



COMITÉ
INTERNATIONAL
OLYMPIQUE

Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos

UM PROGRAMA BASEADO NO DESPORTO



Agradecimentos:

O COI agradece aos colaboradores que tornaram possível a publicação de *Ensinar os Valores: um Manual de Educação Olímpica*, 1ª edição. Agradecimentos especiais a Deanna L. Binder, consultora educacional, pelo importante desempenho na redação da 1ª edição.

A evolução do Programa de Educação aos Valores Olímpicos (OVEP) do COI não teria sido possível sem a base de conhecimento, apoio e contribuição da nossa rede mundial de treinadores, parceiros e educadores do OVEP. Em nome do departamento dos assuntos públicos e do desenvolvimento social através do desporto, o COI aplaude e agradece o vosso esforço incansável e a vossa paixão inabalável pelo Olimpismo.

Em relação a esta publicação, a 2ª edição foi revista, ampliada e desenvolvida de modo a ser utilizada mais facilmente. É composta por quatro partes principais: *Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos: um programa baseado no desporto*; *Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos*; *Fichas de atividade: Exercícios de apoio à Educação aos Valores Olímpicos*; *a Biblioteca de recursos*; e *Plano de Workshop do OVEP: Aprender através da atividade física*.

O COI gostaria de expressar a sua gratidão aos seguintes colaboradores e a muitos outros que não estão aqui nomeados:

Richard Bailey, PhD FRSA, Conselho Internacional de Ciência do Desporto e Educação Física (ICSSPE)

Gary Barber, Escola Universitária St Michaels, Victoria, B.C.

Guin Batten e Viv Holt, The Youth Sport Trust

Deanna L. Binder, Universidade Royal Roads, Victoria, B.C.

Helen Brownlee, Membro da Comissão de Educação Olímpica do COI

Detlef Dumon, Conselho Internacional de Ciência do Desporto e Educação Física (ICSSPE)

Narin Hajtass, Diretor de Educação e Formação, Comité Olímpico Nacional da Jordânia

Katrin Koenen, Conselho Internacional de Ciência do Desporto e Educação Física (ICSSPE)

Sock Miang Teo-Koh, PhD, Instituto Nacional de Educação, Universidade Tecnológica de Nanjing

Jennifer Leigh, PhD, Universidade de Kent

Ralph Leighton, MA, Universidade Canterbury Christ Church

Tony Macfadyen, Universidade de Reading

David Mutambara, Diretor Executivo do Zimbabwe Business Council on Wellness (ZBCW)

Ines Nikolaus, PhD, Comité Internacional Pierre de Coubertin (CIPC)

Roland Naul, PhD, Universidade de Duisberg-Essen & Diretor, Instituto Willibald Gebhardt

Matthew Reeves, MA, Universidade John Moores de Liverpool

Junko Tahara, PhD, Comité Internacional Pierre de Coubertin (CIPC)

Henry Tandau, Academia Olímpica Nacional da Tanzânia

John Tillson, PhD, Faculdade St Patrick's, Universidade de Dublin City

Membros da Comissão de Educação Olímpica do COI:

Barry Maister, ONZ, Presidente

Membros:

Beatrice Allen

Mikaela Cojuangco Jaworski

Sam Ramsamy

Paul K. Tergat

Nita Ambani

Helen Brownlee

Anastasia Davydova

Gudrun Doll-Tepper

Filomena Fortes

Dionyssis Gangas

Kostas Georgiadis

Keith Joseph

Marion Keim Lees

Young Hee Lee

Denis Masegla

Vera Perederii

Laurent Petrynka

Judy Simons, J. P.

Jeannette Small

Luzeng Song

Ryan Stokes

Stephan Wassong

Thierry Zintz

Diretor responsável:

Francis Gabet, Diretor da Fundação Olímpica para a Cultura e o Património



PROGRAMME D'ÉDUCATION AUX VALEURS OLYMPIQUES

Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos

Um programa baseado no desporto

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

O conteúdo do OVEP e de qualquer trabalho, elemento ou documento dado ou a si distribuído relacionado com o OVEP, incluindo, de forma não exaustiva, todos os documentos, gráficos, imagens e vídeos (os "documentos do OVEP") são propriedade exclusiva do Comité Olímpico Internacional (o "COI") e / ou são fornecidos pelo COI, para fins não comerciais e não promocionais, sendo o seu uso limitado a fins editoriais, educativos, de pesquisa, análise, revisão e relatório (a menos que especificado de outra forma). Os documentos do OVEP não podem ser modificados e / ou transformados, sublicenciados ou redistribuídos, no todo ou em parte, sem o consentimento prévio por escrito do COI (ou do titular dos direitos designado). O COI não garante e não assume quaisquer responsabilidades pelas informações contidas nos documentos do OVEP, nem pela exatidão ou completude de tais informações. As opiniões e pontos de vista expressos (i) em qualquer documento de terceiros que lhe seja fornecido com os documentos do OVEP, ou (ii) em qualquer publicação, site ou outro meio através do qual esses documentos de terceiros lhe sejam disponibilizados com os documentos do OVEP, são as opiniões dos seus autores e não refletem necessariamente a política ou posição oficial do COI. Assim, está comprometido a indemnizar, defender e proteger o COI contra todo e qualquer dano resultante ou relacionado com o seu uso ou má utilização dos documentos do OVEP ou qualquer violação dos termos da licença pelo cliente. O COI (e, na medida do aplicável, o titular dos direitos relevantes) reserva-se o direito de revogar os direitos conferidos com os documentos do OVEP a qualquer momento e por qualquer motivo.

Copyright 2016, Comité Olímpico Internacional

ISBN: 978-92-9149-174-2

Design: Thomas & Trotman Design

Ilustração da capa: Bruno Santinho

Revisão e correção da versão original em inglês:
Dan Brennan, Libero Language Lab

Tradução portuguesa: Comité Olímpico Cabo-verdiano

Revisão da versão portuguesa e revisão de textos:
João Bernardo

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

Impresso no Reino Unido

O papel certificado FSC utilizado neste manual é fabricado numa fábrica de papel com acreditação ISO 14001 e EMAS

Este documento também está disponível em
<https://www.olympic.org/fr/programme-valeurs-et-education-olympique>

Fotografia pelo COI e Getty Images®. Páginas 8, 39, 83 COI / Alexander Hassenstein; página 9 COI / Arnaud Meylan; página 11 CON / LAT; página 12 CON / MOZ; páginas 15, 32, 101 Getty Images® / Shaun Botterill; página 17 Getty Images® / Stu Forster / Pascal Le Segretain; página 19 Getty Images® / Paul Gilham; páginas 21, 28, 66, 87 COI / Richard Juilliant; página 22 LOCOG; página 23 COI / Greg Martin; página 24 CON / ARO; página 28 COI / Hector Retamal; página 29 Getty Images® / Todd Warshaw; páginas 30, 45 Getty Images® / Jamie Squire; páginas 32, 88 COI / Jean-Paul Maeder; página 35 Getty Images® / Bryn Lennon; página 36 Getty Images® / Harry How; página 37 COI / Yo Nagaya; páginas 38, 60 Getty Images® / Clive Mason; páginas 39, 54 Getty Images® / Julian Finney; página 40 Getty Images® / Milos Bicanski; página 41 Getty Images® / LOCOG; páginas 42, 66 Getty Images® / Martin Rose; página 43 Getty Images® / Ezra Shaw, páginas 44, 65, 100 Getty Images® / Streeter Lecka, páginas 47, 62, 64, 73 COI / Mina Kasapoglu; página 48 Getty Images® / Jamie McDonald; página 51 COI / Juerg Donatsch; página 59 COI / Christophe Moratal / Catherine Leutenegger; página 60 Getty Images® / Mike Ehrmann / Bruce Bennett; página 63 COI / Ubaldo Rutar / Ian Jones; página 66 Getty Images® / Pagni Alejandro / Harry Engels; página 67 Getty Images® / Lutz Bongarts; página 68 Getty Images® / Michael Steele; página 69 Getty Images® / Clive Rose / Quinn Rooney; página 70 Getty Images® / Don MacKinnon; páginas 60, 71 Getty Images® / Adam Pretty; página 74 COI / Randy Lincks; página 75 Getty Images® / Mike Hewitt; página 76 COI / Anthony Charlton; página 81 Getty Images® / Pawel Kopczynski; página 82 COI / John Huet; página 84 COI / Pilar Olivares; página 86 CON / CZE; página 89 NOC / BOT; página 90 Getty Images® / Scott Heavey; página 94 Getty Images® / Jed Jacobsohn; página 104 Getty Images® / Central Imprensa; página 105 Shutterstock / Tinna Pong; página 106 SYOGOC; página 108 Getty Images® / Antonio Scorza / Mike Powell; página 110 Getty Images® / Pascal Rondeau; página 111 Getty Images® / Hamish Blair; página 112 Getty Images® / Jasper Juinen; página 113 Getty Images® / Ronald Martinez; página 115 COI / Xi Yang.



Índice

Prefácio de Thomas Bach	
Presidente do COI	8
Prefácio de Barry Maister, ONZ	
Presidente da Comissão de Educação Olímpica do COI	9
Como usar este manual	10
Secção 1	
Introdução à Educação aos Valores Olímpicos	12
Introdução	14
Os Princípios Fundamentais do Olimpismo	16
Os valores fundamentais do Olimpismo	17
Os temas educativos do Olimpismo	18
Abordagens pedagógicas	19
A Educação aos Valores Olímpicos e a sua comunidade	21
Realidades e oportunidades educativas	24
Usar estes recursos para enfrentar os desafios	25
Participar do OVEP	26
Secção 2	
Celebrar o Olimpismo através de símbolos, cerimónias e artes	30
Informações de referência	32
Ligados pelos anéis: o símbolo Olímpico	34
Hastear a bandeira	36
O lema Olímpico: Citius, Altius, Fortius	38
Iluminar o espírito: a chama Olímpica	40
A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos	42
A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos	44
Os juramentos Olímpicos	46

(continuação no verso)



Índice (continuação)

A Trégua Olímpica nos tempos antigos e modernos	47
A língua da paz	49
Símbolos da paz	50
Desporto e arte na Grécia antiga	51
Desporto e arte nos Jogos Olímpicos modernos	52
Emblemas e mascotes: desenhar a sua identidade	53

Secção 3

Espalhar o Olimpismo pelo desporto e pelos Jogos Olímpicos **54**

O Movimento Olímpico	56
O Museu Olímpico e o Centro de Estudos Olímpicos	58
O programa desportivo Olímpico	60
Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ)	62
Quebrar as barreiras: as mulheres nos Jogos Olímpicos	65
Os Jogos Paralímpicos: "Espírito em Movimento"	68
Acolher o mundo: organizar os Jogos Olímpicos	70
As cidades anfitriãs dos Jogos Olímpicos	72
A Vila Olímpica	73
O desenvolvimento sustentável através dos Jogos Olímpicos	74
Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos	77

Secção 4

Ensinar os temas educativos do Olimpismo **78**

A cultura do desporto	80
As provas de atletismo na Grécia antiga	82
Interpretar os Princípios Fundamentais	83
Os cinco temas educativos Olímpicos	84
A. Viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física	85
Viver o prazer	87
Celebrar o Olimpismo: o Dia Olímpico	89

B. Aprender o fair play	90
O que é o fair play?	91
Viver de acordo com as regras do fair play	92
O fair play no desporto comunitário	94
Implementar um programa de fair play	96
O compromisso dos treinadores com o fair play	97
O compromisso dos pais com o fair play	98
O compromisso dos atletas e participantes com o fair play	99
C. Praticar o respeito por si próprio e pelos outros	100
Viver de acordo com os princípios do respeito	101
Direitos humanos: a base para o respeito e a aceitação	102
Ter direitos significa ter responsabilidades	103
"Tenho o sonho"	104
Fazer escolhas difíceis	105
D. Dar o seu melhor em busca da excelência	106
Viver a excelência	107
O longo percurso para a vitória: a história de um atleta	110
Terminar a corrida	111
Dar o seu melhor	112
E. Viver uma vida harmoniosa e equilibrada - corpo, vontade e espírito	113
Encontrar um equilíbrio	114
Uma vida ativa	115
Estilos de vida ativos	116
Apêndice	118
Glossário	118
Referências	121



Prefácio de Thomas Bach

Presidente do COI



"Apenas as crianças que praticam desporto poderão beneficiar dos respetivos valores educativos e dos seus benefícios para a saúde. Queremos ser uma fonte de inspiração para estes jovens, oferecendo-lhes um melhor acesso ao desporto."

O mundo está a mudar a um ritmo sem precedentes, o que causa um impacto considerável em relação ao bem-estar dos jovens. O COI responde a essa evolução com a Agenda Olímpica 2020, um roteiro estratégico para o futuro do Movimento Olímpico. Essas reformas lidam com o nosso mundo em rápida evolução em torno de três pilares: desenvolvimento sustentável, credibilidade e juventude.

O desporto desenvolve a autoconfiança e encoraja os jovens a respeitarem-se a si próprios e a respeitarem os outros dentro e fora do campo. O desporto tem sido reconhecido como uma ferramenta poderosa de aprendizagem para a educação; proporcionando uma linguagem universal para entregar mensagens-chave sobre questões relacionadas com estilos de vida saudáveis, integração social, igualdade de género e reconstrução de comunidades locais.

Como organização desportiva, não podemos ficar satisfeitos apenas com o número crescente de jovens que acompanham os Jogos Olímpicos. É do nosso interesse, e também é nossa a responsabilidade de fazer com que esses mesmos jovens desistam dos seus hábitos sedentários. Apenas as crianças que praticam um desporto serão capazes de tornar-se atletas. Apenas as crianças que praticam desporto poderão beneficiar dos respetivos valores educativos e benefícios para a saúde. Queremos ser uma fonte de inspiração para estes jovens, oferecendo-lhes um melhor acesso ao desporto. Desejamos dialogar com eles, onde quer que estejam. Queremos que o desporto seja incluído em mais programas escolares em todo o mundo.

O Programa de Educação aos Valores Olímpicos (OVEP) ajuda a orientar os jovens a encontrarem pontos em comum e a participarem em atividades que reflitam os valores Olímpicos fundamentais de excelência, respeito e amizade. Assim, o COI tem como foco promover a participação universal no desporto e na atividade física, bem como desenvolver ferramentas educativas adequadas para incentivar e capacitar a participação dos jovens.

Durante a fase I do OVEP (fase piloto, 2005-2010), três continentes (África, Ásia e Oceânia) foram bancos de ensaio bem-sucedidos para o programa e dez workshops de "formações de formadores" foram organizados. Hoje, mais de 110 países têm integrado o OVEP e milhares de jovens já experimentaram os valores Olímpicos em ação.

Com base nas lições aprendidas com a implementação regional, o início da fase II do OVEP destaca a importante mudança que pode ser iniciada pela descoberta do Olimpismo e dos valores Olímpicos. Também salienta a necessidade de assegurar a entrega consistente de uma aprendizagem abrangente baseada em valores com flexibilidade acrescida de adaptação à situação local.

O lançamento da fase II do OVEP será acompanhado por um crescimento exponencial do ensino dos valores Olímpicos a nível mundial. É uma iniciativa à qual todos os membros da família Olímpica estão convidados a retomar e o programa será também útil para todas as partes interessadas e parceiros que estão particularmente interessados na educação baseada em valores para as gerações futuras.

Thomas Bach
Presidente do COI

Prefácio de Barry Maister, ONZ

Presidente da Comissão de Educação Olímpica do COI



“Todos esses “fios” contribuem para a boa cidadania e, como Coubertin imaginou há mais de um século atrás o desenvolvimento interior num tempo em que os jovens começam a desenvolver uma consciência moral que servirá para as suas vidas futuras.”

O Olimpismo está vivo e de boa saúde.

Como “filosofia de vida”, os Princípios Fundamentais são mais importantes do que nunca no contexto geopolítico, sociocultural e económico atual. Tendo dedicado 29 anos ao ensino, incluindo 14 como diretor de escola, estou em condições de atestar até que ponto a abordagem holística do Olimpismo pode enriquecer o processo de aprendizagem e oferecer aos jovens um quadro de desenvolvimento.

Os principais elementos da filosofia de Coubertin, tal como codificados na Carta Olímpica, oferecem benefícios óbvios em múltiplos ambientes de aprendizagem, quando usados em conjunto com uma abordagem baseada em valores:

- **Desenvolvimento do corpo, vontade e espírito** – Todas as escolas devem ser capazes de produzir indivíduos bem equilibrados que sejam fisicamente, culturalmente, psicologicamente e socialmente capazes de enfrentar os desafios da infância e da adolescência;
- **Prazer do esforço** – As escolas devem encorajar a filosofia de entrega do melhor de si mesmo e a de sentir prazer no que vem com o esforço;
- **Valor dos modelos** – Todas as escolas devem procurar desenvolver e adotar o princípio de liderança pelo exemplo. Os líderes devem ser elogiados, honrados e procurados em todos os aspetos da vida;;
- **Promoção da ética universal** – As escolas devem promover o papel do desporto e da expressão cultural para promover as qualidades humanitárias tais como a tolerância, o respeito da diversidade e o fair play.

Todos estes “fios” contribuem para a boa cidadania e, como Coubertin imaginou há mais de um século atrás, o desenvolvimento interior num tempo em que os jovens começam a desenvolver uma consciência moral que servirá para as suas vidas futuras.

Todos nós que trabalhamos no campo da educação Olímpica devemos esforçar para dotar as instituições educativas das ferramentas necessárias para contribuir para articular esta filosofia Olímpica. O investimento do COI no OVEP começa a dar frutos. À medida que o programa de educação emblemático, está a ser revisto e simplificado, testado e promovido em todo o mundo, está a ganhar credibilidade e reconhecimento.

O OVEP é fundamentalmente baseado na aprendizagem pela prática, proporcionando uma abordagem holística para o desenvolvimento da aptidão física. O programa é concebido para contribuir para o desenvolvimento físico, social e cognitivo em função da idade. Exercícios, histórias e atividades lúdicas com temas Olímpicos ajudam os jovens a descobrir as tradições das suas comunidades nacionais e culturais.

Tenho o prazer de anunciar que podemos contar com um grupo grande e crescente de embaixadores, professores e assistentes sociais, guiados pela equipa do COI, que estão totalmente comprometidos em garantir que o programa permanece forte e relevante, que pode ser acedido por todos em todos os continentes.

Percoremos um longo caminho, mas ainda há muito a fazer. A estreita cooperação entre educadores Olímpicos, instituições e outros parceiros é essencial para a realização de todo o potencial do OVEP. A perspetiva de influenciar positivamente os jovens continua a ser um forte motivador, o que está no coração do espírito Olímpico.

Barry Maister, ONZ

Presidente da Comissão de Educação Olímpica do COI



Como usar este manual

O Programa de Educação aos Valores Olímpicos (OVEP) é uma série de recursos pedagógicos que foi criada pelo Comitê Olímpico Internacional.

Os valores são os princípios e convicções fundamentais que todos nós temos, que guiam o comportamento de todos. Os valores fornecem as normas pelas quais as ações são consideradas boas ou desejáveis.

Educação baseada em valores

Os locais de educação, como as escolas, promovem o desenvolvimento social e moral dos jovens para que eles possam cuidar de si e dos outros, e trazer contribuições positivas para a sociedade. As abordagens para preparar crianças e jovens para a vida através do ensino de valores são chamadas de "educação baseada em valores".

As experiências de educação física e de atividade física podem apoiar uma educação baseada em valores, se encorajarem a responsabilidade moral e social, os comportamentos sociais e o respeito pelos outros.

A combinação de temas educativos do OVEP e o desenvolvimento positivo da juventude, integrados na programação de uma atividade física, proporciona uma abordagem de aprendizagem ideal para o desenvolvimento social, cognitivo, físico e acadêmico dos jovens.

Usando os símbolos dos Jogos Olímpicos e os temas do Olimpismo, e muito inspirado pelo mito dos Jogos Olímpicos antigos e modernos, este programa tem como objetivo divulgar um programa baseado em valores que moldarão o desenvolvimento da personalidade das crianças e jovens. Usando o contexto dos Jogos Olímpicos, os participantes irão adquirir competências e descobrir estratégias que ajudá-los-á a assumir as responsabilidades de uma cidadania mundial e uma cultura de cidadania.

Para alcançar estes objetivos, o OVEP tem quatro recursos principais:

- **Os Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos: Um programa baseado no desporto**
- **Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos**
- **Fichas de atividade: Exercícios de apoio à Educação aos Valores Olímpicos**
- **A Biblioteca de recursos**

O manual *Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos* está organizado em quatro secções. A primeira apresenta aos participantes os princípios essenciais do Olimpismo; são levados a refletir sobre como estes princípios interagem com as suas próprias vidas. As três secções seguintes exploram o passado, histórias e símbolos dos Jogos Olímpicos usando temas educativos Olímpicos. Os participantes do OVEP têm a oportunidade de aprender mais sobre as suas experiências e a sua compreensão através de uma série de fichas de atividade.

Os educadores e participantes também podem contar com uma vasta gama de recursos registados (filmes, artigos, links) na Biblioteca de recursos.



↑ Dia Olímpico 2011: Crianças formam os anéis Olímpicos na Letônia

O pacote educativo OVEP 2.0 também inclui documentação sobre os workshops de formação de formadores (Aprender através da atividade física). Fornecidos no quadro de uma estrutura de workshop, os conteúdos vão ao encontro das necessidades de uma série de ambientes de aprendizagem e grupos-alvo.

A documentação do programa pedagógico inclui:

Plano de workshop do OVEP: Aprender através da atividade física

O plano para um workshop de dois dias e meio (incluindo pequenos jogos detalhados e atividades focadas nos participantes) para alcançar os objetivos de aprendizagem. Os participantes receberão um certificado ou reconhecimento da conclusão do programa preparando-os a entregar programas de atividade física OVEP para crianças e jovens.

As atividades lúdicas de aprendizagem através da atividade física fazem parte do *Plano do workshop do OVEP* e estão detalhadas nas Fichas de missão. Estas podem ser enviadas com o *Plano de workshop do OVEP* quando uma sessão de formação está organizada.

Implementar o OVEP: Um Guia Prático para a Educação aos Valores Olímpicos

Um guia (guia de recursos) baseado em práticas pedagógicas relacionadas com a atividade física para crianças e jovens. O guia irá ajudar os participantes a adquirir as habilidades e competências necessárias para a melhor execução do programa OVEP para o público alvo, de diferentes culturas e origens.

Ferramentas de avaliação para formadores, bem como uma avaliação de impacto do programa, serão integradas na componente de monitoramento e avaliação.



"O futuro da nossa civilização não é construído sobre fundações políticas ou económicas. É totalmente dependente da direção dada à educação."

Pierre de Coubertin



Secção 1

Introdução à Educação aos Valores Olímpicos

Introdução	14
Os Princípios Fundamentais do Olimpismo	16
Os valores fundamentais do Olimpismo	17
Os temas educativos do Olimpismo	18
Abordagens pedagógicas	19
A Educação aos Valores Olímpicos e a sua comunidade	21
Realidades e oportunidades educativas	24
Usar estes recursos para enfrentar os desafios	25
Participar do OVEP	26



Introdução

O Manual Fundamentos da Educação aos Valores Olímpicos inclui informações de referência e uma série de atividades pedagógicas destinadas a contribuir para a promoção dos valores educativos do Olimpismo.

Quando os Comités Olímpicos Nacionais aderem ao Movimento Olímpico e enviam atletas para participar dos Jogos Olímpicos, concordam em compartilhar um conjunto de valores chamados "Princípios Fundamentais" (estabelecidos na Carta Olímpica). Estes princípios incorporam um conjunto de valores a que o Comité Olímpico Internacional se refere como "Temas educativos do Olimpismo" (ver página 18).

O manual contém informações e recursos para facilitar um ensino baseado em valores e oportunidades de aprendizagem. A tónica é colocada na forma com a qual os temas educativos do Olimpismo devem ser ensinados e aprendidos, não com base na aprendizagem factual rígida. Este manual é destinado aos alunos entre os 5 e 18 anos, na maioria das vezes com o inglês como segunda língua, com atividades para vários grupos etários e capacidades de leitura. Professores e responsáveis de grupos de jovens são encorajados a adaptar e redesenhar as atividades de acordo com as necessidades dos seus alunos e atletas.

Num mundo onde a obesidade é uma grande preocupação e onde as crianças dos meios desfavorecidos precisam de esperança e ideias para se realizarem, as atividades físicas e o desporto têm um papel importante a desempenhar. Os símbolos e cerimónias, os desportos e eventos culturais dos Jogos inspiram e motivam. Fornecem um contexto relevante para atividades de aprendizagem e ensino e para a promoção do desporto e da atividade física.

Os métodos pedagógicos utilizados no Manual dos Fundamentos são baseados na teoria educativa atual sobre ensinamentos multiculturais, interculturais com múltiplas aproximações de ensino e aprendizagem.

Estes métodos são apoiados pelos seguintes princípios de aprendizagem:

- Aprender é uma atividade ativa e não passiva. Quanto mais empenhados forem os alunos, mais eficaz e agradável será a experiência de aprendizagem.
- Há várias formas de apoiar a aprendizagem. As atividades de aprendizagem incluem falar e ouvir, brincar, escrever, discutir e debater, atividades criativas (tais como arte, teatro e música), e o movimento físico através de atividades como o desporto, a dança e a educação física. Este manual inclui atividades que permitem uma série de abordagens diferentes da aprendizagem.
- Aprender é uma atividade tanto individual como coletiva. Algumas pessoas trabalham melhor sozinhas. Outras, no entanto, precisam de trabalhar em grupo para aprender e praticar a cooperação. É por isso que este manual inclui muitas atividades concebidas para permitir que as pessoas possam trabalhar em conjunto.

Estimular a imaginação dos alunos é outro método educativo usado no Manual dos Fundamentos. Todos os atletas conhecem o poder da imaginação para atingir um objetivo. O uso positivo e criativo da imaginação pode também ajudar os jovens a desenvolver novas atitudes, novas maneiras de refletir sobre si próprios e sobre os outros e explorar diferentes formas de comportamento.



↑ A bandeira do Reino Unido é hasteada na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de 2012, em Londres.

Visão geral

A Secção 1 explica o propósito do manual, apresenta os valores do Movimento Olímpico e formula sugestões para a implementação do programa OVEP por educadores, administradores, jovens líderes desportivos e outros membros da família Olímpica..

A Secção 2 apresenta atividades destinadas a ajudar alunos e atletas a entender e a explorar os símbolos e cerimónias do Movimento Olímpico.

A Secção 3 fornece informações de base e atividades associadas sobre a história, a estrutura e a organização dos Jogos Olímpicos e do Movimento Olímpico.

A Secção 4 fornece um contexto teórico e atividades relacionadas com cada um dos cinco temas educativos do Olimpismo: o prazer do esforço no desporto e na atividade física; o fair play; o respeito pelos outros; a busca da excelência e o equilíbrio entre corpo, vontade e espírito. Estas atividades ajudarão os alunos a compreender estes valores e a pô-los em prática.

O Apêndice contém um glossário e uma lista das referências citadas no manual.

Os Princípios Fundamentais do Olimpismo

Os Princípios Fundamentais do Olimpismo, estabelecidos na Carta Olímpica, definem um conjunto comum de valores

Os Princípios Fundamentais do Olimpismo

- 1.** O Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina de forma equilibrada as qualidades do corpo, da vontade e do espírito. Aliando o desporto à cultura e à educação, o Olimpismo é criador de um estilo de vida fundado no prazer do esforço, no valor educativo do bom exemplo, na responsabilidade social e no respeito pelos princípios éticos fundamentais universais.
- 2.** O objetivo do Olimpismo é o de colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso da humanidade, com o propósito de promover uma sociedade pacífica e preocupada com a preservação da dignidade humana.
- 3.** O Movimento Olímpico é a ação combinada, organizada, universal e permanente, de todos os indivíduos e entidades que são inspirados pelos valores do Olimpismo, sob a autoridade suprema do COI. Estende-se aos cinco continentes e atinge o auge com a reunião dos atletas de todo o mundo no grande festival desportivo que são os Jogos Olímpicos, cujo símbolo são cinco anéis entrelaçados.
- 4.** A prática do desporto é um direito humano. Todo e qualquer indivíduo deve ter a possibilidade de praticar desporto sem qualquer forma de discriminação e de acordo com o espírito Olímpico, o que requer entendimento mútuo, espírito de amizade, solidariedade e fair play.
- 5.** Reconhecendo que o desporto é praticado no quadro da sociedade, as organizações desportivas no âmbito do Movimento Olímpico terão os direitos e obrigações inerentes à autonomia, nomeadamente, o livre estabelecimento e controlo das regras do desporto, a definição da sua estrutura e governação, o gozo do direito a eleições livres de todas as influências externas e a responsabilidade de assegurar que os princípios da boa governação são aplicados.
- 6.** O gozo de direitos e liberdades reconhecidos na presente Carta Olímpica deve ser assegurado sem qualquer tipo de discriminação, nomeadamente, quanto aos aspetos de raça, cor, sexo, orientação sexual, língua, religião, opinião política ou outra, origem nacional ou social, propriedade, nascimento ou qualquer outro estatuto.
- 7.** Pertencer ao Movimento Olímpico exige o respeito da Carta Olímpica e o reconhecimento pelo COI.

→ Atlanta 1996: a cerimónia de abertura no estádio Olímpico de Atlanta (EUA) celebra as origens antigas dos Jogos.



Nota

Cinco temas educativos, todos relacionados aos valores Olímpicos fundamentais, são abordados nesta secção: aprender o prazer do esforço; aprender o fair play; aprender o respeito pelos outros; aprender a busca da excelência; e aprender o equilíbrio entre corpo, vontade e espírito.

Estes temas podem ser facilmente integrados nos objetivos geralmente perseguidos pelos programas desportivos e escolares para jovens.

Os valores fundamentais do Olimpismo

Excelência, respeito e amizade são os três valores fundamentais do Olimpismo e estão no centro dos Jogos Olímpicos e dos Jogos Olímpicos da Juventude.

Excelência

A excelência é dar o melhor de si, no campo de jogo ou na sua vida profissional. O mais importante não é ganhar, mas participar, progredir e beneficiar da combinação saudável do corpo, do espírito e da vontade.



↑ Encorajar o esforço - Buscar a **excelência**

Respeito

Este valor inclui o respeito por si próprio e pelo próprio corpo, mas também o respeito pelos outros, pelas regras e regulamentos, pelo desporto e pelo meio ambiente.



↑ Preservar a dignidade humana - Mostrar **respeito**

Amizade

A amizade está no coração do Movimento Olímpico, sendo que encoraja a considerar o desporto como uma ferramenta para o entendimento mútuo entre indivíduos e pessoas ao redor do mundo.



↑ Desenvolver a harmonia - Celebrar a **amizade**

Os temas educativos do Olimpismo

Cinco temas educativos foram destacados neste manual, com base nos Princípios Fundamentais do Olimpismo. Integram três abordagens básicas da aprendizagem: cognitiva (intelectual), afetiva (social / emocional) e cinestésica (física).

**Nota**

Sugestões pedagógicas e atividades práticas são propostas na secção 4 para cada um dos cinco temas: "Ensinar os temas educativos do Olimpismo".

