



PILAR N°1

ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE



Pilar n. 1 | Atividade Física e Saúde

1. TEORIAS, TÉCNICAS E MÉTODOS DE ENSINO DO DESPORTO

Análise de necessidades

Alunos que:

- Mostra habilidades motoras limitadas
- Há pouca motivação para praticar qualquer desporto
- Não estão a desenvolver competências pessoais e sociais adequadas
- Têm pouca cultura desportiva; sabem muito pouco sobre desporto
- Consideram EF como disciplina do ensino secundário e, portanto, não aprecia os seus benefícios

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 défice 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.
- **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.

Conhecimentos e competências a serem adquiridas

Comunicação eficaz	1	2	3	4	5
Resolução de problemas	1	2	3	4	5
Edifício de equipa	1	2	3	4	5
Gestão de stress	1	2	3	4	5
Capacidades motoras	1	2	3	4	5
Conhecimento sobre desporto	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Aprender fazendo, aprendendo pensando, aprendendo por amar
- Ensino interdisciplinar
- Aprendizagem experiencial
- Ensinar técnicas desportivas
- Elementos da psicologia e sociologia aplicados ao desporto



Pilar n. 1 | Atividade Física e Saúde

2. EDUCAÇÃO DESPORTIVA ADAPTADA AO AMBIENTE ESCOLAR

Análise de Necessidades

Alunos que:

- Mostram uma falta de habilidades transversais no seu comportamento para com os seus pares
- Demonstram atitudes antissociais, que potencialmente resultam em episódios de bullying na classe
- Não estão cientes do seu papel cívico e precisam de ser orientados para um caminho de responsabilidade e autoconsciência
- Mostram falta de competências motoras (velocidade, coordenação, força, flexibilidade e equilíbrio), o que resulta em baixos desempenhos desportivos
- ter um pouco de conhecimento dos fatores que influenciam as suas capacidades físicas, precisando assim de aumentar a consciência das suas necessidades, objetivos e limites.

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 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Lidar construtivamente com emoções e stress	1	2	3	4	5
Avaliação de situações e tomada de decisões	1	2	3	4	5
Desenvolvimento e reconhecimento da liderança	1	2	3	4	5
Apresentando-se sob pressão	1	2	3	4	5
Trabalho em equipa	1	2	3	4	5
Confiança nos colegas de equipa	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Aprendizagem experiencial
- Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social através do desporto
- Jogos de encenação
- Transferir competências de vida através de workshops
- Aprendizagem baseada em problemas através de atividades teóricas e práticas



Pilar n. 1 | Atividade Física e Saúde

3. BEM-ESTAR FÍSICO e MENTAL

Análise de necessidades

- Alunos em risco de desenvolvimento de distúrbios médicos e psicológicos
- Alunos que tendem a não ter uma imagem corporal positiva e alta autoestima
- Alunos stressados
- Os alunos não têm atividade física suficiente

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 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).

Conhecimentos e competências a adquirir

Efeitos da atividade física e participação desportiva no bem-estar físico e mental	1	2	3	4	5
Adoção de estilos de vida ativos e saudáveis	1	2	3	4	5
Aumento da atividade física e participação desportiva	1	2	3	4	5
Competência física	1	2	3	4	5
Cooperação	1	2	3	4	5
Motivar os outros	1	2	3	4	5

Metodologia geral

- Ensinar a importância e o impacto positivo da atividade física e do desporto para o bem-estar físico e mental
- Facilitar a percepção dos alunos de competência e fruição (isto é, aumentar a competência e fruição percebidos dos alunos das suas experiências em atividade física)
- Atividades em grupo (mínimo 4 pessoas)
- Aprendizagem ativa (por exemplo, envolver os alunos através de discussões, resolução de problemas, estudos de caso, desempenhações de papéis)
- Aprendizagem experiencial (ou seja, o processo de aprendizagem através da experiência)



Pilar n. 1 | Atividade Física e Saúde

4. PAPEL EDUCATIVO DO DESPORTO: AS REGRAS NÃO ESCRITAS

Análise de Necessidades

- Brutalidade física para os adversários pares
- Episódios temperamentais
- Estudantes que não querem envolver com os pares
- Episódios de bullying
- Episódios de má linguagem

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 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Comunicação eficaz	1	2	3	4	5
Consciência da linguagem corporal	1	2	3	4	5
Competências sociais	1	2	3	4	5
Construção de caracteres	1	2	3	4	5
Inteligência emocional (lógica e espacial)	1	2	3	4	5
Competências estruturais	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Jogos
- Ver um filme e discutir na aula um caminho a seguir
- Principais exercícios para pares em turnos
- Discutir dietas
- Criação de conjuntos de exercícios



Pilar n. 1 | Atividade Física e Saúde

5. MELHORAR A ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE

Análise de Necessidades

Alunos que:

- Usar uma scooter pessoal ou ter seus pais levá-los para a escola de carro
- Não são capazes de andar 20 min consecutivamente
- Não são capazes de correr 10 min consecutivamente
- Não estão de pé por 5 min quebras a cada 45 minutos sentado
- Não são capazes de realizar um circuito com resistência, flexibilidade e estações coordenadoras

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 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. 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Mobilidade independente/transporte ativo (10.000-11.700 passos.dia-1)	1	2	3	4	5
Atividade física de intensidade moderada (≥ 150 min·wk-1)	1	2	3	4	5
Atividade física de intensidade vigorosa (≥ 75 minutos - m.-1)	1	2	3	4	5
Tempo de sessão contínuo na aula (<2 horas·dia-1)	1	2	3	4	5
Tempo de espera contínuo para utilização do tempo de tela (<2 horas·dia-1)	1	2	3	4	5
Resistência, flexibilidade e treino de neuromotor (2-3 d·wk -1)	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Propor atividade física diária: ataques curtos (3-15 min) de pausas de pé ou de atividade durante todas as aulas escolares
- Utilização de dispositivos móveis ou sem fios que forneçam feedback sobre o estado de saúde dos estudantes
- Variabilidade da prática abrangendo diferentes oportunidades desportivas atraentes, alegres e acessíveis
- Questionários e grupos de foco no HEPA

S.O.S.

p. 52



PILAR N°2

FAIR PLAY e INTEGRIDADE



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

6. DESPORTO E DIREITOS HUMANOS

Análise de Necessidades

Alunos que:

- Falta de conhecimento sobre o que são os direitos humanos
- Falta de consciência das questões dos direitos humanos no desporto
- Falta de compreensão sobre como os direitos humanos podem promover a igualdade dentro e fora da escola
- Não sabem como melhorar os direitos humanos através do desporto

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 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Conhecimento geral sobre direitos humanos	1	2	3	4	5
Construir um sentido de comunidade e promover a igualdade no desporto	1	2	3	4	5
Apoie os outros alunos	1	2	3	4	5
Desenvolver uma compreensão crítica dos contextos desportivos	1	2	3	4	5
Promover o respeito e a amizade no desporto	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

TEORIA:

- Aulas baseadas em palestras lideradas por atletas que estão comprometidos com questões de direitos humanos;
- Workshops de grupo;
- Análise de estudos de caso através de uma abordagem de sala de aula invertida;
- Assista filmes sobre desporto & direitos humanos e discuta nas aulas depois.

