

# SOS TOOLKIT

VERSÃO EM PORTUGUÊS



SPORT • OPENS • SCHOOL



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





## TABELA DE CONTEÚDOS

<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>6</b>
<b>ABREVIATURAS E SIGLAS</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>SECÇÃO 1</b>	<b>10</b>
LÓGICA DO PROJETO SOS	10
CRIAÇÃO DOS 15 TÓPICOS	13
<b>SECÇÃO 2</b>	<b>17</b>
O QUE É O KIT DE FERRAMENTAS SOS E A QUEM É DESTINADO	17
COMO UTILIZAR O KIT DE FERRAMENTAS SOS	18
<b>SECÇÃO 3</b>	<b>21</b>
IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO	21
Design, training, and experimentation of the SOS PE teaching module	21
Reports of the experimentation	23
ANÁLISE DE PROJETO	27
PE teachers' standpoints	27
Students' voices	33
<b>LISTA DE VERIFICAÇÃO SOS</b>	<b>39</b>
<b>CONCLUSÕES</b>	<b>40</b>
<b>ANEXOS</b>	
O BARALHO DE CARTAS SOS	41
Teoria, técnicas e métodos de ensino do desporto	42
Educação desportiva adaptanda ao ambiente escolar	44
Bem-estar físico e mental	46
Papel Educativo do desporto: as regras não escritas	48
Melhoria da atividade física na saúde	50
Desporto e Direitos Humanos	54
Fair Play	56
Violência Desportiva	58

Antidiscriminação e racismo	60
Valores desportivos	62
Desempenho bem sob pressão	66
Autogestão	68
Sentido de responsabilidade/liderança	70
Auto-motivação e motivação dos outros	72
Colaboração/trabalho em equipa	74
<b>ATIVIDADES SOS</b>	<b>76</b>
Aulas frontais / em grupo	77
A Centopeia - A Rede e o Peixes	78
Grupo de foco no HEPA	79
Hit & Run	80
Desafio Mensal com o Eu	81
HIIT	83
Tempo para alongamentos	85
Planejamento em conjunto	87
Atividade de auto-monitorização	88
Quiz	89
Desportos inclusivos	90
Grupo discute sobre violência no Desporto	91
"Cartas" contra a violência desportiva	92
Jogos tradicionais	94
Filmes e debates	95
Fazendo nuvens de palavras	97
Momentos de desportivismo	98
Equipamento criativo	99
Capuchinho Vermelho	100
Campo minado	101
Festival	102
Férias à beira-mar	103
Chernoball	104
Corrida de retransmissão de jangada	105
Corrida de estafetas tris	106
Retransmissão de exercício	107
Cesto - Passe e Tiro	108
Cesto - Passe, Bounce & Shot	109
Jogo de basquetebol	110
Orientação Virtual	111
Sobreviventes	112
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>113</b>

# AGRADECIMENTOS

O projeto SOS - Sport Opens School é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

Projeto n. 603266-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP. Acordo n. 2018-3684.

Este conjunto de ferramentas foi preparado por uma equipa de especialistas do projeto SOS:

*Marianna Pavan, Marta Gravina and Laura Brazzarola.*

Gostaríamos de reconhecer o trabalho dos formadores SOS:

*Francesco Uguagliati, Roberto Taffara, Silvia Cerea, Leonardo Busca, Simonetta Bortolami, Jacopo Tognon, Daniela Drago, Iulian Vrinceanu, Mariana Andone, Mojca Doupona Topic and Laura Capranica.*

Os agradecimentos especiais vão para os Coordenadores das Escolas: *Ana Maria Rotaru*, *José Vinagre*, *Annalisa Caicci*, *Szilvia Ferenczi*, the Physical Education Teachers involved in the project and *Valentina Mariotto*.

A equipa SOS também está em dívida com o vasto número de alunos que participaram entusiasticamente no projeto.

O apoio da Comissão Europeia aos produtos da presente publicação não constitui um aval ao conteúdo, que reflete apenas os pontos de vista dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nele contidas..

*Design gráfico por: Giacomo Simioni*

projeto © SOS, 2021

TODOS OS DIREITOS RESERVADO

ESTA PUBLICAÇÃO PODE SER REPRODUZIDA, NO TODO OU EM PARTE, DESDE QUE SEJA EFETUADO O RECONHECIMENTO DA FONTE. A NOTIFICAÇÃO DE TAL SERIA APRECIADA.

# ABREVIATURAS E SIGLAS

BPN = Necessidades Psicológicas Básicas

CE = Comissão Europeia

EAS = Educação através do desporto

UE = União Europeia

EUROSTAT = EUROpean STATistics (gabinete estatístico da União Europeia)

FARE = Futebol Contra o Racismo na Europa

HEPA = Rede europeia de promoção da atividade física que melhora a saúde

TIAI = Treino de Intervalo de Alta Intensidade

CDH = Conselho dos Direitos Humanos

COI = Comité Olímpico Internacional

CC= Competências-Chave

EEBI = Estado Estável de Baixa Intensidade

ONG = Organizações Não Governamentais (ONG)

AF = Atividade Física

PE = Educação Física

DPJ = Desenvolvimento Positivo da Juventude

DDP= Desporto para o Desenvolvimento e Paz

TA = Teoria da Autodeterminação

MÉTODO INTELIGENTE = Específico Mensurável Atribuível Tempo Realista Relacionado com o Tempo

SOS = Sport Opens School

TCP = Teoria do Comportamento Planeado

ERPS = Ensino da Responsabilidade Pessoal e Social

DUDH = Declaração Universal dos Direitos Humanos

ONU = Nações Unidas

UNESCO = Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

AGNU = Assembleia Geral das Nações Unidas

UNICEF = Fundo das Nações Unidas para a Infância

OMS = Organização Mundial de Saúde

# INTRODUÇÃO

O Sport Opens School (SOS) é um projeto baseado no triplo propósito que o desporto pode jogar. Reconhece, por um lado, a importância do movimento e da atividade física e, por outro lado, o papel crucial que o ensino da educação física (EF) na escola pode ter na transmissão de valores sociais e na melhoria das competências de vida.

O grande objetivo do projeto foi dotar os professores de educação física do ensino secundário de um módulo de ensino inovador que aumente a participação dos adolescentes no desporto, educá-los para o fair-play, tolerância e inclusão para evitar o bullying e, finalmente, proporcionar aos alunos competências de vida e empregabilidade.

Em 2000, o Conselho Europeu já reconheceu os valores educativos que o desporto pode trazer, afirmando que “o desporto é uma atividade humana baseada em valores sociais, educativos e culturais fundamentais” (Conselho da UE, 2000).

Com efeito, o SOS baseia-se em vários documentos da UE sobre questões desportivas, sublinhando o importante papel do desporto como instrumento de reforço da educação e da saúde.

## **Os principais objetivos do projeto foram os seguintes:**

- Criar um módulo de ensino de educação física (EF) do ensino secundário que considere a importância da atividade física (melhoria da saúde), ética desportiva (fair play, integridade, luta contra o bullying) e competências de vida.
- Desenvolvimento de competências de vida e empregabilidade dos alunos participantes no projeto.
- Formar professores de EF para que possam implementar este módulo de ensino e participar no seu desenvolvimento e alterá-lo no trabalho.
- Torne o módulo SOS EF transportável e aplicável em qualquer escola secundária da Europa (incluindo escolas secundárias não desportivas).
- Reposicionar a relevância do ensino de EF. O âmbito será melhorar a perceção sobre a importância do ensino da atividade física nas escolas secundárias que não são escolas secundárias desportivas.

O projeto faz uma ligação entre o papel social do desporto e o desenvolvimento de algumas das principais competências recomendadas pela CE para a manutenção do bem-estar psicofísico dos jovens (KC6 “Competência Social e Cívica” e KC7 “Sentido de iniciativa e empreendedorismo”). Existem, de facto, evidências de que numerosos indicadores de desenvolvimento positivos estão associados à participação desportiva, incluindo uma melhor autoestima, regulação emocional, resolução de problemas, realização de objetivos, competências sociais e desempenho académico e profissional. A presença de professores de EF bem qualificados pode envolver grupos de estudantes na construção de boas relações entre pares e no desenvolvimento de competências de vida, nomeadamente iniciativa, liderança, respeito e trabalho em equipa.

De acordo com o Inquérito Mundial de Educação Física Escolar (2013) da UNESCO, a autonomia das escolas produz disparidades e, por vezes,



acontece que o PE pode dar lugar a outras matérias consideradas mais importantes.

Segundo as recomendações da Comissão da UE (2016) é fundamental apoiar a formação dos professores porque, no estabelecimento de ensino, têm mais impacto no desempenho dos alunos e podem inspirar e ajudar os alunos a adquirir competências mais elevadas e mais relevantes. Além disso, dotar os professores de formação contínua para estimular a sua criatividade e inovação, atualizar as suas competências e dar-lhes a oportunidade de os explorar em novas oportunidades de carreira.

O desenvolvimento das competências-chave europeias constitui um objetivo importante em todos os países da UE, tal como expresso no Relatório Eurydice (2002).

O aumento destas competências-chave nos jovens e na educação de adultos está plenamente integrado no projeto SOS, visando: os conhecimentos, competências e atitudes dos jovens serão devidamente melhorados através de programas formais e não formais de educação; Os professores de educação física terão a oportunidade de atualizar as suas competências e competências. Por último, todos os beneficiários do projeto tirarão partido da dimensão europeia da experiência.

Por isso, o módulo de ensino SOS elaborado é muito inovador tanto no seu conteúdo como nos seus objetivos. Na verdade, pretende abordar 3 temas principais: saúde, fair play/integridade e competências de vida.

A novidade consistirá em tentar combinar um módulo de ensino que sirva o propósito de:

- Fomentar a importância do desporto como ferramenta de melhoria da saúde;
- Sensibilizar para as questões dos direitos humanos e fortalecer as relações dos alunos através do ensino do fair play e da integridade através do desporto;
- Preparar os alunos para futuros empregos e interações diárias graças ao ensino da vida e competências de empregabilidade através do desporto.

O aspeto inovador é a ideia de criar um módulo tão envolvente e útil ao mesmo tempo, que depois de ser testado em escolas secundárias desportivas, também será possível exportá-lo facilmente nas escolas secundárias gerais.

A qualidade do projeto foi assegurada por uma equipa de especialistas que utiliza uma qualidade de cima para baixo e de baixo para cima.



# SECÇÃO 1

## A LÓGICA DO PROJECTO SOS

O projeto Sport Opens School (SOS) decorre do pressuposto de que a Educação Física (EF) é tão importante como as outras disciplinas escolares porque transmite competências e valores fundamentais aos alunos. No entanto, o próprio desporto não desempenha automaticamente a sua função educativa, as competências e os valores devem ser transmitidos intencionalmente aos alunos. Para tal, os professores de EF desempenham um papel fundamental. Por isso, precisam de ser treinados para adquirir competências e ferramentas metodológicas adequadas. O novo método de ensino desenvolvido pela equipa do projeto SOS pretende, de facto, abordar o problema da qualidade dos programas de educação física e das qualificações dos professores envolvidos (Comissão EUROPEIA - Desenvolvimento da Dimensão Europeia no Desporto, 2011).