Plataforma de ensino e aprendizagem

O QUÊ: os valores de EXCELÊNCIA, RESPEITO e AMIZADE são identificados pelo Movimento Olímpico como os valores essenciais do Olimpismo. Estes são os valores que nós queremos ver ilustrados por atletas de elite em competições Olímpicas. Estes valores são destacados em todos os Jogos Olímpicos e Jogos Olímpicos da Juventude.

COMO: o OVEP trata de processos educativos destinados a experimentar os valores de acordo com cinco temas identificados na metodologia de aprendizagem: experimentar o prazer no esforço, viver o fair play, praticar o respeito, buscar a excelência e aprender o equilíbrio entre corpo, vontade e espírito. Estes temas ressaltam da Carta Olímpica e dos Princípios Fundamentais do Olimpismo e incorporam os objetivos de desenvolvimento positivo da juventude no programa de aprendizagem.

VALORES OLÍMPICOS FUNDAMENTAIS

Excelência**Respeito****Amizade**

TEMAS EDUCATIVOS

Prazer no esforço

Os jovens desenvolvem habilidades físicas, comportamentais e intelectuais lançando desafios, a si mesmos e aos outros, em atividades físicas, lúdicas e desportivas.

Fair play

É um comportamento desportista originalmente, mas é aplicado atualmente no mundo inteiro de várias maneiras. Aprender a fazer prova de fair play no desporto pode desenvolver e reforçar este comportamento na comunidade e na vida em geral.

Respeito pelos outros

Quando os jovens que vivem num mundo multicultural aprendem a aceitar e a respeitar a diversidade e adotam um comportamento pacífico, eles encorajam paz e o entendimento internacional.

Busca da excelência

A busca da excelência pode ajudar os jovens a fazer escolhas positivas e saudáveis e lutar para dar o melhor de si mesmos em tudo o que fazem.

Equilíbrio entre corpo, vontade e espírito

Aprender envolve o corpo inteiro, não apenas o espírito. A aptidão física e a aprendizagem através do movimento contribuem para o desenvolvimento das qualidades morais e intelectuais. Este conceito esteve na origem do interesse de Pierre de Coubertin para reestabelecer os Jogos Olímpicos.

Abordagens pedagógicas

Esta secção analisa as várias formas em que as informações e atividades apresentadas neste manual podem ser utilizadas.

A educação Olímpica significa coisas diferentes para pessoas diferentes. A secção abaixo fornece exemplos da grande variedade de programas que se enquadram no âmbito da educação Olímpica. Estes programas têm objetivos e audiências diferentes, embora coincidam em muitos aspetos. O Manual dos Fundamentos é baseado numa abordagem de "educação através do desporto".



↑ Artistas apresentam-se num enorme globo na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Pequim 2008 no Estádio Olímpico da capital chinesa.

Educação Olímpica

- Pesquisa académica, cursos e seminários na universidade e nos Centros de Estudos Olímpicos.
- Programas das Academias Olímpicas (internacional e nacional) e Comitês Olímpicos Nacionais.
- Manuais e guias, vídeos, CDs e programas transmitido na televisão sobre os Jogos Olímpicos.
- Atividades do Dia Olímpico, festivais Olímpicos e competições escolares / comunitárias.
- Formação de alto nível e educação física baseada nos valores Olímpicos.
- "Educação através do desporto": programas de ensino integrados baseados em valores e destinados a crianças e jovens.
- Programas educativos e juvenis dirigidos pelos Comitês Organizadores dos Jogos Olímpicos.
- Campos Olímpicos e desportivos para jovens.
- Redes de museus Olímpicos, templos de fama, exposições de arte e eventos culturais.
- Campanhas de marketing e promocionais organizadas por patrocinadores e parceiros Olímpicos.

Caminhos para a participação

Os conteúdos do Manual dos Fundamentos podem ser usados de várias maneiras.

Caminho 1: educação através do desporto - uma abordagem integrada e multidisciplinar

Alguns professores usam uma abordagem pedagógica temática ou baseada num projeto que integra atividades numa grande variedade de campos diferentes. O tema dos Jogos Olímpicos, devido ao seu potencial para unir história, matemática, ciências, línguas, educação física, saúde e ciências sociais, está perfeitamente adaptado a esta abordagem integrada.

Caminho 2: ajudar os jovens atletas a aspirar à excelência através do desporto e da educação física

Os programas de desporto e educação física podem ser melhorados através do uso de atividades que ajudam os estudantes a entender e colocar em prática os valores do Olimpismo. O Dia Olímpico, no dia 23 de junho, assim como o Dia Internacional do desporto para o desenvolvimento e a paz no dia 6 de abril, podem ser celebrados com atividades e ideias apresentadas neste manual.

Caminho 3: uma semana ou um mês Olímpico

Muitas das atividades do manual podem ser usadas para criar uma semana ou um mês Olímpico, integrando uma série de tópicos no programa escolar. Uma semana ou um mês Olímpico pode incluir cerimónias de abertura e encerramento, bem como uma série de atividades físicas, jogos e competições desportivas.

Caminho 4: aprendizagem centrada no professor

Para programas que são mais centrados no professor ou de acordo com o plano fixado num manual / livro de trabalho, as atividades de leitura e redação acessíveis neste manual podem ser retrabalhadas e reestruturadas para diferentes faixas etárias. Trabalhar em pequenos grupos pode ser desejável para professores de turmas que reúnem um número muito grande de alunos.

Caminho 5: educação pós-secundária e workshops para dinamizadores

Para estudantes do ensino superior ou participantes em workshops para dinamizadores (por exemplo, professores e responsáveis de grupos de jovens), o manual pode ser usado como quadro para um curso sobre a "Educação Olímpica: uma abordagem baseada em valores".

Por exemplo, um curso de educação Olímpica poderia ser oferecido por faculdades de desporto ou de educação física. Embora alguns países tenham tradições e códigos de conduta diferentes, muitos valores são adaptados e compartilhados por culturas e regiões como resultado da globalização. O Movimento Olímpico tem criado oportunidades para a promoção destes valores comuns. O Manual dos Fundamentos foi concebido para permitir aos professores e responsáveis de grupos de jovens a capacidade de adaptar as diferentes atividades aos seus próprios programas e para satisfazer as necessidades e expectativas dos seus alunos.

Caminhos pedagógicos



A Educação aos Valores Olímpicos e a sua comunidade

Em muitos países, os centros desportivos e de lazer ajudam a criar coesão comunitária e a promover valores sociais positivos. Esta secção centra-se no conceito de um centro comunitário "Desporto para a esperança", que pode ser usado como exemplo para ajudar os jovens a descreverem ou desenharem um centro desportivo para a sua própria comunidade.

O desporto para o desenvolvimento e a paz

"O desporto desempenha um papel significativo para a promoção da integração social e do desenvolvimento económico em diferentes contextos geográficos, culturais e políticos. O desporto é uma ferramenta poderosa para reforçar os laços e relações sociais, bem como para promover os ideais de paz, fraternidade, solidariedade, não-violência, tolerância e justiça."

ONU

Definir o desporto

Num contexto em desenvolvimento, a definição do desporto inclui geralmente uma vasta gama de atividades que estão adaptadas a pessoas de todas as idades e capacidades, com uma atenção particular para os valores positivos do desporto. A ONU define o desporto como **"todas as formas de atividade física que contribuem para a aptidão física, o bem-estar mental e a interação social, como jogos, desportos recreativos, desporto organizado ou de competição, assim como os desportos e jogos indígenas."**

Os benefícios do desporto e de outras atividades físicas são, entre outros:

- melhor desempenho educativo;
- promoção da saúde e prevenção de doenças;
- promoção da igualdade de género;
- integração social e desenvolvimento do capital social;
- construção da paz e prevenção / resolução de conflitos;
- reconstrução pós-catástrofe / trauma e normalização da vida;
- desenvolvimento económico;
- comunicação e mobilização social;
- desenvolvimento de competências básicas;
- desenvolvimento da autoestima e da autoeficácia

"Eu tomei por garantidos os símbolos, valores, cerimónias Olímpicos. No entanto, aqui, descobri através de uma exploração lúdica que estas coisas se baseiam em fundamentos essenciais que ressoam no espírito humano. Têm literalmente o potencial de responder ao desenvolvimento holístico das pessoas para uma mudança social positiva a nível global."

Professor / Treinador, Trinidad & Tobago



↑ Uma equipa de hóquei na abertura do primeiro Centro Olímpico de desenvolvimento da juventude na Zâmbia, em 2010. O centro foi construído no âmbito do programa Desporto para a esperança do COI.



← Londres 2012: a Olimpíada cultural foi um elemento central dos Jogos, permitindo que jovens de todo o país participassem numa ampla gama de atividades recreativas e físicas.



Na comunidade¹

Ao praticar desporto, os jovens aprendem lições valiosas do trabalho em equipa, da determinação e do respeito pelas regras. Pode usar as atividades no manual para apoiar programas desportivos na sua comunidade.

Capacitar os jovens através do desporto

1. Tanto no ambiente rural como urbano, as sessões desportivas podem estar associadas ao ensino de competências médicas e básicas, bem como workshops de educação por pares, eventos de angariação de fundos, cursos de liderança, fóruns de discussão sobre sexualidade, workshops de arte e teatro.
2. Os responsáveis dos jovens podem ser treinados para facilitar as sessões desportivas para as crianças e o resto da juventude. Crianças e jovens certamente integrarão melhor a informação se vier de outros jovens.

Capacitar as crianças através do desporto

1. Dirigir-se a crianças de ambientes diversos: órfãos e crianças vulneráveis, crianças vivendo com HIV e IDA, crianças com deficiência, crianças que trabalham, crianças de rua e crianças cujas famílias tiveram de emigrar por causa da guerra ou da fome.
2. Mobilizar os pais e outros adultos a participar de fóruns de discussão e das manifestações.

Capacitar as mulheres através do desporto

1. Assegurar a igualdade de oportunidades para raparigas e mulheres, permitindo-lhes participar em atividades da sua escolha, incluindo os desportos tradicionalmente reservados para homens; reconhecer e celebrar a diferença, encorajando atividades físicas como atividades indígenas, aeróbica e dança.²
2. Enfatizar e reforçar o desenvolvimento da coesão social e o desenvolvimento de competências. Por exemplo, cursos para líderes desportivos e comunitários ou cursos de arbitragem para desportos comunitários populares (por exemplo, futebol, netball, voleibol, basquetebol) podem ser oferecidos.
3. Integrar atividades de financiamento e geradoras de receitas a fim de promover a autoconfiança e a autoafirmação.

Intercâmbio cultural e exploração das tradições

1. Dar aos jovens a oportunidade de expressar as suas emoções e pensamentos através da dança, do canto, do teatro, dos jogos, da arte e da narração de histórias. Convidar os mais velhos da comunidade a ensinar e a partilhar as suas experiências e conhecimentos da cultura tradicional.
2. Facilitar o intercâmbio cultural com jovens de outros países. Estas trocas ajudam os jovens a compreender e apreciar melhor ambas as culturas e a sua própria cultura.





↑ Centro Olímpico de desenvolvimento da juventude, Lusaka, Zâmbia

Planear e preparar espaços comunitários para a participação desportiva

O conceito acerca do que constitui uma instalação desportiva varia de um continente para outro. Na Europa, desde os tempos antigos, o estádio sempre foi o ponto focal da atividade desportiva. Na Etiópia, por outro lado, os campeões nacionais de corrida treinam nas montanhas, a 2.000 metros acima do nível do mar. Entretanto, na Cidade de Guatemala, uma porção de terra plana em colinas sobrelotadas serve como "ginásio" para os pugilistas locais. E os campeões de corda de saltar em Hong Kong podem treinar em quase qualquer lugar.

A nível da comunidade, o desporto e as atividades físicas não exigem instalações desportivas caras. Parques, campos, pátios, colinas, uma rua sem trânsito ou uma praia arenosa podem ser todos utilizados para atividades físicas.

No entanto, os desportos modernos como hóquei, voleibol e ténis com as suas regras complexas e os seus diferentes níveis de competição, requerem locais e equipamentos específicos.

O programa **Desporto para a Esperança**³ do COI apoia especificamente projetos comunitários para a construção de centros desportivos nos países em desenvolvimento, tais como a Zâmbia ou Haiti.

O propósito destes centros é múltiplo:

- oferecer aos jovens a oportunidade de praticar um desporto e de desenvolver o seu corpo, vontade e espírito no respeito do espírito Olímpico;
- disponibilizar aos atletas instalações de treino modernas e profissionais;
- apoiar treinadores e gestores desportivos;
- organizar competições desportivas;
- proporcionar à comunidade local um espaço para atividades comunitárias e assim contribuir para o desenvolvimento social; e
- prestar serviços de saúde.

Realidades e oportunidades educativas

Os sistemas políticos, religiosos e educativos em todo o mundo são diversos, assim como as condições económicas. Todos estes fatores terão um impacto na forma como os educadores concebem a sua missão.

Sistemas educativos: o Manual dos Fundamentos é uma iniciativa educativa global. No entanto, as prioridades, programas e sistemas educativos diferem muitíssimo em todo o mundo. As relações entre professores e alunos, bem como as expectativas dos pais, estudantes, alunos, autoridades educativas e membros da comunidade são diferentes em cada país. O tamanho das turmas e as infraestruturas de ensino e aprendizagem variam. Em muitas comunidades, por exemplo, a ênfase é colocada na educação informal e não na escolaridade formal; na comunicação oral em vez de escrita, e no papel da família e da comunidade.⁴

Provas: alguns sistemas educativos dão muita importância à memorização de informações factuais e às provas escritas. Este tipo de abordagem pode ser uma barreira para educadores que buscam adotar abordagens mais criativas e focadas nos alunos.

Idioma: a tradução de um documento do idioma original para outra língua é sempre um processo imperfeito, uma vez que a tradução é uma comunicação filtrada entre um autor, um tradutor e um leitor ou ouvinte. Ideias expressadas facilmente numa língua não são, às vezes, tão fáceis de exprimir noutra língua. Por exemplo, a expressão francesa "*esprit desportivo*" não significa exatamente o mesmo que

a expressão inglesa "*fair play*". Em chinês, onde o idioma é representado por milhares de símbolos diferentes em vez de por um alfabeto, a tradução do inglês ou de uma língua europeia é um processo difícil e complexo. Os educadores Olímpicos de diferentes continentes têm examinado o conteúdo deste manual para encontrar as palavras e expressões mais apropriadas para expressar as ideias e os valores subjacentes ao Olimpismo..

Filosofia: as ideias educativas do Movimento Olímpico têm as suas raízes na filosofia e tradições educativas europeias. Enquanto os princípios básicos ressoam através dos mais de 200 países que pertencem à família Olímpica, há também muitas diferenças entre as suas crenças e os seus sistemas educativos. Isto significa que, em alguns países, fazer aceitar estratégias de ensino e aprendizagem baseadas em valores usados neste manual pode causar dificuldades. Por exemplo, em comunidades educativas baseadas na fé, o desafio para educadores Olímpicos e responsáveis de grupos de jovens será identificar formas para a educação aos valores Olímpicos de apoiar as prioridades educativas existentes, bem como adaptar e utilizar as diversas atividades propostas no manual de uma forma adequada aos sistemas de crenças e contextos sociais locais.



← Crianças no Brasil aproveitam do Dia Olímpico em 2013



Usar estes recursos para enfrentar os desafios

O desafio hoje é promover os valores e princípios que inspiraram Pierre de Coubertin a criar o Movimento Olímpico moderno, fundamento da Carta Olímpica.

↑ O barão Pierre de Coubertin nasceu em Paris, em 1863. Depois de desistir de uma carreira no exército, ele dedicou a sua vida à reforma da educação na França e à criação dos Jogos Olímpicos e dos objetivos educativos do Movimento Olímpico. Em 1890, recebeu uma carta de William Penny Brookes convidando-o a comparecer nos Jogos Olímpicos em Wenlock, Inglaterra, cuja primeira edição tinha acontecido em 1850. Os dois homens evocaram o seu desejo de ressuscitar os Jogos Olímpicos sob a forma de um evento internacional organizado em Atenas

Onde quer que a bandeira Olímpica seja hasteada durante a cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos, o mundo celebra as ideias do fundador do Movimento Olímpico moderno, Pierre de Coubertin (1863–1937). Ele acreditava que os jovens precisam de treinar o corpo tanto como o espírito. Defendia a prática do desporto e da atividade física nas escolas do seu país. Pensava que as suas ideias teriam boa publicidade se ele organizasse um evento desportivo internacional baseado nos antigos Jogos Olímpicos da Grécia.



Em 1894, Pierre de Coubertin convidou colegas e amigos para um congresso onde apresentou um plano para reanimar os Jogos Olímpicos. O órgão responsável pelo planeamento destes Jogos foi nomeado Comité Olímpico Internacional.

Pierre de Coubertin esteve na origem da elaboração da Carta Olímpica inicial.

A Carta Olímpica foi revista muitas vezes. Orienta o trabalho do Comité Olímpico Internacional e do Movimento Olímpico. Contém os Princípios Fundamentais do Olimpismo e evoluiu em comparação com a visão original de Coubertin.

Os objetivos do Movimento Olímpico (1894)

- Promover o desenvolvimento de qualidades físicas e morais que são a base do desporto.
- Educar os jovens através do desporto num espírito de boa compreensão mútua e de amizade, e assim ajudar a construir um mundo melhor e pacífico.
- Divulgar os princípios Olímpicos em todo o mundo e criar e, portanto, uma boa vontade internacional.
- Reunir os atletas do mundo no grande festival desportivo quadrienal, os Jogos Olímpicos.

← Cartaz oficial dos Jogos Olímpicos de 1896, em Atenas

Participar do OVEP

Como membro da família Olímpica, você representa o Movimento Olímpico. Quer seja membro do COI, atleta Olímpico, organizador dos Jogos ou patrocinador, está comprometido a representar os valores e princípios do Olimpismo.

Membros da família Olímpica

Imagine-se como convidado de honra na cerimónia de abertura dos Jogos organizados num Dia Olímpico numa escola ou uma comunidade. Centenas de jovens ansiosos estão à sua espera para proclamar a abertura dos Jogos do Dia Olímpico. Eles estudaram a história Olímpica, as outras nações participantes e os valores do Movimento Olímpico. De acordo com a crença de que os Jogos Olímpicos são mais que uma mera competição desportiva, os alunos realizaram as suas próprias tochas e cartazes e estão ansiosos por este dia de atividades desportivas e culturais. Deverão competir de

forma justa, aceitar as diferenças individuais e dar o seu melhor. Isto é o **Olimpismo em ação!** Estes valores educativos do Olimpismo não podem desenvolver-se apenas através da participação ativa no desporto. Precisam de ser ensinados. Como membro da família Olímpica, está na posição única de compartilhar e promover os conteúdos deste manual. Por causa da sua participação, uma criança pode querer tornar-se um futuro atleta Olímpico ou um campeão dos direitos humanos. Você terá então feito uma diferença na vida daquela criança.



↑ Seul 1988: partida de hóquei de campo entre Índia e Paquistão. Mohinder P. Singh (Índia) tenta fugir de Tahir Zaman e Muhammad Qamar (Paquistão)

Treinadores, dirigentes desportivos e de clubes juvenis

O ex-Presidente do COI, Jacques Rogge, disse uma vez: "A força única do Movimento Olímpico reside na sua capacidade de gerar entusiasmo por um sonho entre jovens gerações sucessivas:

- Os exemplos de campeões motivam os jovens.
- O sonho de participar nos Jogos vai levá-los ao desporto. Através do desporto, eles beneficiarão de uma ferramenta educativa.
- O desporto ajudará os corpos e espíritos.
- O desporto ensiná-los-á a respeitar as regras.
- O desporto ensiná-los a respeitar os seus adversários.
- O desporto permitir-lhes-á a integração na sociedade e desenvolver habilidades sociais.
- O desporto dar-lhes-á uma identidade.
- O desporto trá-los-á prazer e orgulho.
- O desporto melhorará a saúde."⁵

A maioria dos dirigentes desportivos e de clubes juvenis aceitaria estas declarações e provavelmente pensaria que o fair play, o respeito das regras, o respeito pelo adversário, as habilidades sociais positivas e um comportamento saudável são valores que podem ser desenvolvidos através da participação ativa no desporto e na atividade física. No entanto, estes resultados não podem ser obtidos pela simples prática de um desporto; estes comportamentos desejáveis precisam de ser ensinados.

A concorrência feroz e a pressão para vencer, tanto em desportos escolares como em desportos competitivos, às vezes podem prejudicar a concretização de valores Olímpicos como o fair play. No entanto, os treinadores de todo o mundo estão numa posição ideal para ensinar os valores do Olimpismo. Uma das formas mais eficazes de capacitar os jovens atletas a aprenderem o fair play é dar-lhes a oportunidade de trocar ideias sobre as implicações e consequências do seu comportamento. Quando os treinadores dão aos seus jogadores a oportunidade de explorar

conflitos de valores e de trocar ideias sobre os seus sentimentos, crenças e comportamento, a educação aos valores está em marcha.

Em grupos mais antigos, a discussão pode concentrar-se em violência e uso de drogas, enquanto pode estar focada no cumprimento das regras, na igualdade de oportunidades e no fair play nos grupos mais jovens.

As histórias e exemplos deste manual podem fornecer uma base de discussão. Uma iniciativa de educação aos valores Olímpicos, que reúne clubes escolares e comunitários numa abordagem integrada, pode ser usada para entregar uma mensagem unificada e consistente aos jovens sobre valores e comportamentos apropriados.



↑ Atenas 1896: a pista está pronta para uma corrida de obstáculos no estádio de mármore branco durante os primeiros Jogos Olímpicos modernos.

Autoridades educativas e administradores

Os Jogos Olímpicos modernos têm uma grande ressonância internacional e gozam de uma audiência televisiva no mundo inteiro. Lançados há cem anos como um projeto da reforma educativa europeia do século XIX por Pierre de Coubertin, hoje geram a "maior concentração espaço temporal de toda a história da humanidade".⁶

Os valores educativos do Olimpismo proporcionam um "espaço transnacional" em que os símbolos e as cerimónias, os valores e princípios do Movimento Olímpico podem ser expressos, desenvolvidos, adaptados e reinventados no contexto dos conhecimentos locais e tradições culturais locais.⁷ O professor John MacAloon, da Universidade de Chicago, sugeriu que "os Jogos Olímpicos' não existem, há milhares de Jogos Olímpicos".⁸

O Manual dos Fundamentos foi concebido para converter as experiências, tradições e histórias Olímpicas em atividades a serem incluídas no programa escolar. As crianças e os jovens aprendem melhor quando o seu entusiasmo é levantado. As atividades de aprendizagem baseadas nos valores educativos do Olimpismo fornecem um contexto útil para as interpretações, descobertas, representações e atividades de origem local.

As oportunidades de aprendizagem resultantes parecem ser consistentes com os resultados de aprendizagem exigidos no âmbito dos programas escolares. Por exemplo, os professores sul-africanos integram o conceito de "ubuntu" (um antigo termo subsaariano que significa mais ou menos "Eu sou o que sou por causa de quem somos") nos valores sociais Olímpicos da universalidade e do humanismo.⁹

A partir daí, os exercícios e as histórias que são escritas sobre os temas Olímpicos proporcionam uma motivação natural para atividades de ensino baseadas em valores em muitos setores. Vão ajudar os jovens a explorar as tradições das suas próprias comunidades nacionais e culturais. Vão apoiar os objetivos comuns do desporto e da educação nas escolas para melhorar o desenvolvimento moral e físico dos participantes e dos alunos.

Um programa baseado nos valores do Olimpismo pode ajudar a transcender e também a celebrar as diferenças por concentrar-se nas aspirações que todos nós temos em comum para o bem-estar dos nossos filhos. Queremos que sejam fisicamente ativos e saudáveis. Queremos que tenham o espírito desportivo, queremos que se respeitem uns aos outros e que alcancem o melhor das suas capacidades. As atividades deste manual podem inspirar imaginação e esperança ao combinar educação, desporto e a cultura ao serviço da paz.



↑ Inauguração de um centro Desporto para a esperança, Port-au-Prince (Haiti), 2014

Professores e instrutores

Inspirar o desenvolvimento moral e físico das crianças e dos jovens através da prática de um desporto e de atividades físicas é um dos principais objetivos do Movimento Olímpico. É um objetivo comum da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura). Estas organizações estão preocupadas com o crescente problema da obesidade entre os jovens nos países economicamente desenvolvidos; um problema agravado pela falta de exercício físico e o desenvolvimento de hábitos sedentários. É uma meta que também tem repercussões nos países em desenvolvimento onde a concorrência pelo acesso limitado ao ensino superior por exames escritos é feroz, sendo que as crianças são forçadas a alcançar resultados académicos à custa da sua saúde.

A sua escola pode não ter as instalações necessárias ou um horário reservado à educação física. Talvez não tem o pessoal qualificado para ensinar educação física. Pierre de Coubertin encontrou a mesma situação há cem anos, quando tentou reformar o sistema educativo francês. Ele reclamou que os jovens estavam "enfardados de conhecimento ... [e] ... transformados em dicionários ambulantes".¹⁰ Sugeriu que os jovens deviam desenvolver valores positivos como o fair play, o respeito pelos outros e o desejo de desafiar as suas capacidades, confrontando-se às realidades, especialmente no desporto e nos jogos.

Hoje, a pesquisa pedagógica apoia a convicção de Coubertin que tal participação no desporto e atividades físicas contribui para um estilo de vida saudável, uma aprendizagem eficaz e o desenvolvimento de valores positivos. Além disso, os valores educativos do Movimento Olímpico (prazer do esforço no desporto e nas atividades físicas, fair play, respeito pelos outros, busca da excelência e equilíbrio entre corpo e espírito) são aplicáveis muito para além do contexto desportivo. As atividades dedicadas ao desenvolvimento destes valores podem contribuir para a aprendizagem para obter resultados em muitos assuntos diferentes.

Os requisitos dos programas governamentais muitas vezes deixam pouco espaço para outros programas ou para o uso de outros meios de aprendizagem. É por isso que o Manual dos Fundamentos tem sido concebido e organizado para ser usado de forma flexível. Permite ao professor fazer tudo ou parte do seguinte:

- Escolher informações ou atividades do manual para apoiar ou enriquecer os seus próprios programas.
- Usar o manual completo como um curso de educação Olímpica.
- Organizar um Dia ou Semana Olímpica num contexto escolar ou extraescolar. A integração das atividades no manual a uma vasta gama de disciplinas permite à escola trabalhar juntos, para começar e terminar um tema Olímpico com símbolos e cerimónias especiais que irão reforçar as experiências de aprendizagem. Consulte a secção 4, página 89, para mais informações sobre o Dia Olímpico.
- Alimentar os sonhos dos alunos com exemplos Olímpicos de triunfos e tragédias. Encorajar a compreensão internacional e a paz através da mensagem, da magia e do mistério dos símbolos e cerimónias Olímpicos.
- Aumentar a participação desportiva através do ensino dos valores Olímpicos.



← Um jogador de basquetebol na abertura do primeiro Centro Olímpico de desenvolvimento da juventude, construído na Zâmbia em 2010 no âmbito do programa Desporto para a esperança



"Ninguém nasce odiando alguém por causa da cor da sua pele, das suas origens, da sua religião. As pessoas aprendem a odiar e, se podem aprender a odiar, podem aprender a amar, porque o amor chega mais naturalmente ao coração humano do que o contrário."

Nelson Mandela

↑ Nelson Mandela, o ex-Presidente da República da África do Sul, fonte de inspiração



"...onde a compreensão da conceção abstrata da ideologia Olímpica como um movimento pela paz e pelo entendimento internacional toma forma humana? A resposta está nas cerimónias..."

Professor John MacAloon¹

↓ Londres 2012: uma fénix fica suspensa por cima do caldeirão Olímpico quando se extingue durante a cerimónia de encerramento.



Secção 2

Celebrar o Olimpismo através de símbolos, cerimónias e arte

Os Jogos Olímpicos vivem na imaginação através dos seus símbolos e tradições. Estes são apresentados nesta secção que mostra como podem ser usados para promover os valores do Olimpismo.

Informações de referência	32
Ligados pelos anéis: o símbolo Olímpico	34
Hastear a bandeira	36
O lema Olímpico: Citius, Altius, Fortius	38
Iluminar o espírito: a chama Olímpica	40
A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos	42
A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos	44
Os juramentos Olímpicos	46
A Trégua Olímpica nos tempos antigos e modernos	47
A língua da paz	49
Símbolos da paz	50
Desporto e arte na Grécia antiga	51
Desporto e arte nos Jogos Olímpicos modernos	52
Emblemas e mascotes: desenhar a sua identidade	53

Informações de referência

Esta secção apresenta e fornece pormenores sobre os diversos símbolos e tradições Olímpicos que são parte integrante dos Jogos.



↑ Nagano 1998: Kenji Ogiwara (Japão) pronunciando o juramento dos atletas

Pierre de Coubertin (1863-1937), o fundador dos Jogos Olímpicos modernos, entendeu a importância da emoção e da imaginação como ferramentas educativas. Integrou o desporto na cultura na organização dos Jogos. Criou símbolos e encorajou as cerimónias, a música, o espetáculo. Estas experiências artísticas e culturais tornam os Jogos diferentes dos outros eventos desportivos e oferecem uma base para atividades educativas baseadas em valores em disciplinas dos programas escolares, tais como desporto e educação física.



↑ A primeira bandeira Olímpica, preparada sob as instruções do barão Pierre de Coubertin e hasteada nos Jogos Pan-Egípcios de Alexandria, no Egito, em 1914. As palavras "Alexandria 5 de abril de 1914" estão inscritas na bandeira.

Anéis e bandeira Olímpicos

Os cinco anéis Olímpicos também são conhecidos como "o símbolo Olímpico". As cores são azul, preto, vermelho, amarelo e verde. Estão entrelaçados para testemunhar a universalidade do Olimpismo.

Pelo menos uma destas cinco cores (ou o fundo branco) aparece na bandeira de cada país participante. Os anéis são frequentemente considerados como representando as cinco partes do mundo que participam nos Jogos: Europa, Ásia, Oceânia, África e América.

A bandeira Olímpica foi hasteada pela primeira vez num Estádio Olímpico nos Jogos de 1920 em Antuérpia, Bélgica. Em cada edição dos Jogos, a bandeira é hasteada no estádio durante a cerimónia de abertura e içada para um mastro. Deve flutuar no estádio durante todo o período dos Jogos.

A bandeira é baixada na cerimónia de encerramento, sinalizando o fim dos Jogos. O presidente da câmara da cidade anfitriã passa então a bandeira Olímpica para o presidente da câmara da cidade anfitriã dos próximos Jogos. (Ver as páginas 34 a 37 para mais informações).

Lema Olímpico

O lema Olímpico é **CITIUS, ALTIUS, FORTIUS**, que em latim significa **MAIS RÁPIDO, MAIS ALTO, MAIS FORTE**. O lema foi criado em 1891 pelo padre Henri Didon, amigo de Pierre de Coubertin, e adotado pelo COI em 1894. (Ver as páginas 38 e 39 para mais informações).

