



# SPORT · OPENS · SCHOOL

## PHYSICAL EDUCATION TEACHING MODULE SHEETS

---

Portuguese version

---



The S.O.S. - Sport Opens School project is funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. Project n. 603266-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP. Agreement n. 2018-3684.

The S.O.S. Physical Education teaching module sheets have been created and edited by S.O.S. project partners: CONI, ISJ Bacau, Externato Cooperativo da Benedita, IIS Newton-Pertini, Kölcsey Ferenc Gimnázium, EAS Network, and coordinated by CUS Padova.

<https://www.sportopensschool.eu>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# TEORIAS, TÉCNICAS E MÉTODOS DE ENSINO DO DESPORTO

## Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

A Educação Física tem como objetivo principal desenvolver todas as funções da pessoa, mas são necessários modelos metodológicos e didáticos para tornar isso possível. As investigações realizadas no contexto da evolução da Educação Física denunciam um déficit progressivo de eficiência física e motora na população escolar (Pesce, 2015). Trata-se, portanto, de renovar métodos que não estão mais de acordo com os tempos e de ensinar os conceitos mais atualizados sobre os aspetos fisiopatológicos da pessoa, para alcançar uma estratégia didática apropriada. Portanto, os objetivos da Educação Física enquadram-se nos objetivos da educação geral e, nesse contexto, a eficácia do educador desportivo é essencial e é fortemente influenciada pela sua capacidade de ensinar. Os educadores desportivos devem estar cientes de que técnicas de conhecimento e de treino não são suficientes se não forem acompanhadas de habilidades práticas indispensáveis e competências didáticas. Três elementos fundamentais caracterizam as habilidades de ensino do educador desportivo:

**Psicologia:** diferentes habilidades psicológicas e processos motivacionais facilitam o envolvimento no desporto e mantêm-no ao longo do tempo, bem como a motivação para o sucesso e as expectativas em relação ao desempenho futuro.

**Sociologia:** o desporto envolve e influencia as dimensões da vida quotidiana e é a forma mais difundida de participação cultural, capaz de quebrar barreiras nos processos cognitivos ligados à aprendizagem motora e processos fisiológicos relacionados com o exercício físico.

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Saber comunicar da melhor maneira;
- Saber resolver problemas e tomar decisões;
- Saber construir relacionamentos;
- Saber lidar com situações de stress;
- Estar ciente de ter um modelo de referência para definir a si e aos outros;
- Saber projetar e planejar ensino e treino;
- Saber comunicar, cuidar de todos os aspetos da proposta de exercício;
- Saber motivar;
- Saber observar.

### Metodologia Geral

Os princípios metodológicos da aprendizagem da prática desportiva incluem:

- Aprender fazendo, não é apenas memorização, mas um entendimento interno.
- Aprender pensando, refletindo sobre o que foi aprendido, torna a experiência mais produtiva, pois cria confiança na capacidade de atingir a meta.
- Aprendendo pelo Amor, que leva em consideração os aspetos relacionais, motivacionais e emocionais da aprendizagem.

**Metodologia de treino:** diz respeito ao ensino de técnicas desportivas; as características da carga física; a programação e implementação de atividades;

A pessoa que, embora sob diferentes denominações (instrutor, treinador, professor, educador), é a referência das atividades de ensino e de transmissão de conhecimentos, práticas e melhoria das capacidades, certamente deve ser um professor que adquiriu e domina as competências relevantes e habilidades. Além das habilidades pessoais e sociais o professor, como portador da cultura desportiva e técnica, também deve ser qualificado em habilidades e técnicas gerais.

Concluindo, a contribuição que a experiência motora pode fornecer para adquirir ainda mais as habilidades necessárias para a aprendizagem, em diferentes campos disciplinares, é um assunto rico em estudo e em evolução contínua. Para isso, é necessário desenvolver um processo didático que envolva intencionalmente crianças e jovens de maneira global, contextualizando cada nova aquisição. Os problemas atuais que afetam a Educação Física, relacionados com o aumento de hábitos sedentários e o conseqüente declínio das habilidades motoras entre os jovens, são pressionantes para os alunos, por considerarem outros aspetos tão relevantes quanto o desenvolvimento do repertório de habilidades motoras, que é a contribuição fundamental que a atividade traz para o desenvolvimento social.

As pesquisas futuras nessa área devem prosseguir em direções diferentes e complementares: formação contínua de professores; experiências sistemáticas de pesquisa-ação, também com a participação de professores de outras disciplinas; colaboração com Universidades para o desenvolvimento de estudos e pesquisas que possam gerar premissas para a implementação de currículos práticos.

# EDUCAÇÃO DESPORTIVA ADAPTADA À CONFIGURAÇÃO ESCOLAR

## Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Todos reconhecem o papel da Educação Física e da Educação num sentido geral, através da atividade física desportiva. No entanto, indo além do significado tradicional do que chamamos agora de ciências motoras, está surgindo cada vez mais a necessidade de um maior desenvolvimento das habilidades que os alunos podem potencialmente aplicar ao nível social.

A promoção do desporto visa prevenir atitudes antissociais, promover a autoeficácia e a colaboração entre colegas. Visa também orientar os alunos para um caminho de responsabilidade e autoconsciência da sua condição de cidadãos e/ou trabalhadores responsáveis, envolvidos na vida social, capazes de assumir papéis e funções de forma autónoma e capazes de enfrentar as vicissitudes da existência (OMS, 1994). Um ponto fundamental em todos os currículos europeus é ensinar aos alunos e famílias que a Educação Física não deve limitar-se à melhoria das habilidades motoras, pois afeta uma gama muito maior de competências, como habilidades emocionais e sociais e processos cognitivos. Assim, o desenvolvimento físico, pessoal e social dos jovens torna-se um dos principais objetivos de todo o sistema educacional. Em todos os países europeus, a atenção ao desenvolvimento físico permanece intimamente ligada à promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis.

Além da melhoria das habilidades físicas, o que significa desenvolver velocidade, coordenação, força, flexibilidade e equilíbrio, alguns países enfatizam mais a importância das habilidades transversais.

Consequentemente, os jovens adquirem um conhecimento mais profundo dos fatores que influenciam as suas habilidades físicas e aumentam a consciência das suas

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Autoeficácia;
- Consciência corporal;
- Segurança e autoestima;
- Confiança nas habilidades físicas;
- Força de vontade;
- Sentido de responsabilidade;
- Abordar construtivamente emoções negativas e stress;
- Avaliar e tomar decisões;
- Liderança;
- Desempenho sob pressão;
- Trabalho em equipa;
- Comunicação efetiva;
- Confiar nos colegas da equipa,
- Solução de problemas.

### Metodologia Geral

A metodologia geral deverá levar em consideração o facto de que o próprio desporto não pode garantir o desenvolvimento da pessoa como a soma de todas as características que o compõem. Teremos que focar em atividades de natureza experimental que estimulem o crescimento das habilidades para a vida e das habilidades pessoais dos jovens, até mesmo colocando-os em crise. Serão propostos jogos e exercícios com atenção especial ao trabalho em equipa e às relações interpessoais, habilidades estratégicas e de tomada de decisão, gestão de emoções e stress.

necessidades, objetivos e limites. Esses últimos aspetos são aqueles que provavelmente fazem da Educação Física uma das disciplinas que podem contribuir principalmente para o desenvolvimento pessoal dos jovens. O desenvolvimento da consciência corporal e da confiança nas suas habilidades físicas, mais segurança e autoestima, força de vontade, sentido de responsabilidade, paciência e coragem, capacidade de lidar construtivamente com emoções e stresses negativos, são apenas alguns dos aspetos-chave para a maturação psicofísica do indivíduo. Além disso, ter uma consciência realista das suas habilidades, tanto físicas quanto mentais, ajuda os jovens a tomar suas próprias decisões e ações com confiança, ensina-os a aceitar a si mesmos e a diversidade dos outros. É de facto importante que em todos os currículos europeus de Educação Física as competências motoras e desportivas se desenvolvam paralelamente às "habilidades para a vida", ou seja, as habilidades pessoais, cognitivas, sociais, emocionais e relacionais. O desenvolvimento dessas habilidades permite que os alunos enfrentem os desafios da vida quotidiana, relacionando-se a si mesmos e aos outros com confiança nas suas habilidades e com uma atitude positiva e construtiva. Portanto, podemos afirmar que a Educação Física de hoje visa aprimorar as qualidades físicas e morais dos alunos e envolver os alunos numa gama ampla de atividades que visam desenvolver todas as suas habilidades pessoais. Substancialmente, todas as atividades desportivas precisam de ser abordadas como um meio e não como um fim, tornando-se as ferramentas privilegiadas para alcançar os objetivos educacionais que a escola propõe.

Com o passar do tempo, todo indivíduo preparado, a partir do ponto de vista desportivo/motor, perde parcialmente as suas competências se não continuar a treinar. Sendo um indivíduo treinado em habilidades para a vida por meio de educação motora e experiencial, continuará a desenvolvê-las com sua experiência diária ao longo da vida.

# BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

## Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Atividade Física (AF) é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos que resulta num aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspersen, Powell e Christenson, 1985). A AF e a participação no desporto são atividades cruciais em termos de bem-estar físico e mental, especialmente em jovens (Galper et al., 2006; Harvey et al., 2010). De facto, a AF representa um fator protetor em relação a doenças físicas e mentais (Coombes et al., 2015; Stanton, Happell e Reaburn, 2014). Os benefícios da AF no bem-estar físico são numerosos (World Health Organization [WHO], 2010). A AF reduz o risco e a probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose, alguns tipos de cancro e comprometimento cognitivo (Coombes et al., 2015; Stanton et al., 2014). Do lado psicológico, a AF evita o desenvolvimento de distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão (Galper et al., 2006). Além disso, a AF e a participação no desporto estão ligadas ao desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e alta autoestima, através da percepção de autoeficácia, competência física e aceitação física (Eime et al., 2013). A autoestima pode ser definida como o julgamento avaliativo de uma pessoa (Rosenberg, 1979), sendo crucial para uma vida satisfatória e constitui um aspeto fundamental do bem-estar psicológico (Rosenberg, 1965).

A adolescência e a idade adulta jovem são tempos de rápidas mudanças emocionais, físicas e sociais. Tais mudanças podem ser stressantes para os jovens, pois correm o risco de experimentar uma queda na autoestima e no valor geral (Baldwin e Hoffmann, 2002; Robins & Trzesniewski, 2005; Sonstroem, 1998). Portanto, a promoção da AF e da

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Definição de Atividade Física (AF), exercício físico e atividade desportiva;
- Conhecimento da quantidade recomendada de AF de acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS);
- Efeitos da AF e participação desportiva no bem-estar físico e mental;
- Adoção de estilos de vida ativos e saudáveis;
- Aumento da quantidade total de AF e atividade desportiva praticada pelos alunos;
- Melhorias na competência física e aceitação física;
- Melhorias na autoestima e no valor geral;
- Aumento do prazer durante a prática de atividades físicas e desportivas.

### Metodologia Geral

- Facilitar a percepção de competência e gozo dos alunos: se os professores de EF puderem aumentar a competência percebida e o gozo de suas experiências em EF, sendo o resultado da disciplina transferido para motivação para adotar um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola;
- Estratégias de ensino associadas a um clima orientado a tarefas: as aulas de EF devem permitir que os alunos experimentem a autodeterminação e se sintam competentes nas suas próprias habilidades (Parr & Oslin, 1998);
- Como aprender a aprender (Bloom, 1985, p. 185) promove experiências de aprendizagem de domínio.
- Ensinar a importância e o impacto positivo da AF e do desporto para o bem-estar físico e mental.

participação desportiva em adolescentes é crucial (Eime et al., 2013). A Educação Física (EF) pode ser um fator-chave na promoção da AF para jovens (Sallis e McKenzie, 1991).

De facto, experiências positivas em Educação Física podem influenciar a adoção de estilos de vida ativos e programas curriculares de Educação Física podem promover mudanças positivas na motivação dos alunos em relação à AF (Sallis e McKenzie, 1991).

