição	56
DIA 3: DESENVOLVER UM PLANO DE AÇÃO PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE UM OVEP QUE ENVOLVE EXERCÍCIOS FÍSICOS	60
Plano de ação do OVEP	60
DIA 3: CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO OLÍMPICA: FASES DE AÇÃO PESSOAL E CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NO WORKSHOP	62
Colagem final do workshop	62
DIA 3: AVALIAÇÃO DO WORKSHOP	64
Avaliação	64



Cerimónia de abertura:

Objetivos do workshop

A fim de promover a aprendizagem através do jogo, o novo modelo de workshop *Formação de formadores OVEP 2.0* integra sessões de jogo através da atividade física organizadas de acordo com estratégias de ensino reconhecidas como boas práticas na matéria (ou seja, estratégias metacognitivas, avaliações formativas), e baseia-se na experiência dos próprios beneficiários (ou seja, crianças e jovens; participantes adultos e formadores).

Associado aos cinco temas educativos (ou seja, viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física; aprender o fair play; praticar o respeito; busca da excelência; e equilíbrio entre corpo, vontade e espírito), o workshop de dois dias e meio (20 horas) visa desenvolver a capacidade dos educadores / facilitadores de transmitir de forma eficaz as mensagens de aprendizagem do OVEP.



No final desta formação, os participantes terão as competências e a compreensão para:

- Transmitir a finalidade do OVEP.
- Explicar o Olimpismo, os valores Olímpicos fundamentais, a finalidade do OVEP, os cinco temas educativos do OVEP e como aceder a antigos recursos do OVEP.
- Entregar suportes do OVEP de forma eficiente em diversos ambientes, seguros (fisicamente e emocionalmente) e motivadores.
- Desenvolver um OVEP com exercícios baseados em contextos comunitários únicos.
- Ensinar atividades físicas em ambientes concretos, criando boas práticas de ensino da atividade física (por exemplo, os participantes desenvolvem competências, ambas competências físicas e aptidões fundamentais num ambiente seguro e motivador).
- Compreender como planear, implementar, avaliar, monitorizar e apreciar um OVEP com exercícios de forma eficaz num contexto específico da sua comunidade, cultura, etc.
- Compreender como planear e entregar uma sessão ativa que ensine os temas educativos do OVEP num ambiente fisicamente ativo e que ajude os jovens a transmitirem os conhecimentos adquiridos noutras áreas das suas vidas (por exemplo, escola, família, vida social).
- Determinar o que fazer e o que não fazer a fim de uma avaliação focada nos programas OVEP no quadro de sessões de aprendizagem através da atividade física.
- Identificar as pessoas, localizar os locais e detetar as outras oportunidades para apoiar a implementação de um OVEP com exercícios.
- Identificar os principais campeões da sua comunidade capazes de apoiar o desenvolvimento e a implementação de um programa OVEP com exercícios.
- Analisar os ambientes atuais de atividade física (por exemplo, desporto, educação física) no qual vivem e que constituam para os jovens ambientes potenciais para a implementação de OVEP com exercícios.
- Detetar as oportunidades para a implementação de um novo OVEP com exercícios na sua comunidade.

Resumo das atividades do OVEP que envolvem exercícios físicos

Todas as fichas de missão são fornecidas em formato PDF e enviadas com o plano do workshop. Devem ser impressas e utilizadas em conjunto com o plano do workshop.

As Fichas de missão 1 a 13 estão associadas às diferentes atividades do workshop do OVEP, enquanto as Fichas 14, 15 e 16 deverão ser preenchidas pelos participantes no âmbito do desenvolvimento do seu plano de ação e avaliação (ver página 60 Desenvolver um plano de ação para a implementação de um OVEP que envolve exercícios físicos).

A coluna "Disciplina de referência" abaixo é uma sugestão e pode ser definida / enriquecida pelo instrutor, com base em disciplinas pedagógicas específicas do país, uma vez que o conteúdo está examinado.

Atividade	Material necessário	Ficha de missão	Manual dos Fundamentos	Ficha de atividade #	Disciplina de referência
Estátuas ativas	Nenhum	N/A	p. 51	12	Educação física, História
Nó humano	Corda para atividade modificada	N/A	p. 34 p. 77 p. 110	2 31	Educação física, Ciências sociais
Café Olímpico	Folhas de papel com os valores Olímpicos, os cinco temas educativos do OVEP e citações da Ficha de missão 1 (certifique-se de adicionar um outro tipo de posição estacionária ou uma postura de yoga no verso de cada ficha)	1	pp. 14–18	10 11	História
Pilares do grupo OVEP	Temas educativos do OVEP distribuídos com base na Ficha de missão 2	2	pp. 62–64 pp. 103	17 28	Educação física, Ciências
Mesa redonda dinâmica	Nenhum	N/A	pp. 85–86	24	Ciências sociais, Comércio
Conservar a bola	Bolas de ténis, marcadores para determinar uma zona de atividade	N/A	pp. 36–37	3	Educação física
Aprender a fazer malabarismo	Bolas de ténis ou objetos semelhantes para fazer malabarismo	3	p. 46 p. 53	8 14	Educação física

Atividade	Material necessário	Ficha de missão	Manual dos Fundamentos	Ficha de atividade #	Disciplina de referência
Voleibol sentado adaptado	Bolas de ténis (ou semelhantes) para assinalar o campo e a rede	N/A	p. 65	16 17	Educação física, Ciências sociais
Críquete melhorado	Bolas de ténis, cones para assinalar o campo de jogo e as bases/portas	N/A	pp. 60–61 pp. 62–64	18 19	Educação física
Balançar e lançar	Bolas de ténis	4	pp. 42–43 pp. 44–45	6 7	Educação física, Ciências
Zona de conforto	Cones ou marcadores semelhantes para assinalar três zonas	5	pp. 100–101	27	Saúde
Fazemos malabarismo	Bolas de ténis	N/A	p. 77 pp. 87–88	23 25	Educação física
Relé do mural do respeito	Série de fotos representando o respeito e o desrespeito, aros, grandes folhas de papel para cartazes, fita adesiva, marcadores / canetas	6	p. 100	2 21	Ciências sociais, Artes
Handminton	Bolas de ténis, cones para delimitar a rede e o campo	N/A	pp. 106–109 p. 110	30 31	Matemáticas
Misturar-se e partilhar	Folhas de papel em branco, canetas	N/A	pp. 38–39	4	Matemáticas, Idiomas, Artes, Geografia
Paragem de autocarro	Espaço aberto, ginásio, sala polivalente, superfícies pavimentadas Folhas de papel das Fichas de missão 7 e 8	7 8	pp. 70–71	20	Ciências sociais
Estudo de caso Andar e falar	Estudos de caso da Ficha de missão 9	9	p. 25	1 22	Ciências sociais, História
Ao redor do mundo	Folhas de papel das Fichas de missão 10 e 11	10 11	N/A	N/A	Ciências sociais
Partilhar um OVEP que envolve exercícios físicos	Folhas de papel da Ficha de missão 11	11	N/A	N/A	Idiomas, Artes, Comércio
O bingo do OVEP	Folha de papel da Ficha de missão 12, canetas	12	p. 73	21	Ciências sociais
Episódio de ensino em microlição	Os participantes podem utilizar o material disponível	13	N/A	N/A	Educação física, Comércio
Plano de ação do OVEP	Folhas de papel da Ficha de missão 14	14	N/A	N/A	Idiomas, Artes, Comércio
Colagem final do workshop	Folhas de papel da Ficha de missão 15, post-its	15	N/A	N/A	Ciências sociais, Artes
Avaliação	Folhas de papel da Ficha de missão 16	16	N/A	N/A	Idiomas, Artes, Comércio, Ciências

DIA 1: AMBIENTE DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE UMA COMUNIDADE



Objetivo

Criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e acolhedor para todos os participantes.

Os participantes descobrem e aprendem como desenvolver uma comunidade no quadro de um programa, que pode ser aplicado a programas para jovens.

Os participantes recebem todas as informações e os recursos necessários para o workshop (por exemplo, *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos*, Fichas de atividade do OVEP 2.0). Os objetivos dos recursos e a forma como devem ser utilizados durante a formação são lembrados aos participantes.

Sensibilizar para cada um dos cinco temas educativos do OVEP.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Os instrutores do OVEP com exercícios podem tomar iniciativas para garantir que os participantes se sintam fisicamente e emocionalmente seguros.
- Os ambientes de aprendizagem são um elemento chave para a realização dos objetivos dos participantes.
- Os participantes nos workshops Formação de formadores e nos OVEP que envolvem atividades físicas merecem sentir que pertencem a um grupo e saber que a sua opinião é importante.
- Desenvolver uma comunidade dentro de um grupo no início das formações e dos programas para a juventude é um meio eficiente de usar o tempo atribuído e contribui para assegurar o compromisso de todos os participantes.
- Todos trazem forças diferentes a um grupo e é útil que todos os membros do grupo compreendam as forças coletivas, para que possam ser otimizadas ao longo de todo o programa de formação.

Atividade

Estátuas ativas

As estátuas eram frequentemente utilizadas na Grécia antiga para prestar homenagem aos atletas Olímpicos e ao Olimpismo.

- Os participantes formam um grande círculo de oito a dez pessoas.
- Os participantes apresentam-se sucessivamente, criando uma estátua que represente as suas atividades físicas preferidas.

Material:

Nenhum.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
p. 51

Ficha de atividade
12

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

O que aprendeu sobre os valores pessoais dos outros participantes refletidos nas suas estátuas e apresentações?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Poderia fazer estas atividades no seu próprio ambiente? Porquê? Porque não?
- Que outras atividades de desenvolvimento da comunidade utilizou com os jovens que se revelaram eficazes? (Os membros do grupo partilham com um parceiro, e todos são convidados a partilhar ótimos exemplos).