Chama e tocha Olímpica

No contexto dos Jogos modernos, a chama Olímpica é uma manifestação dos valores positivos que o Homem sempre associou ao simbolismo do fogo. A função do relé é dupla: anunciar os Jogos Olímpicos e transmitir uma mensagem de paz e amizade ao longo do caminho. A tradição da chama Olímpica moderna data dos Jogos de 1936, em Berlim, e permaneceu uma tradição Olímpica desde então. A chama é acesa pelos raios solares em Olímpia, na Grécia, e depois transmitida de corredor em corredor para a cidade anfitriã. Ali, acende um caldeirão no Estádio Olímpico durante o a cerimónia de abertura, que arde durante todo o período dos Jogos e que é apagada na cerimónia de encerramento. (Ver as páginas 40 e 41 para mais informações).

Cerimónia de abertura

A cerimónia de abertura é o primeiro evento público dos Jogos Olímpicos e a sua responsabilidade é, antes de mais, da responsabilidade do Comité Organizador da cidade anfitriã. O protocolo da cerimónia é estabelecido pela Carta Olímpica.

Cerimónia de encerramento

A cerimónia de encerramento assinala o fim oficial dos Jogos e é geralmente mais curto e simples do que a cerimónia de abertura. O protocolo foi estabelecido em 1956.

Hino Olímpico

A música do hino Olímpico é a obra do compositor grego Spyros Samaras e as letras foram adicionadas pelo poeta grego Kostis Palamas, em 1896. Foi adotado pelo COI em 1958. É tocado nas cerimónias de abertura e encerramento de todos os Jogos Olímpicos e em todas as cerimónias oficiais do Comité Olímpico Internacional.



↑ Sochi 2014: Kelsey Serwa (Canadá), medalhista de prata, Marielle Thompson (Canadá), medalhista de ouro, e Anna Holmlund (Suécia), medalhista de bronze, desfrutaram da cerimónia de entrega das medalhas do esqui cross feminino

Ficha de atividade 01

O barão Pierre de Coubertin e o Movimento Olímpico

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

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

↓ Descarregar

Ficha de atividade 01 da Biblioteca de recursos

Os juramentos Olímpicos

"Em nome de todos os competidores, prometo que vamos participar nestes Jogos Olímpicos respeitando e seguindo as regras que os regem, num verdadeiro espírito de desportivismo, comprometendo-nos com um desporto livre de dopagem e drogas, para a glória do desporto e a honra das nossas equipas."

Três juramentos são sempre feitos durante a cerimónia de abertura: um por um atleta, em nome de todos os atletas; um por um treinador, em nome de todos os treinadores; um por um juiz, em nome de todos os juizes. O juramento Olímpico foi pronunciado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de 1920 em Antuérpia. (Ver página 46 para mais informações)

A cerimónia de entrega das medalhas

Nos Jogos antigos, apenas os primeiros eram recompensados: uma simples grinalda de ramos de oliveira cortados com uma faca de ouro sobre uma oliveira selvagem. Os Gregos acreditavam que a vitalidade da árvore sagrada era transmitida àquele que recebia os seus ramos.

Nos Jogos modernos, as medalhas são atribuídas aos atletas em primeiro, segundo e terceiro lugares. Uma medalha de OURO vai para o primeiro, uma de PRATA para o segundo e uma de BRONZE para o terceiro. A cidade anfitriã é responsável pelo desenho das medalhas sob as instruções do COI. O hino nacional do vencedor do primeiro lugar é tocado enquanto as bandeiras dos três vencedores são içadas.

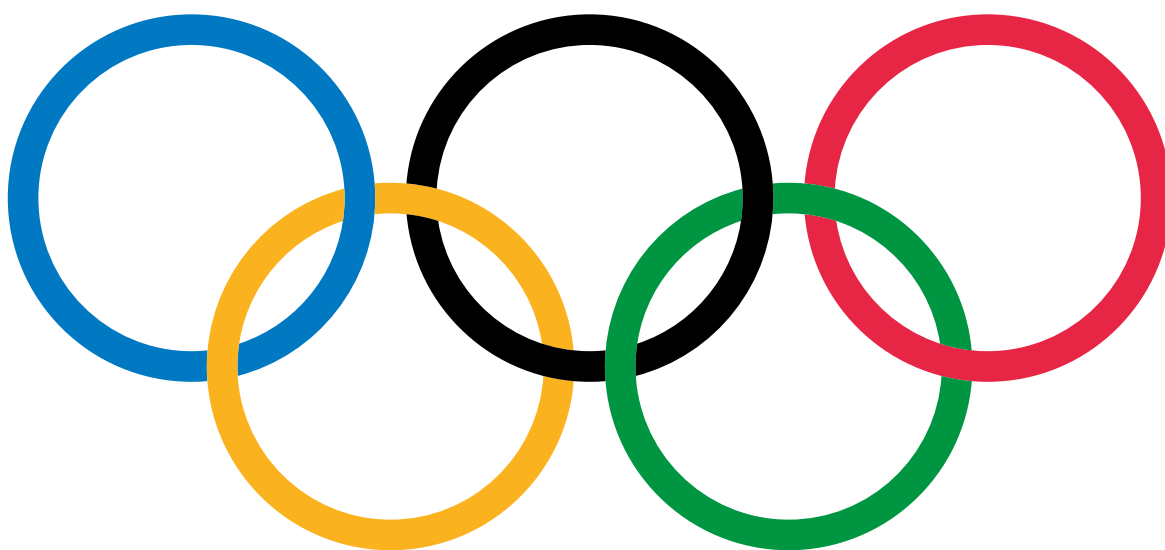


Ligados pelos anéis: o símbolo Olímpico

Esta secção foca nos anéis Olímpicos emblemáticos e explica como o símbolo Olímpico pode ser usado para introduzir e explorar os valores do Movimento Olímpico.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Alguma vez viu os anéis Olímpicos? Onde? Como os descreveria a alguém que não os tenha visto? O que acha que significam?



Leitura

Olhe para os cinco anéis representados acima. Estão ligados uns aos outros como uma cadeia. Irá vê-los em todos os lugares na televisão durante os Jogos Olímpicos. Os cinco anéis Olímpicos são chamados de "o símbolo Olímpico" e são reconhecidos mundialmente. Os três anéis de cima (da esquerda para a direita) são de cor azul, preto e vermelho; os anéis de baixo são de cor amarelo e verde.

Alguns dizem que os cinco anéis representam a amizade entre os povos dos cinco grandes continentes.

O que acha disso?



↑ Londres 2012: os ciclistas britânicos quebram um novo recorde mundial nas eliminatórias da perseguição por equipas no velódromo

Discussão

- Pierre de Coubertin, o fundador dos Jogos Olímpicos modernos, desenhou este símbolo em 1913.
 - Acha que é um bom símbolo para os Jogos Olímpicos?
 - Porquê, ou porque não?
- Os símbolos e as cores têm significados diferentes em função das culturas. O que significam na sua cultura? Sabe o que certas cores significam noutras culturas? Pode dar alguns exemplos?

Ficha de atividade 02

O símbolo Olímpico

Temas educativos Olímpicos: respeito, excelência.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

Compreender a importância dos anéis Olímpicos.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 02 da Biblioteca de recursos.

Hastear a bandeira

As bandeiras nacionais são usadas para simbolizar o orgulho nacional, enquanto a bandeira Olímpica representa a unidade internacional através do desporto e dos valores Olímpicos.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Alguma vez viu a bandeira Olímpica hasteada em algum lugar?

Onde?

Porque é que o Movimento Olímpico precisa de uma bandeira?



↑ Salt Lake City 2002: oito pessoas que deram uma contribuição significativa ao mundo erguem a bandeira Olímpica durante a cerimónia de abertura

"Todos nós oito tivemos o extraordinário privilégio de erguer a bandeira no estádio e de vê-la hasteada para o período dos Jogos Olímpicos. Tive a honra de ser escolhido para representar o meio ambiente... foi uma experiência humilde e emocionante."

Jean-Michel Cousteau²

Leitura 1

Depois de todos os atletas desfilarem no Estádio Olímpico para a cerimónia de abertura dos Jogos, tudo se torna silencioso. É então que oito pessoas vestidas de branco entram na arena. Cada um deles segura uma borda da bandeira Olímpica. Elas carregam-na esticada entre elas enquanto se movem através da pista. Param num mastro de bandeira, amarram-no e içam-no. Um enorme coro canta o hino Olímpico. É um momento muito comovente.

Em cada edição dos Jogos, a bandeira Olímpica ondula ao lado de todas as outras na cidade anfitriã. Simboliza o facto de a cidade ser colocada nessa altura sob a égide do espírito Olímpico. Na cerimónia de encerramento, uma bandeira Olímpica específica (uma para os Jogos de Inverno e outra para os Jogos de Verão) é entregue ao presidente da câmara da próxima cidade anfitriã dos Jogos.

Leitura 2

Bandeira desfraldada de uma cadeira de rodas³

Sam Sullivan, presidente da câmara de Vancouver (CAN), vive a sua vida numa cadeira de rodas e só pode usar as suas mãos levemente. Estava fora de questão que alguém desfraldasse esta bandeira de mais de cinco metros de comprimento no lugar dele.

"É absolutamente contra tudo o que eu acredito. Eu quero ser capaz de fazê-lo eu mesmo", disse ele.

Com um bilião de espectadores assistindo à cerimónia de encerramento dos Jogos de Inverno de Vancouver 2010, o simbolismo da tomada de posse da bandeira é crucial", disse Sullivan.

"Muitas pessoas com deficiência enviaram-me e-mails a dizer que o momento era essencial para eles, tanto quanto para mim e para todos os canadianos com deficiência", disse.

Para resolver o problema, engenheiros e voluntários em Vancouver tinham feito um mastro de bandeira de três aros montado no braço da cadeira dele. Teve de ser concebido para várias contingências.

"Esta bandeira é vasta. Se fosse apanhada pelo vento, será que eu iria tombar de cabeça ou cair do palco? ", disse.

Quando o Presidente do COI, Jacques Rogge, lhe entregou a bandeira, Sullivan moveu a sua cadeira de rodas para trás e para a frente para fazer a bandeira ondular.

Ficha de atividades 03

Hastear a bandeira

Temas educativos Olímpicos: respeito

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, criatividade, colaboração, fichas de trabalho.

Resultados de aprendizagem

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

Descarregar

Ficha de atividade 03 da Biblioteca de recursos.



→ Turim 2006: na cerimónia de encerramento, a bandeira Olímpica foi entregue a Sam Sullivan, presidente da câmara de Vancouver, cidade anfitriã dos Jogos de Inverno 2010.

O lema Olímpico: Citius, Altius, Fortius

Os lemas e as mensagens destacam os valores importantes. Use o lema e a mensagem Olímpica como modelos para desenvolver outros lemas ou expressões que ilustrem os valores Olímpicos.

Citius, Altius, Fortius são palavras latinas que significam "Mais rápido, mais alto, mais forte". Este lema resume o valor Olímpico da busca da excelência e da determinação para fazer o seu melhor.

Alguns desportos Olímpicos usam um sistema de julgamento para decidir quem ganha a medalha de ouro. A ginástica, o mergulho e a patinagem são três exemplos. Os juízes consideram elementos tais como movimentos espetaculares, controlo corporal, estilo artístico e dificuldade dos movimentos ou combinações de movimento.

Discussão

Os juízes ou oficiais podem fazer batota? Se sim, como?

Porque é que fazem batota?

Deve haver punições ou sanções por trapacear no desporto?

Se sim, que forma devem assumir?



↑ Sochi 2014: as patinadoras canadenses Brittany Schussler, Kali Christ e Ivania Blondin em ação no Adler Arena Skating Centre

Discussão

“O mais importante nos Jogos Olímpicos não é ganhar, mas participar... assim como na vida o mais importante não é o triunfo, mas a luta. O principal é não para vencer, mas dar uma boa luta.”

Barão Pierre de Coubertin

Esta mensagem aparece no quadro de todos os Jogos Olímpicos. Explique o que acha que isso significa com as suas próprias palavras.

- Concorda com essa mensagem? Porquê, porque não?
- Alguns atletas ou treinadores não concordam com essa mensagem. Às vezes vão fazer batota para ganhar. De que forma os atletas fazem batota? Porque é que eles fazem batota?
- Como o fato de fazer batota pode prejudicar os outros atletas? Como é que fazer batota prejudica o atleta que fez batota?



↑ Sochi 2014: Jean-Frédéric Chapuis, Arnaud Bovolenta e Jonathan Midol (todos da França) e Brady Leman (do Canadá) em ação durante a final do esqui cross masculino no Rosa Khutor Extreme Sports Park.

Ficha de atividade 04

O lema Olímpico:
Citius, Altius, Fortius

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

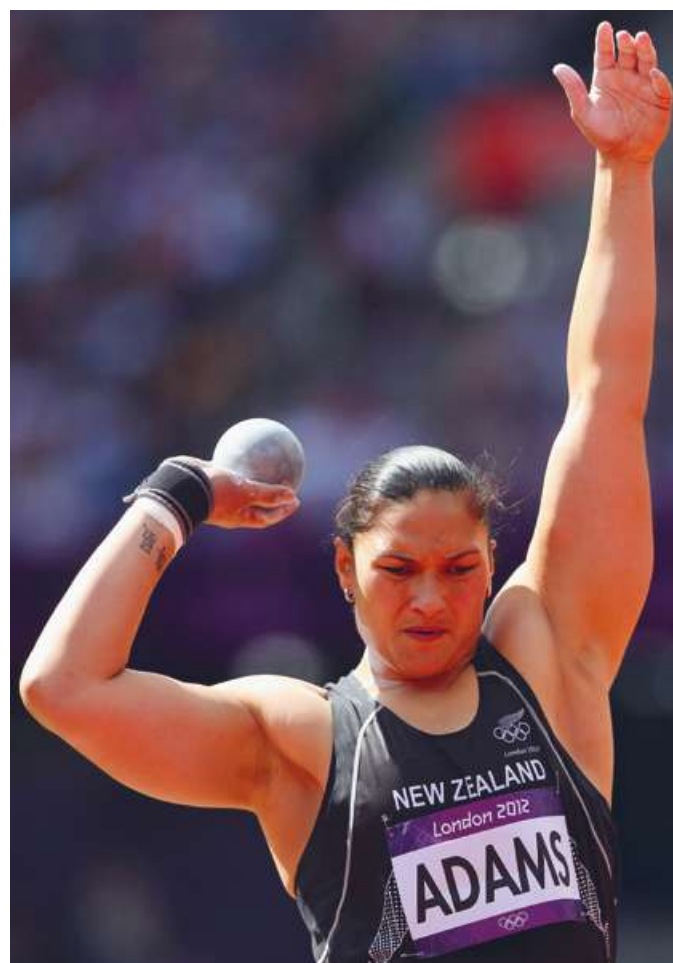
Pesquisas, construtivismo, criatividade, teatro, resolução de problemas, colaboração.

★ Resultados de aprendizagem

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

↓ Descarregar

Ficha de atividade 04 da Biblioteca de recursos.



↑ Londres 2012: Valerie Adams, Nova Zelândia, compete nas eliminatórias do lançamento de peso no Estádio Olímpico

Iluminar o espírito: a chama Olímpica

Fogo, chamas, tochas e velas sempre tiveram um significado especial para os seres humanos e desempenham um papel importante em rituais e cerimónias, tal como acontece nos Jogos Olímpicos antigos e modernos.

“Os Jogos de Atenas serão significativos para mim, mesmo que eu não participe como atleta, porque poderei participar neles graças ao relé da tocha ao redor do mundo.”

Cathy Freeman, medalhista Olímpica, Jogos de Sydney (2000)

Leitura

Cada edição dos Jogos Olímpicos tem uma tocha especial que percorre uma longa jornada (o relé da tocha) a partir das ruínas do local dos antigos Jogos Olímpicos para a cidade anfitriã. A cerimónia da iluminação da chama ocorre em frente às colunas do templo de Hera, em Olímpia. A chama é acesa pelos raios solares refletidos por um espelho para uma bacia cheia de óleo. Uma tocha acende no contato com o óleo queimado e a chama começa a sua jornada para a espalhar o espírito Olímpico por todo o mundo.

Discussão

Olha para as mulheres na foto. São atrizes que interpretam o papel das sacerdotisas da Grécia antiga. Com o espelho, dirigem os raios de sol sobre o óleo da bacia.

- Porque acha que os organizadores dos Jogos modernos desejam usar os símbolos e cerimónias dos Jogos antigos?
- Que eventos especiais envolvem chamas ou fogo na sua comunidade? Por exemplo, em que ocasiões ou para que cerimónias se usam velas ou se acendem fogos?
- Porque acha que fogo e luz são tão importantes nas cerimónias?



← Londres 2012: a alta sacerdotisa Ino Menegaki acende a chama Olímpica de 2012 na cerimónia de iluminação da chama Olímpica em Olímpia, Grécia

Ficha de atividade 05

Iluminar o espírito: a chama Olímpica

Temas educativos Olímpicos: respeito

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

Resultados de aprendizagem

Compreender o valor da chama Olímpica como um símbolo que inspira esperança e está ligado a valores comuns no mundo inteiro.

Descarregar

Ficha de atividade 05 da Biblioteca de recursos.



↑ O relé da tocha de Londres 2012 chega à cidade de Carlisle, Inglaterra



← Sochi 2014: a chama Olímpica chega à Estação Espacial Internacional

A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos

As cerimónias e rituais que fazem parte integrante dos Jogos Olímpicos distinguem-nos de todos os outros eventos desportivos internacionais. Através de uma combinação de música, canto, dança e fogos de artifício, as cerimónias de abertura e encerramento convidam os espectadores a experimentar a cultura do país em que os Jogos são realizados.

Cerimónia de abertura

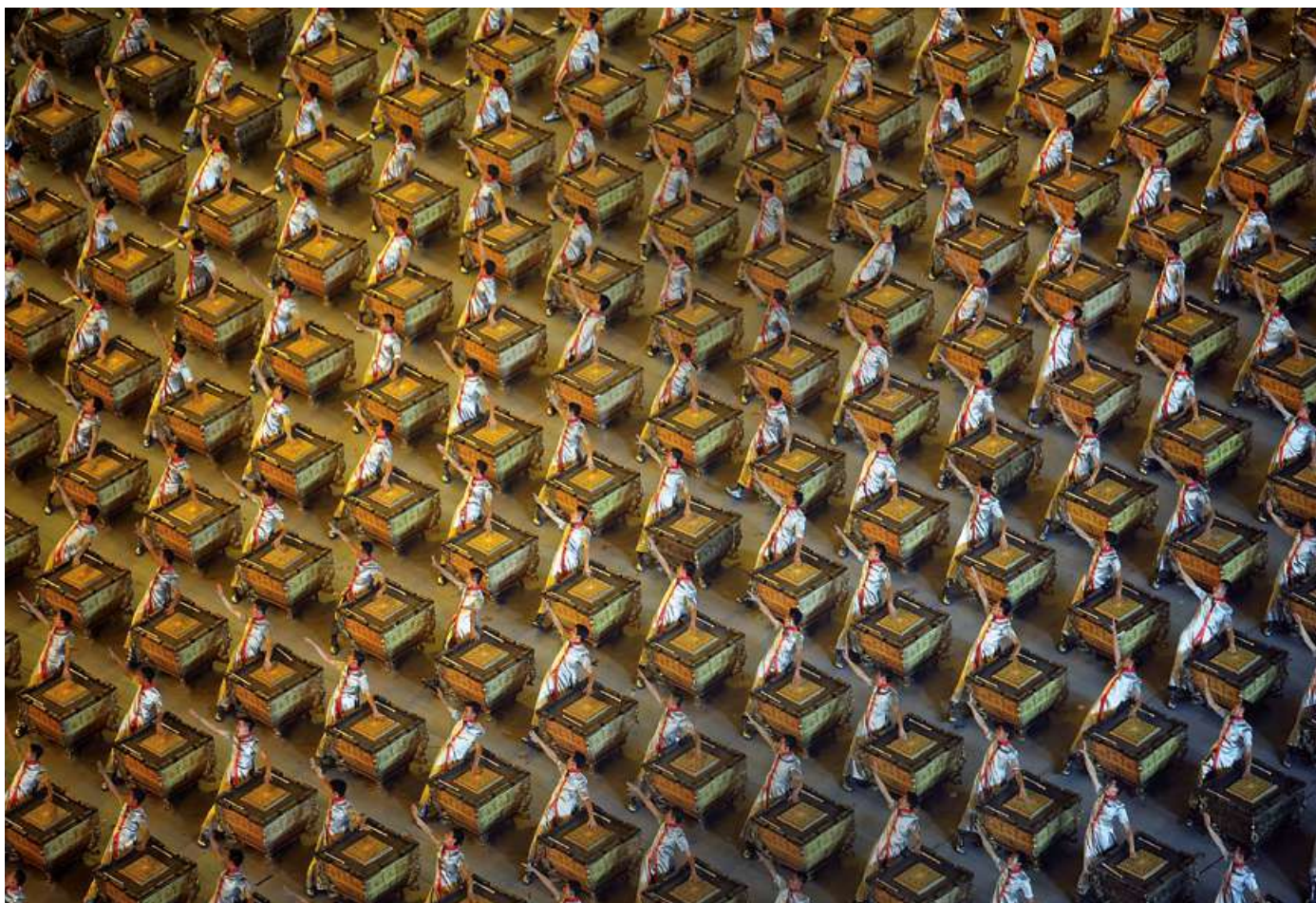
A cerimónia de abertura é o primeiro evento público dos Jogos Olímpicos e a sua responsabilidade é, antes de mais, do Comité Organizador da cidade anfitriã. O protocolo da cerimónia é fixo pela Carta Olímpica.

Protocolo:

- O chefe de Estado do país anfitrião declara oficialmente abertos os Jogos.
- Desfile de atletas aberto pela delegação da Grécia e encerrado pela delegação do país anfitrião. Os outros países entram por ordem alfabética.
- Discursos do Presidente do Comité Organizador e do Presidente do Comité Olímpico Internacional.
- A chama Olímpica acende o caldeirão Olímpico.
- Uma representação estilizada de pombas é apresentada como símbolo de paz.
- Um atleta, um treinador e um juiz fazem os juramentos Olímpicos.
- Um entretenimento refletindo a cultura e história do país anfitrião é apresentado pelo Comité Organizador.



↑ Sochi 2014: uma apresentação colorida de dançarinos e de arquitetura tradicional russa na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Inverno de Sochi 2014 no Estádio Olímpico Fisht



↑ Beijing 2008 : des percussionnistes se produisent lors de la cérémonie d'ouverture au Stade national de la capitale chinoise

Ficha de atividade 06

A cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: busca da excelência, equilíbrio, respeito pelos outros, fair play

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

↓ Descarregar

Ficha de atividade 06 da Biblioteca de recursos.

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

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

A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos

A cerimónia de encerramento assinala o fim oficial dos Jogos Olímpicos e é geralmente mais curta e simples do que a cerimónia de abertura. Segue um protocolo que foi formalizado em 1956.

Cerimónia de encerramento

Protocolo:

- Ao contrário da cerimónia de abertura, os atletas não se dividem em equipas nacionais quando entram no estádio, para simbolizar a unidade e irmandade dos Jogos.
- As bandeiras da Grécia, do país anfitrião e do próximo país anfitrião são içadas ao som dos seus respetivos hinos nacionais.
- A bandeira Olímpica é apresentada ao presidente da câmara da próxima cidade anfitriã.
- O Presidente do Comité Olímpico Internacional pronuncia o encerramento dos Jogos: "Declaro os Jogos da Olimpíada (atual) encerrados e, de acordo com a tradição, convido os jovens do mundo a juntarem-se dentro de quatro anos em (local dos próximos Jogos Olímpicos) para celebrar connosco os Jogos da (próxima) Olimpíada."
- A chama Olímpica é apagada.
- A bandeira Olímpica é baixada quando o hino Olímpico é tocado.
- O entretenimento cultural é apresentado pelo Comité Organizador da próxima cidade anfitriã.



← Vancouver 2010: atletas passeiam pelo caldeirão Olímpico durante a cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos de Inverno de Vancouver 2010



↑ Londres 2012: fogos de artifício explodem em cima do Estádio Olímpico durante a cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos de Londres 2012

Discussão

As cerimónias de abertura e encerramento oferecem a oportunidade para a cidade e para o país anfitriões de partilhar e celebrar a sua cultura, as suas tradições e identidade.

Em grupos, falem sobre a cultura, as tradições e a identidade da sua região ou do seu país. O que dá a melhor ideia do que significa crescer aqui?

Coreografem uma dança simples que traduza alguns aspetos essenciais da vossa cultura. Como decidem quais os elementos para incluir e aqueles para excluir?

Ficha de atividade 07

A cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: busca da excelência, equilíbrio, respeito pelos outros, fair play

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, investigação orientada, colaboração, competências de comunicação, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeça", aprendizagem colaborativa "carrossel", ensino entre pares.

★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer a importância das tradições e protocolos nos Jogos Olímpicos.
- Reconhecer como o Olimpismo é celebrado e como os valores são postos em prática através desta cerimónia.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 07 da Biblioteca de recursos.

Os juramentos Olímpicos

Os juramentos feitos pelos atletas, treinadores e juizes na cerimónia de abertura são um ritual Olímpico importante. O juramento Olímpico pode ser usado como base de uma atividade para explorar questões relacionadas com a trapaça no desporto em tempos passados e atuais.



↑ Os atletas que trapaceavam nos antigos Jogos Olímpicos eram obrigados a pagar uma multa que era usada para pagar uma pequena estátua de Zeus com o seu nome.

"Em nome de todos os competidores, prometo que vamos participar nestes Jogos Olímpicos respeitando e seguindo as regras que os regem, num verdadeiro espírito de desportivismo, comprometendo-nos com um desporto livre de dopagem e drogas, para a glória do desporto e a honra das nossas equipas." *O juramento dos atletas*

Leitura

Trapaça e castigo em Olympia

Como punir um trapaceiro numa competição desportiva na sua comunidade?

Os antigos Gregos tinham uma forma altamente incomum de punir os atletas que faziam batota.

Os Jogos na Grécia Antiga eram organizados de acordo com um monte de regras e rituais, como os Jogos modernos. Os Jogos eram considerados sagrados e eram organizados em homenagem ao deus grego Zeus. Os atletas, respetivos pais e irmãos, e os juizes prometiam obedecer às regras numa cerimónia em frente ao templo de Zeus antes do início dos Jogos.

Mas às vezes havia trapaceiros. Como penalidade, o atleta e a sua cidade tinham de pagar uma grande multa que era usada para pagar por pequenas estátuas de Zeus chamadas "Zanes". Durante centenas de anos, os atletas passavam por estas estátuas ao entrar no estádio.

Constituíam um bom lembrete das consequências da trapaça. Algumas das bases das estátuas ainda são visíveis hoje em dia em Olímpia. Os nomes dos trapaceiros ainda estão lá para que todos vejam, 3.000 anos depois.

Discussão

- Que tipos de ações são contrárias às regras das competições desportivas Olímpicas?
- O que acontece às pessoas que violam as regras?
- Descreva uma cerimónia na sua cultura ou tradição na qual as pessoas fazem promessas ou juramentos. Porque é que estas pessoas fazem tais promessas?
- Já fez uma promessa a alguém?
- Cumpriu a sua promessa?
- O que achou de cumprir ou não a sua promessa?
- Porque se sentiu assim?
- Se estivesse trapaceando durante uma competição desportiva, queria que a sua escola, a sua comunidade, colocasse o seu nome numa estátua de pé em frente à escola?
- Porquê? Porque não?
- Como reagiriam os seus pais?
- Quais são as punições apropriadas para os seus colegas de turma se eles fizerem batota?
- Acha que isto é uma "consequência" útil por ter feito batota?
- Qual é o castigo por trapacear no desporto hoje em dia?
- Estes castigos impedem a trapaça?
- Porquê? Porque não?
- Que medidas sugere para evitar trapacear numa competição desportiva?

Ficha de atividade 08

Os juramentos Olímpicos

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionamento sócrático, construtivismo, investigações, colaboração, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", jornais, jornais de resposta, blogs.

Resultados de aprendizagem

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

Descarregar

Ficha de atividade 08 da Biblioteca de recursos.

A Trégua Olímpica nos tempos antigos e modernos

Nesta secção, exploramos promessas e compromissos baseados no Olimpismo e nos valores Olímpicos que são projetados para promover a paz e a unidade internacional.

A missão da Fundação internacional da Trégua Olímpica é promover os ideais Olímpicos, para servir a paz, a fraternidade e o entendimento internacional. Em particular, procura manter o respeito pela Trégua Olímpica, apelando ao fim de todas as hostilidades durante os Jogos Olímpicos e mobilizando a juventude do mundo para a causa da paz.⁴



↑ Sochi 2014: O Secretário-Geral da ONU, Ban Ki-Moon, em visita à Vila Olímpica

Uma palavra sobre a Trégua Olímpica⁵

A palavra "trégua" é geralmente definida como "um acordo entre inimigos ou oponentes que concordam em parar de lutar ou brigar por um período de tempo".⁶ A palavra tem a mesma raiz que a palavra "verdadeiro". Sempre teve um significado muito especial para os Jogos Olímpicos, remontando aos tempos antigos, quando uma trégua era declarada antes de cada edição dos Jogos.



↑ Uma sacerdotisa larga uma pomba em Olímpia

A história da Trégua Olímpica

A tradição da "Trégua" ou "Ekecheiria" remonta à Grécia antiga, no século IX a.C., e a assinatura de um tratado entre três reis na cidade grega de Elis. Durante este período de trégua, os atletas e as suas famílias, bem como simples peregrinos, podiam viajar em segurança para participar ou assistir dos Jogos Olímpicos antes de irem para casa. Quando a abertura dos Jogos estava para breve, a trégua sagrada era proclamada pelos cidadãos de Elis, que viajavam por toda a Grécia para espalhar essa mensagem. Durante mil anos, os Gregos puderam viajar em segurança para participar dos Jogos.

O Comité Olímpico Internacional reavivou o antigo conceito da Trégua Olímpica em 1992, a fim de:

- proteger os interesses dos atletas e do desporto;
- oferecer às pessoas em guerra a oportunidade de parar o conflito durante as duas semanas durante as quais os seus atletas estavam a participar nos Jogos Olímpicos, criando oportunidades de diálogo, compreensão e reconciliação; e
- usar o desporto para fazer contatos e encontrar pontos em comum entre comunidades em conflito.

A Trégua Olímpica é simbolizada por uma pomba de paz que voa por cima dos anéis Olímpicos. A pomba segura um ramo de oliveira, outro símbolo de paz. A chama Olímpica aparece em segundo plano.

Ficha de atividade 09

A Trégua Olímpica

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

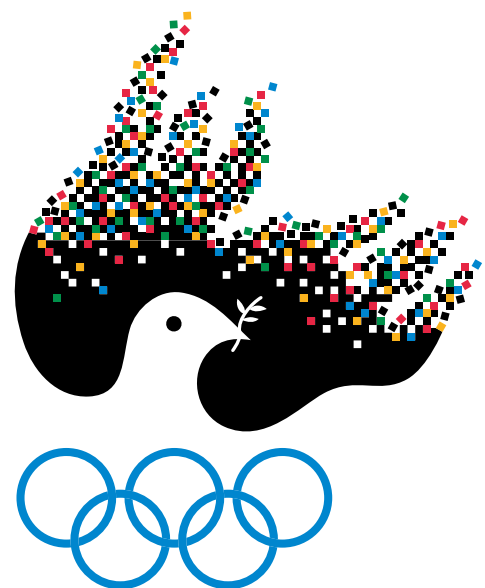
Questionamento socrático, construtivismo, competências de comunicação, blogs, vlogs, encenações, mesa redonda, discussão em grupo.