Nesse sentido, um papel crucial é claramente desempenhado pelos professores de Educação Física (Sallis e McKenzie, 1991). De facto, pesquisas realizadas na aula de Educação Física ao longo da última década (Ntoumanis e Biddle, 1999) demonstraram o papel potencial que os professores da disciplina podem desempenhar para facilitar a percepção dos alunos sobre competência e prazer dentro de uma área de atividade (Treasure & Robert, 2001). De facto, se os professores de Educação Física puderem aumentar a competência percebida e o gozo de suas experiências em Educação Física, o resultado da disciplina será transferido para a motivação para adotar um estilo de vida fisicamente ativo fora da escola. Além disso, as aulas devem permitir que os alunos experimentem a autodeterminação e se sintam competentes nas suas próprias habilidades (Parr & Oslin, 1998). A noção de dar aos alunos “tempo para aprender” (Bloom, 1985, p. 185) também foi delineada como uma variável de instrução essencial na promoção de experiências de domínio da aprendizagem na pesquisa educacional. Portanto, os professores de Educação Física podem promover o envolvimento dos alunos na AF e na atividade desportiva (Heath et al., 2012; Messing et al., 2019), ensinando a importância da AF e do desporto para o bem-estar físico e mental. Assim sendo, é crucial que os professores de Educação Física compreendam os benefícios da participação na AF e do desporto e expliquem o impacto positivo dessas atividades no bem-estar dos alunos. A metodologia de ensino deve promover o prazer e a participação dos alunos na AF durante as aulas de Educação Física e fornecer habilidades a serem usadas fora da escola e ao longo da vida (McKenzie et al., 1996).

# Atividade

## *Tópicos n.:*

**2, 3, 5** (6 - 10)

## *Idade/target:*

Todas as idades (materiais diferentes de acordo com a idade dos participantes)

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 5            Max: 20

## *Materiais necessários:*

Projector e diapositivos

## *Tempo:*

30 min. por aula

## *Descrição da Atividade:*

Lições Frontal/Grupo sobre as vantagens de praticar desporto e a importância da actividade física (AF):

1. Introdução à AF: Definição de AF, Exercício Físico (EF) e actividade desportiva.
2. Directrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS; 2010): Quantidade recomendada de AF.
3. Efeitos positivos da AF no bem-estar físico: diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose, e perturbações cognitivas.
4. Efeitos positivos da AF no bem-estar mental: desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e auto-estima elevada através da percepção de auto-eficácia, competência física, e aceitação física.
5. Inclusão de outros tópicos relevantes.

# PAPEL EDUCACIONAL DO DESPORTO: AS REGRAS NÃO ESCRITAS

## Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Desporto é sobre equilíbrio, disciplina, cuidado e beleza.

"O desporto ensina-nos a ter caráter, ensina a seguir as regras, ensina a saber o que significa ganhar e perder - ensina o que é a vida". (Billy Jane King).

O desporto é uma ferramenta educacional e de treino para o desenvolvimento pessoal e social, com um poder extraordinário para ajustar comportamentos. No desporto e através do desporto, acredita-se que as pessoas são capazes de construir uma sociedade melhor para si e para as gerações futuras. Uma sociedade que não incentiva atitudes racistas, violência, manipulação dos resultados da competição, falha no cumprimento do fair play ou regras éticas, é uma sociedade em desenvolvimento.

Por meio do desporto, as crianças exercitam-se, fazem amigos, divertem-se, aprendem a cooperar como membros da equipa, aprendem a jogar limpo e adquirem habilidades e ideais vitais para o bem-estar, para o respeito próprio e para a autoconfiança. No centro desses valores, estão os três valores olímpicos fundamentais: excelência, amizade e respeito.

O papel social das atividades desportivas está profundamente relacionado com a comunicação e gera muitos efeitos positivos em vários grupos sociais. As atividades desportivas oferecem uma boa oportunidade para uma maior abertura pessoal, criação de relações sociais e melhoria do conhecimento entre pares.

Como resultado, as pessoas se conectam e desenvolvem amizades, formam grupos com base em interesses comuns e interagem dentro desses grupos. Além disso, praticar desporto ajuda as pessoas a tornarem-se mais sociáveis, mesmo em outras situações criadas em torno das atividades

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

Os tipos de atividades realizadas visam aumentar o potencial físico e mental do indivíduo, melhorando assim a qualidade de vida. Ao mesmo tempo, o desporto também envolve motivação. Por isso, educação, ambição, coragem, estímulo, distribuem a atenção e também desenvolvem determinação, perseverança, calma, modéstia, lealdade. Os nossos alunos aprendem, trabalham em equipa, têm paciência consigo mesmos e com os colegas com mais dificuldades, adaptam-se a situações difíceis tentando encontrar saídas e ganham sentido de responsabilidade.

### Metodologia Geral

Os jogos/corridas de estafetas serão aplicado(a)s na segunda parte da aula de Educação Física. Ele(a)s serão realizado(a)s em formato de competição e serão arbitrado(a)s um a um, por um aluno.

O número de equipas é constituído de acordo com os alunos presentes na aula de Educação Física, com capacidade para realizarem esforço físico, e de acordo com os materiais e equipamentos. Para que haja uma competição equilibrada na composição das equipas, as capacidades físicas de cada aluno deverão ser tidas em consideração.

O número de repetições depende do número de equipas, dando a cada equipa a oportunidade de vencer.

quotidianas. Dizemos que é uma transferência de sociabilidade da área desportiva para vários setores de nossa existência. A prática de atividades físicas como um fenómeno social leva à integração social do indivíduo, começando pelo componente biológica, que permite o desenvolvimento de certas habilidades necessárias para o corpo humano funcionar normalmente na vida social.

O efeito socializador e comunicativo das atividades desportivas gera vários efeitos positivos em várias categorias sociais. As atividades desportivas tornam-se um pretexto para se dar a conhecer a outras pessoas, para criar relacionamento e para as conhecer. Nesse contexto, podem identificar-se pontos em comum, fazer-se amigos, tornar-se parte de um grupo coeso, enquanto se socializa dentro desse mesmo grupo. Além disso, pode notar-se que quem pratica um desporto é muito mais sociável, mesmo em situações não relacionadas com o desporto. Assim, testemunhamos uma transferência de sociabilidade do desporto para outras áreas da sociedade.

A prática de atividades físicas como um fenómeno social contribui para a integração social do indivíduo, começando com a realização da componente biológica, que permite ao indivíduo desenvolver habilidades que o ajudam a funcionar normalmente na estrutura da vida social.

# Atividade

## *Tópicos n.:*

4 (2 - 6 - 7 - 10 - 15)

## *Idade/target:*

12+

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 102 Max: 30

## *Materiais necessários:*

Pinos, arcos, bolas, cordas

## *Tempo:*

50 Minutos

## *Descrição da Atividade:*

**A centopeia:** os alunos desenvolvem a capacidade de trabalhar em equipa, desenvolvem coordenação e aprendem a seguir as regras.

Os alunos, distribuídos em equipas de 6 a 8 jogadores, posicionados um atrás do outro, com as mãos nos ombros ou nos quadris do que está na frente, alinham-se na linha de partida.

Ao sinal, eles começam a percorrer um espaço delimitado de antemão, durante o menor tempo, sem que a linha seja interrompida.

Os alunos começam com o mesmo pé, para que possam acompanhar o andamento da viagem. A abertura da linha será finalizada com seu retorno à linha de partida para retomar a corrida. A equipa que retornar primeiro à linha de partida vence.

**A Rede e o Peixe:** os alunos desenvolvem a atenção, a capacidade de trabalhar em equipa, aprender a seguir regras e a divertirem-se. Os alunos são divididos em duas equipas: a Rede e o Peixe. Os alunos (5) que compõem o ninho de mãos dadas e os peixes nadam no "mar". Ao sinal, a rede tenta pegar o peixe. Para capturar o peixe, a rede deve fechar num círculo completo. O peixe capturado (aluno) se juntará às crianças no ninho e o jogo continua até que apenas um peixe permaneça. O último será designado vencedor.

Regra: A rede não pode ser desfeita.

**O salto do coelho:** Os alunos desenvolvem a capacidade de trabalhar em equipa, desenvolvem coordenação, paciência e aprendem a seguir as regras.

O grupo de estudantes é dividido em várias equipas, colocadas em fila, na altura do braço, na posição agachada, com apoio nas palmas das mãos.

Na frente de cada fila serão colocados dois alunos; eles terão um arco, segurado com uma mão nos dois lados do arco.

Ao sinal, os alunos que carregam o arco começam na parte de trás da fila, mantendo o arco a 20-30 cm do chão.

Quando o arco atingir o jogador agachado, ele passará por ele, primeiro com a parte superior do corpo e mantendo as palmas das mãos no chão, ele também passará com as pernas, retornando à posição agachada, executando um salto semelhante ao da corrida do coelho.

Quando os dois elementos portadores do arco alcançam a parte de trás da fila, um deles fica atrás dela e o outro retorna com o arco à frente, formando um par com o primeiro da fila e retomando a rota.

A equipa que termina primeiro vence, cada um dos seus membros tendo o arco pelo menos uma vez.

**O salva-vidas:** Os alunos desenvolvem a capacidade de coordenação, paciência com os membros menos qualificados da equipa, de seguir regras e trabalhar em equipa;

O grupo de alunos é dividido em várias equipas, colocadas em várias filas.

A uma distância de 10 m, na frente de cada equipa, está o líder da equipa, que tem um arco preso com uma corda longa na mão. Para distâncias de 10 m, de metro em metro, um objeto é colocado (bola, pino, etc.).

Ao sinal sonoro, o líder da equipa manda o arco para o primeiro colega da coluna. Ele pega no arco, coloca-o no chão e entra nele. Assim que o companheiro de equipa entra no arco, o líder começa a puxar a corda (o arco é puxado no chão); o companheiro de equipa move-se de acordo com o movimento do arco, sem sair dele. Durante esse movimento o aluno deve pegar um objeto que estará no solo, no trajeto. Quando a linha de chegada é atingida, o líder pega no arco e manda-o para o próximo companheiro de equipa.

A equipa que cruza a linha de chegada primeiro e recolhe mais itens vence a competição.

# ATIVIDADE FÍSICA QUE MELHORA A SAÚDE E O NÍVEL ESCOLAR

## Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Na Europa, o termo desporto é considerado como abrangendo todas as formas de Atividade Física (AF) casual ou recreativa, combinada, deliberada e repetitiva. Desportos de base e desportos competitivos, que melhoram a aptidão física e o bem-estar mental dos cidadãos, desenvolvem relações sociais e integração. Um importante impacto económico é melhorar o desempenho atlético. À luz de uma definição tão ampla, os termos AF, exercício e desporto são usados como sinónimos. A crescente relevância do envolvimento no desporto e a tentativa de limitar a sessão prolongada para prevenir e tratar doenças não transmissíveis (por exemplo, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, cancro de mama e cancro de cólon) determinaram várias políticas de AF para melhorar a saúde (HEPA), uma pesquisa exaustiva e uma ampla gama de programas de atividades. Paradoxalmente, nas sociedades ocidentais, a proporção de indivíduos que nunca pratica desporto aumentou gradualmente e alcançou quase metade da população europeia, com 24% dos jovens de 15 a 24 anos sendo inativos, 21% caminhando entre casa e escola, e apenas 24% praticam desportos organizados na escola ou Universidade.

Vários fatores determinam a adoção/manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis. Apesar da vasta literatura acumulada, não está bem estabelecido o papel que determina os níveis biológico, psicológico, comportamental, sociocultural, socioeconómico, físico, ambiental e político. Em geral, a interpretação dos resultados é limitada devido à falta de uma definição clara de desporto, informações inadequadas sobre a tipologia e volume do desporto (frequência, duração e intensidade), uma ampla variedade de

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Saúde e alfabetização física através do fornecimento de várias atividades alegres e oportunidades desportivas;
- Estilos de vida saudáveis, incluindo mobilidade independente, transporte ativo e desporto dentro e fora do contexto escolar;
- Exercício cardiorrespiratório (por exemplo:  $\geq 150$  min por semana de AF de intensidade moderada e  $\geq 75$  min por semana de AF de intensidade vigorosa, ou 10.000 a 11.700 passos por dia e resistência, flexibilidade e treino neuro motor (2-3 vezes por semana);
- Evitar o tempo prolongado de sessão em sala de aula [ $>2$  horas/dia (por exemplo, televisão, computador e dispositivos móveis)].

### Metodologia Geral

A AF diária deve ser integrada em diferentes situações. Ao considerar inviável o aumento do tempo alocado para um currículo de EF, é crucial tomar consciência que o gasto energético limitado relacionado à sessão prolongada está ligado a várias doenças não transmissíveis e comportamentos mais sedentários nos anos posteriores.