Perguntas de monitorização com os participantes

- Aprendeu alguma coisa interessante sobre alguém que não conhecia antes? Em caso afirmativo, por favor explique por que razão foi interessante.
- Porque é importante conhecermo-nos uns aos outros antes de participarmos num programa como este?

Objetivo

Criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e acolhedor para todos os participantes.

Os participantes descobrem e aprendem como desenvolver uma comunidade no quadro de um programa, que pode ser aplicado a programas para jovens.

Os participantes recebem todas as informações e recursos necessários para o workshop (por exemplo, *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos, Fichas de atividade do OVEP 2.0*). Os objetivos dos recursos e a forma como devem ser utilizados durante a formação são lembrados aos participantes.

Sensibilizar para cada um dos cinco temas educativos do OVEP.

Pontos-chave a rever com os participantes::

- Os instrutores do OVEP com exercícios podem tomar iniciativas para garantir que os participantes se sintam fisicamente e emocionalmente seguros.
- Os ambientes de aprendizagem são um elemento chave para a realização dos objetivos dos participantes.
- Os participantes nos workshops Formação de formadores e nos OVEP que envolvem atividades físicas merecem sentir que pertencem a um grupo e saber que a sua opinião é importante.
- Desenvolver uma comunidade dentro de um grupo no início das formações e programas para a juventude é um meio eficiente de usar o tempo atribuído e contribui para assegurar o compromisso de todos os participantes.
- Todos trazem forças diferentes a um grupo e é útil que todos os membros do grupo compreendam as forças coletivas para que possam ser otimizadas ao longo de todo o programa de formação.

Nota: Nestas atividades, a atividade física é utilizada como um meio de inspiração para a aprendizagem. Peça aos participantes para estabelecerem a ligação entre a atividade física e a aprendizagem.

Atividade

Nó humano

Os anéis Olímpicos estão entrelaçados para testemunhar a universalidade do Olimpismo e representam a reunião de pessoas de todo o mundo.

Esta atividade baseia-se no papel do Olimpismo para aproximar as pessoas.

- Os participantes estão divididos em grupos de cerca de 10 pessoas e ficam de pé num círculo, virados uns para os outros.
- Os participantes estendem a mão esquerda através do círculo para segurar a mão da pessoa à sua frente, e depois dão a mão direita para segurar a mão de outra pessoa no círculo. Os participantes não devem segurar a mão da pessoa diretamente ao lado.
- Os membros do grupo devem cooperar para determinar como desfazer os nós sem nunca quebrar a cadeia (uma pessoa que solta). Se uma pessoa solta uma mão, o grupo deve começar de novo.

Material:

Uma corda comprida, caso a atividade do nó humano adaptado seja escolhida.



Nota:

Podemos adaptar esta atividade, a fim de incluir a transmissão de um longo pedaço de corda, a uma pessoa que não esteja de pé ao seu lado mas que o esteja a segurar. Continue até que todos estejam segurando uma parte da corda em cada mão. O grupo deve então encontrar uma forma de desatar a corda. Este método permite evitar a torção dos braços, caso um ou mais participantes tiver uma ferida no braço ou uma mobilidade reduzida.



Nota:

Explique aos participantes que os modelos de atividade do nó humano é um método de ensino eficaz chamado "resolução de problemas". Criar situações em que as pessoas precisam de resolver problemas torna a situação autêntica para eles. Incentivá-los a aplicar este método de ensino em futuros programas que irão conceber e implementar.

Poderá ter de definir um prazo máximo para a realização desta atividade porque os grupos são muito diferentes em termos de tempo necessário para completar a tarefa.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 34, 77, 110

Fichas de atividade
2, 31

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como é que os temas educativos do prazer do esforço, do fair play, do respeito pelos outros, da busca da excelência e do equilíbrio entre corpo, vontade e espírito podem ser utilizados para nos ajudar a resolver problemas?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Escolheria refazer a atividade do nó humano com formadores com os quais trabalha? Porquê? Porque não?
- Como é que atividades de resolução de problemas como esta envolvem os participantes?
- Quais são as diferentes formas de modificar esta atividade para destacar outros temas educativos do OVEP?
- Como podem ser desenvolvidas as competências de resolução de problemas através desta atividade?
- Qual é o papel do desporto no desenvolvimento das competências para a resolução de problemas?
- Que elementos das atividades de desenvolvimento de uma comunidade experimentou e que gostaria de integrar na implementação de um OVEP com exercícios?

Perguntas de monitorização com os participantes

- Como pode aplicar à sua vida, fora do programa, as competências apresentadas nesta atividade do nó humano?
- Como podemos desenvolver as nossas competências de resolução de problemas?
- A que áreas da sua vida podem ser aplicadas estas competências?

DIA 1: IMPLEMENTAÇÃO DO OVEP



Olimpismo, estrutura do COI, Comissão para a Educação Olímpica, valores Olímpicos, os cinco temas educativos do OVEP, recursos do OVEP atualmente disponíveis (OVEP 2.0, que inclui: Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos, Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos, Fichas de atividade e a Biblioteca de recursos).

Objetivo

Explique o Olimpismo, a estrutura do COI, os valores Olímpicos, os cinco temas educativos do OVEP e especifique que os temas do OVEP devem ser divulgados.

Os participantes identificam e procuram aprender sobre os cinco temas educativos do OVEP.

Os participantes procuram descobrir como os cinco temas do OVEP têm o mesmo significado a nível mundial, bem como as diferentes formas de experimentar estes temas, para pensar neles, para explicá-los e expressá-los.

Os participantes descobrem que os cinco temas do OVEP são uma extensão dos valores Olímpicos de excelência, respeito e amizade.

Atividade

Diaporama

Mostre aos participantes slides sobre i) a estrutura do COI, ii) o Olimpismo, iii) um resumo do OVEP, iv) os temas educativos do OVEP, (v) os programas globais e vi) o legado Olímpico (por exemplo, Tóquio 2020 e mais além).

Transmite um vídeo do canal IOC Media no YouTube:

« *Living the Olympic Values* » disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Vy9a-z946Rg>

Facultativo: aceda a vídeos da Academia Olímpica Internacional e ao vídeo de animação do OVEP:

« *The Olympic Values Education Programme video* » <https://www.youtube.com/watch?v=xBVg6l5jcCA>

Os participantes devem consultar a Secção 7 do manual *Implementar o OVEP: Um Guia Prático* durante o período do workshop, se o tempo permitir. Se o tempo não permitir, o facilitador partilha notas de apresentação / síntese da secção nessa altura.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 25, 29, 87–88, 92–93,
107, 109, 114

Ficha de atividade
25

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Qual é a sua definição do Olimpismo e de cada um dos temas educativos Olímpicos?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- O que significam os temas educativos na sua própria comunidade local?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Acha que os temas educativos são relevantes para si?
- Como implementaria os temas Olímpicos na sua vida quotidiana para mostrar preocupação consigo próprio, com os outros e com o ambiente?

Objetivo

Explique o Olimpismo, a estrutura do COI, os valores Olímpicos, os cinco temas educativos do OVEP e especifique que os temas do OVEP devem ser divulgados.

É preciso recordar aos participantes que as informações obtidas nesta secção do workshop estão resumidas no manual *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos*, Secção 7.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Este workshop prepara os participantes para continuarem a divulgação dos recursos do OVEP desenvolvidos anteriormente.
- Este workshop prepara os participantes para desenvolverem OVEPs com exercícios que são únicos e divertidos, aplicando antigos suportes do OVEP com novas informações sobre a pedagogia da atividade física.
- Os cinco temas do OVEP, derivados dos valores Olímpicos e do Olimpismo, estão no centro de todos os OVEP.
- Um programa fornecido com uma abordagem positiva do desenvolvimento dos jovens permite às crianças e aos jovens adquirir competências motoras fundamentais, aptidões físicas, bem como desenvolver a aptidões e atitudes sociais, uma autoestima, tanto do ponto de vista académico do que cognitivo.
- Os OVEPs com exercícios ajudam a apoiar iniciativas globais na área de saúde para promover a atividade física entre os jovens de todo o mundo.

Atividade

Café Olímpico

Este método de ensino é utilizado para ajudar os participantes a discutir os valores Olímpicos e os cinco temas educativos do OVEP.

Leia e estude as imagens do manual *Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos*, pp. 14-18.

Leitura facultativa: Secção 6 do manual *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos*, que fornece uma base teórica e atividades relacionadas com cada um dos cinco temas educativos do Olimpismo.

Valores Olímpicos fundamentais: excelência, respeito e amizade.

Cinco temas educativos do OVEP: prazer do esforço, equilíbrio entre corpo, vontade e espírito, busca da excelência, respeito de outros, fair play.

Coloque as folhas de papel no chão, nas quais serão impressas, em letras maiúsculas, os valores fundamentais e os temas educativos (dois ou três exemplares de cada) (**ver Ficha de missão 1**).

- Ao seu sinal, os participantes encontram um parceiro e vão para uma folha de papel utilizando uma competência motora que por si anunciada (por exemplo, saltar num pé só, saltitar, saltar, correr).
- Durante a discussão, a dupla de parceiros repete 10 vezes uma atividade estacionária, ou uma postura de yoga à sua escolha (por exemplo, agachamentos aéreos, alongamento de ombros, flexões na parede, abdominais, alongamento dos tendões, corrida no mesmo sítio, postura do guerreiro, postura da cobra).