★ Resultados de aprendizagem

Compreender o poder da Trégua Olímpica como uma ferramenta para promover a paz e o entendimento internacional.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 09 da Biblioteca de recursos.



↑ O símbolo da Trégua Olímpica

A língua da paz

Os Jogos Olímpicos não são apenas um festival que reúne os jovens do mundo e os desafia a participar das competições desportivas da melhor forma que puderem. São também uma poderosa força social que promove a paz e a compreensão entre atletas e nações.

Discussão

Abaixo está uma lista de citações inspiradoras e informativas sobre a experiência de viver uma vida pacífica. Leia as frases e discuta as ideias na coluna no canto superior direito.

"Que a paz esteja sobre a terra, e que comece por mim."
Sy Miller & Jill Jackson

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

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

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

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

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

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

"Há mais na vida do que aumentar a velocidade."
Mahatma Gandhi

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

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

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

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

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

"Falar sem pensar é como disparar sem apontar."
Provérbio espanhol

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

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

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

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

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

Símbolos da paz



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

Ficha de atividade 10

A paz e os Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: respeito pelos outros, fair play.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Conhecimentos sociais, colaboração, resolução de problemas, reflexão crítica, questionamento socrático, círculo de partilha.

★ Resultados de aprendizagem

Descobrir as iniciativas de paz e como implementá-las nas nossas próprias vidas.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 10 da Biblioteca de recursos.

Ficha de atividade 11

O jogo do legado da paz

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

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

↓ Descarregar

Ficha de atividade 11 da Biblioteca de recursos.

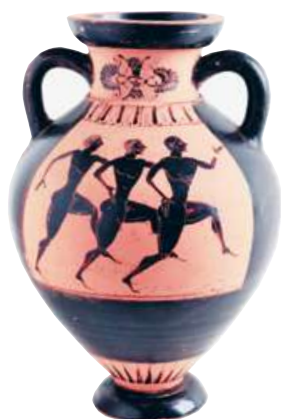
Leitura

Os antigos Gregos escreveram fantásticos poemas, peças de teatro e histórias. Também tinham magníficas obras arquitetónicas, escultóricas e artísticas. As suas esculturas e as pinturas em cerâmica revelam muito sobre as suas tradições desportivas.

Desporto e arte na Grécia antiga

Nos tempos antigos, o treino físico e as competições desportivas eram uma parte importante da educação dos rapazes gregos.

As obras de arte nas cerâmicas da Grécia antiga representam frequentemente os atletas em ação. Use as fotos abaixo para ajudar os alunos a explorar atividades desportivas na Grécia Antiga. Depois ajude-os a explorar as tradições desportivas nas suas próprias culturas.



Discussão

Olhe para as fotos desta página.

- Que eventos estão representados?
- O que mais pode aprender sobre a vida na Grécia antiga com estas fotos?
- Compare os eventos desportivos da Grécia antiga com os dos desportos Olímpicos modernos.



↑ Artefactos gregos que retratam eventos dos Jogos Olímpicos antigos →

Ficha de atividade 12

Desporto e arte na Grécia antiga

Temas educativos Olímpicos: respeito, equilíbrio, excelência..

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Investigação, criatividade, colaboração, resolução de problemas.

★ Resultados de aprendizagem

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

↓ Descarregar

Ficha de atividade 12 da Biblioteca de recursos.

Desporto e arte nos Jogos Olímpicos modernos

Os cartazes transmitem mensagens através de palavras, imagens e símbolos. Um estudo dos cartazes Olímpicos pode ser utilizado para apresentar aos alunos as diversas formas de representação do património local e dos valores do Movimento Olímpico.



↑ O cartaz oficial dos Jogos Olímpicos de 1960 em Roma

Leitura da imagem⁷

Contexto: Quando a organização dos Jogos Olímpicos de 1960 foi confiada a Roma (Itália), esta cidade decidiu valorizar a sua rica história. O cartaz mostra o topo de uma coluna decorada com figuras humanas. No topo destaca-se uma loba que amamenta duas crianças. Um texto, as datas e os anéis Olímpicos completam esta ilustração.

A loba amamentando Rómulo e Remo: A loba e os gémeos representam o mito popular da fundação de Roma. A lenda disse que os dois rapazes eram os filhos de Marte, deus romano da guerra, e os sobrinhos do rei de Alba Longa.

O rei, temendo uma ameaça à sua coroa, enviou os dois gémeos a flutuar num cesto no Tibre, que mais tarde encalhou na costa onde foram encontrados por uma loba que tomou conta deles. Foram adotados por um pastor que lhes chamou de Rómulo e Remo. De acordo com a tradição, como adultos, fundaram a cidade de Roma em 753. a.C. no mesmo local onde foram encontrados pela loba. Mais tarde, durante uma briga, Rómulo matou Remo e tornou-se o único mestre de Roma.

A imagem da loba e dos gémeos vem de uma escultura "A Loba do Capitólio" que data do século VI da nossa era. O original, danificado na antiguidade, foi restaurado durante a Renascença. Os gémeos que vemos hoje são deste período.

A escultura tornou-se, desde então, o símbolo familiar de Roma.

A coluna, o atleta e a multidão: a cena retratada é a de um atleta que se coroa com a mão direita enquanto segura a palma da vitória na sua mão esquerda. Embora ele esteja nu, aqueles que o rodeiam estão vestidos com uma toga. Vários outros atletas estão vestindo também coroas, símbolo da vitória.

O texto: o texto do cartaz utiliza a tipografia da Roma antiga para números que são números romanos em vez de árabes (aqueles geralmente usados hoje em escrita da Europa ocidental). Esses números romanos reforçam a identidade antiga dos Jogos de 1960 em Roma. O texto diz: Jogos da XVII Olimpíada, Roma 25. 8 - 11.9, e no topo "Roma MCMLX" (Roma 1960).

Discussão

Qual é o impacto do uso de cartazes como ferramenta de comunicação?

Ficha de atividade 13

Desporto e arte nos Jogos Olímpicos modernos

Temas educativos Olímpicos: respeito, equilíbrio, excelência

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

Resultados de aprendizagem

Desenvolver as habilidades das artes visuais permitindo transmitir mensagens-chave do Olimpismo.

Descarregar

Ficha de atividade 13 da Biblioteca de recursos.



↑ **Seul 1988:** a mascote de Seul 1988 era "Hodori", um tigre simpático. O tigre aparece em muitas lendas coreanas.

Emblemas e mascotes: desenhar a identidade

Os emblemas, mascotes e tochas Olímpicos podem ser usados para mostrar aos alunos as formas como diferentes cidades Olímpicas utilizam estes elementos visuais para representar a arte e as tradições da sua cultura e da sua cidade. Isto vai facilitar a compreensão da diferença cultural.



↑ **Turim 2006:** as mascotes escolhidas para Turim 2006 foram "Neve" (canto superior esquerdo), uma bola de neve doce, gentil e elegante - e "Gliz" (canto superior direito), um cubo de gelo animado e brincalhão. Foram concebidos para encarnar a essência dos desportos de inverno e para simbolizar uma geração jovem cheia de vida e energia.

Leitura 1 – Mascotes

Acontece frequentemente que uma cidade Olímpica escolha como mascote um animal que tem um simbolismo particular para o país anfitrião. Moscovo 1980 (URSS) teve um urso (Misha); Sarajevo 1984 (Jugoslávia), um lobo (Vuchko); Calgary 1988 (Canadá), ursos polares (Hidy e Howdy). A mascote é, por vezes, uma personagem animada.

Leitura 2 – Logótipos, emblemas, símbolos

Um emblema é uma representação ou símbolo que define a identidade de uma cidade anfitriã dos Jogos Olímpicos e de um Comité Organizador. É o identificador visual do evento. Apresentamos aqui dois exemplos de emblemas escolhidos para duas edições anteriores dos Jogos, os Jogos Olímpicos de Verão na Cidade do México (MEX) em 1968 e os Jogos de Inverno em Lillehammer (NOR) em 1994.

Ficha de atividade 14

Emblemas e mascotes

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, respeito, prazer no esforço

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Construtivismo, criatividade, círculos literários.

★ Resultados de aprendizagem

Reconhecer o poder dos símbolos para transmitir mensagens.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 14 da Biblioteca de recursos.



↑ **Lillehammer 1994:** Inspirado pela natureza, o céu e a neve, o emblema dos Jogos de Inverno de 1994 incorpora as Luzes do Norte, os cinco anéis Olímpicos e os flocos de neve.



← **Cidade do México 1968:** o emblema combina os cinco anéis Olímpicos e o ano dos Jogos. Reproduz os desenhos tradicionais de cerâmica e tapeçaria dos Índios mexicanos Huichol.



“O objetivo do Olimpismo é o de colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso da humanidade, em vista de promover uma sociedade pacífica, preocupada com a preservação da dignidade humana.”

Carta Olímpica



↑ Sochi 2014: Christof Innerhofer (Itália), medalhista de prata, e Matthias Mayer (Áustria), medalhista de ouro, no pódio na cerimónia de entrega de buquês da prova masculina de esqui alpino

Secção 3

Espalhar o Olimpismo através do desporto e dos Jogos Olímpicos

Nesta secção, vamo-nos concentrar nas organizações e eventos que promovem e espalham o Olimpismo na sociedade

O Movimento Olímpico	56
O Museu Olímpico e o Centro de Estudos Olímpicos	58
O programa desportivo Olímpico	60
Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ)	62
Quebrar as barreiras: as mulheres nos Jogos Olímpicos	65
Os Jogos Paralímpicos: "Espírito em Movimento"	68
Acolher o mundo: organizar os Jogos Olímpicos	70
As cidades anfitriãs dos Jogos Olímpicos	72
A Vila Olímpica	73
O desenvolvimento sustentável através dos Jogos Olímpicos	74
Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos	77

O Movimento Olímpico

O Movimento Olímpico é uma rede de organizações, Comitês Organizadores de Jogos Olímpicos, empresas e indivíduos comprometidos com o desporto e as ideias e valores que são a base do Olimpismo.

Discussão

Por que acha que os Jogos e o Movimento Olímpico apelam a tantos países e culturas ao redor do mundo?

O Comité Olímpico Internacional (COI)

O Comité Olímpico Internacional supervisiona a organização de cada edição dos Jogos e coordena as atividades desportivas, culturais e educativas Olímpicas que lhe são associadas. Os membros do COI são personalidades influentes que contribuem para o desporto e tomam medidas como representantes do COI nos seus respetivos países.

Os membros não são representantes dos seus governos nacionais no COI. Às vezes um membro representa o COI em mais de um país. Alguns membros representam atletas e outros membros do COI vêm das Federações Internacionais de desporto. O COI não pode ser composto por mais de 115 membros ao mesmo tempo, com exceção dos membros honorários e dos membros de honra. Os membros reúnem-se uma vez por ano na Sessão do COI.

Os Comitês Olímpicos Nacionais (CONs)

Mais de 200 países e territórios enviaram os seus atletas para desfilar atrás das suas bandeiras na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos. Cada um destes países e territórios tem um Comité Olímpico Nacional (CON). O CON de cada país é responsável pela sua delegação nacional nos Jogos e pela promoção e incentivo dos valores do Movimento Olímpico no seu território.

Os Comitês Organizadores dos Jogos Olímpicos (COJOs)

A primeira coisa que uma cidade tem de fazer quando obtém o direito de organizar os Jogos Olímpicos é criar um COJO. O COJO inclui um grupo de especialistas e voluntários que irão desenvolver gradualmente e irão passar os próximos seis ou sete anos a preparar os Jogos, construir as instalações, organizar eventos desportivos e culturais, tornar a cidade pronta para receber milhares de atletas, espetadores e os média - e encontrar formas de financiar os Jogos. Este Comité Organizador é também responsável pela organização dos Jogos Paralímpicos, que ocorrem dez dias após os Jogos Olímpicos, sob a supervisão do Comité Paralímpico Internacional (CPI).

As Federações Internacionais de desporto (FIs)

As regras e procedimentos para as competições desportivas Olímpicas devem ser as mesmas para todos os atletas que competem no desporto, independentemente do país ou de onde eles vêm. É por isso que cada desporto é governado pelas regras de uma Federação Internacional de desporto. Existem 28 Federações Internacionais de desportos de verão e 7 de inverno. As FIs são responsáveis pela supervisão dos aspetos técnicos e administrativos do seu desporto nos Jogos Olímpicos. Também estabelecem os critérios de admissão às competições, em conformidade com a Carta Olímpica, e apoiam o COI na luta contra a dopagem no desporto.

As Comissões do COI

As Comissões do COI são grupos de trabalho responsáveis por estudar e rever tópicos específicos, aconselhar o Presidente do COI e apresentar recomendações à Comissão Executiva do COI. As comissões do COI são: Comissão de Coordenação dos Jogos 2022, Comissão de Avaliação para os Jogos 2024, Comitativa dos Atletas, Comissão de Auditoria, Comunicação, Comissão de Coordenação para os 3º Jogos Olímpicos da Juventude de Verão de Buenos Aires 2018, Comissão de Coordenação para os 3º Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno de Lausanne 2020, Comissão de Coordenação para os Jogos da XXXI Olimpíada no Rio 2016, Comissão de Coordenação para os Jogos da XXXII Olimpíada em Tóquio 2020, Comissão de Coordenação para os XXIII Jogos Olímpicos de Inverno de PyeongChang 2018, Cultura e Legado Olímpico, Ética, Finanças, para a Eleição dos Membros do COI, Assuntos Jurídicos, Marketing, Médica e Científica, para o Canal Olímpico, Educação Olímpica, Programa Olímpico, Solidariedade Olímpica, Assuntos Públicos e Desenvolvimento Social através do Desporto, Desporto e Sociedade Ativa, Desenvolvimento Sustentável e Legado, Mulheres no Desporto.

Os patrocinadores Olímpicos

O Movimento Olímpico recebe a maior parte do financiamento da venda dos seus direitos de transmissão dos Jogos Olímpicos para empresas de média. No entanto, também recebe apoio de várias empresas multinacionais que fazem parte de um programa de patrocínio TOP (o Programa dos parceiros Olímpicos). Esse dinheiro, além de uma modesta parcela, é redistribuído através dos CONs, COJOs e FIs.

O mundo Olímpico

A universalidade do desporto e dos valores do Olimpismo são afirmados através do trabalho dos Comitês Olímpicos Nacionais em cada um dos seguintes territórios:

África

Afrique du Sud (RSA)
 África do Sul (RSA)
 Argélia (ALG)
 Angola (ANG)
 Benim (BEN)
 Botsuana (BOT)
 Burkina Faso (BUR)
 Burundi (BDI)
 Cabo Verde (CPV)
 Camarões (CMR)
 Chade (CHA)
 Comores (COM)
 Congo (CGO)
 Costa do Marfim (CIV)
 Djibouti (DJI)
 Egipto (EGY)
 Eritreia (ERI)
 Etiópia (ETH)
 Essuatíni (SWZ)
 Gabão (GAB)
 Gâmbia (GAM)
 Gana (GHA)
 Guiné (GUI)
 Guiné Equatorial (GEQ)
 Guiné-Bissau (GBS)
 Lesoto (LES)
 Libéria (LBR)
 Líbia (LBA)
 Madagáscar (MAD)
 Malawi (MAW)
 Mali (MLI)
 Marrocos (MAR)
 Maurícia (MRI)
 Mauritânia (MTN)
 Moçambique (MOZ)
 Namíbia (NAM)
 Níger (NIG)
 Nigéria (NGR)
 Quénia (KEN)
 Uganda (UGA)
 Rep. Centro-Africana (CAF)
 Rep. Dem. do Congo (COD)
 Rep. Unida da Tanzânia (TAN)
 Ruanda (RWA)
 São Tomé e Príncipe (STP)
 Senegal (SEN)
 Seychelles (SEY)
 Serra Leoa (SLE)
 Somália (SOM)
 Sudão (SUD)
 Sudão do Sul (SSD)
 Togo (TOG)
 Tunísia (TUN)
 Zâmbia (ZAM)
 Zimbabué (ZIM)

América

Antígua e Barbuda (ANT)
 Argentina (ARG)
 Aruba (ARU)
 Bahamas (BAH)
 Barbados (BAR)
 Belize (BIZ)
 Bermudas (BER)
 Bolívia (BOL)
 Brasil (BRA)
 Canadá (CAN)
 Chile (CHI)
 Colômbia (COL)
 Costa Rica (CRC)
 Cuba (CUB)
 Dominica (DMA)
 El Salvador (ESA)
 Equador (ECU)
 Estados Unidos da América (EUA)
 Granada (GRN)
 Guatemala (GUA)
 Guiana (GUY)
 Haiti (HAI)
 Honduras (HON)
 Ilhas Caimão (CAY)
 Ilhas Virgens dos Estados Unidos (ISV)
 Ilhas Virgens Britânicas (IVB)
 Jamaica (JAM)
 México (MEX)
 Nicarágua (NCA)
 Panamá (PAN)
 Paraguai (PAR)
 Peru (PER)
 Porto Rico (PUR)
 República Dominicana (DOM)
 São Cristóvão e Nevis (SKN)
 Saint-Vincent e as Granadinas (VIN)
 Santa Lúcia (LCA)
 Suriname (SUR)
 Trinidad e Tobago (TRI)
 Uruguai (URU)
 Venezuela (VEN)

Ásia

Afeganistão (AFG)
 Arábia Saudita (KSA)
 Bahrein (BRN)
 Bangladesh (BAN)
 Butão (BHU)
 Brunei Darussalam (BRU)
 Camboja (CAM)
 Cazaquistão (KAZ)

Emirados Árabes Unidos (UAE)
 Filipinas (PHI)
 Hong Kong (HKG)
 Iémen (YEM)
 Índia (IND)
 Indonésia (INA)
 Iraque (IRQ)
 Japão (JPN)
 Jordânia (JOR)
 Kuwait (KUW)
 Líbano (LIB)
 Malásia (MAS)
 Maldivas (MDV)
 Mongólia (MGL)
 Myanmar (MYA)
 Nepal (NEP)
 Omã (OMA)
 Paquistão (PAK)
 Palestina (PLE)
 Qatar (QAT)
 Quirguizistão (KGZ)
 República Árabe Síria (SYR)
 República Democrática Popular da China (CHN)
 República Islâmica do Irão (IRI)
 República Democrática Popular do Laos (LAO)
 República da Coreia (KOR)
 República Democrática de Timor-Leste (TLS)
 República Popular Democrática da Coreia (PRK)
 Singapura (SIN)
 Sri Lanka (SRI)
 Tailândia (THA)
 Taiwan (TPE)
 Tajiquistão (TJK)
 Turquemenistão (TKM)
 Uzbequistão (UZB)
 Vietname (VIE)

Europa

Albânia (ALB)
 Alemanha (GER)
 Andorra (AND)
 Arménia (ARM)
 Áustria (AUT)
 Azerbaijão (AZE)
 Bielorrússia (BLR)
 Bélgica (BEL)
 Bósnia e Herzegovina (BIH)
 Bulgária (BUL)
 Chipre (CYP)
 Croácia (CRO)
 Dinamarca (DEN)
 Eslováquia (SVK)
 Eslovénia (SLO)

Espanha (ESP)
 Estónia (EST)
 Federação Russa (RUS)
 Finlândia (FIN)
 França (FRA)
 Geórgia (GEO)
 Grã-Bretanha (GBR)
 Grécia (GRE)
 Hungria (HUN)
 Irlanda (IRL)
 Islândia (ISL)
 Israel (ISR)
 Itália (ITA)
 Kosovo (KOS)
 Letónia (LAT)
 Liechtenstein (LIE)
 Lituânia (LTU)
 Luxemburgo (LUX)
 Macedónia do Norte (MKD)
 Malta (MLT)
 Mónaco (MON)
 Montenegro (MNE)
 Noruega (NOR)
 Países Baixos (NED)
 Polónia (POL)
 Portugal (POR)
 República da Moldávia (MDA)
 República Checa (CZE)
 Roménia (ROU)
 São Marino (SMR)
 Sérvia (SRB)
 Suécia (SWE)
 Suíça (SWZ)
 Turquia (TUR)
 Ucrânia (UKR)

Oceânia

Austrália (AUS)
 Estad. Fed. de Micronésia (FSM)
 Fiji (FIJ)
 Guam (GUM)
 Ilhas Cook (COK)
 Ilhas Marshall (MHL)
 Ilhas Salomão (SOL)
 Kiribati (KIR)
 Nauru (NRU)
 Nova Zelândia (NZL)
 Palau (PLW)
 Papua Nova Guiné (PNG)
 Samoa (SAM)
 Samoa Americana (ASA)
 Tonga (TGA)
 Tuvalu (TUV)
 Vanuatu (VAN)

O Museu Olímpico e o Centro de Estudos Olímpicos

Localizados na cidade suíça de Lausanne, perto da sede do COI, o Museu Olímpico e o Centro de Estudos Olímpicos são as plataformas educativas do Movimento Olímpico.

A ideia de criar um Museu e um Centro dos Estudos Olímpicos foi do barão Pierre de Coubertin, o francês que reanimou os Jogos Olímpicos no século XIX. Educador acima de tudo, Coubertin considerava que o Movimento Olímpico devia perseguir os objetivos educativos que o tinha inspirado originalmente. Ele escreveu: "não tenho sido capaz de ir até ao fim do que eu queria terminar. Eu acho que um Centro de Estudos Olímpicos contribuiria para a preservação e o avanço do meu trabalho mais do que qualquer outra coisa."

Vários anos após a instalação da sede do COI em Lausanne, Pierre de Coubertin criou as fundações de um Museu Olímpico, responsável por recolher e preservar o legado dos Jogos, com sede na Vila Mon-Repos. Em 23 de junho de 1982, foi inaugurado o Museu Olímpico no centro de Lausanne (Avenida Ruchonnet); em 11 de outubro do mesmo ano, uma biblioteca e o Centro de Estudos Olímpicos (CEO) abriram no primeiro andar do edifício.

Desde 1993, o Museu Olímpico e o CEO estão localizados em Ouchy, numa esplanada de frente para o lago de Genebra. Hoje, o CEO compreende a biblioteca, a secção de relações universitárias, a secção de arquivos históricos e o serviço de pesquisa e referências. Juntos, abrigam e gerenciam todos os documentos Olímpicos de referência.

Hoje, o CEO é um dos maiores centros do mundo para informações escritas, visuais e sonoras sobre o Movimento Olímpico e os Jogos Olímpicos. Entretanto, o Museu Olímpico, que foi recentemente completamente renovado, oferece agora uma exposição permanente com um grande número de apresentações, exposições interativas emocionantes, bem como exposições especiais regularmente. Também tem um programa escolar ativo.

Ficha de atividade 15

O Museu Olímpico

Temas educativos Olímpicos: prazer do esforço, equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

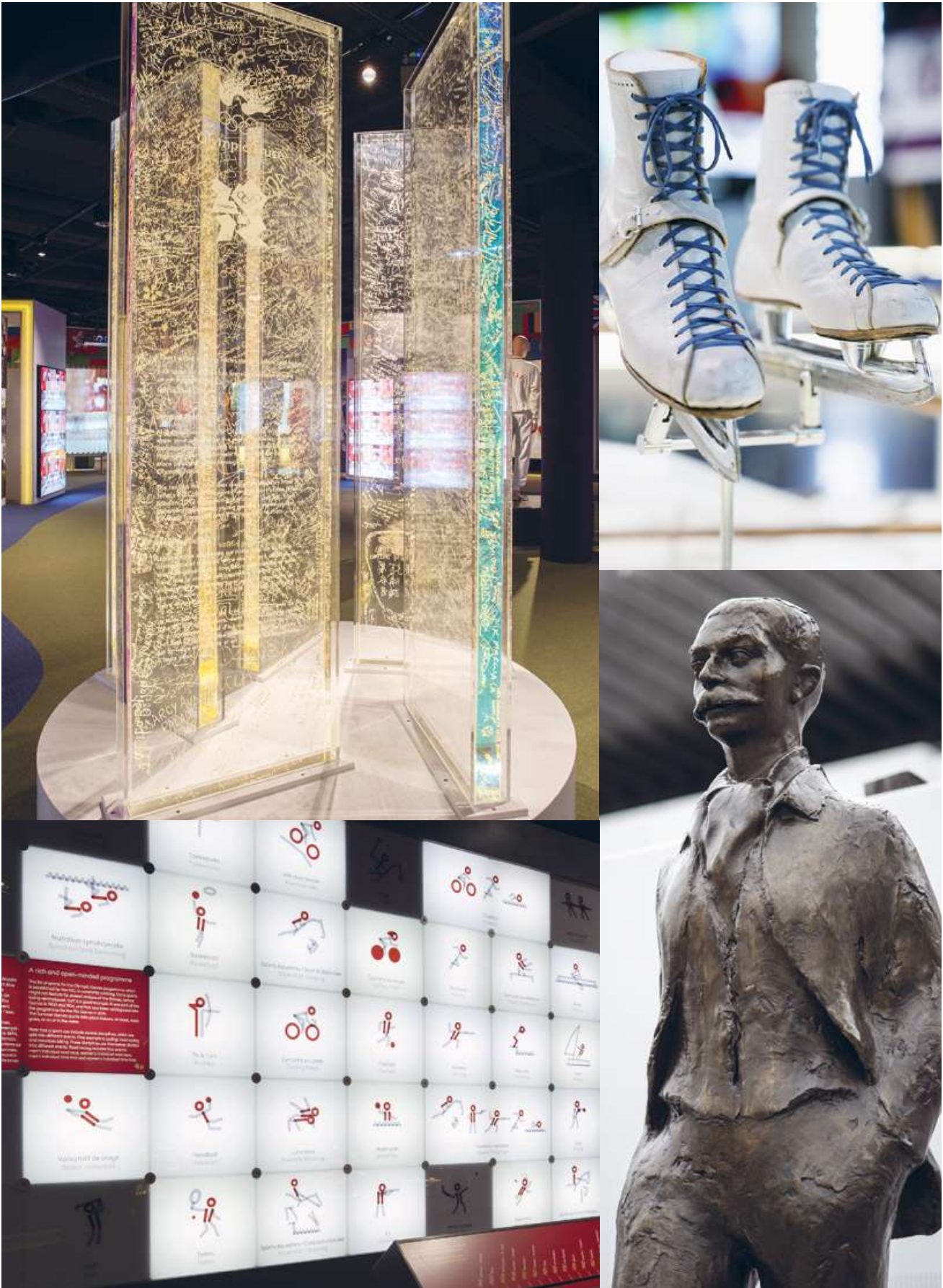
Investigação, questionamento socrático, criatividade, colaboração, resolução de problemas, aprendizagem colaborativa "quebra-cabeças", aprendizagem colaborativa "carrossel", círculo de partilha, apresentações multimédia.

★ Resultados de aprendizagem

Trabalhar os temas Olímpicos e inspirar-se neles.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 15 da Biblioteca de recursos.



↑ O Museu Olímpico em Lausanne. Da esquerda para a direita no sentido dos ponteiros do relógio: a parede da Trégua Olímpica de Londres 2012; um par de patins de gelo assinados pela campeã Olímpica de patinagem Sonja Henie; uma estátua de Pierre de Coubertin por Jean Cardot, em exposição em Lausanne; pictogramas dos Jogos Olímpicos na exposição permanente

O programa desportivo Olímpico

O número de desportos no programa dos Jogos Olímpicos tem crescido de forma constante ao longo dos anos e novos desportos são acrescentados regularmente. Para que um desporto seja incluído no programa Olímpico, deve ser regido por uma Federação Internacional reconhecida pelo COI.



↑ Londres 2012: Alistair Brownlee, Grã-Bretanha, lidera à frente de Javier Gómez, Espanha, e do seu irmão, Jonathan, na prova de triatlo masculino

PROGRAMA DESPORTIVO: RIO 2016

- Andebol
- Atletismo
- Badminton
- Basquetebol
- Boxe
- Canoagem
- Ciclismo
- Desportos aquáticos
- Desportos equestres
- Esgrima
- Futebol
- Golfe
- Ginástica
- Hóquei
- Judo
- Levantamento de peso
- Luta
- Pentatlo Moderno
- Remo
- Rugby
- Taekwondo
- Ténis
- Ténis de mesa
- Tiroteio
- Tiro com arco
- Triatlo
- Vela
- Voleibol

Discussão

- Quais são os desportos Olímpicos populares no seu país? Há alguns desportos praticados no seu país que são semelhantes a estes desportos ou com base neles?
- Quais os desportos tradicionais, que não aparecendo no programa Olímpico, são populares no seu país?
- Assim que encontrar um desporto que não faz parte do programa Olímpico, prepare um ficheiro para a sua integração.
- Produza uma cronologia das provas desportivas dos desportos originais praticados nos Jogos Olímpicos até as adições desportivas mais recentes.

↓ Pequim 2008: Haris Papadopoulos (Chipre), Ben Ainslie (Grã-Bretanha) e Tim Goodbody (Irlanda) competem na regata da Classe Finn no Centro Olímpico de vela em Qingdao



Leitura

Os desportos de inverno, como patinagem e esqui, são populares em regiões do mundo onde temperaturas de inverno congelam a água e transformam a chuva em neve. Pairar, deslizar e saltar em declives escorregadios ou com neve, em esquis, patins ou em assentos com patins é um grande prazer tanto para crianças como para adultos em países com invernos frios. De acordo com a Carta Olímpica: "só os desportos amplamente praticados em pelo menos 25 países e em três continentes podem ser incluídos no programa dos Jogos Olímpicos de Inverno."

PROGRAMA DESPORTIVO: SOCHI 2014

Biatlo
Bobsleigh
Curling
Hóquei no Gelo
Luge
Patinagem
Esqui alpino



↑ Sochi 2014: Julia Dujmovits, Áustria, participa do slalom paralelo em snowboard feminino



↑ Vancouver 2010: o guarda-rede Roberto Luongo (Canadá) sofre um golo na final masculina de hóquei no gelo entre os Estados Unidos e o Canadá.

Ficha de atividade 16

O programa desportivo Olímpico

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

Resultados de aprendizagem

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

Descarregar

Ficha de atividade 16 da Biblioteca de recursos.

Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ)

Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ) são o principal evento multidesportivo do mundo para atletas de 15 a 18 anos de idade. Integram educação e cultura, inspirando os jovens participantes a viver de acordo com os valores Olímpicos e a se tornarem verdadeiros embaixadores do Olimpismo



Os JOJ foram realizados pela primeira vez no verão de 2010 em Singapura e foram seguidos dois anos depois pelos Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno em Innsbruck e pela segunda edição dos JOJ de Verão em Nanjing, em 2014. A mais recente edição dos JOJ teve lugar em Lillehammer em 2016. As próximas edições serão realizadas em Buenos Aires, Argentina, em 2018 (verão) e Lausanne, Suíça, em 2020 (inverno).