O conhecimento multi, inter e transdisciplinar deve endossar as recomendações para intercalar períodos curtos (3 a 15 minutos) de intervalos de pé e/ou atividade durante as aulas académicas. Além disso, dispositivos móveis ou sem fio que fornecem feedback ao usuário por meio de aplicativos, dispositivos vestíveis, sites e redes sociais podem ser considerados meios valiosos para aumentar o estilo de vida ativo e saudável dos alunos. Acresce o facto de que a variabilidade da prática que abrange diferentes oportunidades desportivas atraentes, alegres e acessíveis deve interagir com o desenvolvimento motor e cognitivo dos alunos, bem como o desenvolvimento de habilidades, autoeficácia, prazer no exercício, cooperação entre pares, criatividade e integração, que são principalmente relevantes na juventude.

desenhos e metodologias de estudo e uma análise abordagem a uma ou poucas variáveis.

A integração de evidências e conhecimento profissional destacou dois fatores especificamente referidos aos ambientes escolares (por exemplo, “AF obrigatória na comunidade/escolas” e “AF e defesa de organizações desportivas”), dois fatores referentes à capacidade do indivíduo de combinar desporto e educação (ou seja, dupla carreira) e disponibilidade de tempo (Condello et al., 2016).

Essas descobertas destacam a necessidade de equilibrar vários compromissos para manter estilos de vida ativos, que precisam do estabelecimento de parcerias multissetoriais abrangentes.

A escola representa um cenário valioso para garantir alfabetização física e de saúde e para oferecer oportunidades desportivas aos alunos. Isso é especialmente importante para jovens com dificuldades financeiras que limitam seu acesso a instalações desportivas privadas e atividades desportivas extracurriculares, ou para raparigas, que tendem a ser menos ativas que os rapazes.

De facto, experiências anteriores de AF, mobilidade independente, transporte ativo e desporto dentro e fora do contexto escolar parecem facilitar estilos de vida ativos na juventude.

Na verdade, a Educação Física geralmente é incluída entre os assuntos dos currículos educacionais dos países europeus, concentrando-se principalmente no desenvolvimento de resistência cardiorrespiratória e muscular, coordenação, equilíbrio, velocidade, tempo de reação, agilidade, força e aprendizagem motora. Em comparação com outras disciplinas curriculares, a Educação Física recebe muito menos tempo, o que se revela insuficiente para explorar a aptidão física e as habilidades desportivas dos alunos ou para alcançar/manter as recomendações relacionadas à saúde para jovens. Para evitar os comportamentos sedentários dos jovens e ajudar os alunos a capitalizar as capacidades para a promoção de estilos de vida saudáveis, é necessária a promoção de atividades alegres e variadas.

# Atividade

## *Tópicos n.:*

5 (3 - 6 - 10)

## *Idade/target:*

- Professores (todas as disciplinas, com uma cooperação especial com professores de Ciências)
- Estudantes: de 14 a 18 anos

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 12            Max: 20

## *Materiais necessários:*

Computador e projetor, questionário de frequência de Atividade Física

## *Tempo:*

- 2 Horas de leitura
- 2 Horas de discussão em grupo

## *Descrição da Atividade:*

Palestra: Preparação da apresentação em PowerPoint e lista de referências relevantes no HEPA.

Grupo de discussão: Debate sobre os objetivos alcançáveis da HEPA e monitorização relativa.

# DESPORTO & DIREITOS HUMANOS

## Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

A ligação entre desporto e direitos humanos é a espinha dorsal deste documento de ensino. Se existe essa ligação entre os dois tópicos, é de ter em consideração os direitos humanos ao ensinar educação física na escola. Será uma condição fundamental.

A UNESCO (1978, 2015) reconhece que “todo ser humano tem um direito fundamental à educação física, atividade física e desporto sem discriminação [...]”. Tanto as Nações Unidas (ONU) quanto o Comitê Olímpico Internacional (COI) reconhecem um direito fundamental ao desporto (COI, 2015). À luz disso e de acordo com o facto de os direitos humanos serem além de universais, também interconectados, inter-relacionados e interdependentes (UNGA, 1993), o desporto pode desempenhar um papel na melhoria de outros princípios e normas de direitos humanos. A ONU reconheceu e apoiou amplamente o papel do desporto no desenvolvimento de direitos humanos e objetivos de desenvolvimento (UNGA, 2004, 2005, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2017).

No entanto, usando uma abordagem sociológica crítica, não se pode refutar que, por um lado, o desporto pode ser potencialmente identificado como uma ferramenta para promover valores positivos subjacentes aos direitos humanos, como tolerância, respeito, amizade e não discriminação (HRC, 2015; UNICEF, 2004).

No entanto, por outro lado, o desporto também pode impactar negativamente a sociedade (Blackshaw e Long, 2005). De facto, o desporto não é necessariamente uma força pró-social (Coakley, 2002). Também pode ter algumas características indesejáveis (Doidge, 2013; Bairner et al. 2016). A maneira como o desporto é usado e desenvolvido

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Conhecimento geral da história dos direitos humanos;
- Princípios de direitos humanos de universalidade e não discriminação;
- Direitos humanos (civis e políticos + direitos culturais, econômicos e sociais);
- Aplicação da parte teórica em exemplos da vida real através do desporto.

### Metodologia Geral

#### TEORIA:

- Aulas presenciais;
- Oficinas em grupo;
- Análise de estudos de caso;
- Abordagem de sala de aula invertida.

#### PRÁTICA:

- Desportos coletivos / jogos;
- Encenação;
- 6 de abril: Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz (UNGA, 2013).

são fatores determinantes de seus resultados. É por isso que é fundamental avaliar a prática do desporto num contexto específico para determinar se é realmente um meio potencial para avançar e respeitar os direitos humanos.

Portanto, como o desporto é praticado no contexto escolar (particularmente no ensino regular) adquire um papel central.

Nesse sentido, a educação física (EF) ocupa uma posição privilegiada como o ambiente em que o desporto é utilizado para promover os direitos humanos. Portanto, usando uma abordagem sociológica crítica, os direitos humanos serão adicionados ao currículo de educação física das escolas secundárias envolvidas no presente projeto. Isso será feito de maneira tripla.

Em primeiro lugar, fornecendo aos alunos uma breve apresentação do que são os direitos humanos.

Em segundo lugar, mostrando aos alunos a interconexão entre direitos humanos e desporto e como os direitos humanos específicos podem ser afetados ao praticar desporto. Por exemplo, o direito à saúde - ao aprimorá-lo - e o direito à educação ao ensinar outros tópicos através do desporto (Conselho da UE, 2011, 2014, 2017; Hastie et al., 2011; Hernandez, 2014; OMS, 2010, 2011, 2016; Latchem, 2012).

Em terceiro lugar, por implementação de exercícios específicos com foco em direitos humanos selecionados. Isso permitirá que estudantes e professores de EF trabalhem mais profundamente na conexão entre o desporto e os princípios que expressam os direitos humanos. A saber, sua universalidade e padrões não discriminatórios. Assim, quando um direito humano específico for selecionado, a atividade realizada com os alunos sempre levará em conta esses recursos. Como resultado, atividades físicas serão usadas para oferecer aos alunos uma experiência em primeira mão sobre como os direitos humanos permeiam a vida quotidiana. Isso suscitará o objetivo de avaliar o potencial impacto positivo do uso de uma abordagem de direitos humanos ao ensinar um currículo de EF no ensino médio.

Em resumo, o objetivo geral deste documento de ensino será avaliar o impacto da implementação de uma abordagem de direitos humanos ao ensinar EF no ensino regular através dos três pilares que compõem o módulo S.O.S.

# Atividade

## *Tópicos n.:*

6 (7 - 10)

## *Idade/target:*

14+

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 10 Max: /

## *Materiais necessários:*

/

## *Tempo:*

Depende do tempo de aula

## *Descrição da Atividade:*

Qualquer atividade que será sugerida deve levar em consideração o princípio da não discriminação no princípio de qualquer direito humano.

Para esse fim, a inclusão de pessoas com deficiência pode ser um tema crucial.

Exemplos de atividades são os seguintes:

- Modified dodgeball;
- Sitting volleyball;
- Baskin.

Outra questão seria o direito à liberdade de opinião e expressão (art. 19 da DUDH)

Por exemplo, os alunos podem discutir esse direito na sala de aula e, em seguida, contemplar quando praticam desporto se o ultrapassam por agressões verbais, intolerância, insulto etc.

## *Anexos:*

- Declaração universal dos Direitos Humanos Universal (1948);
- Convenção Internacional de Direitos Civis e Políticos + Convenção Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966).

# FAIR PLAY

## Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Fair Play é uma noção ocidental que vem da Idade Média, no período dos cavaleiros, que vivia de acordo com um regulamento chamado Código de Cavalaria.

A transferência de valores continuou com o desenvolvimento dos desportos praticados no século XIX pelos aristocratas e cavalheiros que sucederam os cavaleiros. Nas faculdades britânicas, o desporto fazia parte do programa educacional, juntamente com os valores morais atribuídos a ele, como o jogo limpo.

O fundador dos Jogos Olímpicos na era moderna, Pierre De Coubertin, ficou particularmente impressionado com o jogo limpo durante as suas viagens à Inglaterra e à América do Norte.

*“Em nossa opinião - como disse De Coubertin - a ideia olímpica é o conceito de uma forte cultura física baseada em parte no espírito de cavalaria - que você aqui (na Inglaterra) chama agradavelmente de “jogo limpo” e em parte na ideia estética do culto do que é belo e gracioso” (P. De Coubertin - COI, 1986).*

Na filosofia contemporânea, John Rawls escreve que *“o desejo público de executar o jogo bom e justo deve ser regulador e eficaz se o entusiasmo e o prazer de todos não forem definhar” (Rawls, 1999).*

Além disso, John Russel (1999) argumenta - como sugerido pela teoria de Ronald Dworkin (1978) - que as regras do jogo devem ser interpretadas para preservar a boa conduta e evitar a criação de casos injustos.

De acordo com essa ideia, por exemplo, faltas intencionais estratégicas são uma violação do espírito de competição (Trivino, 2012).

Assim, a prática do desporto deve ser ao mesmo tempo competitiva e cooperativa.

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Conhecer o significado de fair play e o que está incluído;
- Conhecer algumas iniciativas de fair play realizadas por organizações desportivas.

Capacidade para:

- Entender o Fair Play ao nível profissional e amador;
- Identificar quando as pessoas não estão jogando de acordo com as regras do Fair Play e potencialmente as corrija;
- Promover o respeito pelos colegas jogadores e adversários;
- Jogar de acordo com o Espírito Olímpico.

## Metodologia Geral

- Oferecer atividades que promovam a participação de todos os alunos;
- Atividades em grupo;
- Organização de jogos em que os alunos possam assumir o papel de treinador, professor, árbitro, além do papel de participante;
- Atividade em que os alunos criam regras para um novo desporto possível;
- Explorar novas estratégias que ainda precisam ser documentadas.

Assim, a prática do desporto deve ser ao mesmo tempo competitiva e cooperativa.

De facto, como ocorre num processo legal, a possibilidade de jogar os jogos, não fundamentados na autonomia, mas nas regras e valores de partilha da cooperação entre todos os participantes em competição (árbitro, adversários, espectadores).

Em conclusão, o conceito de fair play não termina com o simples respeito às regras. De facto, como afirmado no Código Europeu de Ética do Desporto no artigo 6 (adotado pelo Comitê de Ministros da Europa em 24 de setembro de 1992 e revisto pela primeira vez em 16 de maio de 2001), ele incorpora os conceitos de amizade, respeito pelos outros e espírito desportivo. Essas são as mesmas características exatas incluídas no Espírito Olímpico (COI, 2015).

# VIOLÊNCIA NO DESPORTO

## Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

É perfeitamente claro que o desporto se tornou palco de múltiplas formas de violência. Podemos distinguir entre violência física, verbal e psicológica. Portanto, devemos abordar:

- a) a brutalidade manifestada durante os eventos desportivos em relação aos adversários, como forma de intimidá-los, diminuindo seu potencial físico;
- b) Palavrões dirigidos aos adversários, conflitos entre atletas e público, atletas e árbitros, público e árbitros e até entre o público;
- c) a pressão que pais e treinadores exercem sobre os jogadores, frequentemente vista como o caminho para o sucesso.

As diretrizes para ensinar as crianças a evitar comportamentos violentos no desporto incluem:

- (a) Coloque o desporto em perspectiva. Não enfatize a vitória a todo custo. O prazer e o desenvolvimento de habilidades individuais devem ser o objetivo.
- (b) Evite associar a equipa de nível simbólico às equipas profissionais (nomes, logotipos).
- (c) Desenvolva a propriedade da equipa substituindo a hierarquia tradicional que pressupõe um treinador autoritário seguido por jogadores submissos.
- (d) Integrar estratégias de intervenção orientadas a valores no currículo. Professores e treinadores devem-se comprometer a ensinar ativamente valores positivos relacionados com o desporto e elaborar currículos que o façam.
- (e) Envolver os pais. Os pais são uma das figuras mais

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Maior autoconsciência e espírito de equipa;
- Melhor nível de tolerância;
- Consciência de diferentes graus de violência e agressividade.