Continuação na página seguinte

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 14–18

Fichas de atividade
10, 11

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

A partilha das suas reflexões com outros influenciou o seu próprio sistema de valores?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Como é que este valor Olímpico fundamental ou este tema educativo está atualmente representado na sua comunidade?
- Porque é importante ensinar este valor Olímpico fundamental ou este tema educativo para os jovens? Determine uma forma como o ensina ou o ensinaria através de um programa de atividade física.
- De que outras formas poderia utilizar o movimento ou ajudar os participantes a praticar a flexibilidade ou estabilidade quando interagem sobre os temas do OVEP nos seus programas?
- Porque pensa que é importante tomar em conta valores diferentes, e quais gostaria de apresentar?
- A programação do OVEP com exercícios favorece o desenvolvimento positivo dos jovens. Com as suas próprias palavras, explique como.

Atividade

Café Olímpico (continuação)

Os pares discutem a relevância das seguintes citações sobre os valores Olímpicos de excelência, respeito e amizade, bem como os temas educativos de prazer do esforço, fair play, respeito, busca da excelência e equilíbrio entre corpo, vontade e espírito (**ver Ficha de missão 1**).

"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*)

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

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

"Falar sem pensar é como disparar sem apontar." (*Provérbio espanhol*)

"As duas palavras 'paz' e 'tranquilidade' valem milhares de moedas de ouro."
(*Provérbio chinês*)

"Não se pode apertar a mão com um punho cerrado." (*Indira Gandhi*)

Ao seu sinal, os pares escolhem uma nova competência motora, mudam para uma nova folha, começam um novo movimento, enquanto partilham as respostas às mesmas questões de discussão. Repetir até os pares trocarem pelo menos cinco citações.

Material:

Folhas de papel com os valores Olímpicos, os cinco temas educativos do OVEP e citações da **Ficha de missão 1**.



Perguntas de monitorização com os participantes

- O equilíbrio é importante na vida. Esta atividade ajudou-o a praticar o equilíbrio de diferentes formas?
- Que temas educativos são uma prioridade para si e porquê?
- Porque considera importante tomar em conta valores diferentes e quais os que pretende apresentar?
- Quais são as áreas da sua vida sobre as quais pode refletir os valores abordados nesta atividade?
- Se lhe perguntassem por que razão o Comité Olímpico Internacional apoia um programa educativo que envolve exercícios físicos, como responderia?

Atividade

Pilares do grupo OVEP

- Os cinco temas educativos do OVEP são colocados no chão, em grandes folhas de flipchart (**ver Ficha de missão 2**).
- Em grupos de três ou quatro, os participantes vão para cada valor, sem ordem específica, realizando em conjunto diversos movimentos motores.
- Ao sinal, os grupos param e criam uma estátua de grupo sobre uma folha de valor (ou seja, prazer do esforço, equilíbrio entre corpo, vontade e espírito, busca da excelência, respeito pelos outros, fair play).
- Enquanto seguram a estátua do grupo, os membros do grupo discutem o significado pessoal de cada tema depois de terem dado os seus nomes.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 62–64, 103

Fichas de atividade
17, 28

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

O desporto pode ser uma ferramenta poderosa para aprender e experimentar os temas educativos do OVEP. Como poderá integrar os temas educativos em todos os aspetos da sua vida?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Quais são as ligações entre os temas educativos?
- Na sua opinião, quais temas são os mais bem representados pela sua comunidade? Na sua opinião, quais os temas que necessitam de mais atenção?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Como pode promover estes valores junto dos jovens durante a atividade física? Pratica os mesmos valores ao longo da sua vida? Caso contrário, o que nos faz mudar, adotar ou rever valores diferentes?
- Pode dar um exemplo de como a atividade física o tem ajudado a compreender melhor a importância dos temas educativos do OVEP?

DIA 1: BOAS PRÁTICAS: PEDAGOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA



4 horas
Pausa de 15 minutos após 2 horas

Como entregar os temas do OVEP num ambiente de atividade física positivo e motivador.

Como aplicar as lições desta secção para entregar Fichas de atividade do OVEP 2.0 em ambientes de atividade física pedagogicamente saudáveis.

Objetivo

Ensinar atividades físicas em ambientes autênticos / concretos, elaborando ao mesmo tempo boas práticas para promover a satisfação dos participantes e o desenvolvimento das suas competências (competências, associação de competências).

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Este workshop ajuda-os a experimentar e a compreender as melhores práticas baseadas na investigação para implementar OVEPs em contextos de atividade física.
- A forma de implementação do OVEP em contextos de atividade física é fundamental para a satisfação dos beneficiários e para o potencial aumento da atividade física.
- Todo mundo aprende de formas diferentes. Para ser um instrutor de atividade física eficaz, é importante compreender e aplicar uma variedade de estilos de ensino que satisfazem as necessidades de todos os alunos.
- A atividade física pode ser uma forma eficaz para ensinar os temas OVEP e outros conteúdos, mas deve ocorrer de formas positivas, inclusivas e motivadoras.

Atividade

Mesa redonda dinâmica de abertura

Convide os participantes a explicar por que razão faz sentido utilizar a atividade física no contexto da implementação do OVEP. As possíveis fontes de motivação ou incentivo incluem:

- Já alguma vez experimentou aprendizagem ativa?
- Que efeito teve na sua aprendizagem?
- Como é que ampliou a sua forma de pensar?
- Exigiu competências específicas para o facilitador?

Os participantes levantam-se quando têm um exemplo a partilhar e, se solicitado, saltam enquanto partilham em voz alta com o grupo. Repita as suas respostas para ter a certeza que todos as ouviram.

Exemplos de respostas a incluir se não forem dadas pelos participantes:

- Os comportamentos de atividade física estão em constante declínio em muitos países.
- A atividade física tem muitos benefícios para a saúde física, mental e social.
- O ensino através da atividade física permite que os alunos cinestésicos façam maravilhas.
- Os suportes do OVEP são flexíveis porque podem ser aprendidos em vários ambientes, de modo em que devemos assegurar-nos de que os quadros de atividades físicas sejam incluídos na divulgação do OVEP.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 85–86

Ficha de atividade
24

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como é que o OVEP pode ser utilizado para promover o desenvolvimento das competências de aprendizagem do século XXI?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Quais são as principais questões de saúde, sociais e educativas na sua comunidade?
- Como o OVEP pode abordar estes problemas?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Como é que a atividade física o ajuda a fazer escolhas ativas saudáveis?
- Como poderá motivar a sua família e os seus pares a adotarem estilos de vida ativos e saudáveis?
- Como é que as nossas escolhas saudáveis interagem positivamente com o ambiente?

Transição:

Agora que os participantes compreendem o Olimpismo, a estrutura do COI, os valores Olímpicos, os cinco temas educativos do OVEP e os recursos de conhecimento do OVEP 2.0, é tempo de descobrir como podemos colmatar o fosso atual e ajudar os jovens a aprender os valores do OVEP em ambientes de atividade física calorosos e positivos. Além disso, sabendo que todos trabalham em diferentes contextos, nesta fase deverá estabelecer ligações entre as experiências do workshop e a forma em que podem ser adaptadas e aplicadas para ir ao encontro das necessidades das pessoas com quem vai trabalhar.

Objetivo

Maximizar as oportunidades para que todos os participantes pratiquem e se desenvolvam: minijogos, modificação do material e / ou da dimensão da área de jogo.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Uma pessoa pode planear atividades para que todos os participantes estejam envolvidos e todos tenham a oportunidade de melhorar as suas competências.

Atividade

Conservar a bola

Delimite um espaço livre.

Jogue várias rondas de "keep away" (conservar a bola) com bolas de ténis ou de papel, em grandes grupos (por exemplo, 15 vs. 15), pequenos grupos (5 vs. 5); e 2 vs. 2.

Regras:

- Não se mova com o objeto;
- Não retire o objeto nas mãos de outra pessoa;
- O objeto deverá ser lançado, não dado a um colega de equipa; e
- Cinco passes seguidos dar-lhe-ão direito a 1 ponto, após o qual o objeto deve ser entregue à equipa adversária.

Material:

Bolas de ténis, marcadores para delimitar uma zona de atividade.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 36–37

Ficha de atividade
3

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Que tema(s) do OVEP poderia implementar com esta atividade? Porquê?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Quais são os contextos de atividade física em que trabalha ou intervém com mais frequência e como o resultado desta atividade pode ser abordado no seu contexto?
- Por que razão quer atividades em pequenos grupos durante a implementação do OVEP em ambientes de atividade física?
- Como é que a mudança do tamanho do material ou da área de jogo pode servir diferentes níveis de competências?
- Na sua opinião, qual é o método mais adequado para os jovens? Porquê?

Perguntas de monitorização com os participantes

- Porque é que as suas experiências foram diferentes quando jogou a "conservar a bola" em grandes grupos, pequenos grupos e 2 contra 2? Que temas do OVEP são encenados?
- Como pode fazer uma ligação com esta experiência de atividade física fora deste programa?
- Qual acha que seria o impacto de grandes grupos em comparação com um 2 contra 2 no desenvolvimento das suas competências?

Objetivo

Instrução personalizada: fornecer uma instrução para diferentes níveis de competências e diferentes experiências, bem como para crianças e jovens deficientes.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- É possível planear de forma a que, independentemente do nível de competências, todos os participantes possam ser solicitados com ritmos adequados.
- Se forem devidamente solicitados, os participantes serão mais suscetíveis de beneficiar da atividade.
- Os jogos podem ser modificados para refletir ou imitar um desporto Paralímpico que ajuda a normalizar as oportunidades de atividade física inclusivas e acessíveis.
- É importante que futuros OVEP com exercícios incluam populações deficientes, para que todos os jovens de uma comunidade tenham uma oportunidade para participar.