Desde o início, os JOJ foram concebidos para ser muito mais do que um simples evento desportivo. Os Jogos servem de catalisador capaz de reunir jovens de todas as partes do mundo. Fazem com que mergulhem num ambiente enriquecido que mistura o desempenho desportivo com a educação e a cultura.

Os participantes competem no campo e depois têm a oportunidade de participar em workshops nos quais aprendem habilidades importante na carreira de um atleta e experimentam os valores Olímpicos.

↓ Innsbruck 2012: dois participantes mostram o emblema dos JOJ tatuados nas suas mãos



Factos e números

- Os primeiros Jogos Olímpicos da Juventude de Verão (JOJ) foram realizados em Singapura em 2010, os primeiros Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno em Innsbruck, em 2012.
- Os JOJ têm dois grandes programas de igual importância: as competições desportivas e o programa cultura e educação.
- Os atletas dos JOJ participam em uma das três categorias de idade: 15-16, 16-17, 17-18, dependendo do desporto.
- Em 2010, quatro "lugares de universalidade" foram garantidos a cada CON.
- Nas modalidades de equipa, 5% dos eventos eram homens / mulheres mistas e / ou multinacionais em Singapura.
- O programa dos JOJ de Inverno reúne sete desportos.
- Os JOJ de Inverno e Verão duram respetivamente 10 e 12 dias.
- O programa dos JOJ de Verão reúne 26 desportos.
- 205 CONs foram convidados a participar na edição de Singapura 2010.
- 1.100 atletas participaram nos JOJ de Inverno em Lillehammer em 2016.
- 3.800 atletas participaram nos JOJ de Verão em Nanjing em 2014.



↑ Nanjing 2014: a medalhista de prata Stephanie Jenks (EUA) e Emilie Morier (FRA), medalhista de bronze, felicitam a campeã Olímpica de triatlo feminino Brittany Dutton (AUS)

↓ Lillehammer 2016: Dia Aprender e partilhar - Um jovem tenta ultrapassar uma pista de obstáculos de corda no stand da Solidariedade Olímpica



O DNA dos JOJ

O DNA dos Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ) está enraizado no espírito e dinamismo da juventude. O seu DNA reconhece que:

- O desporto tem o poder inerente de construir amizades.
- Os JOJ podem ajudar os participantes a descobrir novas culturas, ricas tradições e valores diferentes dos seus.
- Os JOJ encorajam os participantes a darem o seu melhor durante as competições desportivas.
- Os JOJ são baseados na premissa de que os jovens podem ser embaixadores enérgicos dos valores Olímpicos e capazes alcançar outros jovens nas suas próprias comunidades.
- Os JOJ podem ser uma plataforma para a geração de novas ideias inovadoras.

O programa desportivo dos JOJ

Os JOJ têm a particularidade de estarem abertos à inovação para as Federações Internacionais de desporto. As federações podem propor novos eventos e formatos de competição (por exemplo, equipas internacionais, equipas mistas, número limitado de jogadores). Por exemplo, o hóquei de cinco foi lançado em Nanjing 2014 e o monobob em Lillehammer 2016. Os desportos que não estão no programa podem também ser apresentados como parte das atividades Aprender e Partilhar. Skateboard, patins, escalada e wushu fizeram parte do programa do "Nanjing 2014 Sports Lab". O programa desportivo dos JOJ é concebido de forma flexível, permitindo que uma cidade anfitriã possa deslocar um desporto de acordo com os locais e infraestruturas disponíveis.



Aprender e partilhar

As atividades Aprender e Partilhar dos JOJ articulam-se em torno de cinco temas-chave:

- **Olimpismo**
- **Desenvolvimento de competências**
- **Bem-estar e estilo de vida saudável**
- **Responsabilidade social**
- **Expressão**

O Comité Organizador dos Jogos Olímpicos da Juventude (COJOJ) e o COI organizam atividades Aprender e Partilhar interativas e inovadoras. Estas traduzem os cinco temas numa experiência emocionante e poderosa. As atividades Aprender e Partilhar abrangem pelo menos a duração dos Jogos. Os atletas participam, tanto como os treinadores, bem como os jovens que vivem na região anfitriã. O Comité Organizador tem uma certa flexibilidade e uma certa liberdade para organizar estas atividades, respeitando os objetivos e temas acima mencionados.

Ao mesmo tempo, o COI desenvolveu um conjunto de programas para promover os valores Olímpicos através de jovens participantes antes, durante e depois dos JOJ. Estes programas são:

- **Embaixadores JOJ** – Os embaixadores JOJ são atletas de elite internacionalmente reconhecidos, selecionados para o seu alcance internacional para ajudar a aumentar a reputação dos JOJ e a sua capacidade de alcançar um jovem público. Através do seu envolvimento antes dos Jogos, encorajam jovens de todo o mundo a serem ativos através do desporto.
- **Atletas modelos** – Os atletas modelos são atletas ativos ou recentemente reformados nomeados pela sua Federação Internacional. Participam nos Jogos e partilham a sua experiência e os seus conselhos com os atletas no âmbito das atividades Aprender e Partilhar. A respetiva Federação Internacional também os envolve em atividades como as iniciações desportivas.
- **Jovens embaixadores** – Os jovens embaixadores são jovens motivados, entre 18 e 25 anos, que estejam interessados no desporto, sendo nomeados pelo seu Comité Nacional Olímpico (CON). Participam nos Jogos como membros da delegação do CON, ajudam a divulgar o espírito dos JOJ e encorajam os atletas a participar nas atividades Aprender e Partilhar.
- **Jovens repórteres** – Os jovens repórteres são jovens de 18 a 24 anos aspirantes a jornalistas, que participam nos Jogos no âmbito de um programa de formação ao jornalismo desportivo. Estas pessoas são designadas pelos seus respetivos CONs e trabalham com treinadores e jornalistas profissionais através dos JOJ. O programa centra-se na fotografia, na redação e na televisão. Os 15 melhores jornalistas do programa Jovens repórteres dos JOJ de Verão são convidados a participar nos próximos JOJ de Inverno e podem assim adquirir mais experiência e aplicar as suas competências.

Ficha de atividade 17

Os Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ)

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer a importância dos Jogos Olímpicos da Juventude como um meio para incentivar os jovens a adotar o Olimpismo.
- Descobrir como os atletas são encorajados a tornarem-se embaixadores, a tomar consciência dos problemas da sociedade e responsabilizarem-se.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 17 da Biblioteca de recursos.



↑ Um jovem atleta na Vila das culturas do mundo

"Qualquer forma de discriminação contra um país ou uma pessoa com base na raça, religião, política, género ou outras considerações é incompatível com a filiação ao Movimento Olímpico."

**Carta Olímpica 2004
Princípio Fundamental nº 5**

Quebrar as barreiras: as mulheres nos Jogos Olímpicos

Desde os primeiros Jogos Olímpicos modernos, as ideias sobre as mulheres e o desporto evoluíram lentamente. O COI incentiva ativamente a participação das mulheres no desporto e na atividade física. Esta secção conta algumas grandes histórias de mulheres campeãs Olímpicas.



↑ Sochi 2014: Anna Sloan (Grã-Bretanha) em ação contra o Canadá nas semifinais de curling feminino no centro de curling chamado "Pedra de Gelo"

Quatro anos após o primeiros Jogos modernos em Atenas, as mulheres participaram nos Jogos pela primeira vez em Paris, em 1900.

Apesar da oposição de Pierre de Coubertin, 22 mulheres entre 997 participantes competiram em cinco desportos: ténis, vela, críquete, equitação e golfe. Desde os anos 1970, a participação das mulheres aumentou muito. Hoje, quase 40% dos atletas nos Jogos são mulheres. O COI continuou a acrescentar provas femininas no programa Olímpico. Desde 1991, qualquer novo desporto proposto para ser incluído no programa Olímpico deve incluir provas femininas.

Ficha de atividade 18

Quebrar as barreiras: as mulheres no desporto

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

↓ Descarregar

Ficha de atividade 18 da Biblioteca de recursos.

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Encenações, pesquisas, teatro, jornais, jornais de resposta, blogs, vlogs.

★ Resultados de aprendizagem

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


Gabriela Sabatini *Argentina*

A tenista argentina Gabriela Sabatini foi a número três mundial em três ocasiões diferentes. Depois de se aposentar da competição em 1996, ela dedicou a mesma força e a mesma energia para devolver ao desporto uma parte de tudo o que lhe deu, segundo as suas próprias palavras. Está na origem de um programa para jovens jogadoras liderado pela federação argentina de ténis, que ela financiou integralmente. Também financiou torneios de ténis femininos e aulas de ténis gratuitas para jovens crianças; tudo a salvo dos olhares do público.


Tegla Loroupe *Quénia*

Tegla Loroupe (vencedora do prémio "Mulher e desporto" do COI em 2011) saiu de um ambiente modesto para tornar-se um ícone desportivo internacional e um modelo para muitas mulheres na sua terra natal, o Quénia, e mais além. Ex-recordista mundial em maratona, atleta Olímpica e primeira mulher africana a ganhar a maratona de Nova Iorque, Loroupe inspirou muitas mulheres, nomeadamente graças à sua humildade, paciência, trabalho duro e espírito de equipa. Com o seu próprio dinheiro, ela fundou a Tegla Loroupe Peace Foundation, que educa as mulheres e comunidades em conflito em três países de África do Leste, dá-lhes poder e apoia-as. A sua fundação organizou muitas corridas nas quais participam cada vez mais mulheres e raparigas, que reforçam assim a autonomia física, social e económica. A fundação também criou oportunidades para mulheres e raparigas para formar e treinar para competições locais e internacionais. Loroupe também tem estado na vanguarda dos esforços para apoiar as mulheres na administração desportiva.


A seleção nacional feminina de futebol do Japão

LA seleção nacional feminina de futebol, localmente conhecida como a Nadeshiko Japão, está na origem de uma grande mudança no ambiente do desporto feminino no Japão, e do futebol feminino em particular. Na altura em que o Japão estava a chorar as vítimas do tsunami e dos desastres das centrais nucleares, a seleção nacional ganhou o Mundial feminino da FIFA 2011 e qualificou-se para os Jogos Olímpicos de Londres 2012.

Enquanto isso, ex-jogadoras do Nadeshiko Japão têm dado o seu melhor para popularizar o futebol feminino e para desenvolver a próxima geração de jogadoras para a seleção nacional, através da organização de cursos de formação em todo o país. A iniciativa recebeu ampla cobertura dos média e teve um impacto positivo no desporto feminino no Japão, para além do futebol.


Zahra Nemati *Irão*

Quando ela ganhou a medalha de ouro no tiro com arco nos Jogos Paralímpicos de Londres 2012, Zahra Nemati fez história ao tornar-se a primeira mulher iraniana a ganhar uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos ou Paralímpicos. O acesso ao primeiro lugar do pódio, em Londres, gerou uma cobertura mediática no Irão, o que não só contribuiu para quebrar os preconceitos sobre as pessoas deficientes, mas também inspirou outras mulheres a praticar desporto. Nascida em abril de 1985, Zahra foi cinturão negro de taekwondo antes de sofrer uma lesão na medula espinhal num acidente em 2004. Dois anos após o acidente, a estudante universitária começou a praticar tiro com arco e rapidamente provou a todos que a sua deficiência não seria uma limitação. Nos campeonatos mundiais de tiro com arco em 2011, em Itália, bateu o recorde mundial nas provas de quatro distâncias e a 30 metros. Em Londres, em 2012, estabeleceu um recorde Paralímpico e ganhou uma medalha de ouro individual e uma medalha de bronze de equipa. Os seus desempenhos, a sua determinação, coragem e motivação tornaram-na um modelo na sociedade iraniana, ajudando a mudar as perceções das pessoas com deficiência. O número de pessoas que praticam para-tiro com arco no Irão também aumentou com o resultado dos seus desempenhos. Ela ganhou o "Spirit of Sport Individual Award" em 2013.



Cathy Freeman *Austrália*

Cathy Freeman nasceu em Mackay, Queensland. Ela ganhou a primeira medalha de ouro num campeonato escolar de atletismo quando ela tinha oito anos de idade. Oriunda de uma família pobre e, tal como muitos indígenas da Austrália, ela tem sido alvo de discriminação por parte dos Australianos brancos. Uma vez, depois de ganhar inúmeras corridas nas competições do ensino básico, Cathy Freeman teve de ver as raparigas brancas a receber troféus quando ela as tinha vencido. Treinada pelo padrasto, Bruce Barber, até 1989, a família Freeman trabalhou arduamente para encontrar os fundos necessários para participar nas provas em Sydney, Canberra e Melbourne. Em 1989, a família mudou-se para Brisbane a fim de se aproximar de Cathy, que tinha conseguido uma bolsa de estudos para a Kooralbyn International School, onde foi treinada profissionalmente por Mike Danila.

Hoje, Cathy Freeman é a presidente e fundadora da Cathy Freeman Foundation, cujo objetivo é reduzir o fosso educativo entre crianças indígenas e não-indígenas.



Carina Vogt *Alemanha*

A alemã Carina Vogt fez história em Sochi, em 2014, quando ganhou a primeira prova Olímpica de salto de esqui feminino, apesar de nunca ter ganho uma prova da Copa do mundo.

As mulheres fizeram a sua estreia Olímpica no salto de esqui em Sochi em 2014, 90 anos depois que os seus pares masculinos participaram dos primeiros Jogos de Inverno em 1924.

Discussão

- Há muitas razões pelas quais é difícil para jovens mulheres se tornarem campeãs Olímpicas. Discuta algumas destas razões.
- No passado, pensava-se que as mulheres não podiam correr longas distâncias, como as corridas de maratona. Nos Jogos Olímpicos, a maratona não admitia mulheres até 1984. Joan Benoit (USA) ganhou a primeira medalha de ouro na maratona. Por que motivo acha que não era permitido às mulheres correr uma maratona?
- A sua comunidade ou país apoia a participação de mulheres e raparigas na atividade física? Porquê? Porque não? Acha que as raparigas devem participar e competir em desportos e atividades físicas? Porque ou porque não?
- Entreviste uma atleta da sua comunidade. Porque é que o desporto é importante para ela? Quais barreiras ela teve de ultrapassar? Como conseguiu? Ela recebeu alguma assistência especial?

Stamata Revithi *Grécia*

Stamata Revithi era uma atleta grega que correu a maratona de 40 km nos Jogos Olímpicos de Verão de 1896. Os Jogos tinham excluído as mulheres da competição, mas Stamata Revithi tinha insistido para ser autorizada a correr. Stamata Revithi correu no dia seguinte à data em que os homens completaram a prova oficial e, apesar de ter terminado a maratona em cerca de 5 horas e 30 minutos e de ter encontrado testemunhas que confirmaram o seu tempo, ela não foi autorizada a entrar no Estádio pan-atenico no fim da sua corrida. Ela tencionava apresentar os seus documentos para o Comité Olímpico Grego em esperança de que o seu feito fosse reconhecido, mas não sabemos se o fez. Não há vestígios da vida de Stamata Revithi após a corrida.

De acordo com fontes contemporâneas, outra mulher, "Melpomene", também correu a maratona de 1896. Os historiadores Olímpicos discordam para dizer se Stamata Revithi e Melpomene são a mesma pessoa.

Os Jogos Paralímpicos: "Espírito em movimento"

O Comité Paralímpico Internacional (CPI) organiza e coordena os Jogos Paralímpicos, permitindo que atletas com deficiência alcancem a excelência desportiva e inspirem e entusiasmem o mundo.

Os Jogos Paralímpicos são eventos desportivos de alto rendimento para atletas com diversas deficiências. Contudo, as provas enfatizam claramente as realizações dos atletas e não as suas deficiências. Desde os Jogos de Verão de 2012 em Londres, a cidade anfitriã é obrigada a receber também os Jogos Paralímpicos no prazo de um mês após a cerimónia de encerramento dos Jogos Olímpicos.

Discussão

- O lema do Comité Paralímpico Internacional é "Espírito em Movimento." Acha que é um bom lema? Porquê?
- Porque é que os atletas Paralímpicos são uma inspiração para todos nós?
- Desenhe um cartaz que represente "Espírito em Movimento".
- Explique o significado de cada citação acima nas suas próprias palavras.

"Há duas formas de tirar a vida: sentar-se dentro das quatro paredes com a cabeça na areia e esperar que passe, ou calçar as luvas de boxe e tirar a vida da melhor forma possível de acordo com a sua habilidade."

Ljiljana Ljubisic (CAN), quatro vezes medalhista Paralímpica em lançamento de peso e disco

"Está tudo ligado à minha descoberta da natação. Abriu a porta a tudo, libertou-me e deu-me um lugar na sociedade."

Béatrice Hess (FRA), 25 vezes medalhista Paralímpica em provas de natação



↑ Londres 2012: Kelly Cartwright (Austrália) compete no salto em comprimento das mulheres no Estádio Olímpico dos Jogos Paralímpicos

Ficha de atividade 19

Os Jogos Paralímpicos: "Espírito em Movimento"

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito dos outros, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionamento socrático, aprendizagem por experiência.

★ Resultados de aprendizagem

Compreender como atletas com deficiência treinam e competem.

↓ Descarregar

Folha de atividade 19 da Biblioteca de recursos.



↑ Londres 2012: Federico Mortacchi (Itália) compete nos 100 metros borboleta masculino nos Jogos Paralímpicos no Centro aquático.



↑ Vancouver 2010: Allison Jones (EUA) compete no super-G feminino nos Jogos Paralímpicos em Whistler Creekside

Acolher o mundo: organizar os Jogos Olímpicos

As cidades anfitriãs assumem uma imensa responsabilidade organizacional e financeira ao concordarem em sediar os Jogos Olímpicos. Neste capítulo, nós exploramos apenas o que está envolvido na organização de uma edição dos Jogos.

Leitura

Que comecem os Jogos! Vancouver ganha 2010¹

A vitória de Vancouver na organização dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos foi anunciada na manhã de 2 de julho de 2003, a uma multidão vestida de vermelho e branco... Quando o Presidente do COI, Jacques Rogge, fez o anúncio, a alegria irrompeu no GM Place, os jatos de vapor caíram do teto e uma multidão jubilosa ergueu-se, agitando bandeiras canadianas e toalhas brancas, num clamor emocionante. Os aplausos continuaram por vários minutos...

Discussão

- Qual é a emoção expressa pela multidão na foto ao lado? Porque é que tanta gente se sente assim? Que valores Olímpicos são demonstrados nesta história?



TAREFAS DE UM COMITÉ ORGANIZADOR DOS JOGOS OLÍMPICOS²

- Selecionar e, se necessário, construir as instalações necessárias para os desportos, os locais de competição, os estádios e as salas de treino.
- Preparar os equipamentos necessários.
- Estar atento às questões ambientais e ao desenvolvimento sustentável.
- Dar o mesmo tratamento a cada desporto e garantir que as competições sejam realizadas de acordo com as regras das Federações Internacionais dos desportos (FIs).
- Fornecer alojamento para os atletas, ao seu enquadramento e dirigentes.
- Organizar serviços médicos.
- Resolver problemas de transporte.
- Respeitar as condições da mídia a fim de assegurar o fluxo de informações e a melhor e mais abrangente cobertura possível dos Jogos.
- Organizar programas educativos e culturais, que são uma parte essencial da celebração dos Jogos Olímpicos.
- Garantir que nenhum evento ou reunião política tenha lugar na Vila Olímpica ou arredores durante os Jogos.
- Realizar o relatório final dos Jogos em duas línguas oficiais (inglês e francês) e distribuí-lo no prazo de dois anos seguinte ao fim dos Jogos.

Leitura

O Comité Olímpico Internacional entregou os Jogos do XXXII Olimpíada em 2020 a Tóquio, que foi selecionado em detrimento de outras cidades candidatas, como Istambul e Madrid, depois de duas rondas na 125ª Sessão da COI em Buenos Aires.

"Parabéns à cidade de Tóquio pela sua eleição como cidade anfitriã dos Jogos Olímpicos de 2020", disse Jacques Rogge, Presidente do COI naquela altura, cujo mandato de 12 anos terminou em 10 de setembro de 2013. "Tóquio apresentou uma oferta técnica muito sólida desde o início; e não poderia ter lidado com isso de outra forma, considerando a concorrência das duas ofertas de alto calibre de Istambul e Madrid. As três cidades eram capazes de organizar excelentes Jogos em 2020, mas no final das contas, foi a oferta de Tóquio que encontrou maior ressonância entre os membros do COI, convidando-nos a "descobrir o amanhã", entregando Jogos bem organizados e seguros que reforçarão os valores Olímpicos enquanto ao demonstrar os benefícios do desporto na nova geração."

Discussão

- Quais são as emoções das pessoas na foto abaixo?
- Quais são algumas das coisas que a cidade de Londres teve de fazer para planear e preparar os Jogos Olímpicos de 2012? Acha que foi uma tarefa difícil? Porquê?

↓ Os moradores da capital japonesa, Tóquio, comemoram a vitória da cidade na corrida para sediar os Jogos Olímpicos de Verão de 2020



Ficha de atividade 20

Organizar os Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Questionamento socrático, pesquisas, aprendizagem por projetos, criatividade, customização, colaboração, perguntas / respostas, mesa redonda, apresentações multimédia.

Resultados de aprendizagem

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

Descarregar

Ficha de atividade 20 da Biblioteca de recursos.

As cidades anfitriãs dos Jogos Olímpicos

Após uma avaliação detalhada das várias cidades candidatas, a Sessão do COI atribui a uma cidade o direito de organizar e acolher uma edição dos Jogos de Verão ou de Inverno.

Existem dois tipos de Jogos Olímpicos: os Jogos de Verão e os Jogos de Inverno, que se realizam a cada quatro anos. Os Jogos de Inverno incluem desportos que se realizam na neve ou no gelo.

AS CIDADES ANFITRIÃS DOS JOGOS OLÍMPICOS

Data	Cidade
1896	Atenas, Grécia
1900	Paris, França
1904	St Louis, Estados Unidos
1908	Londres, Reino Unido
1912	Estocolmo, Suécia
1916	Não teve lugar por causa da guerra.
1920	Antuérpia, Bélgica
1924	Paris, França
1928	Amsterdão, Países Baixos
1932	Los Angeles, Estados Unidos
1936	Berlim, Alemanha
1940	Não teve lugar por causa da guerra.
1944	Não teve lugar por causa da guerra.
1948	Londres, Reino Unido
1952	Helsínquia, Finlândia
1956	Melbourne, Austrália e Estocolmo, Suécia (provas equestres)
1960	Roma, Itália
1964	Tóquio, Japão
1968	Cidade do México, México
1972	Munique, Alemanha Ocidental
1976	Montreal, Canadá
1980	Moscovo, URSS
1984	Los Angeles, Estados Unidos
1988	Seul, República da Coreia
1992	Barcelona, Espanha
1996	Atlanta, Estados Unidos
2000	Sydney, Austrália
2004	Atenas, Grécia
2008	Pequim, China
2012	Londres, Reino Unido
2016	Rio de Janeiro, Brasil
2020	Tóquio, Japão

CIDADES ANFITRIÃS DOS JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

Data	Cidade
1924	Chamonix, França
1928	St. Moritz, Suíça
1932	Lake Placid, Estados Unidos
1936	Garmisch-Partenkirchen, Alemanha
1940	Não teve lugar por causa da guerra
1944	Não teve lugar por causa da guerra
1948	St. Moritz, Suíça
1952	Oslo, Noruega
1956	Cortina d'Ampezzo, Itália
1960	Squaw Valley, Estados Unidos
1964	Innsbruck, Áustria
1968	Grenoble, França
1972	Sapporo, Japão
1976	Innsbruck, Áustria
1980	Lake Placid, Estados Unidos
1984	Sarajevo, Jugoslávia
1988	Calgary, Canadá
1992	Albertville, França
1994	Lillehammer, Noruega
1998	Nagano, Japão
2002	Salt Lake City, Estados Unidos
2006	Turim, Itália
2010	Vancouver, Canadá
2014	Sochi, Rússia
2018	Pyeongchang, República da Coreia
2022	Pequim, República Popular da China

? Antes de ler: perguntas a fazer

Na sua opinião, que tipos de cidades podem organizar os Jogos Olímpicos de Verão? E os Jogos de Inverno? Uma cidade perto da sua casa poderia fazer isso?

Leitura

Originalmente, os desportos de inverno não faziam parte do programa Olímpico. Mas eram muito populares em muitos países nórdicos, que os queriam inscritos no programa. Em 1924, uma semana dos desportos de inverno foi organizada em Chamonix, em França. O Comité Olímpico Internacional apoiou esse evento, que foi um sucesso, e o COI então concordou em reconhecer o evento de Chamonix como os primeiros Jogos de Inverno. Desde então, os Jogos Olímpicos de Inverno ocorrem a cada quatro anos. Inicialmente, eram realizados no mesmo ano que os Jogos de Verão. Há agora um hiato de dois anos entre os dois.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Quais são as necessidades dos habitantes de uma vila? Quais são as necessidades especiais dos atletas?

A Vila Olímpica

A Vila Olímpica é uma parte importante de cada edição dos Jogos Olímpicos. Oferece aos atletas de todos os países participantes um lugar para comer, dormir, relaxar e encontrar um espírito de amizade.

Leitura

Jogar juntos, viver juntos: a Vila Olímpica⁴

É verdade que os atletas Olímpicos precisam de estádios nos quais competem. Mas também precisam de locais para dormir, comer e relaxar. Esta é a razão de ser da Vila Olímpica.

Na Vila Olímpica, cada país tem o seu próprio local de vida, mas existem áreas comuns para comer e relaxar, onde os atletas de todo o mundo se sentam ao lado uns dos outros. Além de lugares para comer e dormir, a Vila Olímpica oferece um mercado onde os atletas podem obter o que precisam e entretenimentos quando não estão a competir.

Imagine isso! Não há fronteiras entre países, não há barreiras separando os indivíduos, exceto no que diz respeito aos idiomas. Cidadãos de países que podem até estar em guerra uns com os outros, vivem, comem e jogam juntos.

Discussão

Se fosse um atleta Olímpico vivendo na Vila Olímpica durante os Jogos, que tipo de coisas seriam importantes para que se sentisse confortável e seguro? Como faria amizade com pessoas de outros países? Quão fácil seria fazer amigos? Porquê? Porque não? O que gostaria de comer?

O Comité Olímpico Internacional acredita que uma Vila Olímpica ajuda a construir um mundo pacífico e melhor. Dê algumas das razões pelas quais acredita nisto.



Ficha de atividade 21

A Vila Olímpica

Temas educativos Olímpicos: respeito, excelência, fair play.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Círculo de partilha, discussão, questionamento socrático.

Resultados de aprendizagem

- Compreender a importância da Vila Olímpica como um meio para promover os valores fundamentais do Olimpismo.
- Reconhecer a importância da Vila Olímpica para unir os indivíduos e construir entendimento.

Descarregar

Ficha de atividade 21 da Biblioteca de recursos.

O desenvolvimento sustentável através dos Jogos Olímpicos

Como parte do compromisso com o desenvolvimento sustentável, o COI identificou as questões ambientais, a equidade social e a eficiência económica como as três principais prioridades. O COI incentiva ativamente os Comitês Olímpicos Nacionais a encontrar maneiras de fortalecer a agenda global de sustentabilidade ao planejar e se preparar para os Jogos Olímpicos.

"Satisfazer as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades."

O Nosso Futuro Comum,
Relatório da Comissão Brundtland
(1987)

As cidades anfitriãs Olímpicas são modelos

As cidades anfitriãs dos Jogos Olímpicos estão agora a elaborar planos para proteger o ambiente e promover o desenvolvimento sustentável. Abaixo estão alguns exemplos. Podem ser usados como modelos para discutir o que precisará fazer para proteger o meio ambiente e promover a sustentabilidade na sua comunidade.



↑ Vancouver 2010: um marco tradicional dos Inukshuk

Lillehammer 1994

Os primeiros "Jogos verdes"
Conservar a energia, educar o público: o excesso de calor proveniente das superfícies geladas e do ar condicionado no pavilhão Olímpico Hamar foi reciclado para aquecer outras áreas do lugar. Informações sobre a proteção ambiental foram incluídos nos bilhetes dos Jogos pelo Comité Organizador.

Nagano 1998

Proteger as espécies ameaçadas
Borboleta Gifu: a floresta do Happo'one era um dos locais da final da descida de esqui masculino. É também o lugar de reprodução da rara espécie de borboleta Gifu. Mais de 300 pessoas, incluindo voluntários Olímpicos e alunos do ensino secundário local, tinham ajudado no transplante da erva miyama'aoi que serve de alimentação para as borboletas. Os alunos do ensino secundário também colocaram esta erva na área de saltos de esqui para incentivar o Gifu a desovar naquele lugar.

Sydney 2000

Melhorar o ambiente urbano
Parque do milénio: Sydney tinha limpou uma antiga zona industrial para transformá-la num enorme parque urbano e área de receção do Estádio Olímpico e de outras instalações Olímpicas. Este parque também protege o habitat natural de uma espécie rara de sapo dourado.

Turim 2006

Sensibilização sobre as mudanças climáticas
O programa HECTOR: os Jogos de Inverno são diretamente afetados pela estabilidade das condições climáticas e a existência de tempo frio e com neve. São as "matérias-primas" para estas competições desportivas. Esta é a razão pela qual a proteção climática foi identificada como uma prioridade para a política ambiental do Comité Organizador dos Jogos Olímpicos de Inverno de Turim (COJOT). O programa HECTOR (Heritage Climate TORino) visava aumentar a sensibilização para a questão das mudanças climáticas e compensar as emissões de gases de efeito estufa produzidos durante as provas Olímpicas.

Pequim 2008

Transformação além da Vila Olímpica
Melhoria, proteção e conscientização foram as principais áreas de foco do programa ambiental do Comité Organizador de Pequim (COJOP). Materiais de construção ecológicos e medidas de poupança de energia foram usados para a construção dos sítios Olímpicos e do Parque Olímpico. Esforços significativos foram implementados em Pequim e nas áreas circundantes para expandir o reflorestamento, melhorar a qualidade do ar e modernizar os sistemas públicos de tratamento de água e tratamento de resíduos.

Vancouver 2010

Planeamento integrado e legado comunitário
Os Jogos Olímpicos de Inverno de 2010 em Vancouver, por exemplo, tornaram-se um modelo em termos de respeito do meio ambiente e de compromisso ecológico logo desde a fase de planeamento. A Vila Olímpica e arredores receberam a certificação LEED platina e são um exemplo de planeamento urbano respeitador do meio ambiente. Os edifícios eram aquecidos pelo calor de esgoto. O teto do anel de patinagem de velocidade de Richmond foi construído com madeira proveniente de árvores afetadas pelo escaravelho do pinheiro, o que significa que nenhuma árvore saudável foi cortada. As águas pluviais recolhidas no teto eram usadas nas casas de banho. Depois dos Jogos, o sítio Olímpico tornou-se um centro multifuncional para a comunidade. Os organizadores dos Jogos deixaram vários outros legados ambientais para Vancouver e Columbia Britânica, colaborando com o "2010 Legacies Now", uma organização sem fins lucrativos criada para trabalhar com grupos comunitários, ONGs, agências governamentais e empresas do sector privado para desenvolver projetos ecológicos nas áreas do desporto e do lazer.