PRÁTICA:

- Desportos/jogos de equipa;
- Encenação;
- Atividades extra-curriculares, como celebrar o 6 de abril: Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e Paz;
- Quizzes e nuvens de palavras



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

7. FAIR PLAY

Análise de Necessidades

Nas aulas havia:

- Episódios de predominância para com os derrotados
- Pessoas com deficiência ou dificuldades motoras
- Pessoas de diferentes nacionalidades
- Sem respeito pelos colaboradores da escola

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 cavaleiros 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. 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).

Conhecimentos e competências a adquirir

Respeito pelas regras, outros e equipamento desportivo	1	2	3	4	5
Aprender com a derrota	1	2	3	4	5
Importância de fazer turnos e ser flexível	1	2	3	4	5
Importância do grupo para alcançar um objetivo comum mais facilmente	1	2	3	4	5
Igualdade: dar a todos a igualdade de oportunidades para participar	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

TEORIA:

- Ver as regras do jogo e encorajar os alunos a ter uma palavra a dizer nas regras;
- Falar sobre os tipos de comportamentos que podem comutar um código para o fair play e escrever uma espécie de “Código de Fair Play da Escola”;
- Convide um atleta de elite para falar com os alunos sobre fair play

PRÁTICA:

- Jogos de equipa em que cada aluno desempenha um papel diferente;
- Saudações finais no final de uma atividade da equipa (apertar a mão à outra equipa no final do jogo);
- Criar uma atmosfera positiva em que um sorriso é um sinal de boas-vindas;
- Desenhe um cartaz que encoraje outros a jogar fair e depois exibi-lo na escola.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

8. VIOLÊNCIA DESPORTIVA

Análise de Necessidades

- Brutalidade física para os adversários pares
- Episódios temperamentais
- Estudantes que não querem envolver com os pares
- Episódios de bullying
- Episódios de má linguagem

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 brutalidade manifestada durante os eventos desportivos em relação aos adversários, como forma de intimidá-los, diminuindo seu potencial físico;
- Palavrões dirigidos aos adversários, conflitos entre atletas e público, atletas e árbitros, público e árbitros e até entre o público;
- 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:

- Coloque o desporto em perspetiva. Não enfatize a vitória a todo custo. O prazer e o desenvolvimento de habilidades individuais devem ser o objetivo.
- Evite associar a equipa de nível simbólico às equipas profissionais (nomes, logotipos).
- Desenvolva a propriedade da equipa substituindo a hierarquia tradicional que pressupõe um treinador autoritário seguido por jogadores submissos.
- 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.
- Envolver os pais. Os pais são uma das figuras mais 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Gestão de liderança	1	2	3	4	5
Dominação do comportamento negativo	1	2	3	4	5
Expectativas versus burnout	1	2	3	4	5
Espírito de equipa	1	2	3	4	5
Comunicação	1	2	3	4	5
Gestão de esforços	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Ganhar jogos de simulação
- Ajuda da equipa a perder um jogo
- Jogos de comunicação
- Video watching and discussion
- Atividades de reforço de grupo



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

9. ANTI-DISCRIMINAÇÃO E RACISMO

Análise de Necessidades

Nas aulas onde existem:

- Tendências de marginalização
- Episódios de bullying
- Episódios de chamar nomes
- Preconceitos e estereótipos generalizados entre os estudantes

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 (Blackshow 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 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).

Conhecimentos e competências a adquirir

Compreender as perspetivas dos outros	1	2	3	4	5
Desenvolvimento de empatia e espírito de equipa	1	2	3	4	5
Sentir capacitação através do esporte	1	2	3	4	5
Identificar e lutar contra a discriminação dentro e através do desporto	1	2	3	4	5
Liderar e desempenhar diferentes papéis em equipas de forma eficaz e responsável	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Workshops participativos e interativos.
- Atividades que sensibilizam os alunos para o contexto em que vivem e potenciais atos e ambientes discriminatórios.
- Atividades desportivas que permitem o intercâmbio de conhecimentos culturais (desportivos) entre os alunos.
- Atividades desportivas que incluem alunos com deficiência nos jogos.
- Assista filmes sobre desporto & discriminação e discuta nas aulas depois.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

10. VALORES DESPORTIVOS

Análise de Necessidades

Nas aulas onde existem:

- Maioria dos machos
- Diversidade cultural e étnica
- Alunos de diferentes classes sociais
- Sem participação parental em atividades escolares

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 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).

Conhecimentos e competências a adquirir

Bem-estar físico e mental	1	2	3	4	5
Construir autoestima e um sentido de comunidade	1	2	3	4	5
Inclusão	1	2	3	4	5
Oestereótipos versíveis	1	2	3	4	5
Gestão do Tempo	1	2	3	4	5
Edifício de equipa	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

TEORIA:

- Analisar e avaliar cenários que envolvam comportamentos respeitosos/desrespeitosos;
- Identificar e demonstrar os passos de resolução respeitosa de conflitos;
- Leia livros sobre a importância da igualdade de género;
- Entenda como o passado social e económico pode afetar a capacidade de participar no desporto e além.

PRÁTICA:

- Jogos tradicionais;
- Competição com atletas com dificuldades motoras;
- Retransmite corridas.