### Metodologia Geral

Os professores de educação física seguirão um programa de três etapas durante o período de implementação, destinado a combater e reduzir atitudes violentas.

As três etapas não precisam ser realizadas cronologicamente ou separadamente, mas devem ser consideradas como parte do programa geral.

Portanto, as atividades 1-4 devem ser aplicadas durante o período de implementação.

Etapa 1 - Abordagem geral por parte dos professores de educação física - depois de encorajar os alunos a expressar o seu desempenho; desempenho geral da equipa; aspetos positivos e negativos. (Atividade 1)

Etapa 2 - aula destinada a consciencializar sobre os tipos de violência (Atividade 2).

Etapa 3 - no início do programa, os pais receberão um questionário para identificar a sua perceção do desempenho de seus filhos (Atividade 3).

Durante o programa, no final de cada mês, eles receberão uma folha de progresso individual preenchida pelo professor para registrar suas melhorias. (Atividade 4).

influentes para uma criança. Os treinadores devem informar os pais sobre objetivos individuais. Atitudes positivas em relação à competição e atividade física devem ser promovidas entre os pais.

Além disso, os pais precisam ter expectativas realistas em termos de desempenho do filho.

# Atividade I

Atividade para melhorar a autoconsciência e assertividade

*Tópicos n.:*

8

*Idade/target:*

12+

*N. de pessoas envolvidas:*

Min: / Max: /

*Materiais necessários:*

/

*Tempo:*

10 a 15 minutos

*Descrição da Atividade:*

1. Depois de terminar o jogo, os professores de educação física dividem a turma em 6 grupos. Cada grupo recebe uma pergunta e os membros do grupo discutem entre si e fornecem uma resposta comum em 5 a 10 minutos.

Exemplos de perguntas:

- Em que momento poderia ter utilizado táticas diferentes?
- Quais são os momentos decisivos do jogo?
- O que deve mudar para o seu próximo jogo?
- A outra equipa fez algo surpreendente em termos estratégicos?
- A equipa implementou o plano estabelecido pelo treinador?
- A derrota ocorreu porque a outra equipa jogou de maneira diferente do que esperava, ou a estratégia definida para a equipa não foi implementada ou outra coisa?

2. Após 10 minutos, a equipa / turma compartilha as suas respostas. As outras equipas também são convidadas a expressar o seu acordo / desacordo (5 minutos)

# Atividade 2

Atividade para conscientizar os alunos sobre o fenômeno da violência no desporto

*Tópicos n.º:*

8

*Idade / target:*

12+

*Tempo:*

50 minutos

*Descrição da Atividade:*

1. O professor divide os alunos em grupos de 4. Cada aluno do grupo recebe um cartão contendo informações sobre um tipo de violência. Eles estudam seus próprios cartões e, em seguida, todos os alunos do grupo apresentam suas informações aos outros membros.

CARTÕES - Tipos de violência no desporto:

## **Cartão 1. Contato Físico (Corporal)**

O primeiro tipo de violência desportiva é o contato corporal, que geralmente é aceite como parte normal de muitos desportos de contato, como disputas no futebol e a placagem corporal no hóquei. Os jogadores sabem que o contato corporal faz parte desses desportos e todos esperam que esse tipo de contato corporal ocorra. Embora o contato corporal às vezes leve a lesões e possa ser bastante brutal. Espera-se que os atletas iniciem o contato corporal nesses desportos para poderem jogar com sucesso.

## **Cartão 2. Borderline Violence (Linha de fronteira para a Violência)**

O próximo tipo de violência desportiva é a violência limite. Esses atos não são partes normais de um desporto de contato; ao contrário, são táticas ilegais que os jogadores costumam usar para jogar “sujo” ou se vingar de um oponente por uma leve percepção. A violência na fronteira pode incluir o início de uma briga no hóquei ou “encontrão no futebol”.

Esses movimentos não são tecnicamente permitidos, mas os jogadores geralmente os utilizam para intimidar seus oponentes. Essas ações tornaram-se uma parte esperada dos desportos de contato. As preocupações desse tipo de violência são o impacto que podem ter nas crianças que assistem ao desporto e observam a violência praticada repetidamente pela mídia. As crianças podem copiar essa atividade, imitá-la ou tornar-se não sensíveis à violência.

### Cartão 3. Violência Quase-Criminal

O terceiro tipo de violência desportiva é a violência quase criminosa, que inclui ações que violam as regras formais do jogo. Essas violações podem levar a penalizações no jogo, como suspensões e até expulsões. Murro, faltas flagrantes e violentas que podem ferir outros atletas e, portanto, os árbitros do jogo punirão os jogadores que tomam essas ações.

### Cartão 4. Comportamento Violento Criminal

O nível final de violência desportiva envolve comportamento criminoso violento, que claramente não apenas viola as regras de um jogo, mas também viola a lei. Nenhum atleta deve realizar esse comportamento, e isso está claramente fora da norma, mesmo no desporto de contato mais exigente. Um exemplo de um ato criminoso pode ser um ataque premeditado a um jogador usando um taco de hóquei como arma.

2. Com os mesmos grupos, os alunos assistem ao vídeo sobre violência no desporto e colocam cada situação na categoria que acham melhor em cada caso. Em seguida, os grupos comparam suas respostas e justificam suas escolhas.

Digitalize o QR Code para obter o vídeo



BODY CONTACT

QUASI-CRIMINAL

BORDERLINE

CRIMINAL

### 3. Discussão final

- Já foi agressivo durante um jogo? De que maneira? Como se sentiu depois disso?
- Quais são as razões pelas quais os jogadores se tornam violentos durante um jogo?
- O que cada indivíduo pode fazer para controlar um comportamento agressivo?

# Atividade 3

Atividade destinada a registrar as atitudes dos pais em relação ao sucesso de seus filhos no desporto e sua própria abordagem à agressividade.

*Tópicos n.º:*

8

*Idade / target:*

Pais

*Tempo:*

10 minutos

*Descrição da Atividade:*

Os pais respondem a um questionário na fase inicial do programa, de acordo com o seguinte modelo:

1. O que acha do desempenho do seu filho numa escala de 1 a 5? Marque a caixa apropriada.

1	2	3	4	5

2. Porque acha importante que o seu filho pratique um desporto?

- a) Ter um corpo saudável
- b) Manter-se afastado das tentações típicas para sua idade
- c) Tornar-se profissional
- d) Melhorar a autoconfiança
- e) Melhorar a disciplina
- f) Outro \_\_\_\_\_

3. Como prepara o seu filho **antes** do jogo?

- a) Discuto com ele como deve enfrentar a partida e esse oponente em particular
- b) Peço-lhe para não me decepcionar
- c) Encorajo-o e digo-lhe que vencer não é tudo
- d) Só quero que ele relaxe, para evitar falar sobre o jogo.
- e) Outros \_\_\_\_\_

4. Como reage se, **durante** uma partida, se o árbitro toma a decisão 'errada'?

- a) Fico frustrado, mas aceito a decisão
- b) Começo a insultar os adversários
- c) Começo a insultar o árbitro
- d) Inicio uma discussão com os adeptos da equipa adversária
- e) Outros \_\_\_\_\_

5. Como reage **após** a partida quando seu filho perde?

- a) Digo-lhe que ele / ela poderia ter feito melhor
- b) Estou decepcionado, mas tento esconder isso dele / dela
- c) Discuto os problemas que levaram à derrota
- d) Encorajo-o e digo-lhe que será melhor na próxima vez
- e) Castigo-o
- f) Outros \_\_\_\_\_

6. Como reage **após** a partida quando seu filho vence?

- a) Elogio e digo que estou muito orgulhoso e satisfeito
- b) Discuto o seu desempenho com ele
- c) Digo-lhe que ele / ela poderia ter feito melhor
- d) Recomenso-o
- e) Outros \_\_\_\_\_

# Atividade 4

Os professores de educação física preenchem as fichas de progresso individual no final de cada mês do programa e discutem com os pais. (Este modelo pode ser ajustado de acordo com os objetivos estabelecidos pelo professor e com o desporto específico)

*Tópicos n.º:*

8

*Idade / target:*

/

*Tempo:*

10 minutos por atleta ou estudante

*Descrição da Atividade:*

NOME DO ALUNO / JOGADOR .....

PROFESSOR DE EF / TREINADOR .....

DATA .....

## 1. Habilidade técnica

Habilidades	Precisa de melhoria	Bom	Muito Bom	Excecional
Controlo de Bola				
Passe (passing)				
Drible (dribling)				
Inteligência (Heading)				
Finalização (Finishing)				

## 2. Consciência Tática

Habilidades	Precisa de melhoria	Bom	Muito Bom	Excecional
Ao Ataque				
À Defesa				

3. Aspectos físicos:

Habilidades	Precisa de melhoria	Bom	Muito Bom	Exceccional
Resistência				
Velocidade				
Agilidade				
Força				

4. Traços de personalidade:

Habilidades	Precisa de melhoria	Bom	Muito Bom	Exceccional
Determinação				
Responsabilidade				
Liderança				
Auto confiança				
Resistência mental				

Comentários do professor sobre o nível de ansiedade e / ou comportamento agressivo:

.....

.....

.....

# ANTI DISCRIMINAÇÃO & RACISMO

## Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

Incontestavelmente, a luta contra a discriminação e o racismo no desporto deve ser considerada uma das questões mais importantes.

Abordar esse tópico no ensino regular - envolvendo, portanto, a juventude - pode ser fundamental para a base de um ambiente mais justo e baseado em direitos humanos.

É ignorado na escola de educação física (EF) e não é abordado por outras disciplinas da escola.

Portanto, não é abordado através do desporto.

Além disso, não existe uma maneira única de resolver esse problema pelo professor de Educação Física.

De facto, apenas uma das escolas envolvidas no projeto lida especificamente com o assunto através da EF, enquanto algumas indiretamente o fazem com outras disciplinas escolares.

Assim, será interessante analisar como esta folha de ensino se desenvolverá quando implementada.

## Resumo de Pesquisa

O princípio anti discriminação é teoricamente colocado no centro de qualquer atividade desportiva (UNESCO, 1978; COI, 2017). Como resultado, também a luta contra o racismo é considerada crucial para ter um ambiente desportivo justo. Infelizmente, na prática, o racismo afeta o desporto a nível estrutural (Gallagher, 2001; Powell, 2008), institucional (Carrington e McDonald, 2010; Bradbury et al., 2011; Bradbury, 2013; Price et al. 2013) e a nível individual (Marjoribanks e Farquharson, 2011). Para o objetivo deste projeto, o foco será exclusivamente o racismo individual.

Viver em sociedades multiculturais (EUROSTAT, 2012; 2017) aprendendo como lidar com a diversidade desde tenra idade é fundamental. Estudiosos como Brown et al. (2003) colocaram a questão de saber se a raça é um problema no campo de jogo, argumentando que o desporto pode desempenhar um papel positivo para superar possíveis barreiras.

Outros académicos, órgãos de dirigismo no desporto, organizações e instituições internacionais apoiam a mesma opinião positiva sobre o papel do desporto no combate à discriminação e ao racismo (Conselho da UE, 2000; Garland e Rowe, 2001; UNGA, 2014).

No entanto, também existem pesquisas abundantes (Blackshaw e Long, 2015; Lavelle, 2015; Dixton et al. 2016) e episódios (FARE, 2017, 2018, 2019) mostrando que o desporto não é imune ao racismo. Portanto, a pergunta que alguém poderia levantar é, por que devemos considerar o desporto como uma ferramenta potencial para combater o racismo?

Essa investigação deve ser enquadrada no âmbito do desporto pela mudança social, sendo um ramo do desporto mais amplo pelo movimento de desenvolvimento. De facto, sendo fenómenos sociológicos de discriminação e racismo, a

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

### Conhecimento:

- Definições de discriminação e racismo em particular;
- Consciência das principais políticas desportivas e campanhas anti-racismo;
- Compreensão do estado das coisas em relação aos episódios / comportamentos racistas em seu país de residência.