Londres 2012

"Rumo a Jogos Olímpicos respeitosos do planeta"

A sustentabilidade foi uma parte fundamental da oferta de Londres 2012 e, em parceria com a BioRegional e o World Wildlife Fund (WWF), os organizadores criaram o conceito "Rumo a Jogos Olímpicos respeitosos do planeta". Os princípios deste conceito foram apresentados sob a forma do Plano de sustentabilidade de Londres 2012, estruturado em torno de cinco temas: mudanças climáticas, resíduos, biodiversidade, inclusão e vida saudável. Providenciaram o enquadramento para Londres 2012 para entregar Jogos verdadeiramente sustentáveis e foram integrados nas três principais fases de preparação, duração dos Jogos e o legado.

Londres mostrou que o plano de sustentabilidade pré-Jogos cumpriu a promessa e entregou um legado duradouro e sustentável um ano após os Jogos e mais além. A ambição de Londres 2012 era revitalizar bairros negligenciados em Londres, promover estilos de vida mais saudáveis e melhores no Reino Unido e mais além, mudar a maneira como as pessoas compreendem a deficiência e inspirar toda uma geração a participar no desporto. Criando a infraestrutura e acolhendo os Jogos, os parceiros de entrega de Londres 2012 - empresas de construção, catering, alojamento e eventos - demonstraram o valor da integração de práticas sustentáveis.



↓ Desenvolvimento no Parque Olímpico de Stratford, o centro dos Jogos de Londres 2012

? Antes de ler: perguntas a fazer

- Qual é o significado da palavra "meio ambiente"?
- Porque é que o meio ambiente precisa de ser protegido?

📖 Leitura

Bobsleigh: um desafio ambiental

Em corridas de bobsleigh, equipas de dois e quatro homens correm num percurso gelado de 1,5 km num trenó aerodinâmico a velocidades de quase 145 km / hora. A equipa com o tempo combinado mais curto no final de duas corridas ganha a medalha de ouro. Normalmente localizadas numa montanha, as pistas de bobsleigh de 1.500 metros são bastante íngremes. São feitas de gelo artificial e requerem equipamento de cronometragem muito sensível. São muito custosas e a sua construção envolve muitas decisões ambientais difíceis.

Sochi 2014

Aproveitar o impulso a favor do desenvolvimento sustentável

A missão de Sochi 2014 era combinar os esforços, os conhecimentos e a experiência dos seus parceiros para integrar eficazmente os princípios do desenvolvimento sustentável em todos os aspetos da preparação e da entrega dos Jogos. A equipa Sochi 2014 e os seus numerosos parceiros trabalharam juntos para alcançar uma série de objetivos de sustentabilidade com base nos seguintes temas:

- estilos de vida saudáveis;
- mundo sem fronteiras;
- cultura e valores nacionais;
- harmonia com a natureza;
- prosperidade económica; e
- tecnologias modernas.

Sochi 2014 aproveitou o impulso a favor do desenvolvimento sustentável colaborando com o Programa das Nações Unidas para o ambiente (PNUA), o Programa das Nações Unidas para o desenvolvimento (PNUD) e organizações ambientais como a WWF e a Greenpeace. Esta experiência fez a diferença na proteção e / ou na restauração de ecossistemas complexos e o estabelecimento de um legado ecológico único que persistiu depois dos Jogos. Os outros pontos centrais foram a cultura, a educação e o engajamento.

2013 foi proclamado "Ano dos museus", enquanto a preparação para os Jogos foi marcada por um aumento do número de voluntários em toda a Rússia e os preparativos para Sochi 2014 foram acompanhados pela criação da Universidade Olímpica Internacional Russa.

Ficha de atividade 22

O desenvolvimento sustentável através dos Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, respeito pelos outros.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

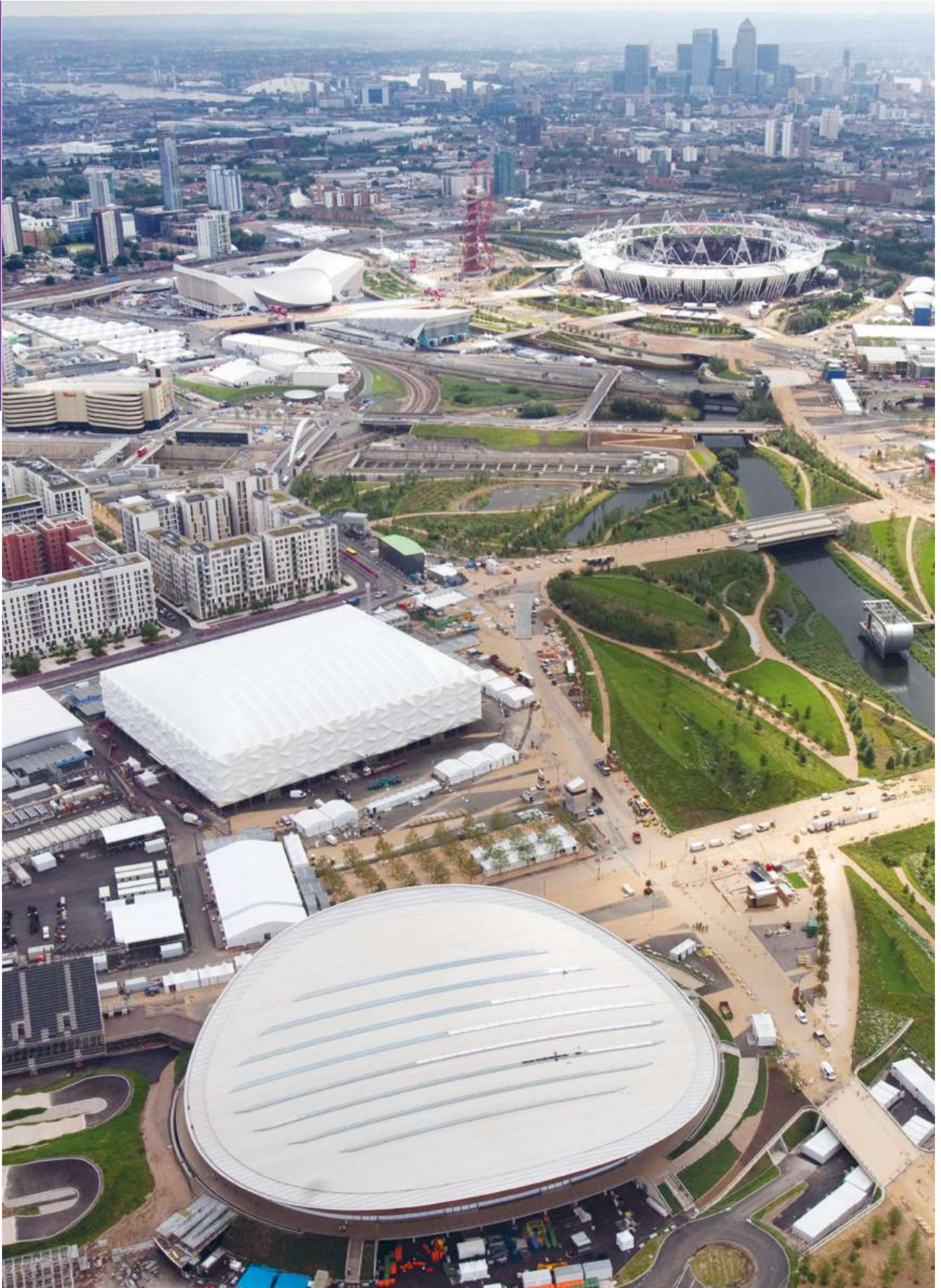
Inquérito, construtivismo, aprendizagem baseada em projetos, jornais, registos de respostas, blogs, pensamento criativo, resolução de problemas.

★ Resultados de aprendizagem

Compreender a necessidade de respeitar o meio ambiente.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 22 da Biblioteca de recursos.



↑ Londres 2012: fotografia aérea do Parque Olímpico

Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos

Como qualquer organização, o COI enfrenta desafios. Certas situações são por vezes contrárias aos valores do Movimento Olímpico e põem em risco a sua credibilidade.

Discussão

Identificar o conflito de valores para o Movimento Olímpico em cada uma das seguintes situações:

- **A interrupção dos Jogos Olímpicos devido à guerra:** Em 1916, 1940 e 1944, os Jogos Olímpicos não se realizaram devido à Primeira e Segunda Guerras mundiais. Em que medida isto entra em conflito com os valores da Movimento Olímpico?
- **Boicotes:** Estude as razões dos boicotes aos Jogos Olímpicos por certos países, por exemplo, Montreal em 1976, Moscovo em 1980 e Los Angeles em 1984. Como é que se sentiria se fosse um atleta indigitado para ganhar uma medalha nos Jogos Olímpicos, mas que não pôde participar porque o seu país decidiu boicotar os Jogos?
- **A tragédia de Munique:** O que aconteceu nos Jogos Olímpicos de Munique em 1972? Qual foi a resposta do COI? A consequência deste evento é que o COI e os Comitês Organizadores gastam agora muito dinheiro e prestam muita atenção à segurança dos participantes nos Jogos Olímpicos. Investigue os complexos procedimentos de segurança dos Jogos Olímpicos.
- **Escândalos de dopagem:** O que é dopagem? Que tipos de substâncias são ilegais? Porque é que estas substâncias são ilegais? Porque é que a dopagem é contrária aos valores Olímpicos? Porque é que alguns atletas usam substâncias ilegais? Investigue os procedimentos usados para controlar os atletas para o uso de substâncias ilegais. Quais são as penalidades?
- **Corrupção interna:** Em Salt Lake City, antes dos Jogos de Inverno de 2002, foi descoberto que vários membros do COI haviam aceitado favores em troca do voto deles a favor de Salt Lake City durante o processo de nomeação. Uma investigação do COI descobriu comportamentos inapropriados de membros do COI. Alguns deles foram expulsos ou demitiram-se. Porque é que o comportamento destes membros do COI foi contrário aos valores Olímpicos?

"O Movimento Olímpico superou muitas crises durante os seus mais de 107 anos de história: sobreviveu à interrupção dos Jogos durante as duas Guerras mundiais; sobreviveu aos boicotes; sobreviveu à tragédia de Munique; sobreviveu aos escândalos da dopagem; sobreviveu à sua própria corrupção. Cada vez, o COI tem tomado medidas corretivas. No entanto, não devemos ser complacentes."

Jacques Rogge, ex-Presidente do COI, Revista Olímpica (2004)

Ficha de atividade 23

Enfrentar os desafios dos Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: equilíbrio, busca da excelência, fair play, respeito pelos outros, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

Reconhecer os desafios que os Jogos Olímpicos enfrentaram no passado e entender como esses desafios podem ser enfrentados.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 23 da Biblioteca de recursos.



↑ XIII Congresso Olímpico, Copenhaga, cerimónia de abertura, 2009: o Presidente do COI, Jacques Rogge, e o Secretário-Geral da ONU, Ban Ki-Moon, assinam uma bola para ser leiloada em benefício de uma causa humanitária.

Secção 4

Ensinar os temas educativos do Olimpismo

A cultura do desporto	80
As provas de atletismo na Grécia Antiga	82
Interpretar os Princípios Fundamentais	83
Os cinco temas educativos Olímpicos	84
A. Viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física	85
Viver o prazer	87
Celebrar o Olimpismo: o Dia Olímpico	89
B. Aprender o fair play	90
O que é o fair play?	91
Viver de acordo com as regras do fair play	92
O fair play no desporto comunitário	94
Implementar um programa de fair play	96
O compromisso dos treinadores com o fair play	97
O compromisso dos pais com o fair play	98
O compromisso dos atletas e participantes com o fair play	99
C. Praticar o respeito por si próprio e pelos outros	100
Viver de acordo com os princípios do respeito	101
Direitos humanos: a base para o respeito e a aceitação	102
Ter direitos significa ter responsabilidades	103
"Tenho o sonho"	104
Fazer escolhas difíceis	105
D. Dar o seu melhor em busca da excelência	106
Viver a excelência	107
O longo percurso para a vitória: a história de um atleta	110
Terminar a corrida	111
Dar o seu melhor	112
E. Viver uma vida harmoniosa e equilibrada - corpo, vontade e espírito	113
Encontrar um equilíbrio	114
Uma vida ativa	115
Estilos de vida ativos	116

A cultura do desporto

"Nada revela uma sociedade tanto quanto os jogos que pratica."

James Michener

"O desporto é um microcosmo da sociedade."
Billie Jean King

Os desportos são uma parte fundamental das culturas de muitas sociedades. Ao longo dos séculos (mesmo milénios), têm sido utilizados para muitos fins, tais como testar as habilidades físicas de um guerreiro em combate (Grécia Antiga). Os desportos no contexto moderno têm sido usados para reunir atletas, comunidades, e até mesmo nações, em festivais que promovem a competição e a paz. Para algumas culturas, o desporto é construído em torno da expressão da beleza física em movimento; sendo a arte atlética um componente importante do sucesso competitivo (este era o caso em muitos eventos dos Jogos da Grécia Antiga e é também verdadeiro para a patinagem artística e a ginástica nos Jogos modernos). Em outras culturas, o desporto é visto como uma ferramenta para promover uma ideologia política ou como uma forma de os atletas superarem as privações económicas.

A origem dos valores Olímpicos - um legado da Grécia antiga

Uma compreensão da filosofia da Grécia Antiga ajuda-nos a apreciar o que guia o Movimento Olímpico moderno. Pode também ser útil para compará-lo com as filosofias de outras culturas.

Os Jogos Olímpicos e outros festivais da Grécia Antiga não incluíam apenas atividades desportivas, mas também concursos de teatro, poesia e música. Os Gregos usavam esses festivais para reforçar os seus valores e princípios culturais. Nós podemos aprender com a forma como os antigos Gregos ensinavam valores para enriquecer os nossos próprios valores hoje. Como eles, este manual usa uma variedade de métodos para ensinar valores, incluindo contar histórias, diálogo, drama, poesia, música e dança. Usar uma variedade de meios pedagógicos permite aos facilitadores responder a uma vasta gama de necessidades e maximizar o apelo aos jovens.

"O desporto é muito mais do que apenas atividade física. O desporto melhora a saúde e previne ou até cura os males da civilização moderna. É também uma ferramenta educativa que promove o desenvolvimento cognitivo, ensina comportamentos sociais e ajuda a integrar as comunidades."

Thomas Bach, Presidente do COI

Entender os princípios e valores da Grécia antiga

Os antigos Gregos abraçavam princípios e valores que eram usados para instilar comportamentos e atitudes concebidos para resolver os problemas enfrentados pela sua sociedade. Queriam cuidar de pessoas com um espírito guerreiro, leal ao seu país, mas também ansioso por fazer amizade com os seus vizinhos para evitar guerras desnecessárias. É nestes valores que o lema dos Jogos Olímpicos ("Mais rápido, mais alto, mais forte") se inspira nas suas origens.

Da mesma forma, os valores fundamentais do Movimento Olímpico (excelência, respeito e amizade) são uma adaptação moderna dos valores da Grécia Antiga. E é para facilitar o ensino destes valores que os cinco temas educativos do Movimento Olímpico foram concebidos, nomeadamente:

- experimentar o prazer no esforço;
- viver de acordo com as regras do fair play;
- praticar o respeito por si próprio, pelos outros e pelo meio ambiente;
- buscar a excelência; e
- encontrar um equilíbrio entre corpo, vontade e espírito.



↑ Londres 2012: Darius Draudvila (Lituânia) compete na prova de disco, uma das 10 provas do decatlo masculino.

Enquanto os Jogos da Grécia Antiga influenciaram o formato de muitos aspetos do movimento dos Jogos Olímpicos modernos, o desporto evoluiu claramente para além das escolhas limitadas oferecidas para as competições em Olímpia. Os Jogos Olímpicos modernos incorporaram desportos que refletem as identidades culturais únicas dos países que organizam os Jogos Olímpicos (Jogos do Rio: capoeira, Jogos de Pequim: wushu). Continuaram a respeitar os antigos desportos como o atletismo e concordaram em reconhecer que novos desportos são populares entre os atletas do mundo, sendo que merecem ser incluídos nos Jogos (triatlo, taekwondo, etc.).

Os desportos tradicionais

Questões para discussão para considerar:

- Existe algum desporto tradicional no seu país cujas origens remontam a muitos anos?
- Quem praticava estes desportos?
- Que equipamento usavam?
- Como eram determinados os vencedores?
- Como eram recompensados os vencedores?
- Este desporto mudou desde as suas origens?

Na medida em que os desportos podem ter diferentes significados em diferentes culturas, existem pontos em comum que os aproximam, ou que os unem? O Movimento Olímpico sempre usou o desporto para promover a paz e a compreensão e para celebrar os desempenhos desportivos dos atletas do mundo. Valores como o fair play, o respeito e a busca da excelência estão profundamente enraizados no coração do espírito Olímpico. O OVEP foi criado para conferir um significado pessoal com estes valores na vida dos jovens participantes.

As provas de atletismo na Grécia antiga

Use esta atividade para encorajar os alunos a experimentar diferentes atividades desportivas e para mostrar como diferentes culturas têm diferentes tradições desportivas.

Experimente alguns desportos dos Jogos Olímpicos antigos.

Correr - corridas a pé

Os antigos Gregos mediam as distâncias em estádios, que mediam cerca de 200m cada. Numa corrida de dois estádios, os corredores corriam um comprimento, davam meia volta e voltavam para a linha de partida. Tente medir uma distância de 50 m, o que é suficiente para os jovens.

A maratona leva o nome do local de uma famosa batalha grega. Um soldado correu os 42 km do campo de batalha até Atenas para anunciar a vitória, e morreu após completar a sua missão. Tente organizar uma maratona de 1 ou 2 km à volta da sua escola ou da sua comunidade. Prepare a corrida através de treinos regulares em curtas distâncias. Lembre-se que numa corrida mais longa, terá de encontrar o seu ritmo. Aconselhe-se junto de um treinador antes de iniciar um programa de corridas.

- O seu país ou comunidade tem uma prova especial de corrida? Se sim, tente.

Saltar - salto em comprimento

Na Grécia antiga, os atletas praticavam o salto em comprimento com pesos nas mãos para ajudá-los a aumentar a distância. Tente com pesos. Mova os braços para frente e para trás quando saltar para o tapete ou para a caixa de areia. Compare a distância do salto usando diferentes técnicas de apoio de braços e com ou sem pesos.

- O seu país tem alguma prova de salto em particular? Se sim, tente.

Lançar - dardo e disco

Na Grécia antiga, o lançamento de lança (dardo) e o disco era exigido dos guerreiros em batalha. Na verdade, muitos desportos vêm das qualidades que são indispensáveis para os soldados em guerras.

Sob a orientação de um adulto, pode tentar atirar a lança usando um dardo. Compare os seus lançamentos observando várias posições corporais. Jogue a partir de uma cerca ou tomando impulso numa pista.

Use uma bola, um anel, uma pedra grande ou um disco para a lançamento do disco. Use várias técnicas de lançamento a partir de uma cerca e compare os seus resultados

- O seu país tem um lançamento tradicional? Se sim, tente-o sob a supervisão de um adulto.

↓ Londres 2012: a atleta de heptatlo Jessica Ennis (Reino Unido) prepara-se para lançar o dardo



Interpretar os Princípios Fundamentais

Esta atividade irá ajudar os participantes a compreender os Princípios Fundamentais do Olimpismo.

Os três valores fundamentais derivados dos princípios do Olimpismo são a excelência, o respeito e a amizade. Espera-se que todos os membros da família Olímpica respeitem estes valores fundamentais no seu comportamento.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Os princípios são crenças aceites por todos, mantidas durante um longo período, que guiam a vida das pessoas. Os valores que decorrem destes princípios definem o nosso comportamento.

Os três princípios gerais do Movimento Olímpico são:

Princípio 1: Combinar as qualidades do corpo, da vontade e do espírito num todo equilibrado; combinar desporto com cultura e educação.

Princípio 2: Pôr o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso da humanidade.

Princípio 3: A prática do desporto é um direito humano. Todas as pessoas devem ter a oportunidade de praticar desporto, sem qualquer tipo de discriminação.

Discussão

1. Quais são os princípios gerais mais importantes na sua comunidade e na sua escola?
2. Em grupo, discuta como estes princípios podem levar a uma vida melhor para os membros da comunidade ou da escola.
3. Qual é o significado do termo "direitos humanos"? Que outros direitos humanos pode nomear?

Do ponto de vista da escola, da comunidade e do país, o que significa na prática "a prática do desporto é um direito humano"?

Discussão

Como a prática dos valores Olímpicos fundamentais demonstra os princípios do Olimpismo?



→ Londres 2012: Sarah Attar (Arábia Saudita) compete na série de 800m femininos

Os cinco temas educativos Olímpicos

O Movimento Olímpico identificou cinco temas educativos fundamentais para ajudar os jovens a compreender e colocar em prática os princípios do Olimpismo.

Para facilitar a aprendizagem dos valores Olímpicos e influenciar o comportamento dos jovens, o COI adaptou e trabalhou nos três valores Olímpicos fundamentais para estabelecer os cinco temas educativos Olímpicos.

A. Prazer do esforço

Os jovens desenvolvem e praticam habilidades físicas, comportamentais e intelectuais, desafiando a si mesmos e aos outros em atividades físicas, lúdicas e desportivas.

B. Fair play

O fair play é um conceito desportivo, mas é aplicado em todo o mundo de muitas maneiras. Aprender a observar um comportamento de fair play no desporto pode levar ao reforço de comportamentos semelhantes em torno de si mesmo e na vida.

C. Respeito pelos outros

Quando os jovens que vivem num mundo multicultural aprendem a aceitar e respeitar a diversidade e a observar um comportamento pessoal pacífico, eles promovem a paz e o entendimento internacional.

D. Busca da excelência

A busca da excelência pode ajudar os jovens a fazer escolhas positivas e saudáveis e a esforçar-se para ser o melhor que podem ser em tudo o que fazem.

E. Equilíbrio entre corpo, vontade e espírito

A aprendizagem é um assunto para todo o corpo, não apenas para o espírito. A aptidão física e a aprendizagem através do movimento contribuem para o desenvolvimento das qualidades morais e intelectuais.



↑ Brasileiros correm na Lagoa, sítio das provas de remo nos Jogos Olímpicos Rio 2016

A. Viver o prazer do esforço através do desporto e da atividade física

Os jovens desenvolvem e praticam habilidades físicas, comportamentais e intelectuais, desafiando-se a si mesmos e uns aos outros em atividades físicas, lúdicas e desportivas.

Crianças e atividade física

- As crianças são naturalmente ativas. Quando crescem, tornam-se cada vez menos ativas. A queda de atividade mais espetacular ocorre na adolescência, especialmente entre raparigas e mulheres jovens. Os jovens precisam de ser motivados por vários métodos e atividades, e pela prova óbvia que podem fazer progressos.
- As crianças crescem em ritmos diferentes de acordo com a idade, e passam por diferentes períodos de constrangimento durante os surtos de crescimento. As atividades desportivas devem ser adaptadas à idade, às capacidades e ao nível dos alunos.
- Mesmo que nunca seja tarde demais para aprender a se mover, muitas - se não todas - das habilidades úteis no desporto adulto e em lazeres são adquiridas muito cedo na vida. As atividades de educação física e desportiva devem ser prioritárias nos programas escolares e na vida de bairro.
- No desporto, a diversidade é o tempero da vida! Se as crianças forem apresentadas a uma grande variedade de atividades físicas, é mais provável que encontrem uma atividade que lhes ofereça uma fonte de paixão e inspiração.
- Conecte programas de educação física escolar com clubes desportivos e instalações e programas desportivos de bairro.

"Se as crianças não tiverem um certo grau de espontaneidade ou gosto pelo exercício, ou seja, se forem compelidas, é provável que tenham más recordações da experiência, um sentimento de ressentimento e uma aversão ao desporto de que se espera que gostem."

Pierre de Coubertin'



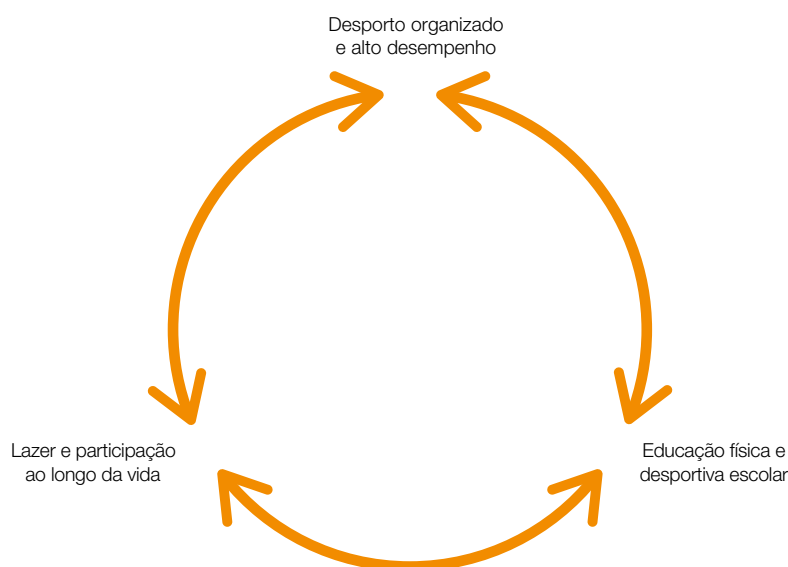
↑ Rapazes fazem uma corrida de relé no programa IAAF Kid's Athletics em Nanjing, China, em 2014.



"A educação Olímpica é baseada no desporto e na educação física, e está ligada a valores de desenvolvimento. Ambos aspetos ajudam a desenvolver o carácter e a tornar a sociedade num lugar melhor para se viver."

Gessman R²

Círculo de uma vida física ativa³



"O desporto também é um parceiro importante do desenvolvimento sustentável. Valorizamos a sua crescente contribuição para o desenvolvimento e a paz através da tolerância e do respeito que promove, para o empoderamento de mulheres e jovens, indivíduos e comunidades, e para a realização de objetivos de saúde, educação e inclusão social."

Transformar o nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável, Nações Unidas (2015)

Ficha de atividade 24

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

Temas educativos Olímpicos:

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, reflexão, colaboração.

★ Resultados de aprendizagem

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

↓ Descarregar

Ficha de atividade 24 da Biblioteca de recursos.

Viver o prazer

Este capítulo apresenta histórias que celebram o poder do bom exemplo dado pelos atletas de elite. Use-os para ajudar os alunos a identificar as qualidades que caracterizam os atletas apaixonados.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Já conheceu uma pessoa famosa ou já leu sobre atletas famosos? Porque são famosos? Porque foram tão bem-sucedidos? Os atletas de sucesso demonstram não só "prazer", mas também "dignidade", respeito por si próprios e pelos outros.

Leitura

Correr para o prazer: *Kipchoge Keino* (Quénia)

Kipchoge Keino, um jovem de Nandi Hills, no Quénia, sabia desde cedo que, se quisesse ter uma educação, teria de correr para chegar lá. Aos cinco anos de idade, Kip, como foi apelidado pela sua família, descobriu que a sua escola ficava a mais de seis quilómetros de distância. Como não havia transporte público, a única forma de ir à escola era correr. Então, todos os dias, ele corria para ir à escola e para voltar. O trilho que o levava da aldeia para a escola estava prestes a tornar-se um caminho usual e familiar para este jovem afável. Com o passar dos anos, Kip aumentou a quantidade de tempo de corrida, voltando a casa para almoçar, o que dobrou o percurso de corrida diário para chegar a quase 26 quilómetros por dia. Por cada quilómetro que corria, o corpo do Kip estava silenciosamente a operar adaptações fisiológicas impressionantes. Estava a desenvolver um incrível sistema aeróbico, que em breve lhe daria a capacidade impressionante para enfrentar os melhores corredores quenianos. Era óbvio para quem o viu a correr todos os dias no caminho da escola que o Kip adorava correr. Um atleta natural, que se mudava com graça e facilidade. Parecia quase inevitável que ia conhecer o sucesso como atleta.

Quando era miúdo, a vida do Kip tomou um rumo triste e inesperado, com a morte dos seus pais. Kip ficou órfão, mas as suas experiências deram então à sua vida uma forma mais incrível ainda.

Quando saiu da escola, Kip entrou para a polícia queniana e tornou-se professor de educação física. Era certamente um exemplo difícil para jovens cadetes da polícia que tentavam reproduzir os seus treinos desportivos. Os desempenhos competitivos de Kip valeram-lhe a convocação para os Jogos Olímpicos de 1968 na Cidade de México. Estes Jogos provaram ser incrivelmente difíceis para corredores de longa distância porque a Cidade de México está localizada bastante acima do nível do mar. Muitos atletas sofreram, mas não Kip Keino. Anos de corrida nas montanhas de Nandi (elas próprias bem acima do nível do mar) ajudaram-no Kip a enfrentar esse desafio, no qual ganhou uma medalha de ouro e uma medalha de prata.

Kip continuou a desenvolver-se como atleta. Para ele, correr era não apenas um desporto, era um modo de vida, uma paixão. Quatro anos depois do México, Kip iniciou a prova dos 3.000 metros. Talvez tenha pensado nas inúmeras vezes que correu por esse caminho de terra para ir à escola? Poderemos nunca saber.



↑ Abertura da Escola Kipchoge Keino em Eldoret, Quénia, em 2010

CO que sabemos é que, minutos depois, uma medalha de ouro estava pendurada no seu pescoço. Não era o fim dos desempenhos de Kip Keino como atleta; de certa forma, foi até o começo.

Talvez por ser órfão ou por causa da determinação em ter sucesso, o fato é que Kip (e a sua esposa Phyllis) dedicaram as suas vidas a ajudar os jovens. Kip e Phyllis já tinham sete crianças, mas decidiram acolher crianças sem abrigo e a criá-los. Primeiro foi uma criança, depois duas, depois quatro. E rapidamente foram 30, 40, 70, 100 órfãos. Kip, com o seu respeito pela importância da educação, abriu uma escola primária e depois uma escola secundária.

Kipchoge Keino, um homem de origem muito humilde, teve a honra de receber do Presidente do Quénia, S.E. Mwai Kibaki, a ordem do Burning Spear, o prémio mais prestigiado da sociedade queniana. Hoje ele continua o fabuloso trabalho como membro honorário do Comité Olímpico Internacional.

Discussão

- Onde está o prazer do esforço refletida na vida de Kip Keino?
- Como é que o prazer do esforço permite que Kip Keino contribua para a sua comunidade?



Discussão

- Por que acha que Cecilia Tait diz que "o desporto constrói carácter, esperança e dignidade"?
- Como é que as realizações de Cecilia foram celebradas pela sua comunidade?
- Que atividades na sua vida lhe trazem esperança, dignidade e prazer?

← Cecilia Tait com Jacques Rogge, ex-Presidente do COI, e Ivan Dibos, membro do COI (PER), após receber o prémio Mulher e desporto do COI em 2003

Leitura

De cabeça erguida: Cecilia Tait⁴ (Peru)

Criada numa barraca de um quarto num bairro de lata nos subúrbios de Lima, sem água nem eletricidade, a sorte de Cecilia Tait foi um espaço de voleibol à porta dela. Aos 14 anos, com 1,80 m de altura, ela era considerada "demasiado alta para uma rapariga". Teve de pedir emprestado sapatos ao irmão dela para um treino como atacante substituta numa equipa de clube. Acabou por ser admitida na seleção nacional, mas mais para carregar as bolas e ir buscar água, até ao dia em que uma atacante destra torceu o tornozelo numa partida contra a União Soviética. O treinador a chamou: "Ei, tu!" sem conhecer o nome dela, mas o seu desempenho foi memorável - "só adrenalina" lembrou-se, e o Peru ganhou. Uma nova canhotinha dourada tinha nascido, ela tinha 16 anos.