PILAR N°3

HABILIDADES da VIDA



Pilar n. 3 | Habilidades da Vida

11. DESEMPENHO BEM SOB PRESSÃO

Análise de necessidades

- Estudantes que lutam com o stress e gestão do tempo
- Estudantes desorganizados que precisam desenvolver competências de organização e resolução de problemas
- Estudantes que lutam com a tomada de decisão em tempos ocupados
- Estudantes sentindo-se sobrecarregado, a fim de evitar procrastinação e evitar tarefas

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). 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

	1	2	3	4	5
Resolução de problemas	1	2	3	4	5
Tomada de decisão	1	2	3	4	5
Cooperação	1	2	3	4	5
Comunicação eficaz	1	2	3	4	5
Gestão de stress					
Autoeficácia					

Metodologia geral

- Atividades em grupo (mínimo 4 pessoas)
- Aprendizagem ativa (por exemplo, envolver os alunos através de discussões, resolução de problemas, estudos de caso, desempenhações de papéis)
- Aprendizagem experiencial (ou seja, o processo de aprendizagem através da experiência)
- Competências de vida (competências que podem ajudar as pessoas a tomar decisões informadas, comunicar eficazmente e desenvolver competências de lidar e auto-gestão)
- Implementar atividades para treinar como as competências podem ser transferidas para outros contextos (por exemplo, do contexto desportivo ao contexto do dia-a-dia)



Pilar n. 3 | Habilidades da Vida

12. AUTO-GESTÃO

Análise de Necessidades

Alunos que:

- Não utilizar uma lista prioritária de deveres diários
- Não participar ou desvincular-se de atividades
- Tendem a sobre-ou subavar os seus desempenhos
- Não propor variabilidade da prática

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 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 planejado, como uma teoria psicológica universal, que busca estabelecer o comportamento humano relacionando crenças, atitudes, intenções, controle comportamental percebido e comportamento humano (Ajzen, 1991). A “Teoria do comportamento planejado” (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 autocontrole. 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Gerir competências de vida diárias	1	2	3	4	5
Autoeficácia	1	2	3	4	5
Auto-monitorização	1	2	3	4	5
Construindo confiança	1	2	3	4	5
Auto-consciência	1	2	3	4	5
Incentivar o pensamento criativo	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Workshops de auto-monitorização dos comportamentos e estilos de vida dos alunos
- Técnicas de gestão do tempo de ensino
- Atividades de reflexão e definição de objetivos
- Aprendizagem ativa (por exemplo, envolver os alunos através de discussões, resolução de problemas, estudos de caso, desempenhações de papéis)



Pilar n. 3 | Habilidades da Vida

13. SENTIDO DE RESPONSABILIDADE/LIDERANÇA

Análise de Necessidades

Alunos que:

- Demonstrar um baixo nível de espírito de iniciativa
- Mostrar baixa participação em atividades desportivas e que têm medo de liderar
- Demonstrar um estilo de liderança negativa
- Demonstrar estilos de comunicação injustos ou ineficazes
- Têm pouca confiança em si mesmos

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 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Autoconfiança e espírito de iniciativa	1	2	3	4	5
Empatia	1	2	3	4	5
Um estilo de liderança positivo	1	2	3	4	5
Compreender as necessidades dos outros	1	2	3	4	5
Comunicar eficazmente	1	2	3	4	5
Autoeficácia nas atividades desportivas	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Ensino Responsabilidade Social e Pessoal através de workshop
- Aprendizagem ao Ar Livre (briefing/jogo/briefing)
- Aprendizagem interior através de debates sobre estilos de liderança
- Aprendizagem baseada em problemas através de grupos de foco
- Encenação



Pilar n. 3 | Habilidades da Vida

14. AUTO-MOTIVAÇÃO E MOTIVAÇÃO DOS OUTROS

Análise de Necessidades

Alunos que:

- São desmotivados no que diz respeito às atividades físicas e escolares em geral
- São excluídos do resto da equipa devido a desempenhos de baixo esporte
- Sentir-se ineficaz tanto na escola como nas atividades desportivas
- São inativos e isolam-se do resto da classe, criando relações exclusivas com um ou dois colegas
- Categoricamente recusar-se a participar em atividade desportiva

Research Summary

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 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 perspetiva 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 melhor a sensação de autoeficácia, a transmissão de valores positivos relacionados ao esforço, persistência e conquista. Podem 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

Participação em atividades escolares e desportivas	1	2	3	4	5
As relações com os colegas	1	2	3	4	5
Sentimento de pertencer à equipa e espírito de iniciativa	1	2	3	4	5
Compreender as suas próprias necessidades e as dos outros	1	2	3	4	5
Definição de novos campos de interesses que fortalecem a motivação	1	2	3	4	5
Autoeficácia nas atividades desportivas	1	2	3	4	5

Metodologia Geral

- Ensino Responsabilidade Social e Pessoal através de workshop
- Aprendizagem ao ar livre (briefing/jogo/briefing)
- Aprendizagem no interior através de debates sobre estilo de comunicação para influenciar a motivação
- Aprendizagem baseada em problemas através de grupos de foco
- Encenação



Pilar n. 3 | Habilidades da Vida

15. COLABORAÇÃO/TRABALHO EM EQUIPA

Análise de Necessidades

Alunos que:

- Demonstrar baixos níveis de colaboração
- Isolar dos outros e mal participar em atividades desportivas
- Muitas vezes agir individualmente e não partilhar ideias com os seus colegas
- Demonstrar estilo de comunicação injusto ou ineficaz
- Não se sentir parte do grupo

Research Summary

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. 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.

Conhecimentos e competências a adquirir

	1	2	3	4	5
Sensação de pertencer ao grupo	1	2	3	4	5
Empatia	1	2	3	4	5
Jogador de equipa	1	2	3	4	5
Compreender as necessidades dos outros	1	2	3	4	5
Comunicar eficazmente	1	2	3	4	5
Autoeficácia nas atividades desportivas					

Metodologia Geral

- Ensino Responsabilidade Social e Pessoal através de workshop
- Aprendizagem ao Ar Livre (briefing/jogo/briefing)
- Aprendizagem no Interior através de debates sobre fases e processos de trabalho em equipa
- Aprendizagem baseada em problemas através de grupos de foco
- Encenação

ATIVIDADES



Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física

AULAS FRONTAIS / EM GRUPO

Tópicos n.:

2, 3, 5 (6, 10)

Idade/target:

Dos 12 aos 18 anos (materiais diferentes de acordo com a idade dos participantes)

N. de pessoas envolvidas:

Min: 5 Max: 20

Materiais necessários:

Projector e diapositivos

Local:

Escola, casa

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.