A nova visão da educação desportiva proposta pela equipa do projeto SOS resultou num módulo inovador de ensino de Educação Física que foi testado em 4 escolas secundárias parceiras, focando-se no papel do desporto para o desenvolvimento de três principais objetivos que o desporto pode desempenhar:

- melhorar a saúde e o bem-estar dos jovens;
- ensinar aos jovens valores sociais fundamentais (fair play, integridade, tolerância, inclusão);
- fomentando a sua vida e capacidade de empregabilidade.

### The SOS PE teaching module:



O poder educativo não formal do desporto é amplamente reconhecido a nível da UE e o Livro Branco sobre o desporto (Comissão da UE, 2007) sublinha a importância da educação física na escola, uma vez que é benéfica tanto para a saúde dos jovens como para o desenvolvimento positivo dos jovens. No entanto, o desenvolvimento positivo da juventude não é, por vezes, uma consequência automática da participação desportiva (Coakley, 2011) e será combinado com outras atividades com o objetivo de capacitação cívica e social dos estudantes (Wiese-Bjornstal e Weiss, 2009). Esta questão é particularmente relevante porque a maioria dos programas de EDUCA das escolas secundárias ainda carecem de um modelo de ensino inovador que combine abordagem motora e não motora orientada para a aprendizagem do fair play e tolerância, para prevenir o bullying e apoiar os jovens no desenvolvimento de competências de vida e empregabilidade..

Por esta razão, o projeto SOS responde à necessidade de alcançar resultados eficazes através de um novo programa de educação física, mostrando como as atividades desportivas podem ser um meio eficaz para melhorar as competências pessoais e sociais dos alunos, se corretamente definidas para estas aprendizagens. De facto, algumas abordagens de aprendizagem desportiva baseiam-se hoje na convicção de que os valores desportivos devem ser integrados nos programas de EF em vez de serem ensinados separadamente para serem mais eficazes (Goudas, 2010). Por conseguinte, a integração e implementação de elementos desportivos a utilizar para o objetivo educativo específico de abordar as competências sociais e a transformação social dos jovens deve ser planeada com resultados claros, realistas e mensuráveis. À medida que a nova abordagem consiste na adaptação do desporto e da atividade física aos novos objetivos de aprendizagem, o primeiro objetivo principal foi criar um ambiente amigável entre os alunos, superando em alguns casos o cenário tradicional de educação baseada no desempenho dentro do qual os alunos muitas vezes se encontram a agir.

Nas abordagens recreativas da EF, os principais objetivos dos professores são ajudar os alunos a divertirem-se, a descontraírem se e a trabalharem em cooperação com os seus pares para tornar a experiência agradável para todos (Ennist, 2017). Dentro de uma abordagem recreativa da EF, as atividades nas aulas podem ser geridas através de jogos no centro da educação como uma metáfora que oferece a oportunidade de estimular associações de pensamentos e ideias.



Deve ser concebida uma nova abordagem de acordo com as seguintes etapas:

- Avaliar as necessidades da sala de aula e dos alunos
- Definir diferentes modelos de intervenção com base em três pilares principais do SOS, de uma forma abrangente
- Atividades de conceção com base em novos objetivos de educação:
  - Planeie a atividade através de uma abordagem desportiva
  - Construir a atividade focando-se também no desenvolvimento de competências não motoras
  - Escolha a metodologia orientada para o novo objetivo educativo (role play; aprendizagem experiencial ao ar livre; debate; feedback dos alunos)
- Avaliar os resultados da experimentação, tentando individualizar áreas de melhoria e condições para redefinir alguns elementos das atividades

Esta abordagem leva a testar um novo papel para os professores de EF que tendem a desenvolver competências mais relacionadas com o papel de treinador, reposicionando a relevância dos professores de EF nas escolas do desporto e não desportivos, destacando o benefício final para os alunos graças a uma visão mais interdisciplinar. Consequentemente, os professores de PE podem construir uma comunidade de aprendizagem onde os alunos possam desenvolver em conjunto espírito de iniciativas, liderança positiva, nova motivação na participação desportiva, colaboração e sentido de responsabilidade uns para com os outros.

# A CRIAÇÃO DOS 15 TÓPICOS

Na definição de novo programa de ensino, a equipa de projeto SOS incluiu todas as dimensões que o desporto - como um método abrangente - pode potenciar para o desenvolvimento positivo dos jovens. O impacto deste novo módulo de ensino nos alunos terá um impacto a curto prazo, desenvolvendo a sensibilização dos alunos para o papel do desporto na promoção do fair play, integridade, igualdade e saúde e também um impacto a longo prazo, preparando os alunos para as atividades do dia-a-dia e empregos futuros.

Assim, criámos um novo módulo de ensino baseado em três pilares principais que se desenvolve através de 15 tópicos. Claramente, estão todos entrelaçados. No entanto, por razões práticas e por uma análise aprofundada, são recolhidos em três pilares principais:

## • Atividade física e saúde

- Teoria, técnicas e métodos de ensino do desporto
- Educação desportiva adaptando-se ao ambiente escolar
- Bem-estar físico e mental
- Papel Educativo do desporto: as regras não escritas
- Melhoria da atividade física na saúde

## • Fair play e integridade

- Desporto e Direitos Humanos
- Fair Play
- Violência Desportiva
- Antidiscriminação e racismo
- Valores desportivos

## • Competências de vida e empregabilidade

- Desempenho bem sob pressão
- Autogestão
- Sentido de responsabilidade/liderança
- Auto-motivação e motivação dos outros
- Colaboração/trabalho em equipa

### • Atividade física e saúde

É comum que os princípios da promoção de estilos de vida saudável nas escolas terminam com o limitado envolvimento no desporto dos alunos e as condições atuais que favorecem estilos de vida sedentários, como os currículos escolares que dedicam menos tempo à atividade desportiva e o uso crescente de ferramentas móveis. Neste contexto difícil, a promoção de experiências desportivas alegres entre os jovens tornou-se uma questão urgente. A definição de diferentes oportunidades desportivas atraentes e acessíveis para todos os alunos pode ser uma forma de melhorar a consciencialização sobre as consequências de estilos de vida errados. Além disso, graças ao uso da tecnologia moderna, como aplicações digitais, os jovens têm a possibilidade de dar e receber feedbacks enquanto praticam desporto e isso pode ser útil para melhorar o seu sentido de autoeficácia nas atividades motoras. Ao mesmo tempo, esta perceção de competência irá transferir-se para um melhor bem-estar físico e mental, bem como uma nova motivação para adotar um estilo de vida fisicamente ativo também fora do ambiente escolar. A estratégia de incluir o pilar da saúde no desenho do SOS responde à necessidade de criar um clima orientado para tarefas, onde todos os alunos estão abertos a fazer experiência da sua autodeterminação como um aspeto fundamental do seu bem-estar mental. Por último, os modelos de ensino devem considerar fatores de cooperação pelos pares, criatividade e um sentimento de pertença relevante na juventude.

### • Fair play e integridade

O impacto social do desporto raramente é abordado nos programas de EF das escolas secundárias. O potencial papel positivo do desporto na sociedade será discutido na classe. O fair play, a inclusão social no desporto, a luta contra a violência desportiva e o racismo, a antidiscriminação, a integridade no desporto são temas com os temas que os estudantes devem conhecer. Muitas vezes, os currículos de EF focam-se principalmente na parte física do ensino. No entanto, também a parte ética adquirirá o seu papel no ensino.

Por exemplo, o fair play pode parecer um tema que qualquer um saberia. No entanto, como ensiná-lo e implementá-lo dentro e fora do domínio desportivo não é um dado adquirido. Na verdade, as atitudes positivas no desporto também dependem do comportamento dos educadores e dos treinadores. Por exemplo, um treinador que sublinha uma atitude de “ganhar a todo o custo” influencia negativamente a experiência desportiva dos atletas. No domínio da violência desportiva, para superar a presença de uma visão errada do desporto, os professores devem promover a fruição e o desenvolvimento de competências individuais como principal objetivo. Apresentando modelos de papel positivos, os professores devem incentivar a participação, permitir a participação na tomada de decisões de todos os alunos e destacar a importância do seu feedback em todas as atividades. Desta forma aumentam o sentido de pertencer em equipas, integrando o valor desportivo positivo no currículo dos alunos. Ao mesmo tempo, o envolvimento de outras pessoas do contexto de vida pessoal do aluno, como os pais, pode ajudar os alunos a desenvolver uma atitude positiva em relação ao desporto. Se os pais partilham com os professores de EP o conceito das atitudes positivas em relação à concorrência, promovendo os mesmos objetivos de fruição, uma expectativa realista em termos de desempenho e enfrentando possíveis estados de ansiedade ou comportamento agressivo, é mais fácil alcançar o impacto esperado. Isto também poderia evitar potenciais episódios de bullying dentro e fora da escola.

Além disso, os estudantes também podem aprender princípios como a antidiscriminação e as lutas contra o racismo através do desporto. As atividades desportivas em si podem ensiná-las sobre igualdade, mas

também ouvir histórias de vida de pessoas/atletas stories que foram discriminadas pode ser útil. Podem também colocar-se no lugar de pessoas com deficiência para compreender os obstáculos que enfrentam no acesso e na prática do desporto. Tudo isto os ajudará a desenvolver uma compreensão crítica do desporto.

Por último, graças às atividades extracurriculares ou interdisciplinares, poderão compreender o potencial poder do desporto na promoção dos direitos humanos e do desenvolvimento (UNICEF 2004); UNGA 2004, 2007, 2014a, 2014b). Os estudantes podem aprender como o desporto pode ser usado para abordar questões sociais e aumentar a inclusão social (Comité dos Direitos Humanos da ONU 2015). Podem alargar os seus conhecimentos sobre o papel do desporto no apoio a mudanças sociais positivas. Desta forma, enquanto praticam e incentivam a prática do desporto para melhorar o bem-estar físico e mental das pessoas, podem também considerar o potencial papel social do desporto. Esta é a chave para construir sociedades inclusivas e tolerantes.

#### • Competências de vida e empregabilidade

Trabalho em equipa, sentido de responsabilidade/liderança e motivação são três competências importantes para adquirir entre as competências de vida. A educação física pode desempenhar um papel essencial na aquisição destas competências e na transferibilidade das competências aprendidas no contexto educativo e desportivo para o quotidiano dos alunos. Assim, o desporto juvenil proporciona as oportunidades perfeitas para os jovens adquirirem e desenvolverem competências sociais. No entanto, é importante distinguir o que o “desporto” é como fator social e o que “desporto e atividade física” são como potenciais ferramentas educativas. Diferentes abordagens de educação desportiva introduzidas por Henning Eichberg (2010) podem apoiar um quadro claro no qual os professores podem definir a sua metodologia (Foldi et al., 2013).