Quando se profissionalizou, ela jogou no Japão, na Itália e no Brasil. Mas, em 1988, aos 26 anos, ela voltou ao Peru para levar a sua equipa aos Jogos em Seul. O Peru estava então assolado por uma guerra civil, mas quando a equipa jogou, todas as fações baixaram as armas para a verem jogar. O país esteve unido pela primeira vez em dez anos.

O Peru perdeu o ouro, mas ganhou a prata e Tait tornou-se uma heroína nacional. O candidato presidencial, Mario Vargas Llosa, tentou fazê-la entrar na política, mas ela preferiu continuar no desporto. Depois ela lesionou-se no joelho: "A dieta da minha juventude tinha sido insuficiente para formar um corpo realmente forte". Ela fez uma cirurgia na Alemanha e depois retornou ao Peru em 1996 e iniciou um programa de voleibol feminino por ela financiado, indo para os bairros de lata, chamando "todas aquelas que querem mudar as suas vidas!". Rapidamente, treinou 800 raparigas, mas outras precisavam de atenção. Pediu fundos ao Estado, que não estava disposto a ajudar. Era injusto. Foi então que ela decidiu candidatar-se. Cecilia Tait juntou-se à campanha do candidato populista, Alejandro Toledo, em 2000, e foi eleita por um voto popular maciço. Quando ela se tornou deputada, deu à luz a sua segunda filha: "trabalhei até ao dia em que ela nasceu", diz ela sorrindo. "Essa é a vantagem do desporto!".

A missão de Cecilia Tait no Congresso é permitir a todos beneficiar desta vantagem. Ela tem trabalhado para conseguir que a Direção da Juventude e do Desporto se torne em ministério e fez pressão para a nomeação de professores de educação física em todas as escolas primárias. O seu objetivo é "mudar a visão do povo pobre. O desporto constrói o carácter, é fonte de esperança e de dignidade."

Ficha de atividade 25

Celebrar a humanidade: histórias dos Jogos Olímpicos

Temas educativos Olímpicos: respeito pelos outros, equilíbrio, fair play, busca da excelência, prazer do esforço.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Discussão, reflexão, colaboração

★ Resultados de aprendizagem

Descobrir as realizações dos atletas Olímpicos e as suas visões para o futuro, para inspirar-se com eles.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 25 da Biblioteca de recursos.

Celebrar o Olimpismo: o Dia Olímpico

Organizar um Dia ou Semana Olímpica é uma ótima maneira de promover o Olimpismo e os valores Olímpicos junto das comunidades locais.



JOURNÉE OLYMPIQUE

Dia / Semana Olímpica

CTodos os anos, no dia 23 de junho, o Dia Olímpico celebra o desporto e os valores Olímpicos de excelência, respeito e amizade.

O Dia Olímpico é muito mais que um evento desportivo, é um dia para o mundo ficar ativo.

Com base em três pilares (**mover, aprender e descobrir**), leos Comités Olímpicos Nacionais (CONs) organizam atividades desportivas, culturais e educativas em todo o mundo.

Alguns países até já integraram os eventos do Dia Olímpico nos seus programas escolares. Mais recentemente, muitos CONs têm organizado concertos e exposições para marcar a ocasião.

MOVER

Ser ativo no Dia Olímpico. "Mover" pode ser aplicado a todos os tipos de atividades físicas para pessoas de todas as idades e habilidades.

APRENDER

Ensinar e aprender o papel do desporto na sociedade e os valores Olímpicos!

DESCOBRIR

Experimentar novos desportos e coisas novas que nunca tinha feito antes.

Recursos

O kit de lançamento do Dia Olímpico para os CONs contém informações detalhadas e fichas de atividades que ajudam na organização e implementação de um Dia Olímpico.

Para participar de um Dia Olímpico, contate o seu Comité Olímpico Nacional (CON). Visite www.olympic.org para obter os dados de contato do seu CON.

A informação também está disponível em NOCnet (<http://extranet.olympic.org>).



↑ Dia Olímpico no Botsuana



↑ Dia Olímpico em Tonga

B. Aprender o fair play

O fair play é um conceito desportivo, mas aplica-se atualmente em todo o mundo de muitas maneiras. Aprender a observar um comportamento de fair play no desporto pode levar ao reforço de comportamentos semelhantes à sua volta e na vida.

"O fair play é uma questão de direitos humanos. É através da educação que cada um de nós... pode adquirir um conhecimento mais amplo dos direitos humanos universais."

Koïchiro Matura, Diretor-Geral da UNESCO. *Os direitos humanos e a necessidade de conhecê-los. UNESCO, janeiro de 2001*

Tradicionalmente, o fair play é um conceito desportivo que enfatiza a importância de jogar de acordo com as regras. Árbitros e juizes interpretam e aplicam as regras através de sanções e punições. Hoje, o fair play tem um significado que vai além do desporto e do respeito das regras. O espírito de fair play é difícil de definir, mas simples de identificar por tipos específicos de comportamento (por exemplo, apertar as mãos no fim de um jogo). Este conceito tornou-se tão popular que quase todos os países desenvolveram o seu

pequivalente na sua língua. Embora tenha as suas origens no sistema de valores da cultura euro-americana, o fair play é reconhecido mundialmente como um princípio básico dos direitos humanos.

A atitude de fair play não é automática quando crianças e jovens praticam atividades em equipa ou em grupo. Na verdade, uma pesquisa em vários países mostra, de forma preocupante, que certas atividades desportivas de competição contribuem para comportamentos injustos (batota, abuso de substâncias e agressão).⁵ O fair play (no desporto ou em outros ambientes) deve ser ensinado e, já que é uma ideia que as crianças parecem estar dispostas a aceitar facilmente, passar a noção de fair play é útil em muitas situações educativas.⁶

As crianças têm um forte senso do que é justo. Portanto, o fair play pode ser ensinado em turmas de escolas primárias e mais avançadas. As atividades seguintes refletem o vasto leque de possibilidades para este fim.



↑ Londres 2012: a árbitra Veronika Szucs anuncia que Nicola Adams (Reino Unido) vence a prova após a sua luta final no boxe na categoria "peso mosca" feminino (51kg) contra a chinesa Cancan Ren na ExCeL Arena de Londres 2012

O que é o fair play?⁷

Use esta atividade para ajudar os alunos a explorar o significado do fair play e a identificar condutas de fair play e condutas injustas.

“O fair play significa que respeito os meus colegas de equipa e os meus oponentes. Às vezes é difícil jogar seguindo o fair play.”

Um aluno de 14 anos

“Eu esforço-me para seguir o fair play, ou seja, para respeitar as regras. Mas num jogo que queremos realmente ganhar, às vezes temos de cometer uma falta táctica.”

Um jogador de futebol de 14 anos

“O fair play não significa apenas jogar de acordo com as regras: descreve as boas atitudes do atleta na forma como ele se comporta...”

Carta internacional do fair play

Discussão

Concorda com cada uma destas declarações?

Porquê? Porque não?

O que acha que significa fair play?

Descreva algumas situações em que é difícil seguir o espírito de fair play.

Ficha de atividade 26

Viver de acordo com as regras do fair play

Temas educativo Olímpicos: fair play, respeito, equilíbrio.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

Resultados de aprendizagem

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

Descarregar

Ficha de atividade 26 da Biblioteca de recursos.

Viver de acordo com as regras do fair play

As histórias que apresentam atitudes de fair play inspiram-nos a todos. Os alunos podem contar ou escrever as suas próprias histórias depois de ler ou ouvir as histórias abaixo.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Tente lembrar-se de um momento em que alguém fez algo por si que não tinha de fazer. Aquela pessoa fez muitos esforços para o ajudar. Como vivenciou isso? Porque é que se chama "fair play"?

Leitura

Fair play na pista de bobsleigh⁸

Eugenio Monti, de Itália, fez história no fair play Olímpico em Innsbruck, Áustria, durante os Jogos Olímpicos de Inverno em 1964. Ele era então um dos melhores descendentes do bobsleigh no mundo. Um bobsleigh é um casulo de fibra de vidro em que os corredores deslizam a 150 km / hora numa descida gelada na encosta da montanha. Este desporto pode ser praticado por dois ou quatro pessoas. O objetivo do condutor e dos três passageiros é o esforço para manter o bob estável e equilibrado durante esta descida a toda a velocidade, ao longo das paredes da pista, e cruzar a linha de chegada com o tempo mais rápido.

Monti já tinha ganhado a medalha de bronze no bobsleigh em quatro. Queria mesmo ganhar o ouro no bobsleigh em dois. Enquanto ele e o seu parceiro estavam a esperar a sua vez, percebeu uma certa confusão ao redor do bobsleigh dos seus

principais rivais, os Britânicos Robin Dixon e Tony Nash. Tinham perdido um dos rebites que fixam os patins ao bob, sem o qual não poderiam competir na corrida. O que é que ia acontecer?

Sem pensar mais, Eugenio Monti emprestou-lhes um rebite do seu próprio bob. Nash e Dixon fizeram a corrida e ganharam a medalha de ouro. Monti teve de se contentar do terceiro lugar. Este ato de generosidade valeu-lhe a medalha do fair play concedido pelo CIFP.

Monti não desistiu e perseguiu o seu sonho de ganhar uma medalha de ouro. E embora tivesse 40 anos de idade, treinou de novo para os Jogos de Inverno de 1968. As suas capacidades e anos de experiência foram finalmente recompensadas. Ele ganhou duas medalhas de ouro, bobsleigh em dois e bobsleigh em quatro.

Discussão

- Por que acha que Eugenio Monti emprestou um rebite a uma equipe adversária quando isso poderia significar a perda da medalha, o sonho dele de tantos anos?
- Será que todos fariam isto? Porquê? Porque não?
- O que era mais importante para Monti do que ganhar?
- O bobsleigh é um desporto em que a qualidade do equipamento é essencial para ter a chance de ganhar uma medalha. Isso é justo? Porquê? Porque não? Que outros desportos requerem equipamento caro e de última geração?



← Innsbruck 1964: bobsleigh Itália I com os atletas Eugenio Monti e Sergio Siorpaes a bordo



Leitura

Obrigado pelo bastão de esqui!⁹

Os Canadianos agradecem ao treinador norueguês pelo bastão de esqui de Sara Renner durante a corrida

Os tributos vêm de todas as partes do mundo para o treinador de esqui norueguês que emprestou um bastão à atleta de esqui de fundo canadiana, Sara Renner, quando ela tinha acabado de perder o dela numa prova dos Jogos em Turim.

Renner enviou uma garrafa de vinho para Bjørnar Håkensmoen e o Esqui de fundo do Canadá transmitiu os seus agradecimentos. O chefe de missão norueguês pode esperar receber também uma carta de agradecimentos do Comité Olímpico Canadano. Com este bastão emprestado, Renner e a sua colega de equipa Beckie Scott ganharam a medalha de prata.

"Foi um reflexo", disse Håkensmoen. "Eu não tive de pensar. Na equipa norueguesa, a nossa política é ajudar-se uns aos outros. Temos de competir nas mesmas condições. Todos devem ter dois esquis e dois bastões."

Para Håkensmoen, emprestar um bastão foi um gesto simples. Para outros, é um exemplo do espírito Olímpico que, às vezes, se perde na busca de medalhas.



↑ O treinador de esqui norueguês Bjørnar Håkensmoen



Discussão

- O que parece mais importante do que ganhar uma medalha para o treinador norueguês?
- A equipa norueguesa terminou no quarto lugar sem medalha. É justo ajudar outra equipa que, se o vencerem, o impedirão de ganhar uma medalha?



Leitura

Fair play em alto mar:

Era sábado, 24 de setembro de 1988, o Canadiano Lawrence Lemieux estava no segundo lugar no seu pequeno iate durante as regatas Olímpicas de Seul. A corrida tinha lugar na confusão de ventos fortes em mares muito agitados sobre a costa coreana. Como marinheiro experiente, Lemieux conhecia particularmente bem estas condições, e era capaz de desafiar o favorito para a medalha de ouro.

De repente, pelo canto do olho, viu um barco vazio na ondulação e um homem ao mar a lutar em água fria. Uma onda mais forte que as outras o tinha atirado para o mar.

Sem hesitação, Lemieux desviou-se da corrida para se aproximar do homem que estava a afogar e o tirou de lá, e navegou então para a costa para obter ajuda. Uma vez isso feito, ele retomou a corrida para terminar muito atrás do grupo principal. No verdadeiro espírito Olímpico, ele abdicou das suas hipóteses de ganhar a regata para ajudar um concorrente.

Em reconhecimento da sua ação, o Comité Olímpico Internacional deu-lhe um troféu Olímpico. Lemieux, feliz e surpreendido ao mesmo tempo por que os média ligavam tanto a algo que qualquer marinheiro teria feito no seu lugar, disse: "Se alguém está em perigo, você ajuda-o; esta é a primeira regra da navegação."



Discussão

- Quão semelhantes são as ideias do treinador norueguês e de Lemieux no que diz respeito a ganhar?
- Concorda? Porquê? Porque não?
- Estes são exemplos de fair play em desportos individuais. O fair play também está frequentemente envolvido em desportos de equipa, tais como o futebol ou hóquei no gelo.

Pergunte-se por que razão os desportos de equipa têm mais problemas com o fair play. Como as organizações tentam controlar estas situações? Isto é um sucesso? Porquê? Porque não?

- Discuta o seguinte tópico: "São sempre os perdedores que ganham o troféu de fair play." É verdade? Se sim, isso tira-lhe o valor desse troféu?

O fair play no desporto comunitário

Muitas organizações desportivas estão preocupadas com questões como o comportamento desrespeitoso de atletas e espectadores, bem como a atitude de "ganhar a todo o custo" adotada por algumas pessoas no seu desporto. A forma de lidar com estas questões é desenvolver uma "cultura do fair play".



↑ Turim 2006: Sara Renner (Canadá) em ação durante a corrida de fundo de 10 km feminino

Uma cultura do fair play beneficia todos.

Com um programa de fair play, uma organização pode:

- afirmar que a participação é um direito e que os direitos vêm com responsabilidades;
- começar a criar uma cultura organizacional que promove um conjunto positivo de valores para professores, alunos, treinadores, participantes, pais e funcionários dentro da organização;
- proporcionar um compromisso visível para promover o fair play para os atletas, a segurança e o respeito;
- enfatizar a diversão e o desenvolvimento das capacidades físicas e desportivas;
- promover um compromisso de fazer da participação em todos os aspetos do programa uma experiência positiva para todos os participantes (atletas, alunos, espectadores, professores, treinadores, pais, juizes e voluntários);
- proporcionar um conjunto claro de expectativas e diretrizes para cada um dentro da organização e engajar a responsabilidade da organização em relação a essas expectativas; e
- desenvolver uma visão do futuro e um guia completo com base no qual a organização pode colocar os seus programas em ação.

Discussão

Criar o clima para a mudança! Por onde começar?

Precisa de um programa de fair play? Explore este conceito, discutindo as seguintes questões com as pessoas da sua organização:

1. Estamos preocupados com:
 - maus comportamentos perante os adversários ou com os colegas?
 - maus comportamentos perante os professores, treinadores, juizes ou pais?
 - o uso de uma linguagem inapropriada pelos jogadores, os alunos ou os pais espectadores?
 - intimidação ou assédio?
 - falta de participação nas nossas atividades por segmentos da nossa comunidade, raparigas e jovens mulheres ou pessoas de outras tradições culturais?
 - a nossa taxa de fracasso?
 - a criação de uma imagem mais positiva para a nossa organização?
 - a quantidade de energia negativa que dedicamos a questões negativas?
 - a batota?
2. A nossa organização tem estratégias ou intervenções em vigor para abordar estas preocupações?
3. A nossa direção (comissão executiva, administração, etc.) compromete-se a favor de uma política de fair play?
4. A declaração de objetivos ou de missão da nossa organização menciona a promoção de valores positivos como o fair play e o respeito por todas as pessoas associadas à nossa organização?
5. A declaração de objetivos ou de missão da nossa organização menciona a segurança dos nossos participantes ou alunos, bem como a promoção de um ambiente lúdico e positivo?
6. A declaração de objetivos ou de missão da nossa organização ou escola menciona o papel educativo da organização no desenvolvimento dos conhecimentos e das competências de forma adequada à idade dos participantes?
7. Temos um comité ou pessoa responsável por questões e problemas de fair play dentro da nossa organização? Tratamos destas questões?
8. A nossa organização ou escola garante que todos compreendem claramente os objetivos e expectativas do nosso programa de fair play?
9. A nossa organização tem códigos de conduta para alunos, jogadores, pais e treinadores / professores?

A nossa visão para um futuro fair play: avaliar a situação

Nos seus esforços para criar mudanças, aqui estão alguns elementos em que pensar::

1. Alguns aspetos ou pontos fortes da sua organização ou escola que apoiariam ou encorajariam uma iniciativa fair play, por exemplo, um líder forte, o compromisso dos pais, fundos, crianças formidáveis.
2. Os desafios mais importantes para ser fair play.
3. Os nossos objetivos de fair play: em cinco anos as pessoas vão dizer que a nossa organização...
4. Intervenções de fair play que poderíamos começar a implementar este ano.
5. Saberemos que fomos bem-sucedidos quando...

Implementar um programa de fair play¹⁰

Depois de fazer uma avaliação geral da sua situação, os passos abaixo irão ajudá-lo a avançar na sua visão de uma organização ou escola fair play.

	Sim	Não	Em curso	Quem é responsável?
1. Obter a aprovação de um compromisso de longo prazo em termos de fair play por parte da sua comissão executiva ou administração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Escrever uma declaração de política de fair play delineando resultados tais como respeito, segurança, valores positivos, desenvolvimento de habilidades, diversão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Organizar reuniões para envolver os principais treinadores e / ou professores. (Nota: a seleção deve depender do compromisso deles com a política de fair play).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Criar uma equipa de suporte para trabalhar em conjunto com a administração ou com a comissão executiva para resolver problemas de fair play.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Planear intervenções de fair play (contratos, newsletters, brochuras, cartazes, subcomité de fair play, prémios, anúncios pré-jogo).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Procura de apoio financeiro (em negócios ou outros) para componentes da iniciativa fair play.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Desenvolver contratos de treinador, jogador e pais e uma brochura ou uma newsletter sobre fair play para explicar o programa de fair play para todos os envolvidos na organização ou na escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Realizar reuniões com cada equipa ou turma e com os pais. Nestas reuniões, os contratos / diretivas são distribuídos e o programa e as intervenções de fair play são explicados. Distribua uma newsletter sobre fair play.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Colocar folhetos / banners / cartazes no local para anunciar o programa de fair play. Colocar cartazes representando os princípios do fair play e as responsabilidades dos jogadores nos vestiários e banheiros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Escrever anúncios de fair play para antes do jogo ou para o sistema de som. Distribuí-los por equipas ou turmas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Preparar e distribuir as fichas de avaliação da equipa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Selecionar voluntários para escolher equipas, alunos, j< jogadores ou turmas vencedoras em termos de fair play. Planear a identificação dos vencedores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. Preparar e distribuir as folhas de avaliação dos árbitros. Planear e implementar um programa de arbitragem para os juniores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

O compromisso dos treinadores com o fair play

A prioridade dos treinadores de jovens atletas deve ser assegurar que os jovens desenvolvam e refinem as suas habilidades, joguem de acordo com as regras, trabalhem duro, construam trabalho em equipa, se divirtam e (o mais importante) aprendam a respeitar os seus colegas de equipa, treinadores, adversários, juizes e as suas decisões, assim como o jogo.

Como treinadores, concordamos em seguir as orientações seguintes:

1. Encorajaremos e apoiaremos ativamente os conceitos de fair play, que incluem: respeito pelas regras; respeito pelos adversários; respeito pelos juizes e pelas suas decisões; integração; autocontrolo em todos os momentos.
2. Estaremos organizados e preparados para todas as sessões práticas e jogos para aproveitar ao máximo o tempo disponível para a nossa atividade.
3. Não criticaremos abertamente nenhum atleta da nossa equipa, equipas adversárias, juizes ou treinadores.
4. Trataremos todos os atletas com justiça e respeito.
5. Seremos responsáveis pela segurança e necessidades de todos os atletas e permaneceremos atentos.
6. Insistiremos no respeito, no trabalho de equipa e no relaxamento, e esforçar-nos-emos por incutir uma paixão pela atividade nos nossos atletas.
7. Entendemos perfeitamente que a nossa abordagem de treino é concebida para servir primeiro as necessidades dos jovens, e não dos treinadores e dos pais.
8. Esforçar-nos-emos a ensinar os nossos atletas a trabalhar duro para ganhar, mas não para vencer a todo o custo.
9. Respeitaremos e colaboraremos com os nossos colegas treinadores para garantir o máximo benefício aos atletas.

Assinatura: _____ Data: _____

Equipa: _____

Uma cópia deste "contrato", assinado pela equipa técnica, deve ser entregue aos pais de cada jogador da equipa no início da época.



O compromisso dos pais com o fair play

Os pais de jovens atletas devem concordar em seguir as seguintes orientações e garantir que quem os acompanha para ver os seus filhos participarem de atividades desportivas faça o mesmo.

Cópias deste "contrato" devem ser distribuídas aos pais e assinadas por eles no início da época e depois entregues ao responsável da equipa dos seus filhos.

1. Encorajaremos e apoiaremos ativamente os conceitos de fair play em todos os momentos. Estes incluem o respeito pelas regras; respeito pelos adversários; respeito pelos juizes e pelas suas decisões; integração; autocontrolo em todas as circunstâncias.
2. Garantiremos que os nossos jovens chegarão em segurança e a tempo para todas as sessões de treino e de prática agendadas.
3. Respeitaremos os limites de um pai por jogador nos vestuários ou nas áreas de preparação antes de um jogo, sessão de treino ou outras provas. Nós faremos tudo acordo razoável para evitar a entrada de irmãos, amigos ou outros pais nestas áreas restritas.
4. Respeitaremos a necessidade de cada atleta de ter o seu próprio espaço e o tempo com o seu treinador antes ou depois dos jogos e sessões de treino.
5. Deixaremos o treino para a equipa técnica e não interferiremos de forma alguma nas ações dos treinadores e não as prejudicaremos. Não vamos encorajar o nosso filho a participar no jogo de uma forma que contrarie as instruções ou planos dos treinadores principais.
6. Comunicaremos qualquer preocupação ao responsável da equipa, e não diretamente ao pessoal de treino. A pessoa responsável organizará uma reunião entre pais e treinadores, se necessário.
7. Apoiaremos a equipa quando nos pedirem para o fazer - ajudando a angariar fundos e participando em reuniões de equipa e eventos especiais.
8. Garantiremos que a nossa criança tenha equipamento apropriado e seguro.

..... Devolver a parte assinada abaixo ao responsável da equipa

Nome: _____

Eu concordo em cumprir estas diretrizes.

Assinatura: _____ Data: _____

Equipa: _____

O compromisso dos atletas e participantes com o fair play

Este contrato ajudará os jogadores a comprometerem-se a responder aos princípios que orientarão os seus comportamentos dentro e fora do campo.

1. Eu seguirei as regras do fair play. Respeitarei as regras do jogo. Respeitarei os meus adversários. Respeitarei os juizes e as suas decisões. Ajudarei a garantir que os meus colegas de equipa tenham a oportunidade de participar. Estarei sempre no controlo de mim mesmo.
2. Faço parte da equipa e serei um bom membro da equipa.
3. O principal não é ganhar. O mais importante é dar o meu melhor em todos os jogos e em todas as sessões práticas.
4. Respeitarei os meus colegas de equipa.
5. Se eu marcar, agradecerei aos meus colegas de equipa por me ajudarem a marcar. Se perdermos, expressarei o meu incentivo aos meus colegas de equipa e tentarei melhorar na próxima vez em ajudá-los.
6. Ouvirei as instruções do meu treinador.
7. O desporto é um lazer, mas a escola é mais importante.

..... Devolver a parte assinada abaixo ao responsável da equipa

Nome: _____

Eu concordo em cumprir as regras da minha equipa.

Assinatura: _____ Data: _____

Equipa: _____

C. Praticar o respeito por si próprio e pelos outros

Quando os jovens que vivem num mundo multicultural aprendem a aceitar e respeitar a diversidade e a observar um comportamento pessoal pacífico, eles promovem a paz e o entendimento internacional.

Como é que um país traz paz às sociedades nas quais existem ódios antigos, valores conflituosos ou grandes diferenças económicas entre a população? Este é um desafio importante para os gestores e educadores desportivos. A principal tarefa da educação sempre foi preservar e transmitir o passado numa determinada cultura, geralmente a cultura dominante da sociedade em questão. Mas os professores, numa sociedade multicultural, têm uma tarefa diferente. Têm de formar estudantes que aceitam e respeitam aqueles que vêm de outras culturas.

Por exemplo, desde o fim do apartheid, os Sul-africanos juntaram-se para criar uma nova sociedade que aceita e respeita as pessoas de todas as raças. Os educadores têm um papel importante a desempenhar para este fim.

Mas o que significa respeitar os outros? E, mais importante ainda, como é que os professores fazem? O que há de diferente numa sala de aula onde as crianças aprendem a respeitar e aceitar as diferenças culturais? Que atividades irão ajudar as crianças e os jovens a aprender a viver em paz uns com os outros - como crianças e mais tarde como adultos? Estas são as perguntas desta secção.

A educação multicultural começa no coração e na mente dos administradores e dos professores. Os professores de educação multicultural devem apropriar-se dos seguintes princípios:

- Todos os povos e culturas têm valor e, portanto, todos povos, mulheres, crianças, deficientes, etc., têm direitos humanos e responsabilidades para com a comunidade.
- A violência não é a melhor forma de resolver conflitos.
- A aceitação e o respeito pelas diferenças culturais devem ser ensinados às crianças. Isto deve fazer parte de todas as disciplinas no programa e durante todo o dia na escola. O racismo e a intolerância resultam frequentemente da ignorância e do medo. A compreensão e aceitação das diferenças desenvolvem-se quando as pessoas vivem, trabalham e brincam juntas.
- A família e a comunidade desempenham um papel importante no apoio aos esforços para ensinar o respeito e a aceitação dos outros. Peça aos pais e à comunidade que apoiem a sua ação.

Noções sobre o respeito por si próprio e pelos outros

- As tradições são o principal ator na construção de uma sociedade baseada no respeito por si próprio e pelos outros.
- A aceitação da diversidade é uma boa base para o desenvolvimento do respeito pelos outros.
- Desafiar preconceitos é sinónimo de promoção da tolerância e de respeito pelos outros.

"O objetivo do Movimento Olímpico é contribuir para a construção de um mundo melhor e pacífico, educando os jovens através da prática do desporto de acordo com o Olimpismo e os seus valores."

Carta Olímpica

"Em essência, o novo programa promoverá uma educação que abranja uma cultura de direitos humanos, o multilinguismo e a sensibilidade para os valores da reconciliação e da construção da nação"."

Professor S. Bengu, prefácio do programa 2005 da África do Sul



↑ Londres 2012: no final da série de 5.000m masculino, o Britânico Mo Farah (esquerda), que terminou em 3ro lugar, congratula o Filipino Rene Herrera, que chegou em último.

Viver de acordo com os princípios do respeito

Os atletas que demonstram respeito e dignidade na competição são modelos para os jovens.

Leitura

Graça sob pressão: *Michelle Kwan* (EUA)

Ninguém gosta de perder uma competição importante. É muito difícil para um atleta Olímpico perder uma medalha quando todos pensam que vai ganhar. É muito difícil não deixar a desilusão aparecer. É muito difícil responder às perguntas dos média. É difícil continuar quando sabe que o sonho da sua vida não se tornará realidade.

Na competição de patinagem artística feminina dos Jogos de Inverno 1998, em Nagano, uma jovem americana, Michelle Kwan, mostrou ao mundo como aceitar uma derrota severa com grande fair play. Michelle Kwan era a favorita para a medalha de ouro. Era campeã mundial e, na maioria das competições do ano, ela foi a melhor mas, na véspera da prova Olímpica, uma das suas mais novas colegas de equipa, Tara Lipinski, apresentou um programa de patinagem incrível o suficiente para vencer a Michelle Kwan na contagem final. A Kwan recebeu a medalha de prata, mas não a de ouro.

Mas a verdadeira história é como Michelle Kwan agiu após a prova. No final da conferência de imprensa, tratou Tara Lipinski amigavelmente e declarou simplesmente: "Talvez não seja a medalha que eu queria, mas eu aceito... é a vida, não é?"¹¹



↑ Nagano 1998: a patinadora artística americana, Michelle Kwan, em ação na competição individual feminina

"A forma como ela conduziu será sempre lembrada. É uma atleta de muita classe", disse um observador, enquanto outro acrescentou: "Nunca vi tanta contenção, dignidade e maturidade como nesta adolescente chamada Michelle Kwan"."

Discussão

- Porque é que as pessoas admiram a conduta de Michelle Kwan que ganhou prata em vez de ouro em patinagem artística? Você a admira? Porquê? Porque não?
- Como é que os atletas que perderam uma competição agem? Porque acha que eles agem assim? Quais são as consequências de um mau comportamento sobre os outros atletas? Os espectadores? O desporto?
- Como poderia mostrar respeito pelos seus adversários ou outra equipa durante uma competição desportiva? Como poderia mostrar que é bom perdedor quando a sua equipa perdeu?

Ficha de atividade 27

Praticar o respeito por si próprio e pelos outros

Temas educativos Olímpicos: respeito.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Inquérito, capacidade de debate, criatividade, resolução de problemas, colaboração, círculos literários.

Resultados de aprendizagem

Reconhecer que o respeito é uma ferramenta poderosa para transformar a nossa própria vida e a vida dos outros..

Descarregar

Ficha de atividade 27 da Biblioteca de recursos.

Direitos humanos: a base para o respeito e a aceitação

Em 1948, a ONU adotou a declaração universal dos direitos humanos. Este documento estabelece os princípios básicos de uma sociedade em que todos têm direito à dignidade e à liberdade.

? Antes de ler: perguntas a fazer

- Que direitos são protegidos na sua comunidade?
- Como são protegidos estes direitos?

Palavras-chave: inerente, inalienável, bárbaro, aspiração, obrigatório, recurso, reafirmado, jurisdição, dotado, soberania.