### Habilidades:

- Capacidade de discutir livremente o assunto em jogo;
- Pensar no desenvolvimento de pensamentos;
- Identificar episódios de insultos, preconceitos, estereótipos e marginalização devido à diversidade.
- Colmatar as diferenças através de contatos sociais e

## Metodologia Geral

Workshops participativos e interativos;

Modelos de função;

Práticas desportivas que permitam trocar conhecimentos culturais (desportivos).

hipótese de contato de Allport (1954) deve ser aplicada. A teoria baseia-se no pressuposto de que os contatos entre grupos podem reduzir a formação de preconceitos e diminuir o surgimento de estereótipos. De facto, familiarizar-se com alguém culturalmente, etnicamente, linguisticamente diferente deve diminuir o “medo do diferente” e facilitar relacionamentos que podem até se transformar em amizades. Para obter esse desígnio, as escolas de ensino regular serão o ambiente para avaliar o uso potencial do desporto (especificamente educação física) para apoiar a luta contra o racismo. De facto, o cenário do ensino regular fornece uma estrutura inestimável para começar a desafiar o racismo e construir um sistema de valores baseado em tolerância, respeito e amizade. No entanto, deve-se levar em consideração que - além da escola - muitas outras agências podem ter uma influência significativa nas crenças dos alunos, como membros da família, colegas, mídia, etc., pelo que será impossível quantificar o efeito a longo prazo dos exercícios sugeridos. No entanto, isso não deve impedir-nos de tentar combater o racismo, conscientizando os jovens sobre o assunto e tentando superar as barreiras raciais simplesmente compartilhando culturas e práticas desportivas. Certamente, a possibilidade de avaliar os efeitos a curto prazo deste módulo será útil para rejeitar as teorias de que o desporto (neste caso, a educação física) pode ser benéfico para reduzir os incidentes racistas.

Portanto, workshops e exercícios desportivos devem ser desenvolvidos tendo em mente três níveis.

Em primeiro lugar, o contexto social geral dos pais não deve ser esquecido, pois fornece informação fundamental para lidar com comportamentos humanos.

Em segundo lugar, o contexto social do desporto também é crucial. Levando em consideração o episódio discriminatório / racista nos desportos de elite, mas também nos desportos de base.

Finalmente, o ambiente escolar específico. Foram registrados incidentes racistas? O que pode ser feito para abordar / impedi-los através da EF?

Em resumo, a EF estará acostumada a, por um lado, aumentar a conscientização sobre o racismo no desporto e, por outro lado, contribuir para derrubar as barreiras culturais (Comissão da UE, 2007; Coakley, 2011) através da hipótese de contato de Allports (1954) e Capital social de Putnam (2000).

# Atividade

## *Tópicos n.:*

9 (6 - 7 - 8 - 10 - 15)

## *Idade/target:*

14+

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 10 Max: /

## *Materiais necessários:*

/

## *Tempo:*

Depende do tempo de aula

## *Descrição da Atividade:*

Qualquer uma das atividades realizadas para combater a discriminação e o racismo deve ter em mente uma abordagem de direitos humanos. Todos devem ter o princípio da não discriminação como pedra angular.

Como geralmente conhecer o “outro” é uma boa maneira de evitar o surgimento de preconceitos, estereótipos e, como resultado, discriminação e marginalização, esse será o objetivo final das atividades.

Uma sugestão poderia ser procurar e depois jogar jogos tradicionais do país / região onde a escola está sediada e o mesmo para os países / regiões de origem dos alunos provenientes de outros países. Compartilhar culturas e tradições com relação ao desporto pode ser uma maneira atraente de construir bons relacionamentos de amizade.

Por exemplo, na Itália, alguns jogos tradicionais seriam: lippa, coda di cavallo, corsa con il sacco.

Se não tem estudantes estrangeiros na sua turma, tenha em consideração os 5 principais países de origem dos migrantes presentes em seu país e proponha os seus jogos tradicionais. De facto, será muito provável que - em contextos diferentes da escola - os seus alunos entrem em contato com pessoas que possuem essas nacionalidades.

# VALORES NO DESPORTO

## Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

O renascimento do interesse pela ética está a ocorrer em um contexto pós-moderno, no qual é precisamente o indivíduo quem está em busca de novos parâmetros de referência subsequentes à perda de supervisão do Estado, da família e da religião, e do papel principal que o emprego usado para desempenhar na integração social.

Hoje, imagens arquetípicas voltam a ocupar o centro da sociedade civil. O desporto, portanto, adota o disfarce de uma “substituição hiper-real”, compensando a rejeição das chamadas crenças modernas, como fé no progresso e globalização (Lipovetsky, 2006).

Atualmente, o desporto é amplamente considerado como tendo valores inerentes que poderiam promover a integração social, o diálogo multicultural e a saúde preventiva.

É possível identificar dois princípios aos quais a maioria das teorias da ética no desporto se refere: justiça e excelência desportiva como uma manifestação da excelência humana. Resultados e performances devem derivar do desenvolvimento virtuoso e louvável do talento individual.

Portanto, mesmo que o ambiente geral seja justo, os desempenhos alcançados sob a influência do medo, manipulações biomédicas ou restrições não podem ser considerados uma manifestação da excelência humana. No entanto, se a ética no desporto for amplamente definida como um conjunto de princípios baseados na honestidade e na excelência desportiva, torna-se claro que as dificuldades éticas de enfrentar o desporto hoje em dia vão além do tradicional dos problemas de doping e violência.

Em 1925, Georges Hebert (1993) sugeriu que o desporto precisava de ser um meio de educar os jovens e não tornar-se

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

Conhecimento dos valores desportivos e de sua importância na sociedade moderna;

- Consciência da parte ética do desporto.

Capacidade para:

- Jogar para ganhar, mas sempre respeitando os valores desportivos;
- Fazer escolhas éticas (sem doping, sem esquemas, respeito pelos outros, etc.);
- Construir um ambiente escolar desportivo baseado em valores sociais positivos, como amizade, tolerância e justiça.

## Metodologia Geral

Os alunos devem preencher um breve diário pessoal, refletindo sobre o que fizeram e como se comportaram.

Projetando um programa que procura promover as características da pessoa que o executa.

Incentivamos o compromisso ao longo da vida com atividades físicas saudáveis.

Ampliar as iniciativas adotadas pelas federações e organizações nacionais, a fim de, se possível, promover padrões de qualidade.

Fornecer aos alunos o máximo de informações possível para garantir a conscientização sobre os riscos potenciais e a atratividade de alcançar altos níveis de desempenho.

um elemento de destruição moral e física. O desporto atual é um terreno contestado. Pode nutrir valores positivos no indivíduo e na sociedade, mas também pode ser destrutivo. O desporto competitivo é uma área de tensão chave entre cinismo e interesse próprio e os ideais de justiça individual e institucional e excelência humana.

Então, a defesa e a promoção da ética no desporto continuam sendo uma questão atual. Acima de tudo, é necessário reconhecer uma cultura positiva do desporto, que deve ser promovida pela comunicação e educação.

A educação física e o desporto devem ensinar o aluno de como fazer escolhas éticas. Somente quando isso for feito, será possível que o desporto continue sendo considerado um fator para o desenvolvimento individual e para a prevenção de doenças e de comportamentos e hábitos prejudiciais ou perversos (Acordo Parcial Ampliado sobre desporto, 11º Conselho da Europa, Atenas, 2008, documentos de trabalho e elementos preliminares para discussão sobre ética no desporto).

# EXECUTAR BEM SOB PRESSÃO

## Pilar n. 3 | Habilidades para a vida



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Atividade física (AF) e participação desportiva promovem o desenvolvimento de habilidades para a vida (Koh e Camiré, 2015). Life Skills (Habilidade para a vida) são habilidades cruciais que foram definidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS; 1999, p. 3) como “a capacidade de comportamento adaptativo e positivo que permite aos indivíduos lidar efetivamente com os propósitos e os desafios da vida cotidiana”. Além disso, habilidades semelhantes foram definidas como um grupo de habilidades psicossociais e interpessoais, que podem ajudar as pessoas a tomar decisões informadas, se comunicar de maneira eficaz e desenvolver habilidades de enfrentar e autogestão que podem ajudá-las a levar uma vida saudável (UNICEF, 2004). As habilidades para a vida podem ser ensinadas no desporto porque o desporto é uma metáfora da vida e há uma semelhança entre a excelência no desempenho no desporto e a excelência pessoal na vida, bem como uma semelhança entre as habilidades mentais necessárias para o desempenho bem-sucedido no desporto e em domínios não desportivos (Dinamarquês, Forneris e Wallace, 2005).

A Educação Física (EF) pode ser o campo ideal para a introdução de habilidades menores para adolescentes e os estudos que implementam programas de habilidades para a vida na escola durante a EF forneceram resultados promissores (Goudas et al., 2006; Goudas e Giannoudis, 2008).

Portanto, o EF é uma opção atraente para ensinar habilidades para a vida (Goudas, 2010). As habilidades para a vida aprendidas ao participar no desporto podem ser transferidas para outros domínios que não o desporto, como o trabalho, e podem ajudar os adolescentes a ter um bom desempenho sob pressão (Goudas, 2010).

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Definição de pressão;
- Conhecimento das habilidades envolvidas no desempenho bem sob pressão;
- Habilidades para resolver problemas;
- Habilidades de tomada de decisão;
- Capacidade de comunicar de maneira eficaz;
- Habilidades de formação de equipas;
- Habilidades de cooperação;
- Capacidade de lidar efetivamente com o stress;
- Habilidades de liderança;
- Motivar outras habilidades;
- Capacidade de bom desempenho sob pressão.

### Metodologia Geral

- Implementar atividades dentro do ambiente desportivo para treinar intencionalmente habilidades para a vida;
- Atividades em grupo;
- Aprendizagem ativa;
- Aprendizagem experiencial;
- Implementar atividades para treinar como os conhecimentos adquiridos podem ser transferidos além do contexto do desporto.

A capacidade de ter um bom desempenho sob pressão é uma das habilidades mais importantes da vida e é o resultado da aquisição de outras habilidades para a vida. De facto, muitas habilidades para a vida, tais como: habilidades para resolver problemas, habilidades para tomar decisões e habilidades de comunicação são necessárias para um bom desempenho sob pressão.

De um modo geral, a pressão pode ser definida como uma combinação de fatores que aumentam a importância de um bom desempenho em uma ocasião e / ou ambiente específico, como escola e emprego (Baumeister, 1984). Choque sob pressão descreve decréscimos de desempenho que ocorrem quando as pessoas se percebem da pressão (Beckmann, Gropel e Ehrlenspiel, 2013; Beilock, 2010).

Antecedentes que acompanham um episódio de Choque foram encontrados na tarefa (Kinrade, Jackson e Ashford, 2010), na situação (Baumeister, Hamilton e Tice, 1985) e no atleta (Kinrade et al., 2010; Mesagno, Harvey e Janelle, 2012).

Numa abordagem ao atleta, uma habilidade crucial, que pode promover a capacidade de ter um bom desempenho sob pressão, é a capacidade de lidar eficazmente com o stress. Lidar com o stress foi definido como os esforços cognitivos e comportamentais que dominam, minimizam, toleram ou reduzem as disposições internas e ambientais (Lazarus, 1982). A maneira pela qual um indivíduo avalia os stresses (isto é, como stresses de desafio ou de impedimento) resulta em impactos diferenciados na execução da tarefa (Cavanaugh et al., 2000).

Um stress de desafio é um tipo de stress em que o indivíduo avalia o stress como fator potencial para promover o seu crescimento e conquista pessoal, e o indivíduo responde com um senso de significado, esperança ou vigor (Podsakoff, LePine e LePine, 2007).

Os professores de EF podem promover a capacidade dos alunos de lidar com o stress, promovendo a avaliação funcional dos alunos de eventos stressantes e a sua capacidade de lidar com o stress, participando de estratégias de enfrentar o foco dos problemas. A capacidade de executar bem sob pressão é uma habilidade aprendida que pode ser aprimorada através do treino (Andersen, 2009; Harmison, 2006; Hays, 2009; Williams e Harris, 2006). Nesse contexto, as estratégias empregadas pelos professores de EF são vitais no processo de treinar a capacidade de ter um bom desempenho sob pressão.

# Atividade

## *Tópicos n.:*

**11, 13, 15** (3 - 7 - 10)

## *Idade/target:*

14 - 18 anos

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 16 Max: 24 (dividido em 4 grupos)

## *Materiais necessários:*

- Diferentes tipos de bolas: voleibol, basquetebol, rugby, fitball, bolas de tnis (etc.);
- Diferentes tipos de equipamentos desportivos: raquetes de ténis, tacos de hóquei, tacos de beisebol (etc.);
- Tapetes em diferentes tamanhos

## *Tempo:*

- 15 Minutos no total para cada partida;
- 5 Minutos após o briefing para deixar à equipa tempo suficiente para organizar as atividades;
- 10 Minutos de atividade.