- O conceito de Educação para o Desporto tem como principal objetivo o desenvolvimento de competências e competências motoras em termos de desempenho desportivo. A metodologia é tradicional, implementada através da prática de diferentes disciplinas desportivas. É um método típico aplicado no contexto formal da educação.
- A educação pelo Desporto, é um processo mais complexo e inclui objetivos específicos como o objetivo de abordar questões de saúde e bem-estar. O principal objetivo é divulgar a consciencialização de estilos de vida saudáveis na sociedade, apoiando o conceito de “desporto para todos”, como ferramenta para aprender as pessoas sobre o processo individual de bem-estar.
- A abordagem da educação através do desporto (EAS) é muito mais profunda em termos dos seus objetivos e resultados esperados e utiliza uma perspetiva holística. Esta abordagem consiste na integração e implementação de elementos desportivos com um propósito educativo para abordar uma questão social, desenvolver competências sociais e provocar uma transformação social duradoura. Todo o processo educativo está planeado e preparado. Resultados claros, realistas e mensuráveis são esperados depois. O EAS cria aprendizagem existencial entre as pessoas. Através do EAS, espera-se que uma mudança social duradoura aconteça. Visa capacitar e provocar uma transformação social sustentável. O EAS pode ser considerado uma abordagem desportiva dos métodos experienciais (Kolb 1984). Este método apoia os alunos a fazer experiência, colocando o jogo desportivo no centro da atividade e dando mais importância ao feedback dos alunos sobre os processos do jogo e os seus comportamentos do que para o próprio desempenho. Ao refletirem em conjunto num processo de interrogatório guiado com regras fundamentais por parte dos professores, eles próprios passam competências que aprenderam.

A utilização de jogos desportivos para a aprendizagem de forma experiencial torna-se eficaz se:

- São motivacionais, cooperativos e interdisciplinares
- Eles cumprem objetivos educativos
- Permitem a resolução de situações problemáticas e a aplicação de conceitos em situações práticas
- Favorecem a expressão oral e a consciência cultural em relação aos outros (é um método de aprendizagem não-julgador, dando feedback sobre processos e comportamentos não sobre as pessoas)

A necessidade de divulgar o desenho experimental é sublinhada na investigação que destaca a forte relação entre o desporto e as competências de vida (Gould e Carson, 2008). A abordagem de aprendizagem experiencial surge como uma das melhores formas de aplicar uma metodologia de desenvolvimento de competências de vida nos últimos anos. Esta metodologia inclui ferramentas de teoria já testadas no passado. Chapman et al. (1995) forneceu uma lista de fatores que devem estar presentes para definir uma atividade ou método como “experiencial”.

Conceber atividades mais eficientes no quadro da abordagem do EAS, como alguns estudos no passado já sugeriam (Sariscsany 1993; Carlson 1994), uma redefinição dos jogos desportivos tradicionais com o fator de diversão em PE é necessária. Uma extensão do conceito de diversão poderia, por exemplo, significar a responsabilidade de arbitrar, organizar horários ou colocar os jogadores numa posição adequada, bem como trabalhar em equipa, cooperar e aprender novas competências. A educação desportiva pode ser aquela que permite esta redefinição expandindo os termos de diversão para incluir o trabalho em equipa, bem como a socializar. Além disso, no caso das capacidades de liderança, o desenvolvimento da liderança juvenil requer esforços intencionais em nome de treinadores e educadores físicos eficazes, onde os jovens não só recebem oportunidades de liderança como também são ensinados a ser eficazes nesses papéis (Gould, Voelker e Griffes, 2013).

Os treinadores do ensino secundário desempenham um papel importante na ajuda aos alunos no desenvolvimento de competências de vida através da sua participação desportiva, adquirindo novas competências como treinador para competências sociais que possam valorizar o seu percurso profissional.



## SECÇÃO 2

# O QUE É O TOOLKIT SOS E A QUEM É DESTINADO

- Está interessado em encontrar formas mais eficazes de envolver os seus alunos nas aulas de Educação Física?
- Quer despertar o interesse deles pelos direitos humanos e pelo fair play?
- Procura formas de melhorar o envolvimento dos alunos em atividades extracurriculares?
- Estás a pensar em introduzir o ensino de soft skills nas tuas aulas?

**Então leia!**

Este Toolkit destina-se a:

- Professores de Educação Física do Ensino Secundário
- Professores do Ensino Secundário
- Diretores do ensino médio
- Educadores
- Treinadores
- Organizações da sociedade civil, incluindo organizações não governamentais (ONG) que trabalham na educação
- Instituições académicas
- Comités Olímpicos Nacionais

O SOS Toolkit destina-se principalmente a professores de PE do ensino secundário para orientar a entrega das suas aulas. Abrange tanto o suporte teórico como as ferramentas práticas para ajudar a implementar no terreno os conceitos presentes no Toolkit.

# COMO UTILIZAR O TOOLKIT SOS

## PARA COMPREENDER:

OPTION  
**01** O PAPEL EDUCATIVO  
DO DESPORTO

A UTILIZAÇÃO POTENCIAL DE EF  
PARA FINS DE MELHORIA DE SAÚDE

OPTION  
**02**

OPTION  
**03** O PAPEL DO DESPORTO NA  
PROMOÇÃO DE ATIVIDADES  
DISCRIMINAÇÃO

COMO O DESPORTO PODE  
ENSINAR DIREITOS HUMANOS  
E FAIR-PLAY

OPTION  
**04**

OPTION  
**05** COMO O DESPORTO PODE FORMENTAR  
HABILIDADES DE VIDA

COMO CERTAS QUESTÕES  
(ISOLAMENTO, BULLYING, ETC.) PODEM  
SER ABORDADAS ATRAVÉS DO DESPORTOS

OPTION  
**06**

OPTION  
**07** COMO IMPLEMENTAR  
AS ATIVIDADES SOS

## APRENDER:

OPTION  
**01**

SOBRE AS MELHORES PRÁTICAS  
DE OUTRAS ESCOLAS

MAIS SOBRE A REALIZAÇÃO DE  
ATIVIDADES DESPORTIVAS REMOTAS

OPTION  
**02**

OPTION  
**03**

SOBRE OS PONTOS DE VISTA DOS ALUNOS  
SOBRE A APRENDIZAGEM DE SOFT SKILLS

SOBRE A IMPORTÂNCIA DE UM  
MÓDULO EF INOVADOR

OPTION  
**04**

OPTION  
**05**

SOBRE ALGUMAS DAS ATIVIDADES  
QUE PODEM SER REALIZADAS

SOBRE TRANSFORMAR O AMBIENTE  
ESCOLAR ATRAVÉS DO DESPORTO

OPTION  
**06**

OPTION  
**07**

SOBRE O INTERESSE DOS  
ESTUDANTES PELOS DIREITOS  
HUMANOS E VALORES DESPORTIVOS

O SOS Toolkit oferece conteúdo teórico e exemplos práticos sobre como implementar as atividades referentes à teoria.

Para cada um dos 15 temas há uma ficha de ensino e várias atividades.

OS NÚMEROS EM NEGRITO INDICAM QUAIS OS TÓPICOS(S) QUE A ATIVIDADE ABORDA.



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.

CADA ATIVIDADE PERTENCE PRINCIPALMENTE A UM PILAR, REPRESENTADO POR UM SÍMBOLO.

NO ENTANTO, A MAIORIA DAS ATIVIDADES - SENDO INTERDISCIPLINARES - ABORDAM MAIS DO QUE UM PILAR.

OS NÚMEROS EM PARÊNTESES REPRESENTAM OS OUTROS TÓPICOS SÃO ABORDADOS PELA IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE

AS ATIVIDADES DESTINAM-SE A SER REALIZADAS PRINCIPALMENTE NA ESCOLA, MAS A MAIORIA DELES TAMBÉM SÃO ADEQUADOS PARA A APRENDIZAGEM À DISTÂNCIA

# SECÇÃO 3

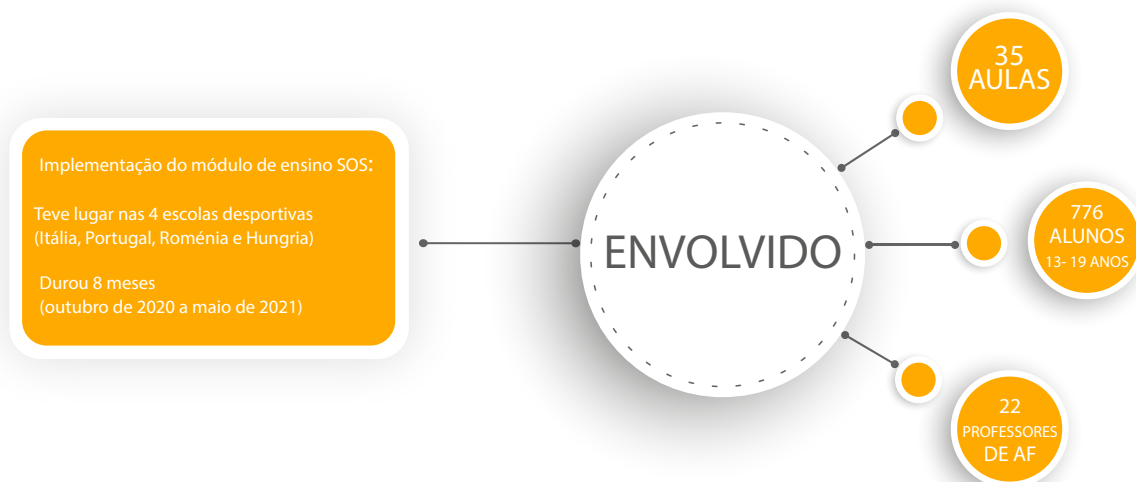
## IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO

### Design, formação e experimentação do módulo de ensino SOS EF

O principal objetivo do novo programa de ensino SOS foi criar um módulo de Educação Física e, em primeiro lugar, testá-lo nas 4 escolas desportivas envolvidas no projeto. A experimentação foi um passo necessário para recolher os feedbacks dos participantes e avaliar os pontos fortes e fracos do módulo para torná-lo eficaz e facilmente replicável em todas as escolas secundárias. A fase de entrega de formação aos 22 professores de EF envolvidos e a experimentação nas 4 escolas secundárias, permitiu que os professores de EF implementassem o novo módulo dentro de uma abordagem desportiva que aplicasse uma redefinição necessária dos seus objetivos educativos como elemento desafiante da sua atividade habitual. Em consonância com a ambição de criar um programa de ensino europeu, baseado no intercâmbio de práticas entre todos os formadores, foi criada uma plataforma online. Através da plataforma, a equipa interdisciplinar de formadores e professores de EF envolveu interagiu e trocou opiniões e opiniões sobre as atividades propostas. Consequentemente, os professores de E tiveram a possibilidade de melhorar os seus métodos, acompanhar as atividades implementadas e reportar o seu trabalho e considerações, enquanto os formadores poderiam utilizar a plataforma como ferramenta de monitorização da experimentação. A plataforma abriu a possibilidade de sugerir alterações com base na sua experiência prática durante a implementação do módulo e o feedback dos alunos. Na verdade, também os alunos tiveram uma palavra a dizer sobre as atividades graças ao chat presente na plataforma onde podiam deixar comentários e sugestões para qualquer atividade.

Na base do teste escolar três elementos principais apoiaram a qualidade do trabalho:

- O envolvimento de uma equipa interdisciplinar de peritos na elaboração do novo módulo em colaboração aberta com professores de escolas secundárias em 5 países da EU (Itália, Malta, Roménia, Hungria e Portugal)
- A participação dos professores de EF na conceção e teste das atividades do novo módulo
- A possibilidade de toda a equipa do projeto (formadores e professores de EF) interagir entre si durante uma reunião de três dias de formação e através de uma plataforma interativa online.