A CENTOPEIA - A REDE E OS PEIXES

Tópicos n.:

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

Idade/target:

Dos 12 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 12 Max: 30

Materiais necessários:

-

Local:

Escola

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 Peixes: 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.



Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física

GRUPO FOCADO NA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORAR A SAÚDE

Tópicos n.:

5 (3, 6, 10)

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 12 Max: 20

Materiais necessários:

Computador e projetor, questionário de frequência de Atividade Física.

Local:

Escola, casa

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.



FUGA

Tópicos n.:

2, 5 (10)

Objetivo da idade:

15-16 anos

N. das pessoas envolvidas:

15

Necessary materials:

5 Bolas de ténis, Dois cestos, Giz, 10 cartões com números de 1 a 5 (dois de cada)

Local:

Pátio escolar, campo desportivo (andebol, voleibol, basquetebol)

Hora:

15 minutos

Descrição da atividade:

- Os dois cestos marcarão a Base A e a Base B, na linha de golo.
- Na linha do meio o professor vai desenhar cinco 50 cm. círculos com 2 metros entre eles.
- Uma bola de ténis será colocada no meio de cada círculo.
- Os alunos formarão três equipas de 5 alunos cada.
- As equipas vão desenhar muito para determinar quem vai primeiro.
- As duas primeiras equipas vão competir e a terceira será o árbitro.
- Cada concorrente desenhará uma nota com o número do círculo em que irão competir.
- Os concorrentes vão enfrentar-se uns aos outros, nos seus próprios círculos, de costas para a sua própria base.
- Não podem tocar o círculo com os pés!
- Quando o professor dá o sinal, os concorrentes vão tentar pegar na bola e levá-la para a sua base sem serem tocados pelo seu adversário direto..
- O oponente pode correr para tocar na pessoa que levou a bola até levá-la para a sua própria base.
- O concorrente que leva a bola para a base sem ser tocado pelo adversário ganha um ponto.
- A terceira equipa verá que o concurso segue as regras.
- A equipa que recebe mais bolas ganha.
- A equipa vencedora fica em campo.
- A outra equipa torna-se o árbitro para o próximo jogo

Esta atividade visa encontrar a melhor estratégia para realizar uma tarefa numa situação difícil. Os concorrentes têm de encontrar uma estratégia para conseguir levar a bola rapidamente na sua própria base. Pode também ser uma estratégia de grupo, com o objetivo de desenvolver o trabalho em equipa.



Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física

DESAFIO MENSAL INDIVIDUAL

Tópicos n.:

2, 3, 5

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos (também pode visar um grupo de estudantes com problemas de peso ou outros problemas de saúde)

N. das pessoas envolvidas:

Exercício individual

Materiais necessários:

Tapetes, halteres (ou 0,5 l. garrafas de água; portátil ou telefone com conexão wi-fi

Local:

Casa

Hora:

30 min./dia

Descrição da atividade:

A atividade consiste em 5 dias de formação por semana, de forma a manter o bem-estar corporal e mental. O desafio está completo num mês (4 semanas). Cada indivíduo será encorajado a definir as medições do corpo no início do desafio.

A emergência de saúde Covid-19 dificultou que as pessoas mantivessem a sua saúde física e mental. Em primeiro lugar, trata-se de enfrentar uma ameaça médica real, que pode causar ansiedade e stress e desenvolver diferentes fases da depressão. Depois, manter a distância social dificultou a comunicação das pessoas e o apoio enquanto estamos juntos cara a cara. Por isso, as pessoas ficavam em suas casas, incapazes de ir à escola ou trabalhar, de sair, de se divertir, de experimentar diferentes situações devida. Isto podeter causado muitos danos física e mentalmente. O objetivo desta atividade é incentivar as pessoas a levantarem-se e moverem-se em vez de verem televisão ou sentarem-se no computador o dia todo. Encoraja-os a manterem-se ativos e saudáveis. Fornece um bom plano/programa, bem como orientação através dele.

Este desafio é suposto ser útil na perda de peso, definição muscular, força, aumento dos níveis de fitness, e o mais importante é que se destina a melhorar a saúde geral.

O professor deve enfatizar certos aspetos relacionados com este desafio:

- o desafio é com o eu não com os outros;
- o desafio não encoraja a ideia de que o excesso de peso é um aspeto negativo, mas o facto de cuidar do nosso corpo é essencial para o estado geral do bem-estar;
- não é um "jogo de vergonha";
- as pessoas só partilharão resultados se quiserem;
- os resultados podem não surgir facilmente ou não podem ser visíveis;
- sentir-se bem consigo mesmo e ter uma imagem positiva sobre si mesmo é um dos resultados esperados;
- o desafio pode tornar-se permanente se o indivíduo se sentir confortável ao fazê-lo;
- a classe pode tornar-se um grupo de apoio (encorajamentos, atitude positiva, apoio);
- cada indivíduo continuará as atividades ao seu próprio ritmo;
- o professor será o guia através do desafio;
- os indivíduos precisam de cuidar da sua própria segurança, pelo que devem seguir atentamente as instruções;
- além disso, a nutrição é essencial para ver resultados (talvez o professor possa ter uma lição anterior baseada em alimentação saudável);
- os indivíduos precisam de manter hidratados durante todo o dia.

Todos os dias, o professor realizará a atividade que conduz os alunos. Devido à situação da pandemia, podem ser utilizadas sessões de zoom ou vídeos do youtube (se não houver horário escolar a seguir; no entanto, o professor deve sugerir o momento mais adequado para o exercício).

Programa semanal:

- Segunda - resistência
- Terça - condicionamento
- Quarta-feira - resistência
- Quinta - condicionamento
- Sexta - resistência
- Sábado - descanso
- Domingo - descanso

O programa tem de manter o equilíbrio entre: HIIT (Treino de Intervalo de Alta Intensidade), sessões de cardio, LIIS (Estado Estável de Baixa Intensidade). Aquecimentos e arrefecimentos (alongamentos) são uma parte importante do treino.

Os professores devem criar o seu próprio programa de acordo com o grupo-alvo, as questões especiais com que têm de lidar, o nível de trabalho dos indivíduos.



TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE - HIIT

Tópicos n.:

3, 5

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Exercício individual

Materiais necessários:

Um tapete, um cronómetro ou uma app de temporizador (por exemplo, segundos) no telefone

Local:

Casa

Hora:

(10-40 minutos) dependendo de conjuntos, repetições e descanso

Descrição da atividade:

HIIT (Treino de Treino de Intervalado de Alta Intensidade)

Os professores selecionam 10 exercícios da lista abaixo para propor aos seus alunos, certificando-se de que escolhem exercícios que podem executar corretamente. Os exercícios duram 20 a 40 segundos, depois um pequeno descanso (10-20 segundos) entre eles. Repita (2 ou 3 conjuntos), em seguida, intervalo de 2 minutos entre os conjuntos.

Estes exercícios podem melhorar a saúde geral, melhorar a força e a saúde do coração, pulmões e sistema circulatório. Conduz a uma melhor postura e estabilidade e pode reduzir as hipóteses de lesões..

Possível modificação:

Escolha mais exercícios (20-30) da lista. Faça um exercício durante 20-40 segundos, descanse um pouco (10-20 segundos) entre eles. Faça apenas um conjunto.

Exercise

1. Toque de calcanhar alternativo
2. Abdominais de bicicleta
3. Burpees
4. Pontapés no rabo
5. Abdominais
6. prancha de cotovelo
7. Jacks de prancha de cotovelo
8. Cotovelo perna de prancha levanta
9. Abdominais de toque de salto
10. Joelhos altos
11. Anca levanta
12. Estalar de faca jack
13. Jack pulando
14. Pulando pulmão
15. Joelho perna e extensão do braço
16. Joelhos levantar perna
17. Joelho perna levante perna
18. Kris-kross
19. Pulmões
20. Extensão de desa mentiroso
21. Montanhistas
22. Pique-pontapé
23. Tomadas de prancha
24. Salto de prancha
25. Toque de joelho de prancha
26. Prancha para cão para baixo
27. Prancha para empurrar para cima
28. Toques de dedeseça
29. prancha com joelho ao cotovelo
30. empurrar para cima com rotação
31. Flexões
32. Prancha de cotovelo invertido
33. Prancha inversa
34. toques invertidos do dedão do dedão
35. Correndo no local
36. Torção russa
37. Prancha lateral
38. Gotas de anca de prancha lateral
39. Dobra do joelho de prancha lateral
40. Pontapé de agachamento
41. Pontapé lateral agachado
42. Squat-saltos
43. Agachamentos
44. Joelho de pé levanta
45. Salto longo de pé
46. Rotação de tronco de pé
47. Salto estrela
48. Saltos de torção
49. Subidas de passeio
50. Assento de parede

Video

www.youtube.com/watch?v=2zhFTw2epoch
<https://www.youtube.com/watch?v=lwyvozckjak>
www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA
<https://www.youtube.com/watch?v=-dtvAxibgYQ>
www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU
<https://www.youtube.com/watch?v=SkmgmbDhzC8>
www.youtube.com/watch?v=LPlmz_5bdjwh
<https://www.youtube.com/watch?v=Akf3IP0H9fA>
<https://www.youtube.com/watch?v=M2s5ajUgT2E>
www.youtube.com/watch?v=ZZZoCNMU48U
https://www.youtube.com/watch?v=fDP6O_aJpDg
<https://www.youtube.com/watch?v=rPdKujjS0fw>
<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>
<https://www.youtube.com/watch?v=y7lug7eC0dk>
https://www.youtube.com/watch?v=kNH_calpB5w
https://www.youtube.com/watch?v=LC9OX5i_dOo
www.youtube.com/watch?v=zaXq5bxR5oA
www.youtube.com/watch?v=6YOo9VDXXRE
<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>
www.youtube.com/watch?v=DDJtB8Zgyowh
<https://www.youtube.com/watch?v=nmwgwigXLYM>
www.youtube.com/watch?v=ijudFjRMWCU
<https://www.youtube.com/watch?v=3VpkyLcnT64>
https://www.youtube.com/watch?v=b-83f_fZ-H0
www.youtube.com/watch?v=g57zkyRjYH4
<https://www.youtube.com/watch?v=o6aPDLFYBZE>
<https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE>
<https://www.youtube.com/watch?v=uGOUXP-7eFE>
<https://www.youtube.com/watch?v=pl7uWJXcfPE>
<https://www.youtube.com/watch?v=YU0gWh72a3k>
https://www.youtube.com/watch?v=_J3ySVKYVJ8
<https://www.youtube.com/watch?v=tksMu6ClZqo>
www.youtube.com/watch?v=STCe7-aZ-o8h
<https://www.youtube.com/watch?v=xUWuaHGjjVY>
<https://www.youtube.com/watch?v=l-rYUBn5IUM>
www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8
<https://www.youtube.com/watch?v=lkMmABQ9SkM>
<https://www.youtube.com/watch?v=JKUuOwsDXFs>
<https://www.youtube.com/watch?v=utQxtxG0Kgo>
<https://www.youtube.com/watch?v=y3NwYJjbmNk>
<https://www.youtube.com/watch?v=33Tlsm8vtc8>
<https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>
<https://www.youtube.com/watch?v=aclHkVaku9U>
https://www.youtube.com/watch?v=YUpeReHQI_w
https://www.youtube.com/watch?v=hSunks_4wIE
<https://www.youtube.com/watch?v=0q96OrLujjs>
<https://www.youtube.com/watch?v=hPFtd4K-khA>
https://www.youtube.com/watch?v=NhvVjuUt_s4
www.youtube.com/watch?v=Q5efrHPOnWk
www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000



HORA DE ALONGAMENTO

Tópicos n.:

2, 5

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos (especialmente para estudantes que têm uma vida sedentária)

N. das pessoas envolvidas:

Exercício individual

Materiais necessários:

Nenhum (se fizerem os exercícios sentados, podem usar um tapete)

Local:

Home

Casa:

10-15 min./dia

Descrição da atividade:

O professor sublinha que o exercício diário é extremamente importante para manter o corpo a funcionar bem. A atividade pode ser realizada diariamente por cada indivíduo. O professor irá guiar durante o tempo que for necessário, para evitar ferimentos. As sessões de Zoom ou vídeos do YouTube podem ser usadas para orientação. A pandemia levou a uma vida mais sedentária do que antes. As pessoas ficavam em suas casas, deitadas na cama, assistindo tv ou sentadas numa cadeira por muito tempo. Esta situação pode levar ao aumento de peso, tensão muscular, desequilíbrios, más posturas. Portanto, é essencial ter uma rotina de exercício regular com pouco ou nenhum equipamento. Desta forma, ajudará a melhorar a flexibilidade e a reduzir a dor, ganhando uma sensação de bem-estar. O alongamento tem de atingir todo o corpo:

1. Pescoço, ombros e parte superior do corpo

- Alunos de pé, pés separados
- Mãos na cintura
- Incline a cabeça para a frente e para trás durante 20 segundos
- Incline a cabeça para cada lado durante 20 segundos
- Entrelaça os dedos atrás da cabeça e puxe as omoplatas juntas por 20 segundos
- Puxe os ombros para cima em direção às orelhas – mantenha-o lá por 5 segundos e depois baixe-os para trás Repita quatro vezes.Repeat four times.