## *Descrição da Atividade:*

As bolas estão acima de um tapete no final do campo de voleibol; no lado oposto do campo, os alunos aguardam com equipamentos desportivos (raquetes de ténis, tacos de hóquei, tacos de beisebol, etc.). Os alunos devem usar o equipamento desportivo para levar bolas para fora da área de descontaminação. Quando um aluno chega ao final do campo, ele / ela toca um membro da equipa para iniciar a atividade. A última bola deve ser retirada da área de descontaminação por um aluno com olhos vendados (para que ele não possa ver). Este aluno será guiado pelas vozes de outros alunos. As bolas não podem ser tocadas pelo corpo dos alunos (apenas com equipamentos desportivos). O tempo é registrado para garantir que a atividade seja realizada em 5 minutos.

# AUTOGESTÃO

## Pilar n. 3 | Habilidades para a vida



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Autogestão significa ser capaz de gerir tarefas diárias para viver bem sob certas situações e condições de stress. O conceito de Autogestão é amplo e inclui um amplo portfólio de atividades, como o melhoramento do conhecimento sobre diferentes tópicos e a tomada de decisões para gerir a própria saúde (Barlow et al., 2002).

Autogestão é uma estratégia desenvolvida com base na teoria cognitiva. É pensado como um procedimento projetado para promover a consciência do comportamento e a capacidade de funcionar quando ele / ela está ciente do seu próprio comportamento (Nelson, Smith, Young, & Dodd, 1991).

A estrutura dos programas de autogestão deve ser organizada e ter determinados resultados de aprendizagem, a fim de estabelecer a adaptação de comportamentos promotores de saúde (Barlow et al., 2002; Centros de Doenças e Prevenção, 2013; Hardeman, & Mitchie, 2009).

Seguindo Lorig e Stanford (2004), os programas de Autogestão devem incluir muitos componentes para gerir a saúde (por exemplo, adesão a medicamentos, controlo da dor, controlo de fadiga e stress, depressão, alimentação saudável, exercício, autoeficácia e mobilização de apoio social).

A autoeficácia, por exemplo, é um conceito importante da teoria cognitiva social (Bandura, 1998), que é frequentemente usada como uma estrutura para o desenvolvimento de programas de autogestão. Autoeficácia, descrita como a perceção da capacidade de implementar um comportamento específico (Bandura, 1997). A aprendizagem de competências pessoais, que são determinadas como “habilidades para a vida” e estão fortemente ligadas aos processos de autoeficácia mencionados, está a tornar-se ainda mais importante por razões de promoção da saúde. Desse ponto de vista, o

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Maior nível de autoeficácia (a crença na capacidade de ter sucesso em situações específicas ou realizar uma tarefa. Bandura, 1997);
- Melhor entendimento da importância da atividade física no estado geral de saúde;
- Melhor entendimento das estratégias de autogestão e estabelecimento de metas;
- Competência metódica para implementação de estratégias de autogestão.

### Metodologia Geral

A aprendizagem de tais competências de autogestão como estratégias de estabelecimento de metas e gestão de tempo devem ser consideradas no currículo das escolas secundárias, a fim de permitir que seus alunos integrem uma quantidade suficiente de unidades de atividades físicas em sua vida diária e dominem todos os outros problemas pessoais.

Ao usar estratégias de Autogestão, os alunos tomam consciência de seu comportamento e se envolvem positivamente nos seus próprios problemas. Essa experiência motivará esses alunos a entenderem suas responsabilidades e trabalharem em direção a seus objetivos. Assim, seu comportamento inadequado é um comportamento apropriado. Como resultado, a rotina das aulas é melhor organizada para permitir que os alunos participem em atividades de aprendizagem e de desporto.

comportamento de uma pessoa é considerado o principal meio de controlo para a prevenção da saúde do indivíduo.

Um componente-chave da estrutura de competência individual é um alto nível de autoestima, autoconfiança e capacidade de autorregulação (Bandura, 1977, 1998). As habilidades para a vida têm um efeito de banda larga. Em particular, eles devem ser responsáveis pelo período de desenvolvimento entre a infância e a primeira idade adulta, e permitir que o indivíduo domine e gere as tarefas centrais de desenvolvimento e, assim, contribua para a produção de estabilidade pessoal.

A crença precisa de controlo e uma autoestima positiva são atributos importantes que influenciam a vida de uma pessoa. Esses traços devem ser desenvolvidos durante a infância, pois afetam a tomada de decisão de uma pessoa ao longo de suas vidas. Nesse sentido, devemos mencionar a teoria do comportamento planeado, como uma teoria psicológica universal, que busca estabelecer o comportamento humano relacionando crenças, atitudes, intenções, controlo comportamental percebido e comportamento humano (Ajzen, 1991). A "Teoria do comportamento planeado" (TPB) começou a prever a intenção de um indivíduo de se envolver em um comportamento em um horário e local específico. A teoria pretendia explicar todos os comportamentos sobre os quais as pessoas têm a capacidade de exercer autocontrolo.

O componente principal desse modelo é a intenção comportamental. As intenções comportamentais são influenciadas pela atitude em relação à probabilidade de um comportamento ter o resultado esperado e pela avaliação subjetiva dos riscos e benefícios desse resultado (Ajzen, 1991). Em outras palavras, aprender sobre estratégias bem-sucedidas de autogestão significa aprender habilidades e obter confiança, além de aprender sobre antecedentes motivacionais para papéis e responsabilidades cotidianas, a fim de poder viver uma vida saudável. As estratégias de autogestão devem ajudar a interromper o ciclo de sintomas negativos da vida, como stress, fadiga, depressão, ansiedade e dor. Em particular seguindo Trost & Hutley (2015), uma percentagem relativamente pequena de estudantes do ensino regular usa estratégias de autogestão de atividade física regularmente. Ensinar os alunos do ensino regular a usar estratégias de autogestão para aprimorar suas atividades físicas pode ser uma abordagem útil para proporcionar resultados saudáveis ao longo da vida.

# Atividade

## *Tópicos n.:*

**12** (3 - 6 - 10 - 11)

## *Idade/target:*

14+ - 18 anos

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min: 16      Max: 20

## *Materiais necessários:*

Computador e projetor, questionário de frequência de atividade física e outros comportamentos no estilo de vida.

## *Tempo:*

Workshop de 2h por 3-4 semanas no total

## *Descrição da Atividade:*

O workshop inclui atividades de auto monitorização de alunos do ensino regular, usando um questionário específico.

- Após a recolha dos resultados, será realizado um intenso trabalho de grupo com os alunos, a fim de desenvolver objetivos individuais de autogestão da atividade física, usando o método SMART para definição de objetivos.
- O workshop deve incluir também a explicação de métodos úteis de gestão de tempo.

# SENTIDO DE RESPONSABILIDADE/ LIDERANÇA

## Pilar n. 3 | Habilidades para a vida



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Liderança foi definida como um “processo pelo qual um indivíduo influencia um grupo de indivíduos a atingir um objetivo comum” (Northouse, 2010). A atenção prestada no campo da liderança juvenil, aprendida pelo desporto, foi levada em consideração nos últimos anos, implementada e testada em várias propostas de educação. A questão de saber se a liderança através do desporto é aprendível tem recebido considerável atenção na arena académica, considerando que a liderança também é o sexto problema mais frequentemente citado entre os jogadores (Gould et al., 2006).

Muitos dados de pesquisa (Martinek e Hellison, 2009; Voelker, Gould, Crawford, 2011; Gould e Voelker, 2012) confirmam a suposição de que os contextos de desporto e educação física (EF) são vistos como veículos de socialização para os jovens e certamente lhes fornecem inúmeras oportunidades interativas, agradáveis e motivadoras para que eles aprendam habilidades de liderança.

De facto, a EF e o desporto podem oferecer alguns dos ambientes mais potentes de liderança e educação para os alunos. As escolas representam um forte potencial para isso.

No entanto, as habilidades de liderança são mais bem adquiridas, não como uma consequência da prática regular de desporto e programas de EF, mas como parte de uma educação prática e experimental.

A literatura de EF não suporta uma relação de causa-efeito entre a participação no desporto e a aquisição de habilidades de liderança; portanto, a liderança dos jovens é ainda mais uma competência que deve ser desenvolvida intencionalmente em contextos educacionais.

Em vez da liderança adulta, o jovem emerge como um

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Programas desportivos de aprendizagem para o desenvolvimento do senso de responsabilidade / liderança;
- Estudo e planeamento de novos esquemas de jogos que podem ser adaptados às necessidades individuais;
- Estilos e fatores de liderança;
- Estilo de comunicação eficaz e empática;

Capacidade para:

- Identificar oportunidades de liderança para todos;
- Avaliar estratégias de grupo;
- Propõem situações de solução de problemas para o desenvolvimento de lideranças;
- Difundir o senso de responsabilidade entre os pares;
- Aceitar a mudança como estímulo para renovar esquemas, estratégias e métodos.

### Metodologia Geral

Ensinando Responsabilidade Social e Pessoal.

Aprendizagem ao ar livre (Briefing / game / debriefing).

Aprendizagem baseada em problemas (grupos focais, workshop).

processo dinâmico, caracterizado por fases de educação que devem ser planeadas por treinadores e educadores de atividades físicas para obter uma metodologia eficaz. Além disso, para desenvolver o senso de responsabilidade entre os jovens no paradigma da liderança, as visões tradicionais precisam ser superadas. Os modelos educacionais de cima para baixo, bem como os programas de liderança positiva, só ofereciam a um número selecionado de alunos por causa de sua popularidade e / ou certos atributos pessoais (ou seja, inspirados, organizados, inteligentes, carismáticos, assertivos, confiantes) representam uma abordagem limitada. Se todos os jovens têm potencial de liderança quando têm oportunidade e orientação, a aprendizagem da liderança tem um retorno importante: é capaz de desenvolver um processo de poder entre os jovens, nas escolas e na comunidade dos alunos.

Ensinar Responsabilidade Pessoal e Social (modelo TPSR) é sobre o uso da educação física como um meio de ensinar um código ou uma disciplina aos alunos. Se esse código se torna integrado e assimilado pelos alunos, oferece-lhes estrutura para suas vidas, valores, disciplina interna. Como resultado, essas habilidades não serão apenas vistas no contexto da academia, mas também transferidas para outros aspectos de suas vidas.

Finalmente, os principais fatores emergentes da literatura são:

- Teorias atuais, como Liderança Transformacional, bem como aprender fazendo abordagens, podem contribuir para definir um novo paradigma; As configurações da aprendizagem em que o jogo está no centro do processo educacional, onde as fases de preparação, desenvolvimento e preservação, bem definidas, são necessárias em diferentes contextos;
- O potencial da liderança entre pares deve ser melhor desenvolvido;
- As visões tradicionais de liderança como uma competência para jovens mais habilidosos no desporto podem ser superadas pela diferença de “liderança para todos” e pelo senso de responsabilidade entre os jovens;
- As abordagens de treinadores e professores de educação física devem ser aprimoradas tanto na fase de definição dos objetivos da educação quanto na fase de planeamento de jogos. Um papel mais aprofundado dos adultos pode ser discutido onde as habilidades de treino mental podem ser aumentadas.

# Atividade: Campo de minas

## Tópicos n.:

**11, 13, 14, 15** (6 - 7 - 10)

## Idade/target:

14 - 18 anos

## N. de pessoas envolvidas:

Min: 20

Max: 30

## Materiais necessários:

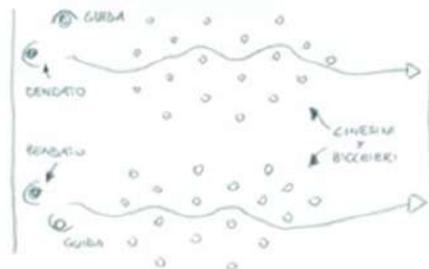
30 copos ou cones de plástico

## Tempo:

12 a 15 minutos

## Descrição da Atividade:

Jogo em pares. Toda equipe começa como na figura a seguir:



Um membro da equipa está com os olhos vendados, guiado por um colega da turma apenas com a voz. Ele deve atravessar o campo minado sem tocar nos cones ou nos óculos e atingir um alvo do outro lado da academia. Na fase de feedback, avalie:

- Comunicação em equipa
- A resolução de possíveis conflitos
- Gestão dos fatores emocionais e de stress na solução de uma situação problemática
- Colaboração, Auto motivação e motivação de outros
- Capacidade de tomada de decisão
- Confiança da equipa

# Atividade: Festival

## *Tópicos n.:*

**13, 15** (6 - 7 - 10)

## *Idade/target:*

Adequado para todas as turmas, pode mudar as bolas para se mover ou a distância para atingir os alvos

## *N. de pessoas envolvidas:*

Todos os alunos podem ser divididos em 4 grupos

## *Materiais necessários:*

- Várias bolas desportivas
- Arcos

## *Tempo:*

Após o briefing, as equipas terão 5 minutos para se preparar para iniciar a tarefa, que deve durar no máximo 10 minutos.