Em termos de design, o novo módulo foi desenvolvido como atividades motoras ao ar livre e interior, de acordo com o conceito de um jogo como metáfora para apoiar o crescimento das competências e competências específicas dos alunos, tal como previsto nos três pilares SOS. A experimentação tinha começado quando a propagação da pandemia COVID-19 subitamente forçou todas as escolas a encerrar e, conseqüentemente, pôs fim à experimentação do projeto SOS. A equipa do projeto, tanto formadores como professores de EF, foram chamados para redefinir a maior parte das atividades previstas numa modalidade remota. Em cada escola a situação era diferente, e a modalidade de ensino seguiu a disseminação da pandemia COVID-19 em cada país: algumas escolas mudaram completamente para o ensino remoto, mas a maioria delas podia implementar as atividades numa modalidade híbrida. Algumas escolas propuseram exercício físico para manter os seus alunos aptos e preservar a sua saúde e condição motora. Por razões de saúde e segurança, em algumas escolas não foi possível obrigar os alunos a realizar atividades físicas em casa, pelo que a maioria das atividades propostas durante o ensino remoto foram focadas em workshops online, debates e discussões de estudos de caso, vídeos e quiz em plataformas online. O envolvimento dos formadores para apoiar os professores de EF nesta fase foi crucial para motivar os professores e propor novas ferramentas para continuar as atividades a partir de distância.

Os formadores ajudaram os professores a atingir estes principais objetivos:

- Para seleccionar as ferramentas online adequadas para cumprir os objetivos educativos SOS.
- Aumentar a sua capacidade de promover debates e moderar a discussão sobre os temas SOS.
- Propor ferramentas de avaliação das novas competências dos alunos (ferramentas de observação, feedback e discussão na comunidade de professores).

# Relatórios da experimentação

Globalmente, a fase experimental produziu bons resultados em termos de apreciação e taxa de satisfação dos alunos das atividades propostas; A capacidade dos professores de EF de assumir o desafio de mudar os seus modelos educativos e experimentar novas ferramentas; e a realização dos objetivos educativos previstos. No final da fase de experimentação, cada escola produziu um relatório que resumia aspetos positivos e negativos das suas experiências. As principais questões salientadas nos relatórios são descritas a seguir e podem ser úteis para a implementação futura.

## **Pilar 1, Atividade Física e saúde**

Devido à pandemia, os professores tiveram pouco tempo para realizar atividades na presença na escola. Por isso, focaram-se principalmente no aumento da participação dos alunos, tornando as aulas de EF mais divertidas e agradáveis através dos jogos. Os jogos desportivos ajudam a envolver até os alunos que são geralmente menos ativos e a alcançar o objetivo de forjar as suas personagens e ensinar-lhes comportamentos pró-sociais, como colaboração e empatia.

Os professores foram obrigados a encontrar formas de adaptar a educação desportiva às necessidades recém-descobertas dos alunos: preservar o seu físico e mental bem-estar durante uma pandemia global. Tiveram de ser criativos para que os alunos deixassem de considerar o desporto como uma disciplina escolar e comesçassem a vê-lo como um método para se manterem saudáveis. Assim, mesmo no ensino remoto, os professores têm trabalhado para melhorar as capacidades motoras dos alunos, não só para melhorar o seu desempenho desportivo, mas, acima de tudo, para aumentar a autoconsciência, percebida competência, e fruição das suas experiências em atividade física. Os alunos sentiram-se motivados para se manterem fisicamente ativos, gerindo de forma independente o tempo para se dedicarem à atividade física. Estudantes em casa teve que experimentar a autogestão em relação ao tempo gasto no treino, na nutrição, nas posturas corretas. Eles tinham que ser fiéis a si mesmos para ver resultados e sabiam que estava tudo neles. Isso significa que tiveram de desenvolver o sentido de responsabilidade, assim como a auto-motivação.

**DICAS PARA PROFESSORES**

Convide os alunos a usar apps e dispositivos tecnológicos para monitorizar a sua saúde e aptidão. Estas ferramentas ajudam a envolver estudantes menos ativos fisicamente que preferem a tecnologia ao desporto ao ar livre

As atividades destinadas a melhorar a saúde física e mental ajudaram a maioria dos alunos a desenvolver força, velocidade e resistência em várias condições, com exigências semelhantes em eventos desportivos. Além disso, envolveram a capacidade do atleta avançado de se concentrar, dosear e controlar a força em várias situações, bem como a capacidade de tomada de decisão em pouco tempo. Algumas das atividades envolveram também alunos com diferentes problemas de saúde, como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose, distúrbios cognitivos e provaram ter efeitos positivos na sua saúde física. Além disso,

as atividades ajudam a desenvolver uma imagem positiva sobre o eu, a aceitação, a elevada autoestima e a auto-eficiência, alcançando assim o objetivo final de desenvolver a personalidade dos alunos para um estilo de vida saudável. Com o intuito de aumentar a consciencialização sobre a importância do bem estar físico e mental, os professores envolveram os alunos através de discussões, resolução de problemas, estudos de caso, dramatizações. Os estudantes discutiram temas difíceis como a anorexia, a igualdade e a aceitação da sua identidade e isso ajudou-os a melhorar a sua empatia e a sua capacidade de se colocarem no lugar dos outros. Os professores de EF criaram um ambiente de aprendizagem muito estimulante e amigável, levando os alunos a expressarem livremente as suas emoções e a debaterem sobre algumas questões difíceis, e finalmente ajudando alguns deles a alcançar a autoaceitação.

**Pilar 2, Fair Play e Integridade**

Todas as atividades propostas para os tópicos do Pilar 2 foram concebidas tendo em conta uma abordagem do direito humano e ter o princípio da não discriminação como pedra angular. Além disso, os professores de EF interiorizaram muito bem o conceito de jogo como metáfora, que é a proposta de um contexto incomum, capaz de atrair a atenção dos participantes e tirá-los do seu dia-a-dia. Assim, os professores de EF têm dominado o novo desenho das atividades e a concentração nos fatores de diversão e ambiente amigável das metáforas. Os professores de EF propuseram atividades para sensibilizar os alunos para o contexto em que vivem

**DICAS PARA PROFESSORES**

Tenha em mente uma abordagem dos direitos humanos e do princípio da não discriminação no planeamento das atividades.

e sensibilizar para atos e ambientes potencialmente discriminatórios; realizou atividades que permitam o intercâmbio de conhecimentos culturais (desportivos) entre os estudantes; mais para atividades desportivas que incluem alunos com deficiência. Os professores de EF valorizaram positivamente o facto de a maioria das atividades não só serem facilmente aplicáveis no contexto escolar, como também de os jogos serem adaptáveis para o envolvimento total de todos os alunos, independentemente da sua idade ou capacidade. No período mais difícil da pandemia covid-19, em que todas as atividades devem ser geridas a remotamente, os professores de EF geriram propostas de ensino online, obtendo feedbacks positivos dos seus alunos que gostavam de ver filmes sobre valores desportivos e da luta contra a discriminação e discuti-los em aulas online depois. Além disso, os questionários sobre desporto e direito humano entregues através de uma plataforma online foram muito bem recebidos pelos alunos.



Os professores de EF apreciaram ter mais tempo para se dedicarem aos direitos humanos, ao fair play e à integridade com os seus alunos, permitindo o crescimento da consciencialização sobre o papel do desporto na sociedade. No entanto, a maioria teria preferido ter a oportunidade de discutir esses tópicos na aula e não a partir de remoto, uma vez que consideram mais eficazes combinar a teoria com as atividades práticas.

Professores de EF geridos para desencadear muitos debates depois assistindo vídeos com os seus alunos em vários tópicos como direitos humanos, fair play, violência no desporto, discriminação e valores desportivos. Eles apoiaram diferentes opiniões sobre o tema discutido em diferentes situações, tais como em reais casos de violência em tribunal ou discriminação, encorajando a ideia de fair play. Também, os jogos escolhidos para as atividades destinavam-se a reduzir comportamentos violentos, incentivando os alunos a trabalharem em conjunto para a equipa.

Mais uma vez, as discussões online sobre os temas foram feitas para manter os alunos alinhados e estáveis emocional e fisicamente.

No Pilar 2, os professores de EF também experimentaram atividades destinadas a desenvolver o espírito de equipa e a confiança nos colegas de equipa. Os alunos foram encorajados a respeitar todos os valores desportivos e a apelar ao fair play. As equipas foram criadas considerando um nível misto de capacidades físicas, bem como envolvendo indivíduos provenientes de grupos desfavorecidos. Mesmo que a competição fosse encorajada, bem como o desempenho, tudo era gerido dentro dos limites do fair play e do sentido de comunidade.

### Pilares 3, Competências de vida e empregabilidade

As atividades experimentadas no Pilar 3 ajudaram a impulsionar um clima de grande colaboração na maioria das aulas. Ao mesmo tempo, algumas atividades testadas em pequenos grupos aumentaram as capacidades de criatividade dos alunos e incentivaram o envolvimento de todos os alunos. Mesmo os alunos mais isolados e desmotivados ofereciam frequentemente um contributo pessoal aos grupos de trabalho, mostrando um novo sentido de iniciativa.

O novo módulo testado chegou aos resultados para melhorar não só as capacidades motoras dos alunos, mas também a tomada de decisões e a rapidez de pensar durante os jogos e competições. Ficou claro que os participantes desenvolveram novas competências, tais como: comunicação eficaz, confiança no trabalho de cada um e em equipa. A complexidade de algumas atividades

o empoderamento dos alunos e foi tão agradável para eles. Além disso, as suas atividades obrigaram-nos a serem mais criativos e desenvolveram a sua empatia; Os professores de EF relataram que nas aulas onde o ambiente era difícil, era necessário muito trabalho para atingir os objetivos de aprendizagem. A colaboração e o trabalho em equipa foram provavelmente o tema mais fácil de promover durante as aulas de EF, uma vez que o trabalho em equipa é um requisito essencial nos jogos de EF e nos desportos de equipa. Em todos os Pilares SOS, os professores de EF apreciaram o tempo dedicado ao feedback

#### DICAS PARA PROFESSORES

Criar equipas tendo em conta um nível misto de capacidades físicas, bem como envolver indivíduos a partir de fundos desfavorecidos.

#### DICAS PARA PROFESSORES

Se promover a Liderança, escolha cuidadosamente os líderes de equipa e, eventualmente, altere-os para que cada pessoa tenha a oportunidade de praticar essa capacidade.

dos alunos através do debate, bem como as fases de briefing e briefing da abordagem desportiva do método de aprendizagem experimental para o Pilar 3. O tempo dedicado a estas duas atividades - que infelizmente é muito curto na rotina escolar - foi considerado muito útil porque poderia ajudar os alunos a expressarem opiniões diferentes, a aprenderem a ouvir os outros e a compreender diferentes pontos de vista. Também neste caso, os professores de EF relataram a necessidade de mais apoios para melhorar

a sua capacidade neste novo papel de treinador como facilitador de debates nas aulas. O pilar 3 foi considerado como um campo transversal porque foi levado para a consideração em cada atividade dos Pilares 1 e 2. Os alunos treinavam para trabalhar bem sob pressão, que significa que tiveram que lidar com os limites de tempo e para mostrar e explorar a suas capacidades de liderança. Nos jogos áspersos, os alunos desenvolveram sentido

de responsabilidade, porque eles tinham que colocar o interesse da sua equipa acima do seu próprio. O trabalho em equipa tornou-se a palavra-chave, o que significa que tiveram de apoiar, ajudar, encorajar os outros membros da equipa. Para atingir os objetivos, apesar da sua relação fora deste contexto. Após a aplicação do novo Módulo de Formação, os professores registaram uma mudança significativa nos alunos, especialmente no que diz respeito às competências de trabalho em equipa, um novo sentido de responsabilidade, fair play e resolução de problemas especialmente para resolver uma situação inesperada durante um jogo premente. Para isto razão, formadores sugeriu expandir o leque de atividades nas escolas, dando mais espaço ao psicológico questões de estudantes e apoiar o desenvolvimento das suas competências sociais e cívicas.