2. Corpo inferior

- Alunos de pé
- Agarre um joelho com as mãos e puxe-o para cima em direção ao peito. Mude o joelho. Repita 5 vezes por cada joelho
- Estudantes deitados no tapete
- Agarre um joelho com as mãos e puxe-o para cima em direção ao peito. Atenção por 20 segundos
- Mude o joelho
- Enquanto ainda se deita, cruze uma perna sobre a outra e torça a parte superior do corpo na direção oposta do corpo inferior. Mantenha-se por 15-20 segundos. Mudar de lado.

3. Braços, mãos e rosto

- Os alunos podem sentar-se ou ficar de pé
- Estique e separe os dedos o máximo possível durante dez segundos. Repito
- Entrelace os dedos e estenda os braços para a frente ou sobre a cabeça durante 10 segundos. Repito
- Largue a boca, largue o maxilar e relaxe todo o rosto, em seguida, olhe para cima por 10 segundos
- Com um grande sorriso, coloque as pontas dos dedos em cada canto da boca e relaxe o rosto. Estirem a língua para fora, mantenham a forma da boca e movam lentamente a língua para a esquerda e para a direita durante 20 segundos.

Os professores devem indicar firmemente as regras:

- Nunca faça alongamentos se houver dor
- Lembre-se de respirar
- Exercitar deve ser divertido.
- Beba água



PLANEANDO EM CONJUNTO

Tópicos n.:

3, 5 (10, 15)

Objetivo da idade:

Dos 12 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Equipas de quatro

Materiais necessários:

Computador ou telefone, uma plataforma para chamadas de vídeo

Local:

Casa (interior ou exterior)

Hora:

45 minutos

Descrição da atividade:

Proponha aos seus alunos quedesinsuam uma rotina de aquecimento/dança em equipa (contagem de 8x8). Os alunos encontram música que se adequa ao seu ritmo. Apresente-se ao resto da turma. Planear em conjunto pode melhorar as capacidades de comunicação, criatividade e conexão.

Modificações:

- desenhe um plano de treino com a sua equipa para as outras (cada equipa pode obter diferentes objetivos, tais como fortalecer braços, tronco, pernas ou diferentes posições iniciais, tais como estar de pé, deitado nas costas, deitado no abdómen, prancha, etc.)
- desenhe um questionário Kahoot com a sua equipa para os outros (o tópico pode ser qualquer coisa relacionada com PE/ esportes) kahoot.com



Pilar n. 1 | Saúde e Atividade Física

ATIVIDADE DE AUTOMONITORIZAÇÃO

Tópicos n.:

3, 5 (11, 12)

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Toda a classe dividida em grupos

Materiais necessários:

PC e projetor, questionário de frequência de atividade física e outros comportamentos de estilo de vida.

Local:

Escola, casa

Hora:

Workshop 2h para 3-4 semanas no total

Descrição da atividade:

- O workshop inclui atividades de auto-monitorização de alunos do ensino secundário através da utilização de um questionário específico*.
- Após a recolha dos resultados, seguirá um trabalho intensivo em grupo com os alunos de forma a desenvolver objetivos individuais de auto-gestão da atividade física, utilizando o método SMART para a definição de objetivos.
- O workshop deve incluir também a explicação de métodos úteis de gestão do tempo.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

QUESTIONÁRIO

Tópicos n.:

6, 10 (4, 7, 9)

Objetivo da idade:

Dos 12 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Classe dividida em grupos ou exercício individual

Materiais necessários:

Pc ou smartphone

Local:

Escola, casa

Hora:

5 - 10 minutos

Descrição da atividade:

O exercício consiste num quiz desenvolvido em Kahoot!, uma plataforma de aprendizagem baseada em jogos. Os alunos podem ser divididos em grupos ou podem realizar esta atividade individualmente desafiando outra pessoa.

Estes são os links para 2 quizzes online:



SCAN QR CODE TO ACCESS TO WEBSITE

WORKS WITH GOOGLE LENS APP OR ANY OTHER
QR CODE SCANNING APP

Este questionário contém questões sobre o fair play, o papel educativo do desporto e o conhecimento geral do projeto SOS..



SCAN QR CODE TO ACCESS TO WEBSITE

WORKS WITH GOOGLE LENS APP OR ANY OTHER
QR CODE SCANNING APP

Este quiz visa testar o conhecimento dos alunos sobre o desporto & direitos humanos e os valores desportivos.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

DESPORTOS INCLUSIVOS

Tópicos n.:

6 (7, 10)

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 10 Max: /

Materiais necessários:

/

Local:

Escola

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).



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

DISCUSSÃO EM GRUPO SOBRE VIOLÊNCIA EM DESPORTOS

Tópicos n.:

8 (6, 7, 10)

Idade/target:

Dos 12 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: / Max: /

Materiais necessários:

/

Local:

Escola, casa

Tempo:

10 - 15 minutos

Descrição da Atividade:

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?

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



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

“CARTAS” CONTRA A VIOLÊNCIA NO DESPORTO

Tópicos n.:

8 (6, 7, 10)

Idade / target:

Dos 12 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Classe inteira dividida em grupos

Materiais necessários:

Cartões

Local:

Escola, casa

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 média. 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
BORDERLINE**

**QUASI-CRIMINAL
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?



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

JOGOS TRADICIONAIS

Tópicos n.:

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

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 10 Max: /

Materiais necessários:

/

Local:

Escola

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.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

FILMES E DEBATES

Tópicos n.:

6, 9, 10 (13, 14, 15)

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Classe inteira

Materiais necessários:

Televisão, projetor, filme

Local:

Escola, casa

Hora:

1 - 2 horas

Descrição da atividade:

Propor aos alunos alguns pequenos vídeos retirados dos seguintes filmes sobre experiências desportivas individuais ou em equipa::

- A Temporada milagrosa (2018)
- Corrida (2016)
- Invictus (2009)
- Lembre-se dos Titãs (2000)
- A História Verdadeira de uma lenda americana (2013)

Além disso, é possível propor a visão do documentário "Rising Phoenix" sobre a história dos Jogos Paralímpicos.