## *Descrição da Atividade:*

Início no final do campo de Voleibol, ao sinal correr e entrar no círculo/arco posicionado a 3 metros (com uma bola de Ténis lá dentro), pegar na bola de Ténis para a lançar e tentar acertar com ela numa bola de Voleibol colocada a meio caminho entre os 3 metros opostos ao círculo/arco e a linha de fundo do campo. O objetivo é fazer rolar a bola de Voleibol até à linha de fundo do campo. Assim que conseguir fazer passar a bola de Voleibol pela linha de fundo do campo, correr para o início para tocar na mão de um colega de equipa que está em espera na fila, que sairá para entrar no círculo/arco. Um outro companheiro de equipa pega a bola de Ténis e, posicionado atrás da linha de fundo, passa-a para aquele que, entretanto, entrou no círculo/arco, até conseguirem que a bola de Voleibol passe a linha. Quando a bola de Voleibol ultrapassar a linha de fundo, colocar a bola de Basquetebol no mesmo ponto e desde o círculo/arco tentar acertar-lhe com a bola de Voleibol. Sucessivamente repetir o processo, com as bolas de Basquetebol a atingir a Bola Medicinal de 2Kg e posteriormente esta a atingir a Bola medicinal de 5Kg.

Finalmente, quando todo o processo estiver concluído e todas as bolas tiverem passado a linha de fundo, com uma bola de futebol posicionada no chão, chutar na direção de um arco preso à parede/rede com uma corda e ligeiramente elevado. O aluno que está no final do campo de voleibol (linha de partida) deve ser trocado toda a vez que o elemento consiga colocar a bola de futebol no arco. Vence a equipa que realiza todo o processo corretamente e acerta primeiro com a bola de Futebol no arco. Esta atividade destaca a necessidade de colaboração entre os elementos de cada equipa, que têm de trabalhar em conjunto para atirarem todas as bolas até à linha de fundo. Também emergem atitudes de liderança durante o jogo, porque todas as equipas precisam de estabelecer a ordem de quem passa as bolas, de acordo com o seu tamanho e peso.

# AUTO MOTIVAÇÃO E MOTIVAÇÃO DE OUTROS

## Pilar n. 3 | Habilidades para a vida



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Schunk, Pintrich e Meece (2008) definiram motivação como "o processo pelo qual a atividade direcionada a objetivos é encaminhada e sustentada".

As teorias sobre motivação na literatura atual mostram que a motivação dos indivíduos é determinada pelos pensamentos dos jovens, pelas crenças sobre si mesmos e pelo contexto social em que estão aprendendo. Os relacionamentos interpessoais de alta qualidade na vida dos alunos contribuem para sua Auto motivação, compromisso e conquista. Para apoiar a motivação, os dados da pesquisa dão importância ao mesmo tempo aos fatores intrínsecos (pensamentos de autoeficácia), bem como aos contextos em que os jovens aprendem e vivem. Autoeficácia é definida como "crenças dos indivíduos sobre sua própria capacidade de concluir uma tarefa" (Bandura,1997).

Essas crenças estão relacionadas aos tipos de escolhas que os alunos fazem. Em outras palavras, se um aluno acredita que é capaz de concluir uma tarefa com êxito ou ter um bom desempenho em uma situação, é mais provável que ele / ela tente tentar e persistir na tarefa. Pelo contrário, a experiência de não concluir uma tarefa causa um forte limite para a eficácia. Demonstrou-se que a autoeficácia se relaciona positivamente com o esforço, persistência e conquista. Uma das teorias mais difusas que fornece um caminho para a motivação intrínseca é a autodeterminação. A teoria da autodeterminação (SDT) é definida como "experimentar um senso de escolha ao iniciar e regular as próprias ações" (Deci, Connell & Ryan, 1989, 2000). A teoria da autodeterminação gira em torno de três necessidades humanas básicas (Necessidades Psicológicas Básicas - BPN):

a) a necessidade de competência (experimentando sucesso e

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Estudo dos fatores individuais de motivação e definição de um processo de melhoria;
- Estudo e planeamento de novos esquemas de jogos que podem ser adaptados às necessidades individuais;
- Suporte às atividades de feedback sobre as melhorias esperadas;
- Estilo de comunicação eficaz e de empatia.

Capacidade para:

- Identificar as necessidades de motivação;
- Construir relações descendentes e de pares;
- Plano educacional orientado à motivação;
- Apoiar os jovens no processo de evolução da motivação;
- Aceitar a mudança como estímulo para renovar esquemas, estratégias e métodos.

### Metodologia Geral

- Ensinar responsabilidade social e pessoal;
- Aprendizagem ao ar livre (Briefing / game / debriefing);
- Aprendizagem baseada em problemas (grupos focais, workshop);
- Encenação.

domínio),

b) a necessidade de relacionamento (experimentando um sentimento de pertencimento social),

c) a necessidade de autonomia (experimentar controlar a vida de alguém).

Todos os comportamentos dessas pessoas orientados para a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (autonomia, competência e prontidão) demonstram a promoção da motivação, mudanças no estilo de vida e participação na atividade física.

Nos últimos anos, tem havido um foco substancial na eficácia e nas características dos professores. Agora pode ser oportuno visitar a questão da composição de classes, particularmente de uma perspectiva relacional. Mais especificamente, no contexto da motivação para a conquista, para um paradigma de aprendizagem mais eficaz, os seguintes fatores devem ser investigados:

- as características das salas de aula efetivas;
- a relação entre os alunos reunidos na sala de aula;
- as bases sobre as quais eles devem ser juntos e como eles podem interagir.

Se considerarmos a participação no desporto como um parâmetro básico para a conclusão do desenvolvimento mental e socio emocional dos jovens, as abordagens de aprendizagem devem planejar a melhoria do senso de autoeficácia, a transmissão de valores positivos relacionados ao esforço, persistência e conquista. Pedem mais propostas que considerem diferentes contextos emocionais entre meninos e meninas. Ao mesmo tempo, as metodologias precisam aumentar igualmente as competências dos professores para assumir comportamentos mais efetivos (ensino transformacional) e as competências para mediar os mecanismos de apoio à motivação na comunidade de colegas.

# Atividade: Férias à beira-mar

## Tópicos n.:

**13 - 14 - 15** (6 - 7 - 10)

## Idade/target:

14 - 18 anos

## N. de pessoas envolvidas:

2 Grupos, 4 alunos por grupo, todos ao mesmo tempo

## Materiais necessários:

- Diversas bolas desportivas (voleibol, futebol...)
- Toalhas de praia

## Tempo:

- Briefing: descrição das regras do jogo
- Jogo: 30 minutos
- Debriefing (feedback / discussão)

## Descrição da Atividade:

1. Começa com uma toalha de praia com uma bola em cima. Em pares, segurando os cantos, envia a bola para cima. (podemos usar diferentes tipos de bolas).

Corrida: quem joga mais alto (com uma certa altura, em um determinado momento, mantendo uma altura mínima) sem deixar a bola cair no chão (também se pode jogar com 4 jogadores por 1 toalha ou duas bolas por toalha).

2. Corrida começando na parte inferior do campo de voleibol para se mover apenas quando a bola estiver em vôo, o par que chega na parte de trás do campo vence. Se a bola cair, o par deve retornar ao ponto de partida (também para 4 jogadores para 1 toalha ou duas bolas cada toalha). Também pode criar o jogo passando a bola de um par para outro, quem tiver a bola na praia (toalha não pode se mover).

3. Partindo da linha final em pares, lance a bola em direção ao cesto com a toalha de praia: 1 ponto para o cesto, aos 6 pontos o par ganha (o mesmo com 4 jogadores).

Com a meta de 14 a 15 anos, use bolinhas, escolha campos com dimensões reduzidas. Esta atividade apoia a colaboração, a Auto motivação e a motivação de outras pessoas.

Para fortalecer a motivação, é possível criar um clima mais "engraçado" (mas também para aumentar a dificuldade), pedindo aos alunos que usem máscaras de mergulho, coletes salva-vidas ou braçadeiras!

# Atividade: Equipamento Criativo

## *Tópicos n.:*

**I4** (6 - 7 - 10)

## *Idade/target:*

I4 +

## *N. de pessoas envolvidas:*

+20

## *Materiais necessários:*

Vários equipamentos

## *Tempo:*

Sem limite de tempo. A participação de todos os alunos é necessária pelo menos uma vez.

## *Descrição da Atividade:*

Coloque um equipamento no centro de um círculo criado entre os participantes. Por sua vez, todos devem expressar o que podem fazer com essa ferramenta (no máximo 7 segundos para pensar no que fazer). O aluno pode imitar ou personificar tudo, usando a ferramenta de maneira alternativa e dando espaço à imaginação.

Aumente o número de ferramentas a serem usadas simultaneamente ou o número de pessoas que têm de entrar no círculo e criar. Funciona contra estereótipos e é uma forma de envolver aqueles que têm dificuldade em se expor. Esta atividade reforça a criatividade, motivação, interpretação livre, resolução de problemas, improvisação.

# Atividade: Capuchinho vermelho

## *Tópicos n.:*

**I4 - I5** (6 - 7 - 10)

## *Idade/target:*

+I2

## *N. de pessoas envolvidas:*

+20

## *Materiais necessários:*

/

## *Tempo:*

Sem limite de tempo. 2 Séries

## *Descrição da Atividade:*

Os alunos são divididos em 2 equipas que decidem interpretar o capuchinho vermelho, escolhendo uma figura: velhinha / caçador / lobo.

As duas equipas dispostas em duas linhas opostas do campo terão que decidir quem interpretar sem serem ouvidas pela outra equipa. Ao sinal do professor, cada participante terá que perceber a figura escolhida pelo grupo com estas regras:

- A avó enfia o caçador na cabeça e é devorada pelo lobo.
- O caçador atira no lobo, mas é atingido na cabeça por sua avó.
- O lobo come a avó, mas é morto pelo caçador. A equipa que prevalece ganha um ponto.

Esta atividade apoia o trabalho em equipa, motivação, interpretação livre. Pode ser proposto quando é necessário um clima amigável e divertido para reduzir o nível de stress e pressão em algumas situações da escola.

# COLABORAÇÃO / TRABALHO DE EQUIPA

## Pilar n. 3 | Habilidades para a vida



SPORT · OPENS · SCHOOL

### Análise de necessidades

## Resumo de Pesquisa

Atualmente, o trabalho em equipa é considerado uma das habilidades mais importantes a serem adquiridas entre as habilidades para a vida. Os contextos educacionais, em particular a educação física escolar (EF), podem desempenhar um papel essencial para essa aquisição de competência e para a transferibilidade da habilidade dos jogos desportivos para a própria vida dos jovens. O desporto juvenil oferece as oportunidades perfeitas para os jovens adquirirem e desenvolverem trabalho em equipa. Entre as teorias da EF, a Educação pelo Desporto (ETS) é o modelo que pode abordar principalmente a questão social, desenvolver competências individuais e desenvolver transformação social. O ETS cria ambientes de aprendizagem nos quais o desporto e os exercícios físicos aumentam um forte resultado de aprendizagem ao longo da vida, como melhorar a tolerância, a solidariedade ou a confiança entre as pessoas.

Do ponto de vista metodológico, o ETS consiste em adaptar os exercícios de desporto e atividade física aos objetivos do projeto de aprendizagem planeado. O ETS está estritamente conectado ao ciclo de aprendizagem experimental de Kolb (Kolb, 1984). A experiência é a fonte de aprendizagem e desenvolvimento. No ETS, a experiência concreta é a atividade desportiva (ou física) adaptada aos objetivos de aprendizagem do programa. Os participantes da experiência refletem juntos num processo guiado de interrogatório, após o qual eles mesmos passam pela mudança e poderão usar as novas competências que aprenderam. A capacidade de funcionar e colaborar num ambiente de equipa exige um conjunto de habilidades multidimensionais que é benéfico em todas as fases da vida.

## Conhecimento e habilidades a serem adquiridos

- Programas desportivos de aprendizagem para o desenvolvimento da colaboração entre pares;
- -Estudo e planeamento de novos esquemas de jogos que podem ser adaptados às necessidades individuais;
- - Estilo de comunicação eficaz e de empatia.

Capacidade para:

- Identificar necessidades e objetivos educacionais através do desporto;
- Construir relações descendentes e de pares;
- Avaliar estratégias de grupo;
- Design educacional de aprendizagem ao ar livre;
- Aceitar a mudança como estímulo para renovar esquemas, estratégias e métodos.