Atividade

Aprender a fazer malabarismo

- Fazer malabarismo com um, dois ou três objetos.
- O facilitador pede aos participantes que façam malabarismo com um, dois e três objetos.
- Os participantes podem escolher a variante que desejam pôr em prática (um, dois ou três objetos).

Ver Ficha de missão 3

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 46, 53

Fichas de atividade
8, 14

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

- Como é que o OVEP ajuda as pessoas a fazer escolhas de vida saudáveis?



Perguntas de monitorização com os participantes

- O que motivou a escolha que fez? Gosta de ter uma escolha quando aprende coisas novas? Porquê, porque não?
- Se já sabia fazer malabarismo, o que sentiu durante esta atividade? Se não sabia fazer malabarismo, o que sentiu durante esta atividade?
- O que acontece quando todos estão concentrados em completar a tarefa e não conseguem olhar para os outros a aprender uma nova tarefa?

Objetivo

Instrução personalizada: fornecer uma instrução para diferentes níveis de competências e diferentes experiências, bem como para crianças e jovens deficientes.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- É possível planear de forma em que, independentemente do nível de competências, todos os participantes possam ser solicitados com ritmos adequados.
- Se forem devidamente solicitados, os participantes serão mais suscetíveis de beneficiar da atividade.

Atividade

Voleibol sentado adaptado

Introduza o desporto Paralímpico de voleibol sentado. Lembre aos participantes que nós pensamos frequentemente que uma deficiência é uma desvantagem mas, se jogássemos mais desportos adaptados ou desportos Paralímpicos com os jovens, as pessoas que sofrem de deficiência estariam provavelmente em situação de vantagem.

- Jogue voleibol sentado adaptado com uma bola de ténis e marcadores. A bola pode saltar uma vez de cada lado (para que o jogo continue) e pode passar a bola até duas vezes antes de ter de a enviar por cima da rede. Todos os lançamentos por cima da rede devem ser feitos sacando a bola por baixo.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
p. 65

Fichas de atividade
16, 17

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como os temas do OVEP ajudam-no a desenvolver um respeito pelas diferenças visíveis e invisíveis?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Como mudaria esta atividade para incluir um participante cego?
- Como mudaria esta atividade para incluir um participante com um braço ao peito?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Na sua opinião, que papel desempenha esta atividade no processo de o ajudar a tornar-se uma pessoa mais positiva?

Objetivo

Feedback específico às competências: dar aos jovens uma instrução intencional para otimizar o seu desenvolvimento.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- O tipo de feedback mais eficaz em ambientes de atividade física é uma combinação de feedbacks específicos às competências e feedbacks positivos.

Apoio entre pares (ensino recíproco) no desenvolvimento de competências: deixe os jovens sentirem-se orgulhosos ao ajudar os seus amigos a melhorar as suas competências.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Capacitar os jovens a formarem-se uns aos outros quando adquirem novas capacidades físicas dá-lhes um sentido de empoderamento e mostra-lhe que confiamos neles.
- O ensino pelos pares permite que todos os participantes recebam um feedback mais específico quanto as competências e apoia a aprendizagem e o desenvolvimento.

Atividade

Críquete melhorado

- Os participantes jogam em pequenos grupos, por exemplo, 5 contra 5.
- Os participantes criam áreas de jogo que incluem dois marcadores distantes de 10 metros numa área de jogo de aproximadamente 40 m x 40 m.
- Um marcador representa a base de partida e o outro a primeira base. As bases são instaladas no centro de uma área de jogo.
- Para fazer um "run", um lançador lança uma bola de ténis em direção ao batedor na base de partida, que bate a bola de ténis com a sua mão.
- O batedor pode bater a bola em qualquer lugar na área de jogo (frente, lado, trás). Depois de a bola ter sido batida, o batedor corre para a primeira base para fazer um "run", para depois regressar à base de partida para fazer dois, e continua correndo entre as bases até que a equipa que defende lance a bola de volta para o lançador.
- Entretanto, a equipa que defende recebe a bola de volta e cada pessoa tem de lançar e apanhar a bola uma vez. A última pessoa a apanhar a bola devolve-a ao lançador.
- Se o lançador apanhar a bola enquanto o batedor não se encontra numa base, o batedor sai do jogo e perde todos os seus "runs".
- Uma vez que cada membro da equipa que ataca bateu, os jogadores que defendem e os batedores trocam de papel. A equipa que fez mais "runs" após um número determinado de rotações de cada equipa ganha o jogo.

Jogue duas rondas deste jogo.

- Primeira ronda: o facilitador e os jogadores só dão feedback positivo e geral. Por exemplo: bem tentado, bem jogado, continua, tu consegues.
- Segunda ronda: o facilitador e os jogadores só dão feedback específico. Por exemplo: ir para a área aberta, ficar de olho na bola, continua o teu movimento, acelera quando está a correr de uma base para outra.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 60–61, 62–64

Fichas de atividade
18, 19

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como é que dar e receber feedback de uma forma respeitosa ajuda na busca da excelência?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- O feedback é essencial para incentivar a aprendizagem. Quando é o melhor momento para dar feedback?
- Como pode alterar as regras tradicionais de um desporto para o tornar mais integrador para os participantes?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Que tipo de feedback considera mais útil para a realização de melhorias?
- Prefere um tipo de feedback ao outro? Porquê? Porque não?
- Se fez melhor numa ronda do que na outra e acha que o tipo de feedback influenciou o seu desempenho?

Objetivo

Feedback específico às competências: dar aos jovens uma instrução intencional para otimizar o seu desenvolvimento.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- O tipo de feedback mais eficaz em ambientes de atividade física é uma combinação de feedbacks específicos às competências e feedbacks positivos.

Apoio entre pares (ensino recíproco) no desenvolvimento de competências: deixe os jovens sentirem-se orgulhosos em ajudar os seus amigos a melhorar as suas competências.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Capacitar os jovens para formar-se uns aos outros quando adquirem novas capacidades físicas dá-lhes um sentido de empoderamento e mostra-lhes que confiamos neles.
- O ensino pelos pares permite que todos os participantes recebam um feedback mais específico quanto as competências e apoia a sua aprendizagem e o seu desenvolvimento.

Atividade

Balançar e lançar

*Os participantes aprendem dicas de competências para o exercício **Balançar e lançar** utilizado no críquete através de duas experiências de aprendizagem, com o facilitador a utilizar um estilo de ensino direto (mandamento) numa e um estilo de ensino recíproco (o participante atua como professor) na outra.*

Ver Ficha de missão 4

Ensino direto/mandamento:

Os participantes devem treinar a lançar num alvo utilizando os indicadores seguintes (por exemplo, parceiro, parede). Coloque os braços abertos e rode o seu corpo de lado, a mão forte segurando a bola nas costas. Segure a posição da sua cabeça e olhe para o seu alvo. Desloque o seu peso da frente para trás (movimento pendular). Quando estiver pronto, solte a bola movendo o seu corpo para a frente. Largue o seu braço dianteiro e desenvolva o seu braço de arremesso ao longo do seu corpo enquanto lança, e depois continue o movimento. O ombro de arremesso deve apontar para o alvo após a continuação do movimento..

Ensino entre pares (ensino recíproco):

Os participantes formam grupos de três. Reveja com o grupo os indicadores de competências (acima) para o exercício **Balançar e lançar** e forneça a cada grupo uma imagem e uma ficha de missão com os indicadores de competências. Dois membros do grupo de três enviam e recebem uma bola de ténis fazendo o balanço e o lançamento por cima utilizado no críquete. O terceiro membro do grupo é o professor e fornece aos outros dois membros um feedback específico sobre as competências. Após cinco lançamentos dos dois membros responsáveis por lançar e apanhar, todos mudam de lugar e um lançador torna-se professor.

Ver Secção 7 do manual Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos para rever a secção sobre o espectro de ensino de Mosston.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 42–43, 44–45

Fichas de atividade
6, 7

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Que estilos de ensino são mais adequados para desenvolver os temas do OVEP?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Como pode tirar partido desta atividade para servir vários temas do OVEP?
- Quais foram os prós e os contras de cada experiência?

Perguntas de monitorização com os participantes

- Identifique a pessoa que mais o ajudou a desenvolver as suas competências?
- Atuar como modelo ajuda-nos a desenvolver as nossas competências de aprendizagem? Em caso afirmativo, como? Se não, porque não?
- Que experiência preferiu e porquê?

DIA 1: ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO



15
minutos

Desenvolver uma comunidade e rever a aprendizagem sem deixar de reconhecer as contribuições dos outros.

Pontos-chave a rever com os participantes: *vale a pena juntar os participantes no fim de uma sessão, porque lhes dá o sentimento de fazer parte de uma comunidade antes do fim do dia.*

Atividade de avaliação

Se tiver tempo para um grupo da sua dimensão, convide o grupo todo a participar nesta atividade de encerramento. Se o tempo for limitado, divida o grupo em segmentos mais pequenos de 4 a 8 pessoas. O objetivo é assegurar que o grupo reconheça como os valores do OVEP, os temas educativos ou novas estratégias de ensino para um ambiente fisicamente ativo têm sido utilizados.

"Reconheço que o valor Olímpico ou o tema do OVEP _____

foi utilizado em várias ocasiões durante o dia, em particular quando _____

(por exemplo todo mundo conseguiu propor uma forma de modificar uma atividade)."

Quando vão embora, o facilitador entrega a cada participante uma ficha de saída.