Por fim, na fase de testes, os professores precisavam de mais apoio para a monitorização do método e para entender o conceito de jogo como uma “ferramenta séria” para desenvolver as competências sociais dos seus alunos.

#### DICAS PARA PROFESSORES

Se precisar de apoio na aplicação do novo método, discutir com seus colegas e práticas e pontos de vista de intercâmbio.

# ANÁLISE DO PROJETO

## Pontos de vista dos professores de EF

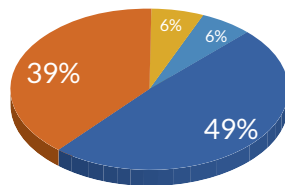
Para avaliar a implementação do módulo de ensino, as folhas de monitorização disponíveis na plataforma online SOS foram preenchidas pelos professores de EF e pelos alunos envolvidos no projeto SOS.

Os professores de EF concluíram um inquérito qualitativo, três meses depois de terem começado a implementar o módulo de ensino SOS nas suas aulas. Preencheram igualmente um inquérito quantitativo no final da fase de implementação. Ambos os inquéritos foram disponibilizados na plataforma online SOS e concluídos em inglês.

80% dos 22 professores de PE responderam ao 1º e 2º inquérito.

### Frequency of implementation

- Every second week
- Once a week
- Three times a week
- Four times a week

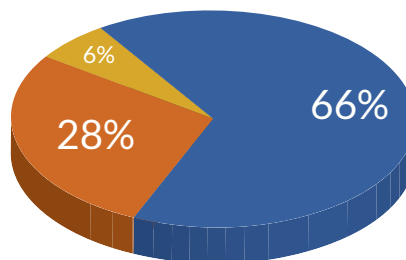


Um dos primeiros temas abordados foi a frequência da implementação das atividades SOS. Cada escola propunha as atividades com mais ou menos frequência: cerca de metade dos professores realizavam as atividades de duas em duas semanas, 39% delas todas as semanas, e os

restantes 12% duas, três ou mais vezes por semana. Uma vez que a maioria do módulo de ensino SOS, foi implementado durante a pandemia COVID-19, as aulas não foram frequentadas pessoalmente. Assim, a equipa de formadores SOS teve de adaptar as atividades aos novos ambientes pedagógicos. Com efeito, as atividades foram maioritariamente implementadas através do ensino híbrido (67%) e do ensino remoto (28%). Apenas poucas atividades (6%) poderiam ser realizadas presencialmente.

## TEACHING MODALITY

- Only from remote
- Only in person
- Hybrid teaching



Antes do início das atividades, 89% dos professores tinham dito aos alunos para consultarem o site da SOS para terem uma visão geral do projeto. 72% dos professores também mencionaram que havia uma página no Facebook que os alunos podiam visitar para formar uma ideia sobre o que esperar do módulo e quais os tópicos que iam explorar..

Após 3 meses após o início da implementação do módulo de ensino SOS, cada pilar tinha sido coberto por pelo menos metade dos professores (61% cobriam o primeiro pilar, 56% cobriam o segundo pilar e 67% cobriam o terceiro pilar). A maioria dos professores (94%) alegou que a pandemia tinha afetado severamente a implementação das atividades de forma negativa, o que soa razoável se considerarmos a importância da componente presencial no que diz respeito às aulas de EF.

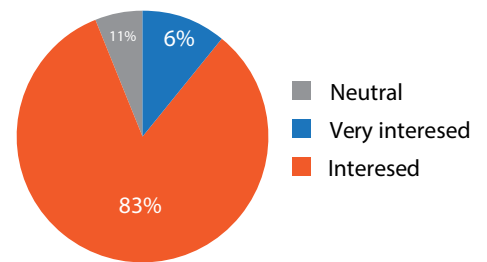
No entanto, alguns professores conseguiram encontrar elementos positivos apesar desta situação desafiante. Comentários perspicazes surgiram quando lhes foi perguntado se notavam algum elemento positivo no ensino à

distância. Os professores de EF alegaram que um elemento positivo era poder realizar atividades independentemente do paradeiro dos alunos. Alguns professores também viram uma maior interação entre os alunos na plataforma online SOS, em comparação com as atividades regulares presenciais. Outro elemento positivo apontado foi o facto de os alunos terem mostrado uma maior vontade de desenvolver o autoconhecimento e fazer a sua própria pesquisa sobre os vários temas. Por último, os alunos tiveram de se manter mais responsáveis e completar as tarefas atribuídas por si próprios. O que mostrou grande dedicação, sentido de responsabilidade e autonomia.

Por isso, os professores de EF descobriram que o projeto SOS tinha muitos valores adicionais. Foi um exemplo, o facto de os alunos poderem aprender a importância do trabalho em equipa e dos exercícios físicos; além disso, a capacidade de ver o desporto de um novo ponto de vista e aprender uma mensagem importante de inclusão, igualdade de oportunidades, fair play e valores desportivos. Alguns professores também afirmaram que perceberam a importância de discutir estes temas durante as aulas de EF, em comparação com quando se concentrariam principalmente nas atividades físicas. Outra mais-valia, segundo os educadores, foi a oportunidade de cooperar com outros países e de lidar com alguns dos desafios atuais em conjunto. Por fim, os professores apreciaram a oportunidade de participar nas atividades do 6 de abril como uma forma inovadora de introduzir os alunos no desporto para o desenvolvimento e familiarizar-se sobre como o desporto pode potencialmente ser uma ferramenta para uma mudança social positiva.

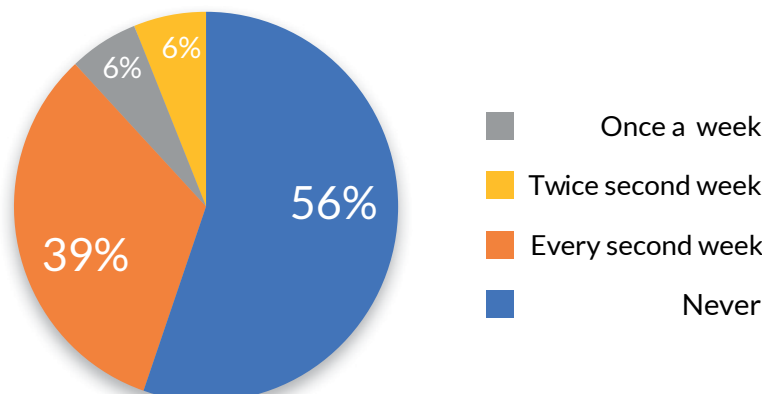
Foi também dada grande importância à complementaridade entre os três pilares, e 67% dos professores demoraram algum tempo a discutir isso nas aulas com os seus alunos.

Os resultados também revelaram uma grande resposta geral: mais de quatro em cada cinco alunos mostraram grande interesse nas atividades, e enquanto uma pequena parte (11%) parecia ser neutra em função do material coberto, os professores alegaram que nenhum dos alunos mostrava pouco a zero interesse nas atividades.



Isto levou os professores de EF a considerar que o módulo de ensino SOS não se deve limitar ao desporto do ensino secundário. Na verdade, 89% deles estavam confiantes de que as atividades poderiam ser potencialmente viáveis para implementar em qualquer escola secundária. O que os professores sugeriram nesta nota é que para tornar o módulo aplicável em qualquer escola secundária, alguns jogos e torneios devem ser planeados para envolver toda a comunidade escolar. A maioria dos educadores parecia acreditar que o atual módulo de ensino SOS se encaixaria perfeitamente em todas as aulas do ensino secundário como está, e descobriram que não seria necessária qualquer mudança. Alguns deles até relataram que já aplicaram o módulo a outras aulas clássicas

do secundário, e que era tão frutífero como nas escolas desportivas. Se o módulo fosse estendido a outras escolas, uma ferramenta útil seria certamente a plataforma online SOS. A maioria dos professores (67%) acredita que é um grande e útil sentido partilhar experiências e comunicar



com outras escolas, e apenas 6% dos professores não acharam benéfico nesse sentido. À medida que sai dos resultados, esta ferramenta foi utilizada por 61% dos professores para partilhar experiências, trocar opiniões e comunicar com os seus pares.

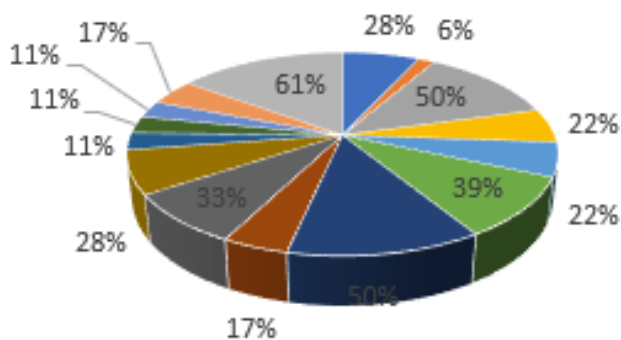
A maioria dos professores acederia à plataforma para conversar com os treinadores a cada duas semanas; 33% deles, no entanto, afirmaram que nunca a usaram com este propósito, o que talvez sugira a necessidade de fornecer mais incentivos para tirar partido desta ferramenta. A linguagem era entendida como uma barreira por alguns dos professores de Educação Física. Na verdade, o inglês foi escolhido como a língua comum a ser usada para comunicar através da plataforma.

No que diz respeito aos 3 pilares e aos tópicos abordados por cada um deles, o que surgiu foi que alguns dos conceitos foram introduzidos aos alunos pela primeira vez durante as atividades.

Concretamente, o pilar 1 “Atividade física e saúde” deu aos professores a oportunidade de introduzir temas como “Bem-estar Físico e mental” e “Papel Educativo do desporto: as regras não escritas” pela primeira vez em 44% das escolas. Da mesma forma, entre os temas abordados no pilar 2 “Fair Play”, “Direitos Humanos” e “Antidiscriminação e Racismo” estavam novos conceitos para 39% das escolas. Por último, no que diz respeito ao pilar 3 “Competências de Vida”, metade dos professores afirmaram que introduziram o tema “Ter um bom desempenho sob pressão” pela primeira vez graças ao módulo, e 44% deles disseram que a “Autogestão” era também um conceito novo para os alunos.

Para concluir, os temas que foram mais bem recebidos e recebidos pelos alunos resultaram em “Colaboração/trabalho em equipa”, “Fair Play”, “Direitos Humanos” e “Bem-estar Físico e Menta”. O que é interessante notar é o facto de cada um destes três temas mais populares pertencer a um pilar diferente, sugerindo que os estudantes estavam igualmente interessados em todas as três principais áreas do material apresentado.