Seguir-se-á o debate e o interrogatório dos alunos.

Anexo:

Lista de possíveis perguntas para interrogatório sobre diferentes tópicos (avaliar a relevância do tópico para o vídeo escolhido)

TRABALHO EM EQUIPA:

- O que vimos no vídeo pode ser considerado uma equipa?
- Quando é que a equipa se torna uma verdadeira equipa?
- Quais são os elementos que o tornam assim e as fases que se seguem?
- Como é que os membros da equipa trabalham juntos? Confiam um no outro?
- São capazes de se apoiar e motivar uns aos outros?
- São capazes de envolver todos os membros da equipa?
- Como se comunicam uns com os outros? Podemos dizer que o nível de comunicação é eficaz?
- Na sua opinião, quais são os principais elementos que não deveriam faltar numa equipa de verdade?
- É importante partilhar o sucesso?
- Como uma verdadeira equipa deve lidar com o fracasso

LIDERANÇA:

- Um líder (ou mais de um líder) surgiu no vídeo?
- Que modelo de liderança expressa?
- Quais são os principais elementos de um líder positivo?
- Como se comunica?
- É capaz de ouvir ativamente os outros?
- É capaz de inspirar os outros?
- Será que consegue criar coesão no grupo para um objetivo?
- Ele reconhece as habilidades e o valor dos outros membros da equipa?
- É capaz de dividir os papéis de forma eficaz?
- É empático? Quando surge a empatia?
- Pode mediar/negociar quando necessário?
- O resto do grupo reconhece o seu papel?

DIREITOS HUMANOS / FAIR PLAY / VALORES DESPORTIVOS:

- Que direitos humanos são tratados neste filme?
- Como foi/foram tratados?
- Houve algum episódio de fair play? Se sim, qual?
- Fez qualquer um dos valores desportivos - como: amizade/ fair play, igualdade, honestidade, excelência, solidariedade, respeito mútuo e compreensão, compromisso, coragem, trabalho de equipa, respeito pelas regras e leis, respeito por si e pelos outros, espírito comunitário e solidariedade - emergir? Se sim, quais?



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

FAZENDO NUVENS DE PALAVRAS

Tópicos n.:

10 (6, 7)

Objetivo da idade:

Dos 12 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Toda a classe

Materiais necessários:

Computador ou telefone, uma plataforma para chamadas de vídeo

Local:

Escola, casa

Hora:

30 minutos

Descrição da atividade:

Os professores propõem uma conversa preliminar sobre o tema.

Cada aluno escreve valores relacionados com o desporto e envia-os ao professor (ou voluntário). O professor (ou o voluntário) faz uma nuvem de palavras das palavras usadas.

Os alunos discutem os valores do desporto. Podem aprender uns com os outros, tendo experiências diferentes e trocando pontos de vista.

Link para a plataforma online: <https://wordart.com/>



Modificações:

Os alunos podem trabalhar em equipas, diferentes equipas fazem diferentes nuvens de palavras (formas, cores diferentes). Cada equipa mostra a sua palavra nuvem aos outros.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

MOMENTOS DE DESPORTIVISMO

Tópicos n.:

10 (6, 9)

Objetivo da idade:

Dos 12 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Toda a classe dividida em grupos de 3-5 alunos

Materiais necessários:

Computador ou telefone, uma plataforma para chamadas de vídeo

Local:

Escola, casa

Hora:

45 minutos

Descrição da atividade:

Os professores propõem uma conversa preliminar sobre o tema, que pode eventualmente começar a partir das palavras-chave surgindo da atividade anterior "Fazer nuvens de palavras". Cada equipa deve fazer alguma pesquisa, escolhendo um exemplo de um desempenho desportivo ou de uma pessoa desportiva com valores desportivos notáveis. Discuta em equipas, depois apresente aos outros grupos (escreva a história em algumas frases, adicione algumas fotos ou vídeos).

Os alunos aprendem sobre a importância do desportivismo tomando o exemplo de atletas autênticos, símbolos de justiça e integridade.

Sugestões:

A pesquisa inicial pode ser detalhada em casa como trabalhos de casa individuais ou em grupo.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

EQUIPAMENTO CRIATIVO

Tópicos n.:

9 (6,10, 14)

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

+ 20

Materiais necessários:

Vários equipamentos

Local:

Escola

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.



Pilar n. 2 | Fair Play e Integridade

CHAPEUZINHO VERMELHO

Tópicos n.:

6, 7, 10 (14, 15)

Idade/target:

Dos 12 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

+ 20

Materiais necessários:

/

Local:

Escola

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.



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

CAMPO MINADO

Tópicos n.:

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

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 20 Max: 30

Materiais necessários:

30 copos ou cones de plástico

Local:

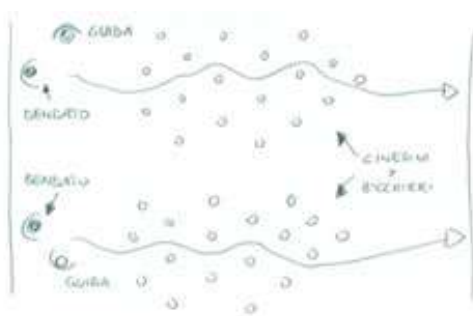
Escola

Tempo:

12 - 15 minutos

Descrição da Atividade:

Jogo em pares. Toda equipa 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



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

FESTIVAL

Tópicos n.:

13, 15 (6, 7, 10)

Idade/target:

Dos 12 aos 18 anos (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

Local:

Escola

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.



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

FÉRIAS À BEIRA-MAR

Tópicos n.:

13, 14, 15 (6, 7, 10)

Idade/target:

Dos 14 aos 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

Local:

Escola

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!



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

CHERNOBALL

Tópicos n.:

13, 15 (6, 7, 10)

Idade/target:

Dos 12 aos 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.

Local:

Escola

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.