Ficha de saída (**ver Ficha de missão 15**): Os participantes não escrevem os seus nomes nas fichas de saída. Antes do final do dia, os participantes respondem às perguntas abaixo e entregam as suas respostas ao facilitador do workshop.

Ideias: Com base no workshop de hoje:

1. Irei fazer mais _____

2. Irei fazer menos _____

3. Ainda tenho perguntas quanto a _____

DIA 2: ATIVIDADES DE AVALIAÇÃO FORMATIVA DE AQUECIMENTO



30
minutos

Boas-vindas!

Receba todo mundo. Certifique-se de que os participantes estão confortáveis e dê exemplos de participação positiva do dia anterior.

Objetivo

Avaliação para determinar as zonas de conforto e desconforto dos participantes.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Arriscar é uma competência do século XXI e é importante saber onde estão os participantes na sua zona de conforto para que possam começar a pensar no risco e na forma de incentivar o risco saudável em futuros OVEP com exercícios.
- Estes futuros OVEP devem permitir que os jovens partilhem os seus receios e a sua zona de conforto.

Atividade

Zona de conforto

Informe os participantes que esta fase do workshop se centra na aquisição de novas competências a fim de ensinar a jovens em ambientes de atividade física.

Algumas destas estratégias podem parecer mais difíceis de que outras e é por isso que esta atividade de aquecimento ajuda os participantes a reverem as suas ligações pessoais com o desafio.

Instruções para ler aos participantes (parafraseie à sua vontade e altere as opções da zona de conforto para adaptá-las ao grupo com o qual pretende trabalhar da melhor forma possível).

"Por favor, fique na zona de conforto que representa as seguintes competências:"

- Cozinhar uma refeição para o seu vizinho
- Reparar uma bomba de água avariada
- Coser uma camisola
- Selar um cavalo
- Andar de bicicleta
- Ensinar um cão a sentar-se
- Saltar de paraquedas
- Cultivar legumes
- Tocar um instrumento musical
- Fazer um discurso diante de uma multidão
- Fazer a roda
- Explicar o Olimpismo
- Explicar o OVEP 2.0

Ver Ficha de missão 5

Continuação na página seguinte

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 100–101

Ficha de atividade
27

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como é que os temas OVEP podem ajudar as pessoas a passar da zona de pânico para a zona de área de crescimento, e depois para a zona de conforto?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- O que esta atividade de aquecimento revelou sobre o seu próprio sentimento de conforto face a um desafio?
- O que é que esta atividade de aquecimento lhe disse sobre os outros participantes nesta formação?
- Como poderia utilizar esta atividade para acompanhar os jovens na sua aprendizagem de novas atividades físicas?
- Como poderia utilizar esta atividade para ajudar os facilitadores a identificar aspetos que devem ser revistos antes de continuar o workshop?

Atividade

Zona de conforto (continuação)

**Nota:**

Lembre aos participantes que eles podem não se sentir confortáveis com alguns conselhos de boa prática de atividade física que foram partilhados no dia anterior ou que serão partilhados hoje. Não faz mal! O importante é que eles estejam dispostos a aprender e experimentar coisas novas, e que estejam confortáveis com o fato de não estar confortáveis.

Material:

Três grandes círculos concêntricos rotulados colocados no chão, com giz, fita adesiva ou cordas (**ver Ficha de missão 5**).



Perguntas de monitorização com os participantes

- O que faria para ajudar alguém numa zona de pânico?
- Como ajudaria os outros a passar da zona de pânico para a zona de conforto?

Objetivo

Avaliação para orientar a instrução / verificar a compreensão.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- A utilização de fichas de saída é uma forma de garantir o cumprimento dos objetivos de aprendizagem ou de determinar se estes devem ser revistos.
- As fichas de saída são uma forma de avaliação formativa informal e podem ser utilizadas no workshop, bem como em futuros OVEP com exercícios.

Atividade

Monitorização da ficha de saída do Dia 1

- Os participantes recebem as fichas de saída que foram preenchidas no final do Dia 1.
- Os participantes não recebem as suas próprias fichas de saída.
- Os participantes circulam pela sala e encontram um parceiro.
- Por sua vez, respondem em conjunto às frases "Ainda tenho perguntas sobre..." da ficha de saída.

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como é que ter um entendimento comum dos temas ajuda a implementar o OVEP de forma mais eficaz?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- As fichas de saída podem ser utilizadas para a autoavaliação? Como e quando?
- Que conselhos pode dar para uma melhor utilização das fichas de saída?
- Sentiu-se confortável quando preencheu as fichas de saída? Caso contrário, porquê?
- A utilização das fichas de saída permitiu incluir o que aprendeu ontem? Em caso afirmativo, como? Se não, porquê?
- Porque pensa que não lhe pedimos para registar o seu nome para esta atividade?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Porque é que ouvir os conselhos dos pares é uma experiência positiva? Pode tornar-se uma experiência negativa?
- Por que razão é importante deixar saber que não está a compreender alguma coisa?
- Como se relaciona o prazer do esforço com a plena compreensão de um conceito ensinado ou de uma lição?

DIA 2: BOAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS (CONTINUAÇÃO DO DIA 1)



Como entregar temas OVEP num ambiente de atividade física positivo e motivador.

Transição:

Como acabámos de ver, a avaliação não é utilizada para atribuir uma nota, avaliar uma pessoa ou deixá-la nervosa. Pelo contrário, a avaliação é uma ferramenta valiosa para o ajudar a compreender os tópicos que devem ser revistos, a fim de otimizar a compreensão dos jovens. Vamos agora prosseguir o que começamos ontem e continuar a adquirir competências para desenvolver e entregar suportes do OVEP no âmbito de programas que envolvem atividades físicas que sejam eficientes e emocionalmente seguros.

Objetivo

Aplicar eficazmente os cinco temas educativos do OVEP aos programas de atividade física. Desenvolver boas práticas e ser capaz de ensinar o método a outros que se tornam formadores.

Nota: Nestas atividades, a atividade física é utilizada como um meio para inspirar a aprendizagem. Peça aos participantes que façam a ligação entre a atividade física e a aprendizagem.

Atividade

Fazemos malabarismo

- Os participantes formam grupos de oito e ficam de pé em círculo, uns frente aos outros.
- Os participantes de um grupo criam um padrão de lançamento e tentam repeti-lo sem interrupção e sem deixar cair o objeto.
- Gradualmente, adicionar mais bolas para fazer malabarismo em grupo.
- Peça ao grupo que faça alterações para tornar o jogo mais difícil ou divertido, sendo que todos os membros devem concordar com as mudanças.

Faça este exercício em dois contextos.

- Ambiente envolvendo o ego:** o objetivo é ver que grupo pode fazer malabarismo o mais tempo possível sem deixar cair o objeto e que grupo pode manter o padrão com até cinco objetos. Se deixar cair o objeto, o seu grupo é eliminado. Olhe então para os outros grupos.

Continuação na página seguinte

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 77, 87–88

Fichas de atividade
23, 25

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Qual é o papel das competências interpessoais e da estratégia para contribuir para a realização dos objetivos individuais?

Atividade

Fazemos malabarismo (continuação)

- **Ambiente envolvendo tarefas:** o objetivo do seu grupo é fazer o seu melhor, atingir um objetivo ou melhorar em relação a uma tentativa anterior. Cada grupo pode continuar quando deixa cair o objeto, sem quaisquer consequências. Os membros do grupo são encorajados a apoiarem-se mutuamente. Neste jogo, os grupos têm duas tentativas, com uma duração de três minutos para cada uma. Após a primeira tentativa, o grupo procura formas de melhorar na segunda tentativa. O grupo (ou grupos) que melhoram na segunda tentativa explica a todos participantes a razão pela qual pensa que fez melhor.
- Antes de iniciar esta atividade, os participantes relem a Ficha de atividade 23 do OVEP 2.0: *Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos*.



Nota: Não se esqueça de dizer aos participantes que os ambientes motivadores envolvendo tarefas e envolvendo o ego são julgados aceitáveis no desporto, mas que um deles é claramente mais propício ao desenvolvimento das competências e à satisfação do que a outra. Ao planejar as atividades, faça-o para que o objetivo seja centrado no domínio da tarefa, da melhoria e do fato de fazer o seu melhor.

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- A colaboração é importante para contribuir para a realização do potencial dos temas do OVEP? Em caso afirmativo, porquê? Se não, porquê?
- Em que medida o sucesso foi definido de forma diferente nestas duas atividades?
- Que experiência preferiu e porquê?
- Com base nesta experiência, como é que os programas ou as maneiras de pensar atuais sobre o desenvolvimento de competências poderiam ser contestados?
- Pense na atividade física mais popular na sua comunidade, cultura ou país. Como poderia conceber um ou mais exercícios semelhantes àquele que experimentou durante a segunda versão da atividade de malabarismos em grupo (desenvolvimento baseado num ambiente motivador envolvendo tarefas)?
- Cada edição dos Jogos Olímpicos passa dificuldades em matéria de corrupção, dopagem e batota. Que valores podemos aplicar quando participamos de atividades físicas para evitar que tais dificuldades surjam nesta formação e em programas para os jovens?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Por que razão foi importante que o grupo no seu conjunto aprove uma alteração na atividade para a tornar mais difícil ou divertida?
- Quais valores do OVEP o seu grupo aplicou nesta atividade e como é que isso influenciou a sua experiência?
- O que fez para ajudar todos no seu grupo a ter sucesso?

Atividade

Relé do mural do respeito

Ver Ficha de missão 6.