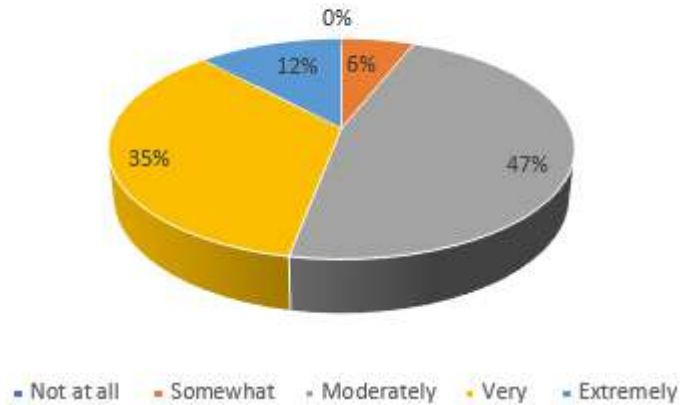
Topics best received by students



- Theory, techniques and teaching methods of sports
- Sport education adapted to school settings
- Physical and mental wellbeing
- Educational Role of sport: the unwritten rules
- Health enhancing physical activity
- Human Rights and sport
- Fair Play
- Sport Violence
- Anti-discrimination and Racism
- Sport Values
- Performing well under pressure
- Self-Management
- Sense of responsibility /Leadership
- Self-motivation and motivating others
- Collaboration /teamwork

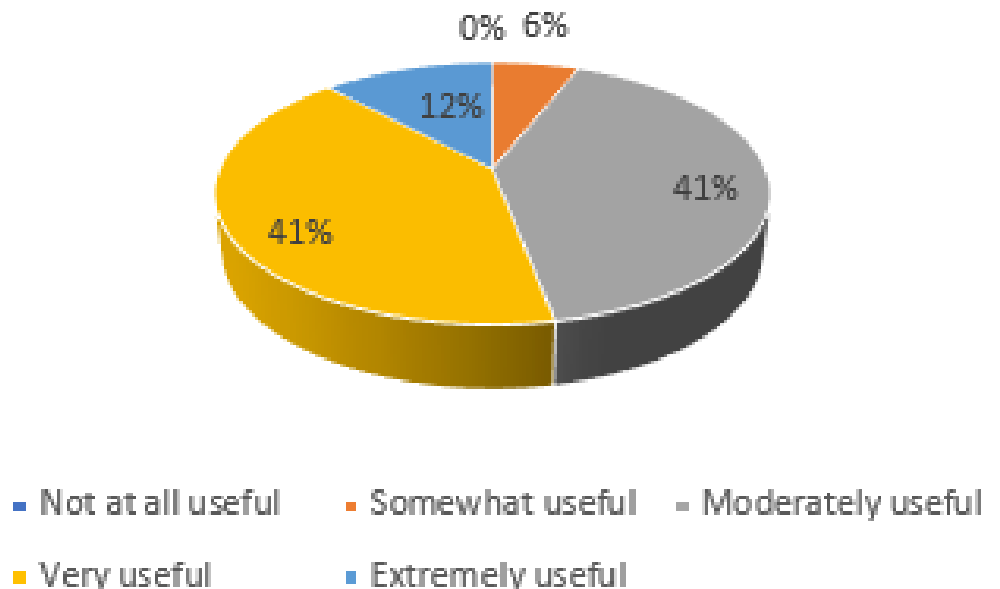
No final da fase de implementação, os professores do EF tiveram a oportunidade de se pronunciarem sobre o projeto. 47% dos professores constataram que o módulo de ensino SOS era muito ou extremamente benéfico para o desenvolvimento geral dos alunos, enquanto outros 47% consideravam-no moderadamente benéfico; o que é certamente positivo é o facto de nenhum deles achar que o módulo não foi nada útil.

### Was the new module helpful to the students' general development ?



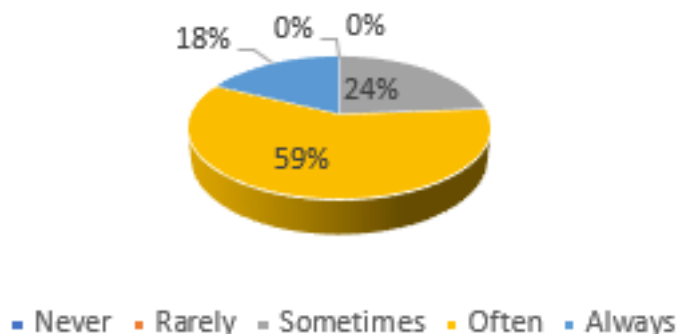
Da mesma forma, 53% dos professores consideraram que a capacidade de continuar a implementar as atividades durante o período de ensino remoto híbrido graças a uma variedade de atividades online disponíveis era muito ou extremamente útil. Mais uma vez, nenhum deles classificou esta oportunidade como totalmente inútil, o que sugere que o módulo de ensino SOS poderia adaptar-se com sucesso aos desafios da pandemia.

### How useful were the online activities?



O que também mostra a solidez do projeto é o facto de 100% dos professores afirmarem que pretendem continuar a implementar o módulo de ensino nas suas aulas pelo menos por vezes no futuro, com 59% deles a quererem continuar com as atividades com frequência.

## Will you keep on implementing the activities?



Da mesma forma, a maioria dos professores pretende implementar atividades presenciais, quando possível. Embora, alguns acreditem que também continuarão a oferecer atividades online, uma vez que foram bem acolhidos pelos participantes.

À medida que sai dos dados, o que os professores mais valorizaram ao longo desta experiência foi a capacidade de obter novas ideias e insights para o futuro. Com efeito, 39% deles não foram capazes de implementar todas as atividades, mas pretendem oferecê-las nos próximos anos. Apenas 6% dos professores afirmaram que as suas expectativas não estavam correspondidas.

Em termos de sustentabilidade, mais de metade dos professores planeiam propor as atividades de todos os três pilares a partir de agora. Os resultados revelam ainda que 47% dos professores sentem-se confiantes de que serão capazes de desenvolver novas atividades de adaptação às diferentes competências dos seus alunos, e que outros 47% deles podem agora envolver todos os alunos nas atividades que pretendem propor.

Por outro lado, os professores lutam para lidar com momentos de debate e discussão nas aulas (53%) e conseguem fazer com que todos os alunos se interessem pelas atividades propostas nas aulas (53%). No entanto, apenas 18% dos professores acharam difícil fazer com que os alunos respeitassem as orientações do método.

O módulo foi também uma oportunidade de desenvolvimento para os próprios professores. Com efeito, no final das atividades, 59% deles pensavam que a EF podia desempenhar um papel significativo no desenvolvimento de competências cívicas e de vida dos alunos, mas o que também sentiam era a necessidade de desenvolver novas competências através da formação. A resposta foi definitivamente positiva, uma vez que 41% dos educadores afirmaram que a experiência melhorou as relações interpessoais dentro da comunidade de professores, entre professores e alunos e a consciência dos professores sobre o seu papel abrangente.

O resultado foi grande na medida em que corresponde ao objetivo pretendido: mais de metade dos professores afirmaram que o módulo é útil tanto para professores como para alunos aprenderem e fazerem mudanças positivas. Um em cada quatro professores também acreditava que é muito útil na medida em que evolui os métodos de ensino para uma nova visão da educação, e outro quarto de pensamento que faz com que os alunos cresçam a uma combinação de diferentes opiniões e opiniões. Nenhum dos educadores pensou que não havia benefícios para o seu modelo educativo.

Por fim, 71% dos professores interpretaram o feedback do seu aluno como uma motivação para adicionar as atividades SOS às suas escolas Programa

Anual e continuar a desenvolver ferramentas de avaliação do desenvolvimento de competências dos alunos.

É evidente que o módulo de ensino SOS foi muito bem recebido pelos professores de Educação Física. Conseguiram executá-la durante os tempos difíceis ligados à pandemia COVID-19, o que dificultou o aspeto normal do ensino presencial. Os resultados promissores e a vontade dos professores de EF de continuar a implementar o módulo exigem a sua sustentabilidade. Na verdade, foram positivos quando questionados sobre se este módulo de ensino poderia ser oferecido em qualquer tipo de escolas secundárias. Finalmente, a novidade de alguns tópicos abordados representou não só uma ocasião para os alunos aprenderem coisas novas sobre o desporto, mas também uma oportunidade para os professores de EF desenvolverem os seus conhecimentos.

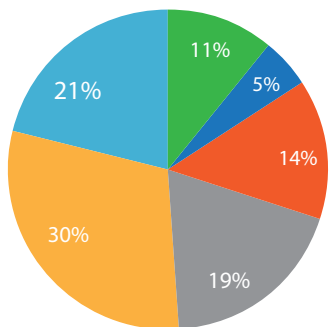


## Vozes dos alunos

O inquérito foi realizado em 373 alunos das quatro escolas que aplicaram o módulo de ensino SOS em Itália, Roménia, Portugal e Hungria.

A distribuição de género foi equilibrada (51% feminino, 49% masculino). Representado pelo gráfico, a idade dos alunos envolvidos no projeto variava entre os 13 e os 19 anos. O grupo etário mais representado foi o grupo dos 16 aos 17 anos (61%), seguido dos alunos dos 17 aos 18 anos..

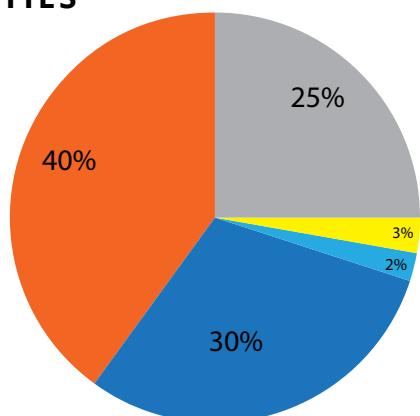
### AGE OF STUDENTS



- 13-14
- 14-15
- 15-16
- 16-17
- 17-18
- 18-19

Para começar, os alunos foram questionados sobre o quanto sabiam sobre alguns dos temas e áreas que foram abordados ao longo das atividades. A grande maioria dos alunos alegou que já eram um conhecido em atividade física e saúde antes de participar no projeto SOS, (34% muito, 45% um pouco), enquanto apenas 2% afirmaram que nada sabiam antes do início das atividades.

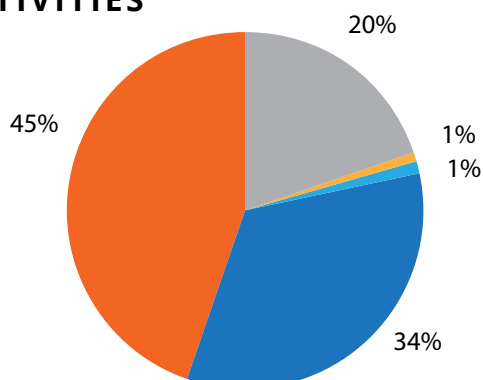
### FAIR PLAY AND INTEGRITY LEVEL OF AWARENESS BEFORE ACTIVITIES



- Very much
- Somewhat
- Slightly
- Not really
- Not at all

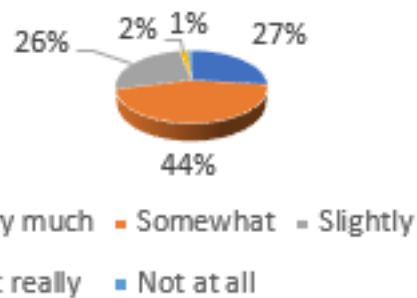
Da mesma forma, a maioria dos estudantes afirmou já estar ciente de temas como o fair play e a integridade no desporto antes da implementação do projeto (30% muito consciente, 40% um pouco conscientes), e apenas 5% não estavam familiarizados com estes conceitos.

### PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH EXPERTISE BEFORE ACTIVITIES



- Very much
- Somewhat
- Slightly
- Not really
- Not at all

## sport and life skills knowledge before activities



Por fim, os resultados mostram que a maioria dos alunos estava, pelo menos, ligeiramente consciente (44% um pouco, 27% muito) sobre o desporto e as competências de vida antes de participar nas atividades do projeto. Por isso, o que se pode concluir é que os alunos estavam bastante familiarizados com as três áreas abrangidas pelos módulos no início da implementação, embora os primeiros tópicos (atividade física e saúde) fossem aqueles em que os alunos, no geral, pareciam um pouco mais confiantes.



***SPORTS SHOULD BE PRESENT IN OUR DAILY LIFE. IT IMPROVES NOT ONLY YOUR PHYSICAL BUT ALSO YOUR MENTAL STRENGTH. IT TEACHES YOU NOT TO GIVE UP AND IT MAKES YOU PATIENT AND HUMBLE. DOING SPORT REGULARLY MAKES YOU APPRECIATE YOUR BODY AND VALUES MORE.***

Passando à fase de implementação real, foi perguntado aos alunos qual dos muitos tópicos abordados pelo módulo que consideravam mais interessantes. Com base nos resultados, os temas mais populares foram o bem-estar físico e mental (55%), o Fair Play (48%), a Colaboração/Trabalho em Equipa (46%) e a Auto-Motivação e motivação de outros (44%). Outros tópicos que os alunos acharam interessantes foram o Sentido de Responsabilidade/Liderança e direito humano (ambos 34%).

No entanto, 27% dos alunos afirmaram querer saber mais sobre a Autogestão, sugerindo talvez que se devam implementar mais atividades sobre este tema. Os resultados também mostraram que os alunos gostariam de aprofundar os seus conhecimentos sobre o bem-estar físico e mental, e sobre a Auto-Motivação e motivação de outros, o que é a confirmação de um grande interesse geral para com estes temas.

No que diz respeito à fase de implementação, os resultados sugerem ainda que os alunos gostaram muito de realizar as atividades do projeto durante as aulas de educação física, uma vez que 77% concordaram ou concordaram fortemente que apreciaram as atividades propostas, o que pode certamente ser considerado um bom resultado..

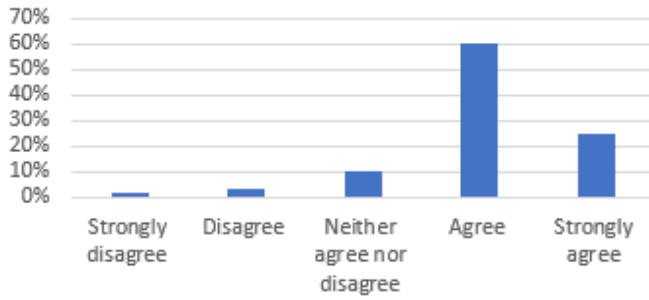


***HONESTLY, THESE CLASSES INTRODUCED ME TO SOMETHING I HAD NEVER HEARD OF BEFORE***

O inquérito prosseguiu então para investigar a forma como os estudantes conectados e relacionados consideram que o desporto está com outras áreas, como aspetos pessoais, cívicos e sociais.

Em primeiro lugar, 88% dos alunos concordam ou concordam fortemente que a participação no desporto é essencial para um estilo de vida saudável. Há, no entanto, uma ligeira mudança de opiniões para o que diz respeito à relação entre a participação no desporto e a responsabilidade cívica: 20% dos alunos não vêem uma correlação entre participar em atividades desportivas e ser um bom cidadão, e 32% deles não têm opinião sobre este ponto. No entanto, quase metade dos inquiridos (49%), concordam que existe, de facto, uma correlação positiva entre participar no desporto e tornar-se um cidadão melhor. Talvez isso também possa estar relacionado com uma compreensão fraca do seu papel como cidadãos. Com efeito, os resultados mostram que quase quatro em cada cinco alunos (79%) não são voluntários regularmente.

## Can physical education teach skills that are helpful in the everyday life?



Um resultado significativo não é que 85% dos alunos descobrem que as aulas de educação física podem ensinar e transmitir competências e valores que podem ajudá-los no seu dia-a-dia.

*THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION IS UNIMAGINABLE. IT PROVIDES A GREAT OPPORTUNITY FOR STUDENTS TO BECOME ACTIVE AND DEVELOP DIFFERENT SKILLS.* ”

*SPORT IMPROVES NOT ONLY YOUR PHYSICAL BUT ALSO YOUR MENTAL STRENGTH.* ”

A percentagem de alunos que discordam deste ponto é baixa (5%), o que leva à conclusão seguramente desejável de que os alunos consideram as atividades e o que aprenderam graças ao módulo SOS como potencialmente útil fora da escola.

Além disso, o que emerge dos resultados do questionário é que 92% dos alunos consideram o fair play e o respeito pelos direitos humanos como valores importantes não só no ambiente desportivo, mas também no seu dia-a-dia.

*I DIDN'T JUST LIKE THIS FILM A LOT, BUT IT ALSO TAUGHT ME THE VALUES OF SPORT AND LIFE. SPORT IS A WAY OF CREATING A COMMUNITY, A FAMILY, BUT ALSO A MEANS OF COMBATING THE PREJUDICES IMPOSED BY SOCIETY; RACISM IS ONE OF THEM. JUST AS THE PROTAGONISTS OF THE FILM DID, WE SHOULD FIGHT FOR OUR IDEALS AND TRY TO DEFEAT NEGATIVE OPINIONS (THAT DON'T HAVE ANY REASON). I RECOMMEND SEEING THIS FILM AT LEAST ONCE IN YOUR LIFE, BECAUSE IT OPENS YOUR EYES TO ASPECTS ABOUT WHICH WE DO NOT THINK MUCH, PROBABLY BECAUSE WE DO NOT FEEL INVOLVED. BUT WE REALLY ARE, AND ANY SMALL GESTURE COULD CHANGE THIS SOCIETY* ”

Mais de 4 em cada 5 alunos (81%) concordam que os projetos desportivos podem potencialmente tornar-se uma ferramenta para fomentar a inclusão das pessoas na sociedade, o que é também um sinal de confiança no poder das atividades desportivas.

*THE RELATIONSHIPS THAT THE TEAM MEMBERS CREATE DURING THE CAMP ARE VERY STRONG AND THEY REALLY GROW A LOT DURING THE CHAMPIONSHIP. THAT'S WHY I STRONGLY BELIEVE THAT SPORT IS KEY FACTOR IN CREATING CLOSER AND STRONGER RELATIONS.* ”

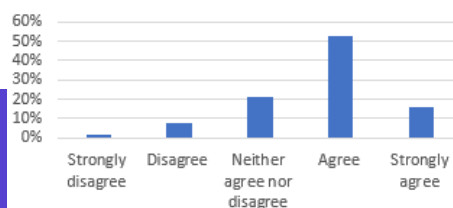
*I HAVE GRASPED THE IMPORTANCE OF BEING ABLE TO DO WHAT YOU LOVE, WHICH IS TO BE ABLE TO PLAY SPORTS, THIS MAY SEEM OBVIOUS TO US, BUT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES IT IS NOT* ”

*[...] BECAUSE THE WEAKNESS LIES ONLY IN THOSE WHO JUDGE AND CRITICIZE WITHOUT KNOWING, WHO LIMIT THEMSELVES WITH THOSE FOUR UNFOUNDED THOUGHTS THAT ARE USED TO TURN, THOSE WHO GO IN CLICHES, BECAUSE DIVERSITY IS NOT SOMETHING NEGATIVE, IN FACT, IT'S SOMETHING BEAUTIFUL.* ”

Por falar em aspetos sociais, a maioria dos estudantes (69%) concorda que o desporto pode potencialmente tornar-se uma plataforma importante para discutir questões de direitos humanos.

*THE ACTIVITY TAUGHT ME TO RESPECT OTHERS DESPITE BEING DIFFERENT FROM* ”

## Could sport become a platform to discuss human rights matters?





**ME APPARENTLY, BECAUSE IT IS FROM DIVERSITY THAT THE MOST BEAUTIFUL AND LASTING FRIENDSHIPS ARE BORN.**

**ITS MESSAGE IS: ACCEPTING DIVERSITY BECAUSE IT CAN ENRICH US. WE SHOULD ALL LEARN TO TRANSFORM OUR LIMITATIONS INTO STRENGTHS**

Embora apenas 10% dos alunos discordem deste ponto, um quinto deles ainda não tem a certeza se as atividades desportivas podem ter ou não um impacto positivo a este nível, o que poderá sugerir a necessidade de continuar a discutir este tema no futuro. Os resultados, no entanto, mostram que os estudantes tinham uma opinião mais uniforme quando questionados sobre se a indústria desportiva deveria ter em conta a proteção e o respeito dos direitos humanos na realização das suas atividades: 85% dos inquiridos concordam com este ponto, indicando que a maioria dos estudantes concorda que os direitos humanos devem ser respeitados e protegidos na condução de qualquer atividade.

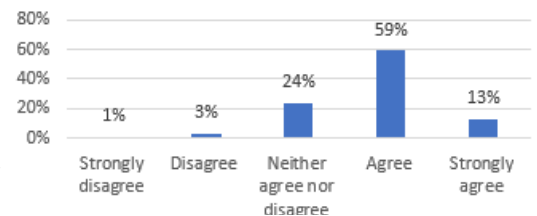
Importante é também a opinião do aluno sobre uma nova iniciativa proposta: 76% dos alunos acreditam que 6 de abril: O Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e Paz (UNGA 2013) deve ser celebrado em qualquer escola secundária; apenas 5% são contra esta proposta. Os alunos de cada uma das quatro escolas estiveram, de facto, envolvidos na vídeo-produção para celebrar o AY Internacional.



**BASICALLY, THE PARALYMPIC GAMES ARE VERY MUCH RELATED TO HUMAN RIGHTS, BECAUSE IT WAS BECAUSE OF THEM THAT SOCIETY CHANGED AND LEARNED TO RESPECT THE OTHER. NOWADAYS THE HUMAN BEING CONTINUES TO HAVE SOME DIFFICULTIES TO UNDERSTAND THAT ALL PEOPLE HAVE THE SAME RIGHTS AND DUTIES. ME BEING THE FUTURE OF SOCIETY, I HAVE THE DUTY TO RECOGNIZE THESE RIGHTS AND EQUALITY. I HAVE THE DUTY TO RESPECT THE OTHER, AND MAINLY I HAVE THE DUTY TO PASS THIS SAME KNOWLEDGE TO OTHER, SO THAT MENTALITIES CHANGE AND DEVELOP, SO THAT DISCRIMINATION AND DISRESPECT END. WE WILL HAVE THESE VALUES ALSO IN OUR EVERYDAY LIVES.**

No final das atividades, foram também apresentadas algumas questões pessoais e comportamentais aos alunos. Primeiro, foi-lhes perguntado se geralmente divulgavam a consciência sobre a importância do fair play entre os seus pares durante as atividades desportivas, e os resultados foram globalmente bastante positivos, com a grande maioria dos estudantes a afirmar que sim (59% concordam e 13% concordam fortemente).

Students taking action to spread awareness on fair play during sport activities



Is anxiety a good excuse for aggressive behaviour?