### Metodologia Geral

- Ensinar responsabilidade social e pessoal;
- Aprendizagem ao ar livre (Briefing / game / debriefing);
- Aprendizagem baseada em problemas (grupos focais, workshop);
- Encenação.

Portanto, ensinar o trabalho em equipa a jovens pode ajudá-los a desenvolver habilidades desde tenra idade que usarão para sempre.

De facto, o trabalho em equipa não é apenas útil no treino ou em jogo. O trabalho em equipa está sempre sendo usado em todos os aspetos da vida, seja pessoal ou profissional.

Com treinadores ou como chefes, colegas de equipa ou como colegas de trabalho, em jogo ou no trabalho, os desportos para jovens oferecem um desafio e um ambiente adequados à idade para desenvolver essa habilidade de uma maneira divertida e agradável.

Além da atividade física saudável e da camaradagem, o desporto oferece aos jovens oportunidades de aprender lições de vida e o que significa fazer parte de algo maior que eles mesmos.

Os treinadores do ensino regular desempenham um papel importante em ajudar os adolescentes a desenvolver a colaboração por meio de sua participação no desporto (Gould et al., 2006).

Deve-se lembrar, no entanto, que a literatura desportiva referente à juventude mostrou consistentemente que o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais desejáveis não é adquirido automaticamente pela participação no desporto. Portanto, devemos nos esforçar para avaliar os problemas que os professores do ensino regular enfrentam e fornecer informações e treino educacionais para ajudá-los a entender melhor as necessidades dos alunos com quem trabalham.

Mais esforços devem ser feitos:

- Apoiar os professores do ensino regular no fornecimento de novos programas educacionais, orientados para o desenvolvimento das habilidades sociais de seus alunos. Nesta estrutura, o foco na visão agonística deve ser superado;
- Melhorar o desenho dos Programas de Educação para Professores, o seu papel no ensino do trabalho em equipa, bem como, as opiniões dos treinadores sobre o Desenvolvimento Positivo da Juventude (PYD);
- Produzir estudos e dados futuros no campo da transferibilidade das habilidades do trabalho em equipa para outros contextos da vida.

# Atividade: Chernoball

## *Tópicos n.:*

**I3 - I5** (6 - 7 - 10)

## *Idade/target:*

14 - 18 anos

## *N. de pessoas envolvidas:*

Min 4 Max 20 (4 grupos por turma)

## *Materiais necessários:*

- Diversas bolas desportivas (tênis, voleibol, hóquei, bola medicinal...)
- Diferentes equipamentos desportivos (tacos, arcos, raquetes...)
- De olhos vendados
- Colchões de ginástica
- Todas as bolas estão no colchão, juntamente com os equipamentos desportivos, uma bola a mais que os equipamentos desportivos, um colchão para cada equipa.

## *Tempo:*

- Briefing: descrição das regras do jogo
- 5 minutos para cada equipa discutir a estratégia antes do jogo
- Não mais que 10 minutos para o jogo (revezamento)
- Debriefing (feedback / discussão)

## *Descrição da Atividade:*

Todas as bolas são colocadas num colchão. Do outro lado do campo de ginástica / voleibol, os alunos alinham-se com os equipamentos na mão.

- No primeiro sinal de partida, cada equipa tem 5 minutos para decidir como fazer o jogo (quem é o primeiro jogador, quais bolas devolvem e quais ferramentas podem usar ...). Essa fase é importante para avaliar a colaboração em equipa, como eles se comunicam, colaboram, se ouvem, têm confiança mútua e se um líder coordena a equipa e que estilo de liderança surge.

- No segundo sinal de partida, usando todas as ferramentas, os alunos devem trazer uma bola de volta para a “área de descontaminação”, além da linha de fundo do campo de jogo e pará-la, tocando no seu próprio colega de equipa com a mão para recomeçar. Não pode tocar as bolas com partes do corpo. Nesta fase, a equipa pode mostrar a sua coesão, o nível de motivação, se eles compartilham sucessos e fracassos.

-A última bola deve ser trazida de volta com a ferramenta que você preferir / escolher, de um aluno com os olhos vendados. A equipa decide quem será vendado e quem o liderará com a voz. Cronometrando cada equipa. Esta fase destaca confiança, estilo de liderança, gestão de tempo.

# Atividade: Corrida de jangada

## Tópicos n.:

11 - 13 - 14 - 15 (6 - 7 - 10)

## Idade/target:

14 - 18

## N. de pessoas envolvidas:

Min 20 Max 30

## Materiais necessários:

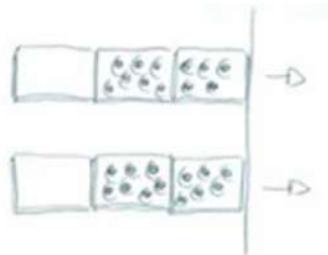
Colchões de ginástica (1 por 2 metros)

## Tempo:

12 a 15 minutos

## Descrição da Atividade:

Os alunos começam segundo a figura:



O objetivo do jogo é transportar 2 ou 3 colchões para o lado oposto do campo de jogo, sem nunca colocar nenhuma parte do corpo no chão. É um jogo definido para aumentar o trabalho em equipa, a motivação, numa metáfora amigável e divertida. Também é possível, no final do jogo, na fase de feedback avaliar:

- Comunicação em equipa
- A resolução de possíveis conflitos
- Gestão dos fatores emocionais e de stress na solução de uma situação problemática
- Colaboração, auto motivação e motivação de outros
- Capacidade de tomada de decisão
- Confiança da equipa
- Melhoria da disponibilidade através de análise crítica

# Atividade: Jogo do galo

## Tópicos n.:

**II - 15** (6 - 7 - 9)

## Idade/target:

14 - 18

## N. de pessoas envolvidas:

Min 20 Max 30

## Materiais necessários:

18 Arcos

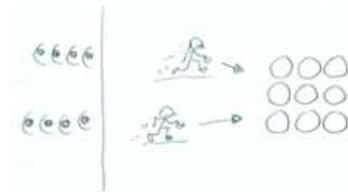
4 Conjuntos de 3 pinos da mesma cor

## Tempo:

10 a 15 minutos

## Descrição da Atividade:

Os alunos começam segundo a figura:



Para cada equipa, um corredor deve alcançar o esquema, posicionar o objeto de sua equipa e voltar correndo para mudar o companheiro de equipa. Estes e o próximo farão o mesmo com o objetivo de formar um conjunto na horizontal, vertical ou diagonal no esquema.

A partir do quarto, se o conjunto não tiver sido completado pelos três primeiros, de acordo com as regras usuais do "jogo de tris", ele terá que mover um de seus três objetos para outro quadrado (arco) vazio e depois correr para mudar. O jogo continua até que uma equipa complete uma linha.

Na fase de feedback, avalie:

- Comunicação em equipa
- A resolução de possíveis conflitos
- Gestão dos fatores emocionais e de stress na solução de uma situação problemática
- Colaboração, auto motivação e motivação de outros
- Capacidade de tomada de decisão
- Confiança da equipa
- Disponibilidade para melhorar através de análises críticas.

# Atividade: Exercício de mudança

## Tópicos n.:

15 (6 - 7 - 10)

## Idade/target:

14 - 18

## N. de pessoas envolvidas:

1 turma

## Materiais necessários:

1 Arco por equipa

1 Barra horizontal cada equipa

1 Corda por equipa

## Tempo:

1 hora

## Descrição da Atividade:

1. Partida: todos os membros da equipa (exceto um \*) dobrados, um ao lado do outro, levantam os braços. O aluno \* relaxa em decúbito dorsal perpendicular a eles, deixando as pernas para fora. No início, os alunos rolam simultaneamente, movendo o parceiro.
2. Os alunos dispostos em círculo amarrado à mão terão que passar um de cada vez através de um arco sem remover suas mãos.
3. Dois alunos pegam a corda comprida e começam a girá-la, os outros terão que passar sem tocar na corda.
4. Em pares dispostos nas duas extremidades de um banco: terá que percorrer todo o caminho do banco (no ponto de encontro, eles terão que encontrar o caminho a seguir sem cair)
6. Assuma a posição de ginástica acrobática solicitada.

Esta atividade pode suportar:

- Trabalho em equipa
- A consciência do próprio corpo
- Assumir responsabilidade e respeito pelos outros
- Integração no grupo
- Esforços para alcançar um objetivo comum
- Disponibilidade para melhorar através de análises críticas.



# Atividade: Passe & lançamento

## *Tópicos n.:*

**15**

## *Idade/target:*

14 - 19 (depende do nível)

## *N. de pessoas envolvidas:*

Equipa constituída em número ímpar

## *Materiais necessários:*

Bolas de basquetebol

## *Tempo:*

Instruções: 5 min / Jogo: 30 min / Pós jogo (debriefing): mínimo 10 min

## *Descrição da Atividade:*

O objetivo final é poder fazer 10 cestos no menor tempo possível. Estas são as seguintes regras:

1. Começa no fundo do campo, onde 1 bola é colocada de um lado e outra do outro;
2. As pessoas não podem driblar a bola para se mover e, ao mesmo tempo, não podem correr com a bola nas mãos;
3. Só podem usar as mãos;
4. Não podem lançar para o próprio cesto;
5. Antes de ir para o cesto, todos devem tocar a bola pelo menos uma vez;
6. Todos devem fazer pelo menos um cesto;

Esta atividade tem como objetivo desenvolver: confiança mútua, comprometimento, identidade de equipa, comunicação e debate, autorresponsabilidade e responsabilidade pelos outros

Todos esses fatores devem ser avaliados na fase do debriefing.

Possíveis variações:

- Bolas diferentes em número e forma
- Apenas um lançamento
- Use círculos ou outros alvos se não houver cestos
- Alterar o número de participantes
- Mudar a maneira e a distância de onde as pessoas lançam
- Mudar o tempo para alcançar a meta

# Atividade: Passe, Salta & lançamento

## *Tópicos n.:*

**15**

## *Idade/target:*

14 - 19 (depende do nível)

## *N. de pessoas envolvidas:*

Equipa constituída em número ímpar

## *Materiais necessários:*

8 Bolas de basquetebol

## *Tempo:*

Instruções: 5 min / Jogo: 30 min / Pós jogo (debriefing): mínimo 10 min

## *Descrição da Atividade:*

O objetivo final é poder fazer 10 cestos no menor tempo possível. Estas são as seguintes regras:

1. A partir da parte de trás do campo, onde 4 bolas são colocadas de um lado e 4 do outro.
2. Drible para deslocar é obrigatório.
3. As bolas colocadas em um lado do campo devem entrar no cesto oposto após uma troca de bolas que deve ocorrer na linha do meio campo.

Esta atividade tem como objetivo desenvolver: Confiança Mútua, Comprometimento, Identidade da Equipa, Comunicação e debate, Autorresponsabilidade e responsabilidade pelos outros. Todos esses fatores devem ser avaliados na fase do debriefing.

Possíveis variações:

- Bolas diferentes em número e forma
- Taxa de apenas um lançamento
- Use círculos ou outros alvos se não houver cestos
- Deixar livre escolha ao decidir o espaço para trocar bolas
- Alterar número de participantes
- Mudar a maneira e a distância de onde as pessoas lançam
- Mudar o tempo para alcançar o objetivo

# Atividade: Jogo de Basquetebol

## *Tópicos n.:*

**II - 15**

## *Idade/target:*

14 - 19 (depende do nível)

## *N. de pessoas envolvidas:*

10

## *Materiais necessários:*

1 Bola de basquetebol

## *Tempo:*

Instruções: 5 min / Jogo: 30 min / Pós jogo (debriefing): mínimo 10 min

## *Descrição da Atividade:*

- Jogo 4 vs 4
- Um árbitro por equipa
- A cada minuto, mude o árbitro
- Professor define hora de mudar o árbitro
- Os alunos não podem saltar para se deslocar e não pode correr com a bola na mão
- Os alunos não podem retirar a bola das mãos
- Não há contato físico
- Os alunos só podem usar as mãos

Esta atividade tem como objetivo desenvolver: Confiança Mútua, Compromisso, Identidade da Equipa, Comunicação e debate, Autorresponsabilidade e responsabilidade pelos outros, com bom desempenho sob pressão, mantendo o controlo.

Todos esses fatores devem ser avaliados na fase do debriefing.

Possíveis variações:

- Antes de ir para o cesto, todos devem tocar a bola pelo menos uma vez
- Lançamento das meninas vale o dobro
- Use círculos ou outros alvos se não houver cestos
- Alterar o número de jogadores (3 x 3; 5 x 5; 6 x 6)