- Divida os participantes em grupos de seis. Cada grupo começa em cerca de 20 metros de um aro.
- Cada equipa faz um relé. Um por um, cada membro corre a partir da linha de partida ao aro que lhes foi atribuído.
- Uma vez atingido o aro, cada participante escolhe uma imagem que, na sua opinião, representa melhor o respeito.
- Corre então de volta para o seu grupo para fazer a atividade física identificada no verso.
- Em seguida, a imagem é colada numa grande folha de papel para criar um mural.
- A pessoa seguinte corre até o aro para tirar a próxima imagem.
- Os participantes continuam a atividade física até que a pessoa seguinte se junte ao grupo com a nova imagem.
- Quando cada pessoa tiver escolhido uma imagem e a tenha colocado no mural, cada grupo discute a razão pela qual escolheu as imagens para o mural do respeito.

Material:

Aros, grandes folhas de papel, 10 imagens + atividades, fita adesiva.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
p. 100

Fichas de atividade
2, 21

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Cada pessoa tem o mesmo entendimento e a mesma perspetiva sobre o que representa o respeito?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Como se adaptaria este relé para ter em conta um costume ou uma prática religiosa local importante?
- Tendo em conta o contexto onde mora e trabalha, que adaptações culturais você tem de fazer para assegurar a viabilidade do programa na sua comunidade?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Quando encontra pessoas de culturas diferentes, quais são as primeiras coisas que lhes pergunta?
- Por que razão considera importante acolher as pessoas de culturas diferentes?
- De que elemento tradicional ou cultural está mais orgulhoso?
- Discuta uma prática cultural que é importante na sua família ou comunidade e como a mesma enriquece a sua vida.

Objetivo

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Os OVEP que envolvem exercícios físicos devem alinhar os métodos de pontuação com as competências ou tarefas essenciais de cada atividade.

Atividade

Handminton

- Crie equipas idênticas de seis jogadores.
- Crie um campo (semelhante a um campo de badminton ou ténis) com a ajuda de cones ou outros elementos (por exemplo, pedras, garrafas de água).
- Divida o campo em duas partes, utilizando cones ou outros elementos para criar uma rede.
- Coloque uma equipa de um lado da rede e a outra equipa do outro lado da rede.
- Uma equipa começa por servir à mão de baixo para a equipa do outro lado da rede.
- A equipa que recebe bate na bola com a mão para tentar devolver a bola por cima da rede.
- Cada membro da equipa pode bater a bola uma vez antes de enviar a bola de volta por cima da rede.
- A bola pode saltar uma vez antes de cada toque.
- A mesma pessoa não está autorizada a bater a bola duas vezes antes de a lançar de volta.
- Se a bola for lançada por cima da rede e não puder ser devolvida pela equipa que a recebe, a equipa marca um número de pontos igual ao número de pessoas que tocaram a bola antes de ser lançada de volta por cima da rede. Por exemplo, se seis pessoas de um lado do campo tocaram a bola antes de enviá-la de volta por cima da rede e a mesma não estiver devolvida, a equipa ganha seis pontos.
- Cada ronda tem uma duração de cinco minutos, e depois uma nova equipa joga a ronda a seguir.
- Entre as rondas, tome dois minutos para definir uma estratégia para melhorar o desempenho.
- A equipa mantém o número de pontos que ganhou em cada ronda.
- A equipa com o maior número de pontos após três rondas vence.

Material:

Bolas de ténis, cones (ou semelhantes).



Nota:

Determine como esta atividade pode ser utilizada para incentivar a utilização de noções de cálculo.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 106–109

Fichas de atividade
30, 31

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Como é que o planeamento e o trabalho em equipa contribuem para a busca da excelência?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Em que medida é que a manutenção da pontuação desta maneira influenciou os comportamentos de motivação dos jogadores?
- Quais são os outros meios para mudar atividades para manter a pontuação de uma forma que permite aos jovens ficarem motivados durante o jogo?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Por que acha que teve tempo entre as rondas para elaborar uma estratégia?
- Que tema(s) do OVEP foi/foram implementado(s) nesta atividade e como aplicaria isto a outras áreas da sua vida?

Objetivo

Aprendizagem integrada em ambientes de atividade física: duas vezes mais aprendizagem em duas vezes menos tempo! Implementar o OVEP em ambientes de atividade física em associação com um conteúdo de sala de aula.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Integrar OVEPs com exercícios em programas escolares fundamentais torna a aprendizagem mais significativa para os jovens.
- Integrar OVEPs com exercícios em programas escolares fundamentais é uma forma eficaz de rastrear claramente o caminho para a implementação de OVEPs que envolvem exercícios físicos nas escolas.

Atividade

Misturar-se e partilhar

- Os participantes jogam este jogo dentro de um grande grupo.
- Cada pessoa recebe uma folha de papel, na qual escreve um número entre 1 e 9 no topo e uma letra de A a Z.
- Amasse o papel para fazer uma bola.
- Quando é dado o sinal de partida, os participantes começam a misturar-se uns aos outros utilizando uma competência motora de andamento.
- Os participantes trocam então as suas bolas de papel, atirando-a para uma outra pessoa do grupo.
- Continue a misturar-se e a trocar bolas de papel.
- Quando o instrutor grita PARE, os participantes formam um grupo de cinco ou seis.

Usando as bolas de papel, escolha uma das seguintes tarefas a completar em grupo:

- Com todos os números dos participantes, crie uma equação matemática igual a 10.
- Some todos os números e depois faça o número total de "jumping jacks" em grupo.
- Quantas capitais do mundo pode identificar que começam por cada uma das letras?
- Realize uma atividade física que começa por cada uma das letras.
- Identifique uma palavra numa língua estrangeira que comece por cada uma das letras.

Os instrutores devem encorajar a utilização de diferentes competências de manipulação e capacidades motoras entre cada ronda, enquanto se movimentam e se misturam com os membros do grupo.

Material:

Papel, canetas.



Nota: Assegurar a ligação com outras disciplinas escolares, como matemática, idiomas, geografia, etc.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 38–39

Ficha de atividade
4

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Porque é que alguém quereria planear atividades que associem os temas do OVEP e a atividade física ao programa escolar?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Porque o fato de incluir conteúdos de sala de aula pode motivar os alunos a participarem num programa de atividade física do OVEP?



Perguntas de monitorização com os participantes

- Que temas do OVEP poderia apresentar nesta atividade?
- Como experimentou o fair play em relação aos outros nesta atividade?

DIA 2: SISTEMAS, AMBIENTES E INSTRUÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO, A PROMOÇÃO E A IMPLEMENTAÇÃO DO OVEP



30 minutos

Uma das razões pela qual o OVEP é tão especial é que pode ser amplamente espalhado por todo o mundo. Nesta sessão, estudamos os diferentes sistemas em que um programa OVEP com exercícios pode ser implementado. Os facilitadores podem adaptar, conceber e implementar o OVEP, bem como os diversos ambientes em que os jovens podem participar fisicamente no programa OVEP com exercícios.

Objetivo

Uma abordagem de brainstorming ativo para determinar as diferentes possibilidades relativas aos sistemas, facilitadores e ambientes de desenvolvimento, promoção e implementação de OVEPs com exercícios.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- É necessário considerar os pontos fortes e as dificuldades de todos os sistemas, instrutores e ambientes antes de planear um OVEP com exercícios para contextos únicos.
- É importante considerar potenciais parceiros no planeamento da implementação de um sistema, os ambientes de implementação e os instrutores. A identificação e a tomada de contato com potenciais parceiros devem ser feitas no início das suas fases de planeamento.

Atividade

Paragem de autocarro

- Folhas de papel estão dispersas na sala. Estão dispostas dez canetas ao lado de cada folha de papel. Os seguintes títulos e definições aparecem em cada folha de papel (**ver Ficha de missão 7**).

Sistemas: quais as organizações ou estruturas que poderiam implementar OVEPs que envolvem exercícios físicos?

Instrutores: quem são os fornecedores potenciais de OVEPs com exercícios?

Ambientes: que espaços poderiam ser utilizados para entregar OVEPs com exercícios aos jovens?

- Quando é dado um sinal de partida, os participantes dirigem-se a uma das folhas de papel. Os marcadores não se deslocam com os participantes (segurança).
- Os membros do grupo procuram em conjunto respostas possíveis para cada pergunta e uma ou mais pessoa registam as respostas do grupo.
- Após cinco minutos, outro sinal é dado e os participantes se deslocam no sentido dos ponteiros do relógio para outra folha de papel, e repetem esta tarefa, respondendo à pergunta na segunda folha.
- Uma vez concluídas as três folhas, o grupo se reúne de novo.
- Voluntários são solicitados para ler em voz alta as respostas do brainstorming ao grupo no seu conjunto.

Continuação na página seguinte

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
pp. 70–71

Ficha de atividade
20

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Na sua opinião, porque fizemos esta atividade em vez de dar exemplos de sistemas, facilitadores e ambientes para os programas do OVEP com exercícios?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Na sua opinião, que sistemas estão mais bem preparados para implementar o OVEP na sua comunidade?
- Porque é essencial compreender o alcance potencial da atividade física?
- Tendo em conta o contexto em que vive, como mudaria esta atividade para a adaptar da melhor forma possível para os jovens da sua comunidade?
- Quais são alguns das vantagens de pensar desta forma a temas e suportes?

Atividade

Paragem de autocarro (continuação)

Após a partilha das respostas, os seguintes elementos são partilhados com o grupo e segue-se uma discussão:

- Sistemas (desporto, educação física, sala de aula, recreação, lazer, programa de atividade física organizado na comunidade).
- Facilitadores (treinadores, atletas, professores de educação física, professores na sala de aula, líderes recreativos, voluntários de atividade física comunitária).