- Strongly disagree
- Disagree
- Neither agree nor disagree
- Agree
- Strongly agree

**THE ACTIVITIES RELATED TO PILLARS 2 AND 3 MADE ME THINK A LOT ABOUT THE GREAT POWER OF TEAMWORK, WHICH MANAGES TO BREAK DOWN OBSTACLES AND THE JUDGMENTS OF OTHERS.**



**IT TAUGHT ME DEDICATION, WHICH THESE EXTRAORDINARY ATHLETES CERTAINLY DO NOT LACK, BUT ALSO RESPECT AND FAIR PLAY.**

Passando à prevenção do bullying, 76% dos alunos afirmaram que trabalham em conjunto com os seus pares para evitar episódios de bullying, o que é certamente um resultado desejável considerado a importância deste tema. Apenas 5% afirmaram que não tentam parar estes episódios, mas os restantes 19% são neutros, o que sugere que ainda serão tomadas algumas medidas para prevenir o bullying. Em geral, tendem a não justificar comportamentos agressivos durante os concursos em nome da ansiedade: quatro em cada cinco alunos (80%) concordam ou concordam fortemente que a angústia não é uma desculpa válida para ações violentas.

Como mostram os resultados do inquérito, os alunos também concordam que no seu dia-a-dia é importante ter sentido de iniciativa (58% dos alunos concordam, 27% concordam fortemente, e apenas 2% deles discordam deste ponto). O que os alunos também concordaram é que alguns valores aprendidos durante as atividades de educação física os ajudarão nas suas futuras carreiras: os resultados mostram que 88% dos inquiridos acreditam que capacidades como trabalho em equipa e liderança os ajudarão no futuro, o que confirma a ideia de que os alunos não só valorizam a importância das atividades propostas do ponto de vista atlético, mas também como seres humanos.

**SPORTS TEACH US TO WORK AS TEAMS, AS WELL AS RESPECT THOSE WE ARE PLAYING WITH AND AGAINST. IT TEACHES US VALUES SUCH AS PATIENCE AND MODESTY, AS WELL AS WORK ETHIC, AND PERSISTENCE, ALL OF WHICH CAN BE TRANSLATED TO OTHER AREAS OF LIFE.**

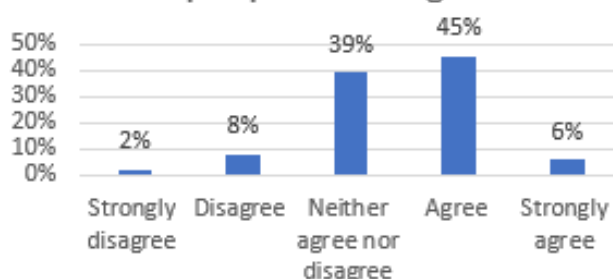


O que os alunos estavam menosconfianteséseachavam que o projeto melhorava as suas capacidades para compreender os sentimentos dos outros: 39% dos alunos não conseguiam formar uma opinião sobre isso, e 10% deles não sentiam que as suas capacidades empáticas fossem melhoradas.

Da mesma forma, 31% dos alunos não concordaram ou discordaram quando lhes

perguntaram se sentiam que o projeto melhorava as suas capacidades de se colocarem no lugar dos outros. No entanto, 58%, afirmaram sentir que a sua capacidade de compreender a perspetiva dos outros foi positivamente afetada pelas atividades do projeto.

### Did the project improve your ability of recognising other people's feelings

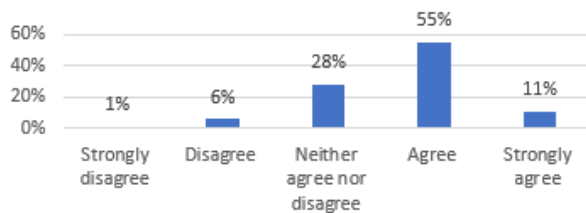


**IT ALSO HELPS DEVELOP SOCIAL SKILLS, WHICH IS GREATLY NEEDED IN THE ADULT WORLD OF TODAY'S SOCIETY.**



Mais elevada é a percentagem de estudantes que acreditam que a sua capacidade de ouvir os outros melhorou graças a este projeto (66%), que é claramente um resultado desejável da implementação. Além disso, 71% deles afirmaram que colaboraram com os seus colegas para mediar e minimizar conflitos, e como apenas 5% dos alunos discordaram neste ponto, este pode ser considerado outro grande resultado alcançado pelo projeto.

### "I improved my abilities to listen to others"



**THIS WAS A GREAT ACTIVITY TO LEARN TO TRUST OTHERS THAN OURSELVES, AND BE ABLE TO RELY ON OTHER PEOPLE. IT ALSO HELPS DEVELOP SOCIAL SKILLS, WHICH IS GREATLY NEEDED IN THE ADULT WORLD OF TODAY'S SOCIETY.**



**THIS GROUP WORK WAS USEFUL, BOTH TO GET TO KNOW EACH OTHER BETTER AND TO KNOW HOW TO PUT OURSELVES TO THE TEST AMONG TEAMMATES IN CASE OF DIFFICULTY AND MAKE US MORE UNITED.**

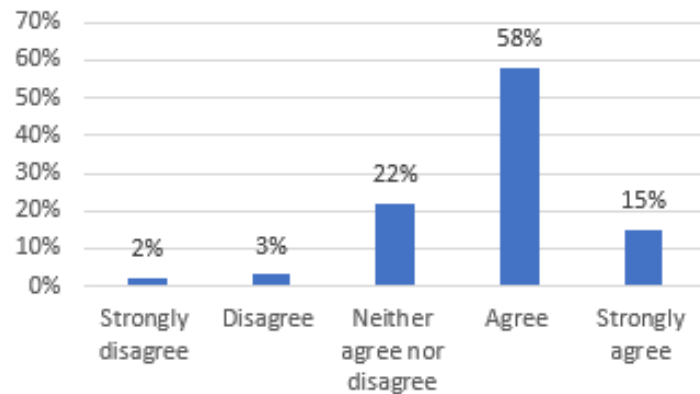


Por fim, 73% dos alunos afirmaram que vão aplicar o que aprenderam ao longo da duração das atividades do projeto no seu dia-a-dia, o que é outra conquista significativa tendo em conta que o módulo não visa apenas melhorar os alunos como desportistas, mas também aspira a ter um impacto positivo nas suas vidas.



*I THINK SPORTS HELP US GAINING CONFIDENCE AND WE ARE ABLE TO WORK AND ACHIEVE THINGS DURING A STRESSFUL ACTIVITY. IT'S REALLY IMPORTANT IN THE REAL-LIFE AS WELL. SPORTS AND COMPETITIONS GIVE US GOOD EXPERIENCES HOW TO PERFORM WELL UNDER PRESSURE*

### "I apply what I learnt in my everyday life"



Os alunos apreciaram, sem dúvida, o módulo de ensino SOS abrangente. Acolheram novas atividades e ofereceram-lhes oportunidades para crescerem nos tempos difíceis representados pelo ensino remoto. O seu interesse cada vez maior nos temas abordados pelo módulo de ensino SOS, é evidente não só nas suas respostas ao questionário, mas também nas suas declarações. O seu entusiasmo e vontade de participar em novas atividades foi vital para garantir o sucesso deste projeto.

# SOS CHECKLIST



**PLAY FAIR**  
DRIVE YOUR STUDENTS TO FOLLOW THE RULES AND TO CHOOSE TO PLAY FAIR IN SPORTS



**TALK !**  
TAKE THE TIME TO TALK WITH YOUR STUDENTS AT THE END OF THE ACTIVITIES: LISTEN TO THEIR INPUTS AND COLLECT THEIR FEEDBACKS



**NO ONE IS LEFT OUT**  
MAKE SURE ALSO STUDENTS WHO GENERALLY TEND TO ISOLATE, TAKE PART IN THE ACTIVITIES



**GENDER BALANCE**  
INVOLVE GIRLS IN ALL THE ACTIVITIES AND MAKE THEM FEEL VALUED



**TEAM SPIRIT**  
ENSURE THAT EVERYONE IN THE GROUP HAS A ROLE, AND THAT THEY ALL STRIVE TOWARDS THE SAME GOALS



**MORE THAN SPORT**  
INVOLVE STUDENTS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES WHERE THEY CAN LEARN FIRST HAND THE POTENTIAL POSITIVE IMPACT OF SPORT. FOR EXAMPLE ORGANISING A SMALL EVENT ON SPORT & HUMAN RIGHTS



**GET SKILLED**  
MAKE STUDENTS AWARE THAT THEY CAN DEVELOP AND FOSTER THEIR PERSONAL AND SOCIAL SKILLS THROUGH SPORT



**FEEL BETTER**  
PROMOTE SPORTS AS A TOOL TO ENHANCE PHYSICAL AND MENTAL WELLBEING OF STUDENTS



**SPORT FOR ALL**  
ENCOURAGE PEOPLE OF DIVERSE BACKGROUNDS AND ABILITIES TO JOIN AND PARTICIPATE. SPORT WELCOMES EVERYONE



**BE OPEN TO DIALOGUE**  
INVITE YOUR STUDENTS TO SUGGEST FURTHER SPORT ACTIVITIES AND PINPOINT ISSUES THEY FACE IN AND OFF SCHOOL

# CONCLUSÕES

No geral, é justo dizer que o módulo de ensino SOS foi muito bem recebido tanto por professores de EF como por alunos. Ambos viram as potencialidades e a novidade do módulo para compreender uma nova compreensão da PE. A recolha de feedback tanto dos professores de EF como dos alunos serviu para ajustar e melhorar o módulo de ensino SOS para melhor atender às necessidades dos beneficiários.

Os três pilares tinham atividades interdisciplinares e interligadas que foram implementadas tendo em conta esta característica. Ter a oportunidade de discutir as atividades na plataforma online SOS permitiu que professores e formadores de EF comunicassem e melhorassem as atividades. Além disso, a plataforma online SOS foi útil para recolher feedback direto deixado pelos alunos que comentavam ansiosamente as atividades.

Por isso, o módulo de ensino SOS, com o seu baralho SOS de cartas e atividades é o resultado de uma abordagem de cima para baixo e de baixo para cima. Enquanto o baralho SOS de cartas e atividades foram inicialmente redigidos por peritos; feedback, comentários, entradas tanto dos professores de EF como dos alunos foram recolhidos durante a fase de implementação. Assim, este conjunto de ferramentas é o resultado de uma interação contínua entre o y e a prática. É por isso que o módulo de ensino SOS tem o potencial de ser implementado em qualquer escola secundária em toda a Europa. Foi redigido, testado, ajustado aos contextos, e reformulado.

Esperemos que - quando aplicado - este módulo sirva o seu triplo objetivo de combinar o poder de saúde do desporto com o seu impacto potencialmente positivo na sociedade e no ensino da vida e das competências de empregabilidade. O módulo de ensino SOS também é muito flexível. Assim, enquanto o baralho de cartas SOS é orientado para a forma de abordar cada tópico, as atividades são algumas das possíveis atividades a realizar. Assim, os professores de EF podem criar novas atividades!

Por último, este módulo ajuda os estudantes a compreender a importância do desporto na sociedade - não só pelos benefícios físicos e mentais que pode potenciar - mas também pelo seu papel na promoção dos direitos humanos e no desenvolvimento, oferecendo ainda uma oportunidade de aprender a vida e as competências de empregabilidade. Com efeito, este papel abrangente do módulo de ensino SOS contribuirá também para um melhor reconhecimento do ensino de EF nos currículos das escolas.