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

JANGADA

Tópicos n.:

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

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 20 Max: 30

Materiais necessários:

Colchões de ginástica (1 por 2 metros)

Local:

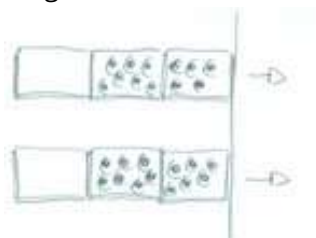
Escola

Tempo:

12 - 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



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

CORRIDA DE ESTAFETA

Tópicos n.:

11, 15 (6, 7, 9)

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

Min: 20 Max: 30

Materiais necessários:

18 Arcos

4 Conjuntos de 3 pinos da mesma cor

Local:

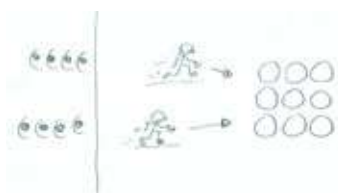
Escola

Tempo:

10 - 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.



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

EXERCÍCIO DE ESTAFETA

Tópicos n.:

15 (6, 7, 10)

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos

N. de pessoas envolvidas:

1 turma

Materiais necessários:

- 1 Arco por equipa
- 1 Barra horizontal cada equipa
- 1 Corda por equipa

Local:

Escola

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.





Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

BASQUETEBOL - PASSE E LANÇAMENTO

Tópicos n.:

15

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos (depende do nível)

N. de pessoas envolvidas:

Equipa constituída em número impar

Materiais necessários:

Bolas de basquetebol

Local:

Escola

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



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

BASQUETEBOL - PASSE, SALTO E LANÇAMENTO

Tópicos n.:

15

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos (depende do nível)

N. de pessoas envolvidas:

Equipa constituída em número impar

Materiais necessários:

8 Bolas de basquetebol

Local:

Escola

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:

- A partir da parte de trás do campo, onde 4 bolas são colocadas de um lado e 4 do outro.
- Drible para deslocar é obrigatório.
- 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



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

JOGO DE BASQUETEBOL

Tópicos n.:

11, 15

Idade/target:

Dos 14 aos 18 anos (depende do nível)

N. de pessoas envolvidas:

10

Materiais necessários:

1 Bola de basquetebol

Local:

Escola

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)



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

ORIENTAÇÃO VIRTUAL

Tópicos n.:

11, 13, 15

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Turma dividida em pequenos grupos (3 alunos cada grupo)

Materiais necessários:

PC e conexão internet

Conhecimento do Google Maps e ferramenta "Street View"

Local:

Casa

Hora:

1 hora

Descrição da atividade:

O grupo recebe um mapa de orientação com o percurso mostrado como numa competição normal de orientação. Através da utilização do Google Maps, o grupo deve identificar as "lanternas" indicadas no mapa e responder às questões relacionadas com as lanternas encontradas através do questionário fornecido com "Google Forms"

Esta atividade fomenta o tema porque:

- Melhorar a colaboração entre os alunos
- Saiba como dividir tarefas em relação às competências
- Melhorar a comunicação eficiente entre os membros do grupo
- Um líder pode emergir dentro do grupo para coordenar o trabalho



Pilar n. 3 | Habilidades para a vida

SOBREVIVENTES

Tópicos n.:

11, 13, 15

Objetivo da idade:

Dos 14 aos 18 anos

N. das pessoas envolvidas:

Classe dividida em 2-3 grupos

Materiais necessários:

/

Local:

Escola, casa

Hora:

1 hora

Descrição da atividade:

O jogo simula uma experiência de sobreviver numa ilha.

Apresentar aos alunos uma situação surreal que requer a união da imaginação, criatividade e capacidades de resolução de problemas para sobreviver numa ilha deserta. A situação começa com uma possível tragédia (acidente de avião, naufrágio...) e prevê a introdução de eventos inesperados que colocam os alunos na condição de terem de resolver um problema, recriar ou responder a uma necessidade, contando com os recursos do grupo. A situação apresentada pode terminar com a organização da fuga da ilha. Desta forma é possível O jogo pode testar a capacidade de colaboração, a possível divisão de papéis dentro do grupo, o consequente reconhecimento das capacidades dos membros da equipa, a comunicação eficaz, mas também a liderança e negociação para encontrar a melhor solução.

BIBLIOGRAFIA

Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as a “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues* XX(X) 1–19.

EU Commission (2016). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions a New Skills Agenda for Europe Working together to strengthen human capital, employability and competitiveness.

EU Council (2000). Declaration on the specific characteristics of sport. Conclusion of the Presidency. Annex IV

Eurydice Report (2002). Developing Key Competences at School in Europe: Challenges and Opportunities for Policy.

Ennist, C. D. (2017). Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Research quarterly for exercise and sport*, vol. 88, no. 3, 241–25.

Foldi, L. et all. (2013). Move & Learn. International Sport and Culture Association. Copenhagen

Goudas, M. (2010). Prologue: A review of Life skills teaching in sport and Physical Education. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 7, pp. 241-258.

International Olympic Committee (2015), Olympic Charter. Lausanne: IOC.

UNESCO (2013). World-wide survey of school physical education; final report.

UN Children’s Fund (UNICEF). 2004. Sport, recreation and play. New York: Author.

UN General Assembly (UNGA). 2004. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/59/10.

UN General Assembly (UNGA). 2007. Building a peaceful and better world through Sport and the Olympic Ideal, A/RES/62/4.

UN General Assembly (UNGA). 2013. International Day of Sport for Development and Peace, A/RES/67/296.

UN General Assembly (UNGA). 2014a. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/69/6.

UN General Assembly (UNGA). 2014b. Sport for development and peace: realizing the potential. Report of the Secretary General. A/69/330.

UN Human Rights Committee (2015), Final report of the Human Rights Council Advisory Committee on the possibilities of using sport and the Olympic ideal to promote human rights for all and to strengthen universal respect for them, A/HRC/30/50, 17 August 2015.

Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, Series 10(3), p. 1-8

Sport Opens School project partners:



BUDAPEST VI. KERÜLETI
KÖLCSEY FERENC
GIMNÁZIUM



- CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO DI PADOVA (IT)
- COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO, CONI (IT)
- INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI BACAU (RO)
- INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNACAO COOPERATIVA DE ENSINO (PT)
- ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE NEWTON PERTINI (IT)
- BUDAPEST VI. KERULETI KOLCSEY FERENC GIMNAZIUM (HU)
- THE EUROPEAN ATHLETE AS STUDENT NETWORK (MT)



www.sportopensschool.eu



europa@cuspadova.it



@SportOpensSchool



SPORT · OPENS · SCHOOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union