Ambientes:

Espaço aberto, ginásio, sala polivalente, superfície pavimentada.



Nota:

Incentive os participantes a consultar a **Ficha de missão 8** para compreender como poderão aprofundar este tema após o workshop.



Perguntas de monitorização com os participantes

- Como é que o brainstorming com amigos o ajuda a encontrar soluções para os problemas que pode encontrar nas diferentes fases da vida?
- Como é que a movimentação em círculo influenciou a sua experiência nesta atividade e como pode encontrar formas de aumentar a sua participação na atividade física?



DIA 2: AVALIAR, MONITORIZAR E APRECIAR OS OVEP QUE ENVOLVEM EXERCÍCIOS FÍSICOS



1
hora

Transição:

Nas atividades anteriores do dia, abordámos a avaliação como um meio de guiar a instrução quando trabalhamos com futuros formadores e com jovens, bem como a forma em que uma sessão de brainstorming ativo pode ensinar lições como a colaboração e a criação de um ambiente sem risco. Vamos agora dedicar uma sessão à avaliação e à monitorização de um programa OVEP com exercícios, para proporcionar a melhor experiência possível para os nossos jovens. A mensagem chave para o futuro é que todos os programas podem ser melhorados se estivermos dispostos a refletir e a utilizar o feedback (formal e informal) para adaptar a nossa implementação e o nosso programa para melhor responder às necessidades dos jovens.

Objetivo

Uma abordagem ativa da avaliação e da monitorização dos programas do OVEP que envolvem exercícios físicos através de estudo de casos.

Analisar o que deve e o que não deve ser feito em matéria de avaliação de programas do OVEP que envolvem exercícios físicos.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- A avaliação, a monitorização e a apreciação desempenham um papel importante no planeamento, implementação e avaliação de um OVEP com exercícios.
- O principal objetivo da avaliação de um programa é determinar se os objetivos do programa são alcançados.
- É necessário fazer uma avaliação do programa a fim de tomar decisões futuras relativamente aos instrutores e à sustentabilidade do programa, bem como para encontrar parceiros e doadores.

 **Nota:** Nessas atividades, a atividade física é utilizada como meio de inspirar a aprendizagem. Solicite os participantes para fazer a ligação entre a atividade física e a aprendizagem.

Atividade

Andar e falar

Os participantes trabalham em pares ou em grupos de três nesta atividade.

- Os participantes lêem um estudo de caso (**ver Ficha de missão 9**) que descreve um programa de atividade física, bem como elementos relacionados com a sua aplicação.
- Os participantes dispõem de 10 minutos para andar com um parceiro e alimentar uma reflexão crítica sobre um dos exemplos do estudo de caso.
- No final dos 10 minutos, juntam-se aos outros participantes que trabalharam sobre o mesmo estudo de caso e formam um grupo de oito.
- Em grupos de oito, preenchem a tabela da **Ficha de missão 3** para indicar o que podem fazer para evitar que as dificuldades do estudo de caso não aconteçam e / ou a piorem.
- Segue-se um amplo debate em grupo.

 **Nota:** Guie os participantes na parte de avaliação da Secção 4 do manual *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos*. Podem registar as suas ideias e notas sobre a avaliação do programa no seu manual durante a formação, se o tempo o permitir, ou ser encorajados a fazê-lo no seu tempo livre.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
p. 25

Fichas de atividade
1, 22

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Na sua opinião, quais são as melhores razões para avaliar e controlar programas do OVEP com exercícios?

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Como envolveria o método de ensino por estudo de caso com a atividade física no quadro da implementação de um programa OVEP com exercícios?
- O que diria a uma pessoa que quer saber se é importante avaliar OVEPs com exercícios?

Perguntas de monitorização com os participantes

- O que aprendeu com a experiência de uma abordagem por estudo de caso neste contexto?
- Quais os temas do OVEP que aplicou nesta atividade? Justifique a(s) sua(s) resposta(s).

DIA 2: APLICAR OS CONHECIMENTOS DO WORKSHOP



Objetivo

Elaborar um programa OVEP que envolve exercícios físicos na sua própria comunidade: Parte I.

Planejar, implementar, avaliar e monitorizar um OVEP com exercícios no contexto específico da sua comunidade ou cultura utilizando um método modificado baseado num projeto.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Tomar o tempo necessário para aplicar os conhecimentos do workshop é uma etapa importante para o desenvolvimento e a implementação de um OVEP eficaz com exercícios.
- Os OVEP com exercícios devem ser adaptados aos pontos fortes dos jovens de todo o mundo.

Atividade

Planeamento do seu OVEP que envolve exercícios físicos

O desenvolvimento do programa deve consistir em três fases:

- Planeamento
- Implementação
- Avaliação

Os OVEP que envolvem exercícios físicos devem ser adaptados aos pontos fortes dos jovens de todas as partes do mundo.

Cada lição de um OVEP com exercícios deve combinar temas do OVEP e melhores práticas pedagógicas para a instrução da educação física.

O relé da tocha Olímpica é o elemento simbólico da transmissão da chama entre várias pessoas. O seu percurso é possível apenas com a ajuda de muitas pessoas.

O mesmo princípio aplica-se nesta atividade quando os participantes aplicam as informações obtidas nas Secções 1 a 7 do manual *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos*.

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Sente-se mais bem preparado para aplicar as informações deste workshop à sua própria situação? Porquê? Porque não?
- Que emoções sentiu quando concebeu um OVEP com exercícios para a sua comunidade? Estas emoções foram principalmente positivas ou negativas? Se foram negativas, o que poderia fazer para torná-las positivas?

Objetivo

Conceber um programa OVEP que envolve exercícios físicos na sua própria comunidade: Parte I.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Cada lição de um OVEP com exercícios deve combinar temas do OVEP e melhores práticas pedagógicas para o ensino da educação física.
- A avaliação, a monitorização e a apreciação são componentes igualmente importantes de um OVEP eficaz com exercícios.

Atividade

Ao redor do mundo

Os participantes formam grupos que reúnem pessoas das mesmas áreas geográficas. Tente limitar o número de participantes a 8 pessoas em cada grupo.

Os participantes devem completar esta atividade utilizando as tabelas da **Ficha de missão 10**.

Nesta atividade, os participantes começam por determinar as características e necessidades dos participantes.

Em seguida, detetam os trunfos / forças e as dificuldades do desenvolvimento e da implementação de um OVEP com exercícios nas suas comunidades e o que eles gostariam de ter como produto final quando acabado.

Os participantes têm 15 minutos para trabalhar com um parceiro e conceber ou modificar uma atividade exercida anteriormente que eles poderiam utilizar num programa do OVEP com exercícios.

Utilizar o formato de planeamento de atividades do OVEP com exercícios da **Ficha de missão 11** para planear a sua atividade.

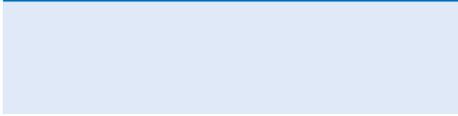


Nota: Incentive os participantes a incluir apenas o equipamento disponível.

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Sente-se mais bem preparado para aplicar as informações deste workshop à sua própria situação? Porquê, porque não?
- Que emoções sentiu quando concebeu um OVEP com exercícios para a sua comunidade? Estas emoções foram principalmente positivas ou negativas? Se foram negativas, o que poderia fazer para torná-las positivas?



Atividade

Partilhar um OVEP que envolve atividades físicas

Formam-se então novos grupos, com pares que se juntam a outros pares com um público-alvo semelhante (por exemplo, idade, escola, clubes, etc.).

Dentro de cada grupo, identifique as seguintes funções:

- Um animador
- Um cronometrista

Utilizando um protocolo de feedback entre pares sem risco, o primeiro par descreve as suas ideias para uma atividade OVEP com exercícios que gerou a partir da **Ficha de missão 11**.

Isto deve ser concebido como um trabalho em curso, enquanto os outros membros do grupo escutam.

Tempo limite: 3 minutos por apresentador

Durante este período, o par que se apresenta:

- Descreve a atividade.
- Determina um aspeto pelo qual é apaixonado e que lhe parece funcionar bem. ***Por exemplo: estou orgulhoso do facto de que esta atividade visa os jovens que são menos fisicamente ativos que as normas nacionais.***
- Identifica um aspeto da atividade que percebe como um potencial desafio ou como uma área que necessita de novas ideias. O pedido de contribuição deve ser colocado como uma pergunta. ***Por exemplo: na minha comunidade será difícil de convencer os pais de deixarem os seus filhos participar porque que estão preocupados com a segurança. Quais são as suas ideias para me ajudar recrutar jovens participantes? Como alternativa, o apresentador pode colocar uma questão em aberto. Por exemplo, como é que posso melhorar? O que é o meu próximo passo?***
- Enquanto o par descreve o seu projeto de atividade do OVEP, outros membros do grupo escutam sem responder e são encorajados a tomar notas.

Continuação na página seguinte

Perguntas de descoberta do OVEP

Qual é o resultado de aprendizagem do OVEP?

Quais são os temas do OVEP que você e os membros do seu grupo colocaram em prática na realização desta atividade?

Atividade

Partilhar um OVEP que envolve exercícios físicos (continuação)

No final dos três minutos, o facilitador diz ao grupo que o tempo acabou e os apresentadores devem dizer: "Convido-vos a dar as vossas impressões".

Os outros membros do grupo dão um feedback caloroso e construtivo para o orador.

Tempo limite: 2 minutos

- Exemplos de feedback construtivo podem incluir afirmações como "gosto do fato de a sua atividade promover a inclusão"; "Pode querer considerar a possibilidade de convidar os pais a participar com os jovens"; "Pergunto-me se já pensou em associar-se ao proprietário de uma empresa local".
- Os apresentadores não respondem oralmente ao feedback, mas tomam notas e registam quaisquer novas ideias partilhadas pelos membros do grupo.
- Repita o processo para que cada membro do grupo apresente o seu projeto de atividade do OVEP.



Perguntas de monitorização com os participantes

- O que achou deste protocolo?
- Qual é a principal lição desta atividade?
- Quais são as mensagens ocultas que se encontram numa atividade como esta e a que temas do OVEP estas mensagens estão relacionadas?
- Como podemos modificar esta atividade e utilizá-la no ensino aos jovens num ambiente ativo?
- Refletindo bem, considera que o plano de atividades que propõe é muito diferente do que seria se não tivesse participado neste workshop de Formação de formadores? Por favor, explique a sua resposta.

DIA 2: ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO



10
minutos

Objetivo

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Pensar nas possíveis consequências das ações é um passo importante para ajudar os participantes a tomarem decisões mais eficazes quando trabalham para atingir um objetivo.

Atividade

O bingo do OVEP

- Cada pessoa recebe uma cópia da **Ficha de missão 12**.
- Cada participante interage com outros participantes na sala para completar um quadrado (completar uma tarefa) em cada coluna.
- Depois de completarem um quadrado em cada coluna, gritam alegremente a palavra BINGO.
- Depois encontram um parceiro que completou a mesma tarefa e discutem as suas respostas em conjunto.

Referências do OVEP

Manual dos Fundamentos
p. 73

Ficha de atividade
21

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Como os quadros de decisão como estes podem ser úteis para avaliar a compreensão do trabalho e das missões em questão?
- Como pode modificar a atividade de avaliação do processo de decisão e avaliar a compreensão dos temas do OVEP?



DIA 3: BOAS-VINDAS



10
minutos

Aquecimento de abertura.

Atividade de avaliação

Ideias para inspirar a escritura

Instruções:

Os participantes escrevem uma nota utilizando esta instrução:

- Cite uma ideia ou um momento inspirador do dia anterior que gostaria de explorar mais hoje ao desenhar o seu próprio OVEP com exercícios.
- Encontre um parceiro com quem ainda não tenha trabalhado e partilhe a sua ideia ou o seu momento inspirador com o espírito de partilhar ideias maravilhosas e excitantes!

DIA 3: EPISÓDIO DE MICROENSINO: IMPLEMENTAR OS OVEP QUE ENVOLVEM EXERCÍCIOS FÍSICOS



1
hora
20 minutos

Objetivo

Aplicar um entendimento de:

A combinação das melhores práticas de pedagogia da atividade física ao ensinar os cinco temas educativos Olímpicos.

Como ensinar aos jovens a transferir a sua compreensão dos cinco temas educativos Olímpicos para todas as áreas da sua vida.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- O apoio dos pares é uma ferramenta valiosa para as situações em que os participantes se baseiam nas suas experiências e nos seus conhecimentos mútuos, para que todos possam desenvolver o melhor OVEP com exercícios possível.
- O apoio dos pares é alcançado de forma maximizada se for proporcionado num ambiente sem risco, ou seja, quando o feedback dos pares é dado com o objetivo de melhorar ou fazer avançar um projeto. Nenhum julgamento ou pontuação deve ser atribuído num ambiente sem risco.
- Praticar uma nova competência em grupo, e não de forma independente, poderá ajudá-lo a sentir-se mais confortável. Esta prática pode e deve ser aplicada quando perguntamos aos jovens para apresentar novas ideias aos outros participantes.

Atividade

Episódio do ensino em microlição

Após ancorar o processo global de conceção, implementação e avaliação de um programa do OVEP, os participantes implementam o OVEP que desenvolveram e apresentaram no dia anterior.

Cada par do dia anterior junta-se a quatro outros pares para criar um grupo de 10.

Em cada microlição, cada par do grupo deve planear e demonstrar uma compreensão dos elementos seguintes:

- Competência ou estratégia de atividade física (por exemplo, lançar, movimentar-se no espaço, dançar ao ritmo em a música).
- Boas práticas para a animação de uma atividade física (ou seja, uma estratégia de ensino apresentada na Secção 7 do manual *Implementar o OVEP*).
- Ter um tema central do OVEP para além da atividade física (ou seja, como ensinar um ou mais temas do OVEP num ambiente ativo).
- Facilitar uma transferência da aprendizagem para os jovens entre o OVEP / a experiência de atividade física e a sua vida fora do programa.
- Referência a uma ficha de atividade do OVEP 2.0.

Os participantes trabalham com o seu parceiro e entregam a sua microlição ao resto do grupo.

Continuação na página seguinte

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Depois de ter refletido sobre esta experiência, está satisfeito com o seu desempenho na microlição? Porquê? Porque não?
- O que é que os outros fizeram quando ensinaram as suas microlições que gostaria de reproduzir depois?
- Como é que poderá modificar esta atividade e utilizá-la quando ensinar aos jovens no âmbito de um OVEP que envolve atividades físicas?
- O que fizeram os seus pares durante os seus episódios de microensino que gostaria de reproduzir na implementação futura de um programa?

Atividade

Episódio de ensino em microlição (continuação)

Cada microlição deverá incluir os cinco critérios enumerados previamente. Esta atividade serve como um meio para os grupos demonstrarem a sua compreensão dos seguintes aspetos do workshop como um todo e para que o facilitador avalie / determine se um dos referidos critérios deve ser revisto para garantir a compreensão por parte dos participantes.

- Cada par tem 15 minutos para apresentar a sua microlição utilizando apenas o equipamento disponível.
- Um feedback será proporcionado a cada grupo por aqueles que participaram da sua atividade.
- Após a apresentação de cada par e a receção de feedback, cada pessoa deve preencher o Modelo Reflexão da **Ficha de missão 13**.



Nota:

Um método de ensino "quebra-cabeças" em ambientes de atividade física traz muitos benefícios. Peça aos jovens para desenharem os seus próprios jogos baseados em temas do OVEP é uma forma de demonstrar a sua compreensão dos temas.

DIA 3: DESENVOLVER UM PLANO DE AÇÃO PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE UM OVEP QUE ENVOLVE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Objetivo

Calendário de planeamento dos formadores

Os participantes desenvolvem um calendário para a implementação do seu OVEP que envolve exercícios físicos.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Um calendário poderá ajudar as pessoas a não se sentirem sobrecarregadas e a compreenderem como são necessários pequenos passos para alcançar o topo.

Atividade

Plano de ação do OVEP

Para esta atividade, pessoas de uma mesma organização (ou semelhante) trabalham em conjunto sobre um plano de ação. Se ninguém provém de organizações semelhantes, os participantes trabalham sozinhos.

- Utilizando a **Ficha de missão 14**, desenhe as grandes linhas das próximas etapas que a organização vai seguir para planear, implementar e avaliar uma iniciativa do OVEP com exercícios na sua comunidade.

Se uma iniciativa do OVEP que envolve atividades físicas já está em curso, o plano de ação deve centrar-se nos meios para introduzir melhorias e promover a sustentabilidade a longo prazo.



Perguntas de monitorização com os participantes

- Acha que os jovens poderão beneficiar da implementação de calendários e objetivos nas suas próprias vidas? Porque é que tem essa sensação?

DIA 3: CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO OLÍMPICA: FASES DE AÇÃO PESSOAL E CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NO WORKSHOP



Objetivo

Descrever as ações que terão lugar após o workshop.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- Quando participantes de workshops ou jovens no quadro do OVEP com exercícios anunciam publicamente o(s) seu(s) plano(s), ajuda a capacitar os outros, a partilhar grandes ideias e a responsabilizar as pessoas pelo cumprimento do seu plano.

Atividade

Colagem final do workshop

Numa parede, cole três folhas de papel com os títulos (**ver Ficha de missão 15**):

- 1) Vou fazer mais...
- 2) Vou fazer menos...
- 3) Ainda tenho dúvidas sobre...

Cada participante dá então as suas respostas a cada pergunta num post-it distinto com base na sua experiência no workshop do OVEP.

- As pessoas colocam então o seu post-it sob o título correspondente.
- Assim que todos tenham colocado o seu post-it na parede sob o título correspondente, peça a voluntários que se cheguem à frente da parede e que agrupem as respostas comuns para criar temas.
- O facilitador conduz então uma discussão sobre os temas que foram gerados em cada categoria.

Cada participante recebe um certificado de conclusão.

Material:

Post-it.

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- O que é que o apaixonou?

DIA 3: AVALIAÇÃO DO WORKSHOP



15–30
minutos

Objetivo

Dar aos participantes a oportunidade de darem feedback ao facilitador que ajudará a melhorar os futuros workshops do OVEP.

Pontos-chave a rever com os participantes:

- É essencial que as formações a todos os níveis sejam avaliadas para aumentar a sua eficácia e sustentabilidade ao longo do tempo.

Atividade

Avaliação

Os participantes preenchem o Formulário de avaliação do workshop acessível na **Ficha de missão 16**.

Refletir e fazer a ligação

Como vai funcionar na sua comunidade?

- Que informações contextuais devem ser fornecidas no quadro da análise dos dados de avaliação do programa (por exemplo, duração do programa, língua falada pelos participantes em relação à língua de entrega do programa)?

COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

FUNDAÇÃO OLÍMPICA PARA A CULTURA E O PATRIMÓNIO,
QUAI D'OUCHY 1, 1001 LAUSANNE, SUÍÇA

www.olympic.org/pevo