Leitura

Declaração universal dos direitos humanos¹²

Introdução:

- Considerando que o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e dos seus direitos iguais e inalienáveis constitui o fundamento de liberdade, justiça e paz no mundo,
- Considerando que o desconhecimento e o desrespeito dos direitos humanos têm levado a atos bárbaros que revoltam a consciência da humanidade e que o advento de um mundo em que os seres humanos serão livres para falar e acreditar, livres do terror e da miséria, foi proclamado como a mais alta aspiração humana,
- Considerando que é essencial que os direitos humanos sejam protegidos por um regime de direito para garantir que os seres humanos não sejam compelidos, como último recurso, a revoltar-se contra a tirania e a opressão,
- Considerando que é essencial incentivar o desenvolvimento de relações amistosas entre as nações,
- Considerando que os povos da ONU reafirmaram na Carta a fé nos direitos humanos fundamentais, na dignidade e no valor da pessoa humana e na igualdade de direitos entre homens e mulheres, e que estão determinados a promover o progresso social e a instaurar melhores condições de vida em maior liberdade,
- Considerando que os Estados membros se comprometeram a alcançar, em cooperação com a ONU, o respeito universal e efetivo dos direitos humanos e das liberdades fundamentais,
- Considerando que um entendimento comum destes direitos e liberdades é de maior importância para o cumprimento total deste compromisso,

- A Assembleia Geral proclama a presente Declaração universal dos direitos humanos como o ideal comum a ser alcançado por todos os povos e todas as nações para que todos os indivíduos e todos os órgãos da sociedade, tendo a Declaração constantemente em mente, se esforcem, por meio do ensino e da educação, por desenvolver o respeito destes direitos e liberdades e garantir, através de medidas progressistas de âmbito nacional e internacional, o seu reconhecimento e a sua aplicação universal e eficaz, tanto entre as populações dos próprios Estados membros como entre os dos territórios sob a sua jurisdição.

Artigo 1

Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. Eles são dotados de razão e consciência e devem agir uns para com os outros num espírito de fraternidade.

Artigo 2

Todas as pessoas têm direito a todos os direitos e liberdades enunciados na presente Declaração, sem distinção alguma, como raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou outra, origem nacional ou social, propriedade, nascimento ou outro estatuto. Além disso, nenhuma distinção será feita com base no estatuto político, jurídico ou internacional do país ou território do qual uma pessoa é nacional, seja independente, fiduciária, não autónoma ou sujeita a qualquer limitação de soberania.

Artigo 3

Qualquer indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança da sua pessoa.

Discussão

- Liste os "direitos humanos" que estão sendo discutidos nestes artigos da Declaração universal dos direitos humanos. O que significa "segurança da sua pessoa"?
- Quais são os efeitos da discriminação e das violações dos direitos humanos sobre indivíduos, famílias e comunidades?
- Quais são alguns exemplos de problemas de direitos humanos no mundo? No seu país? Na sua comunidade? Na sua escola, na sua sala de aula?
- Que medidas são tomadas para proteger estes direitos?
- Por que é importante considerar os direitos humanos da pessoa?

Ter direitos significa ter responsabilidades

Nesta atividade, os alunos irão explorar a ideia de direitos e responsabilidades escrevendo uma carta de direitos e responsabilidades na sua turma ou grupo.

Discussão

- Pense em exemplos de situações à sua volta em que os direitos dos jovens não foram tidos em conta. Porque é que isto aconteceu? Como é que isto poderia ser resolvido?
- Pense em exemplos em que os jovens não cumpriram as suas responsabilidades de respeitar os direitos dos outros. O que motivou isto? Como é que isto poderia ter sido resolvido?
- Que medidas poderia tomar para proteger os seus direitos ou os direitos dos outros?

Ficha de atividade 28

Os meus direitos = as minhas responsabilidades

Temas educativos Olímpicos: respeito, equilíbrio, fair play.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

Resultados de aprendizagem

Descobrir as diferenças entre os direitos e as responsabilidades das pessoas e dos grupos.

Descarregar

Ficha de atividade 28 da Biblioteca de recursos.

"Tenho o sonho"¹³

No seu discurso, Martin Luther King dirigiu-se a milhares de pessoas numa manifestação nos Estados Unidos, numa altura em que os afro-americanos lutavam pelos seus direitos civis. A mensagem deste discurso ressoa em muitas partes do mundo onde os conflitos afetam pessoas de diferentes raças, religiões e tradições.

Leitura

"Tenho o sonho de que um dia, esta nação se erguerá e viverá o verdadeiro significado do seu credo: 'Consideramos estas verdades evidentes por si mesmas, que todos os homens foram criados iguais...'"

Tenho o sonho de que um dia, os meus quatro filhos pequenos viverão numa nação onde não serão julgados pela cor da sua pele, mas pelo valor do seu caráter.

Eu tenho esse sonho hoje... É a nossa esperança... Quando faremos tocar o sino da liberdade, quando o deixaremos tocar em cada aldeia e povoado, em cada estado e cidade, poderemos apressar o dia em que todos os filhos de Deus, pretos e brancos, judeus e não judeus, católicos e protestantes, poderão dar as mãos e cantar as palavras do velho canto espiritual:

"Finalmente livres! Finalmente livres! Graças a Deus Todo-Poderoso, somos finalmente livres."

Martin Luther King Jr.

Depois de ler este discurso, ouça o discurso por www.youtube.com/watch?v=3vDWWy4CMhE



↑ O ativista dos direitos civis dos EUA Martin Luther King Jr. (1929-1968) dirige-se à multidão durante a marcha de Washington.

Discussão

- Qual é a mensagem mais importante do discurso de Martin Luther King? Qual é o sonho dele?
- Há uma canção chamada "Temos de ensinar com cuidado". Como ensinamos as pessoas a desrespeitar e odiar outras pessoas? Por que é que são ensinadas a tratar os outros sem consideração?
- Quais são as razões pelas quais pessoas de raças ou culturas diferentes competem entre si?
- Que medidas poderia tomar para ajudar os jovens a encontrar a paz e o respeito nas suas vidas?

Fazer escolhas difíceis

O desporto, e a vida, pode muitas vezes apresentar-nos dilemas. Nós muitas vezes ficamos no desporto, e na vida, perante dilemas. Quando enfrentamos situações complicadas, tomamos decisões que achamos melhores para lidar com estas situações. À medida que envelhecemos, podemos aprender com as nossas experiências como adultos para nos ajudar a lidar com questões de compromisso moral, como a trapaça no desporto. Adquirimos competências para identificar práticas que são claramente certas ou erradas e podemos usar estas lições para guiar os nossos jovens atletas. Infelizmente, há exemplos de atletas que não respeitaram as regras que regem os nossos desportos e isto pode criar confusão para os jovens. Portanto, é importante para o seu desenvolvimento que os jovens atletas adquiram competências que lhes dê clareza moral em questões complexas que surgem no desporto.



Ficha de atividade 29

Fazer escolhas difíceis

Temas educativos Olímpicos: respeito, equilíbrio, fair play.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

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

↓ Descarregar

Ficha de atividade 29 da Biblioteca de recursos.

D. Dar o seu melhor na busca da excelência

O foco na excelência pode ajudar os jovens a fazerem escolhas positivas e saudáveis e a esforçarem-se para ser o melhor que puderem ser em tudo o que fazem.

"Nós somos o que fazemos repetidamente. A excelência não é, portanto, uma ação, mas um hábito."

Aristóteles, filósofo (384-322 a.C.)

"O que quer que sonhes em fazer, começa. A audácia tem genialidade, poder, magia."

Johann Wolfgang von Goethe, poeta alemão (1749-1832)

Os jovens precisam de ambientes sociais e físicos saudáveis para poderem fazer boas escolhas e tomarem-se o melhor que puderem ser. Uma comunidade saudável faz do bem-estar da juventude a sua primeira prioridade. Uma comunidade saudável:

- é limpa e segura;
- satisfaz as necessidades de todas as suas crianças e jovens; rapazes e raparigas, crianças com dificuldades de aprendizagem, e crianças surdas, cegas, e atingidas por outras deficiências físicas;
- oferece oportunidades diárias para a participação de jovens de todas as idades nas atividades físicas;
- proporciona um ambiente livre de discriminação, assédio e intimidação;
- é um lugar onde as diferenças individuais e as tradições culturais são valorizadas e respeitadas; e
- reconhece que os pais e a comunidade desempenham um papel importante no desenvolvimento de crianças e jovens saudáveis.



↑ Singapura 2010: Fanny Beisaron (Israel), Miguel Valente Fernandes (Portugal), Eszter Dudás (Hungria) e Alois Knabl (Áustria) da equipa Europa 1 após vencer o relá misto de triatlo nos Jogos Olímpicos da Juventude

Ficha de atividade 30

Fazer o seu melhor na busca da excelência

Temas educativos Olímpicos: busca da excelência, equilíbrio.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

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

★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer que a busca da excelência é testar os limites do potencial pessoal e aspirar a fazer o seu melhor.
- Entender que este princípio se estende a todos os aspetos das nossas vidas.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 30 da Biblioteca de recursos.

Viver a excelência

A excelência é uma atitude.

? Antes de ler: perguntas a fazer

Como é que os atletas atingem a excelência no desporto?

📖 Leitura

Atleta feminina chinesa do século: Deng Yaping

Na China, o ténis de mesa é muito popular e Deng Yaping é uma das melhores jogadoras do mundo. Ela começou com 5 anos de idade. Aos 9 anos, ganhou o campeonato júnior da sua província. Aos 13 anos, ganhou o seu primeiro campeonato nacional. Era uma jovem de imenso talento.

No entanto, ela era pequena, com menos de 1 metro e meio de altura. Apesar do seu talento, a sua candidatura à seleção nacional foi rejeitada devido à sua altura. Finalmente, em 1988, o seu talento, confiança e perseverança permitiram-lhe chegar à seleção. Ganhou o primeiro título internacional em duplo em 1989, quando tinha apenas 16 anos de idade, e o primeiro título em individual, dois anos mais tarde.

"Desde muito jovem, sonhei em ser campeã do mundo", diz ela. Em 1989, ganhou a Copa da Ásia e no ano seguinte ganhou três títulos nos XI Jogos Asiáticos.

O seu avanço ao mais alto nível ocorreu em 1991, no Japão, quando se tornou campeã mundial em individual. E durante os sete anos a seguir, ela dominou a modalidade.

No final da carreira, em 1997, ela havia conquistado quatro medalhas de ouro e nove campeonatos mundiais.

Duas vezes eleita na Comissão dos Atletas do Comité Olímpico Internacional, Deng Yaping passou a promover a participação feminina no seu desporto. A sua tese de mestrado intitula-se "*Dos pés enfaixados ao ouro Olímpico: o caso do ténis de mesa feminino*".

💬 Discussão

- O que a foto do Deng Yaping lhe diz sobre o espírito do desporto?
- Que características e valores o ajudam a ter sucesso?

"A qualidade de vida de uma pessoa está diretamente relacionada com a sua vontade de se destacar em qualquer área."

Vincent Lombardi, treinador de atletismo (1913-1970)



↑ Atlanta 1996: a estrela do ténis de mesa chinesa Deng Yaping na corrida à medalha de ouro no individual feminino



↑ Mundial da FIFA de 1994, nos Estados Unidos: o atacante Roger Milla (Camarões) comemora a vitória depois de marcar um golo contra a Rússia. Aos 42 anos de idade, Roger Milla tornou-se o jogador mais velho a marcar um golo na história do Mundial.



↑ Barcelona 1992: Michael Jordan (EUA) lança durante um jogo contra a Croácia no basquetebol masculino

Leitura

"O futebol é a minha vida": Roger Milla¹⁴ (Camarões)

Em África, o futebol é mais do que um desporto. É uma celebração da vida. Se a equipa nacional ganhar uma grande competição internacional, todos têm um dia de folga no dia seguinte. Em África, os jovens jogam à bola em qualquer lugar, sendo que qualquer espaço aberto serve, as praias, as ruas, os quintais e até mesmo as varandas. Qualquer objeto redondo pode ser usado como bola, mesmo que não haja a questão de contar os pontos.

O Camaronês Roger Milla, um dos maiores jogadores africanos, sempre jogou por diversão. Ele foi o jogador africano do ano em 1976 e em 1990. O prazer que ele sente no desporto é positivamente contagioso.

Com o Milla como capitão, os Leões dos Camarões entraram na Mundial de 1990, na Itália. Derrotaram a Argentina, campeã em título, no jogo de abertura. Contra todas as probabilidades, eles tornaram-se a primeira equipa africana a chegar aos quartos de final da fase final de um Mundial. Entretanto, conquistaram os corações de fãs do mundo inteiro. Quem pode esquecer este momento em Itália, onde Milla fez uma dança comemorativa em torno dos postes depois de ter marcado um golo? Quem pode esquecer o seu entusiasmo, a sua determinação e o seu espírito?

Aos 38 anos, como "super-sub" camaronês, Milla marcou dois golos para vencer a Roménia e mais dois para vencer a Colômbia. Nos quartos de final contra a Inglaterra, ele ajudou a marcar os dois golos dos Camarões, estando lá novamente no Mundial de 1994 quando, aos 42 anos de idade, marcou contra a Rússia, tornando-se o jogador mais velho de sempre a marcar na história da competição.

Roger Milla adora ganhar, mas ele joga futebol porque adora o desporto.

Discussão

- Que qualidades ajudaram os outsiders de Camarões a vencer os Argentinos, campeões do mundo, no Mundial de 1990?
- Como é que o Roger Milla conseguiu ficar tanto tempo no melhor nível?
- Finja que é um jornalista desportivo. Pergunte ao seu amigo para fingir que ele é o Roger Milla. Imagine uma entrevista com este grande atleta.

"Já falhei mais de 9.000 lançamentos na minha carreira. Já perdi quase 300 jogos. Vinte e seis vezes me foram confiados os lançamentos da vitória e eu falhei. Tenho falhado o tempo todo ao longo da minha carreira, e é por isso que eu tive sucesso."

Michael Jordan (EUA), jogador de basquetebol

Leitura

Conto de duas atletas: *Lis Hartel e Jubilee*

Uma das histórias Olímpicas mais incríveis da História vem da equitação. Lis Hartel era uma jovem dinamarquesa, que ficou paralítica devido a uma doença chamada poliomielite. No entanto, ela e o seu cavalo Jubilee estiveram em destaque nos Jogos Olímpicos de 1952 e 1956.

Hartel adorava o desporto, mas a sua paixão era a equitação. No entanto, enquanto estava grávida do segundo filho, contraiu poliomielite e ficou parcialmente paralisada. Ela deu à luz uma criança milagrosamente saudável e depois lutou para recuperar alguma locomoção muscular. Depois de vários anos, a sua condição melhorou sem que fosse possível utilizar os músculos abaixo do joelho.

Mas ela ainda podia andar a cavalo. Obviamente, ela tinha de ser ajudada para montar e descer do cavalo, mas não era suficiente para a fazer desistir.

Em 1952, nos desportos equestres, as mulheres foram autorizadas a competir nas mesmas provas do que os homens nos Jogos Olímpicos. É um dos poucos desportos em que as mulheres e os homens competem juntos. Embora ela não possa andar, Lis Hartel ganhou medalhas de prata nos Jogos de 1952 e 1956. As pessoas disseram que durante a competição, ela e o seu cavalo já eram uma única entidade, executando com graça e habilidade as figuras necessárias.

Discussão

- Quais são as qualidades especiais que Lis Hartel tem demonstrado ao dominar e comunicar com o seu cavalo?
- Discuta o nível de compreensão e confiança necessário entre Lis Hartel e o seu cavalo, para alcançar o sucesso.



↑ Lis Hartel no seu cavalo Jubilee (esquerda) nos Jogos Olímpicos de 1956.

O longo percurso para a vitória: a história de um atleta

Hoje, quase 100.000 atletas Olímpicos testemunham o espírito Olímpico no mundo. Para alguns atletas, o percurso é longo e muitas deceções devem ser superadas antes de se alcançar a excelência.

Leitura

O longo caminho para a vitória: Dan Jansen¹⁵

De todas as histórias Olímpicas que nos ensinam a perseverança, muito poucas são tão memoráveis como a do patinador de velocidade Dan Jansen, que sofreu uma série de contratempos durante os dez anos que passou a perseguir a vitória.

O mundo descobriu Dan Jansen pela primeira vez nos Jogos de 1984, em Sarajevo, na Jugoslávia. Como americano relativamente desconhecido, ele colocou-se magistralmente no quarto lugar dos 500 m. Em Calgary, em 1988, era o favorito nesta prova e na prova de 1.000 m. Mas o destino decidiu o contrário. A irmã de Dan Jansen faleceu de leucemia alguns minutos antes da corrida e, durante o último contacto com ela, ele prometeu-lhe que ganharia em sua honra. Em vez disso, Dan Jansen caiu, não uma, mas duas vezes em cada uma das corridas e saiu de Calgary de mãos vazias. Quatro anos mais tarde, em Albertville, era novamente o favorito. E depois de um desempenho decepcionante, ficou sem medalha.

Em 1994, Jansen preparava-se para os seus quartos Jogos de Inverno, em Lillehammer, na Noruega. Ele sabia que esta era a sua última oportunidade e esperava deixar o seu passado para trás de uma vez por todas. Mas na primeira corrida, no horror geral, Dan Jansen deslizou de novo nos 500m e terminou em 8º lugar. Ele só tinha mais uma corrida. A última da sua carreira.



↑ Albertville 1992: o Americano Dan Jansen era o favorito para o ouro na prova de patinagem de velocidade de 500m, mas teve de se contentar com o quarto lugar.

Antes de ler: perguntas a fazer

Quais são as qualidades necessárias para alcançar os seus objetivos?
O que acontece se falhar?

Quatro dias após a infeliz queda, começou a prova de 1.000m e tudo se encaixou. Dez anos de desapontamento foram repentinamente eliminados e Dan Jansen ficou em primeiro lugar ao bater um recorde mundial. Na sua volta da vitória, carregou a sua filha Jane nos braços em memória da irmã dele. Esta história de final feliz tornou-se uma inspiração para os atletas de todo o mundo.

Discussão

- Explique por que acha que Dan Jansen perseverou no seu longo percurso até as medalhas Olímpicas.
- Que aspetos dos valores do Olimpismo representam as suas ações?

Ficha de atividade 31

A perseverança e os Jogos Olímpicos

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Colaboração, discussão, inquérito, círculo de partilha.

Resultados de aprendizagem

Reconhecer que a perseverança pode dar-nos os meios de alcançar o sucesso e realizar o nosso potencial.

Descarregar

Ficha de atividade 31 da Biblioteca de recursos.

Terminar a corrida

Às vezes, ser o melhor na sua área não significa necessariamente ser o mais rápido, o maior ou o mais forte. Significa simplesmente honrar um compromisso que assumiu, não importa os obstáculos que enfrentou.

Leitura

John Akhwari cumpre o seu compromisso

A Cidade do México foi o local de um dos grandes momentos da história da maratona. Foi muito tempo depois do último dos corredores ter terminado a corrida. Com toda a gente estava a sair do estádio, o mesmo estava praticamente vazio. De repente apareceu um corredor na entrada. O Tanzaniano John Stephen Akhwari correu com dificuldade os últimos metros da pista, com uma ligadura na perna após um acidente no percurso da corrida. Em frente a uma assistência espantada, seguiu a curva da pista com dificuldade. Primeiro, houve silêncio e depois uma pequena parte da multidão começou a aplaudir este atleta notável. Os aplausos continuaram depois como se fosse o vencedor da prova.

Quando um repórter lhe perguntou porque é que ele tinha continuado apesar da sua lesão, ele simplesmente respondeu: "Acho que não está a entender. O meu país não me mandou para a Cidade do México só para eu estar no início da corrida. Mandou-me lá para eu a acabar."

Na cerimónia de encerramento dos Jogos de 2000 em Sydney, Akhwari recebeu um prémio de Juan Antonio Samaranch, ex-Presidente do COI, por ser o símbolo vivo do ideal Olímpico.



↑ Sydney 2000: John Stephen Akhwari (Tanzânia) na cerimónia de encerramento

Discussão

- Por que acha que o Akhwari não desistiu apesar de estar ferido?
- Quais são as razões pelas quais algumas pessoas desistem de fazer coisas quando enfrentam dificuldades ou obstáculos?
- Conte a história de quando começou a fazer algo que não terminou porque enfrentou uma dificuldade ou um problema. O que faria diferente se tivesse de recriar ou reviver a mesma situação?
- Conte uma história sobre o tempo que conseguiu algo apesar de dificuldades ou problemas. O que aprendeu sobre si próprio nessa altura?

Ficha de atividade 32

A resiliência e os Jogos Olímpicos

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Colaboração, encenação, círculo de partilha, redação criativa, aprendizagem baseada em projetos, investigação.

Resultados de aprendizagem

Reconhecer que os desafios são inerentes à vida e ao desporto e que desenvolver resiliência nos permite enfrentar estes desafios.

Descarregar

Ficha de atividade 32 da Biblioteca de recursos.

Dar o seu melhor

Nestas atividades, os alunos são convidados a usar a sua imaginação. Ajude-os a imaginar um futuro em que dão o seu melhor. Este é um processo de visualização positiva.

"Uma visão sem ação é um sonho. Uma ação sem visão é sem objetivo. Uma visão com ação será bem-sucedida."

Anónimo

Ficha de trabalho 33

A coragem nos Jogos Olímpicos

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

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Colaboração, discussão, inquérito, círculo de partilha.

★ Resultados de aprendizagem

Descobrir como a coragem desempenha um papel importante para os atletas que participam nos Jogos Olímpicos.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 33 da Biblioteca de recursos.



↑ Vancouver 2010: François-Louis Tremblay (Canadá) lidera na final masculina de 5.000m de distância curta

E. Viver uma vida harmoniosa e equilibrada - corpo, vontade e espírito

Abraçar os valores Olímpicos pode ajudar os jovens a ter uma abordagem equilibrada da vida.

Pierre de Coubertin entendeu que revitalizar os Jogos Olímpicos através de competições internacionais estimularia o interesse dos jovens pelo desporto e pela atividade física. Isto permanece tão relevante hoje como era há 100 anos atrás.



↑ Londres 2012: a ginasta americana Gabrielle Douglas executa a sua coreografia na trave de equilíbrio na final do concurso geral da ginástica feminina

O foco do Movimento Olímpico moderno vai além do desporto, reunindo cultura, obras artísticas, consciência ambiental e educação. Todos podem desempenhar o seu papel e ajudar os jovens a adotar uma abordagem equilibrada da vida.

"A inteligência corporal cinestésica é a fundação do conhecimento humano porque é a partir das nossas experiências sensoriais motrizes que nós experimentamos a vida."

Teaching and Learning Through Multiple Intelligences,
L. Campbell, B. Campbell et D. Dickinson

"Não importa como se sinta dentro, tente sempre parecer que é um vencedor. Mesmo que esteja atrasado, um verdadeiro ar de controlo e confiança pode dar-lhe uma vantagem psicológica que resultará na vitória."

Arthur Ashe, tenista e educador (1943–1993)

"A educação moderna... permitiu-se a si mesma ser perturbada por uma compartimentação extrema... Cada força funciona isoladamente, sem qualquer contacto com as suas vizinhas. Se o tema for músculos, só querem ver o trabalho do animal. O cérebro é mobilado como se fosse composto por compartimentos de vácuo."

Pierre de Coubertin, fundador dos Jogos Olímpicos modernos e do Movimento Olímpico (1863-1937)

Encontrar um equilíbrio

A coragem e a determinação demonstradas por alguns atletas nos Jogos Olímpicos podem ser uma inspiração para todos nós.

Leitura

Quando a vontade é mais forte: *Shun Fujimoto*

Em Montreal, em 1976, um jovem ginasta japonês executou a sua coreografia nas argolas. Executou as voltas, curvas e equilíbrios antes de fazer uma pesada aterragem com os dois pés, depois de um salto mortal duplo completo. Perfeito! Depois de ficar imóvel durante três segundos regulamentares, ele finalmente desmaiou de dor. Ninguém tinha percebido que ele tinha partido o joelho durante os exercícios do solo.

"Não queria preocupar os meus companheiros de equipa", disse Fujimoto depois. "Eu não podia tomar analgésicos por causa do regulamento antidopagem. Eu forcei-me a esquecer o que podia acontecer na minha receção no chão." Então ele suportou a dor e guardou-a para si mesmo.

O Japão estava em estreita competição com a União Soviética para a medalha de ouro na ginástica em equipa. Fujimoto era um dos melhores ginastas do Japão. Preferiu ficar na competição apesar das suas lesões, enquanto o seu treinador e os seus companheiros de equipa, agora conscientes da sua dor, certamente não o teriam deixado continuar com uma lesão como essa.

Sem Fujimoto, os seus cinco companheiros de equipa sabiam que não podiam cometer erros nas competições seguintes. Inspirados pelo orgulho e coragem de Fujimoto, todos deram o seu melhor.

Quando os resultados foram anunciados, a equipa japonesa ganhou a medalha de ouro por 40 centésimos de ponto. Dedicaram a vitória a Shun Fujimoto, cuja coragem os tinha galvanizado.

Discussão

- Como é que a decisão da equipa de Fujimoto demonstra o equilíbrio entre corpo, vontade e espírito?
- Se fosse Fujimoto, teria continuado? Porquê? Porque não?
- Admira as ações de Fujimoto? Porquê? Porque não?



↑ Montreal 1976: a equipa japonesa de ginástica ganha a medalha de ouro. Shun Fujimoto está à esquerda

Uma vida ativa

Ficha de atividade 34

Viver uma vida ativa, saudável e equilibrada

Temas educativos Olímpicos: prazer do esforço, busca da excelência, fair play, equilíbrio, respeito pelos outros.

Atividades sugeridas: adaptações a diferentes faixas etárias desde a escola primária (5-8 anos) até a adolescência (15-18 anos).

✓ Estratégias de ensino sugeridas e competências de aprendizagem

Criatividade, colaboração, resolução de problemas.

★ Resultados de aprendizagem

- Reconhecer comportamentos que contribuem para estilos de vida saudáveis e insalubres.
- Escolher desportos e atividades saudáveis que refletem os seus interesses, que são agradáveis e promovem opções de vida positivas.

↓ Descarregar

Ficha de atividade 34 da Biblioteca de recursos.



↑ Moradores de Nanjing (China) correm perto do local do lago Xuanwu, que um ano mais tarde acolheu as provas de canoagem, remo e triatlo nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2014

Estilos de vida ativos

Use esta página para ajudar a sua escola, organização desportiva juvenil ou comunidade a pensar em estratégias de vida ativa e saudável, e a planeá-las para que possam ser adotadas por todos. Adote uma filosofia "Desporto para todos" e **TORNEM-SE ATIVOS!**

Quais são os benefícios de atividade física sobre a saúde?¹⁶

Os benefícios da atividade física regular foram claramente estabelecidos. Em particular, para adultos, praticar 30 minutos de atividade física de intensidade moderada pelo menos cinco dias por semana ajuda a prevenir ou controlar mais de 20 doenças crónicas, incluindo doenças cardíacas coronárias, ataques cardíacos, diabetes de tipo 2, cancro, obesidade, problemas de saúde mental e condições músculo-esqueléticas. A força da relação entre a atividade física e os resultados positivos para a saúde manifesta-se ao longo da vida, destacando os potenciais ganhos de saúde que podem ser alcançados se mais pessoas forem ativas nas suas vidas.

A atividade também traz benefícios para o bem-estar mental e espiritual, por exemplo, um melhor humor, um sentimento de realização, relaxamento ou libertação do stress diariamente. Estes resultados podem desempenhar um papel importante em melhorar o cumprimento dos programas de atividade e a garantia da manutenção dos benefícios para a saúde física.

"A saúde é um estado de bem-estar físico, mental e social total e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."

Organização Mundial da Saúde¹⁷



↑ Crianças jogam rugby no Dia Olímpico

Diretrizes para a atividade física juvenil

Para crianças com menos de cinco anos de idade:

- A atividade física deve ser encorajada a partir dos cinco anos de idade, especialmente através de brincadeiras e atividades no chão e atividades aquáticas em ambientes seguros.
- As crianças com idade extraescolar que são capazes de andar sozinhas devem ser fisicamente ativas pelo menos três horas por dia, repartidas durante o dia inteiro.
- Todas as crianças com idade inferior a cinco anos devem minimizar o tempo gasto em sedentarismo (amarrados ou sentados) por longos períodos (com exceção do tempo de sono).

Para crianças e jovens de 5 a 18 anos:

- Todas as crianças e jovens devem ter uma atividade física moderada a vigorosa entre um mínimo de 60 minutos e várias horas por dia.
- As atividades físicas de alta intensidade, incluindo aquelas que fortalecem músculos e ossos, devem ser integradas pelo menos três dias por semana.
- Todas as crianças e jovens devem minimizar o tempo passado a ser sedentários (sentados) durante longos períodos.

As crianças mais novas começam a sua vida ativa através do jogo. É importante para o seu desenvolvimento físico, cognitivo e social e é em grande parte ditado pelas oportunidades que lhes foram dadas pelos pais e pessoas que se preocupam com elas. Os jovens tornam-se independentes dos seus pais na adolescência e são mais influenciados por amigos e modelos exteriores.

Estudo de caso¹⁸

Lisa (14 anos)

A Lisa vive numa aldeia no campo. Costumava ir para a pequena escola primária local, mas agora ela viaja por quase 13 quilómetros de autocarro para chegar à escola secundária, onde ela tem muitos amigos. Praticava muitos desportos na sua escola primária, mas deixou de participar porque era difícil voltar para casa depois dos jogos e dos treinos. O pai dela criou-a a si e ao seu irmão mais novo, Tom, sozinho, e ele precisa que ela o ajude. No tempo livre, Lisa está constantemente em contato com os seus colegas de escola através das redes sociais, mas ela também encontra regularmente amigos depois da escola na mesma aldeia para andar de bicicleta ou correr. O pai de Lisa, um fisioterapeuta, conhece as recomendações relativas à atividade física de crianças e jovens. Incentiva as crianças a reduzir o tempo que eles passam sentados em casa durante atividades familiares. Eles gostam de jogar videogames desportivos e competições desportivas em casa, mas tentam sair com a família uma vez por semana e durante o fim-de-semana para participar numa atividade desportiva, como o ténis por exemplo. O clube juvenil da aldeia organiza um baile todos os meses, onde a Lisa e os amigos dela dançam por mais de três horas.



Discussão

- O que aconteceria se o pai da Lisa não a ajudasse a criar equilíbrio na vida dela?
- Descreva nas suas próprias palavras os sentimentos de Lisa sobre as ações do seu pai a fim de a proporcionar um estilo de vida saudável e ativo.



Apêndice:

Glossário

Abreviações

AMA	Agência Mundial Antidopagem
ANOC	Associação dos Comitês Olímpicos Nacionais
AOI	Academia Olímpica Internacional
AON	Academia Olímpica Nacional
COI	Comitê Olímpico Internacional
COJO	Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos
CON	Comitê Olímpico Nacional
CPI	Comitê Paralímpico Internacional
FI	Federação Internacional [de desporto]
FN	Federação Nacional [de desporto]
JOJ	Jogos Olímpicos da Juventude
OMS	Organização Mundial de Saúde
OVEP	Programa de Educação aos Valores Olímpicos
PCE	Programa de Cultura e Educação dos Jogos Olímpicos da Juventude
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

A lista de abreviações acima não é exaustiva.

Terminologia Olímpica

Anéis Olímpicos	Os anéis Olímpicos são o emblema ou símbolo oficial do Comité Olímpico Internacional.
Atleta Olímpico	(Moderno) Uma pessoa que participou nos Jogos Olímpicos da era moderna; (Antigo) "Olimpiano" designava um dos Deuses que, segundo a mitologia antiga, vivia no Monte Olimpo, na Grécia antiga.
Atleta Paralímpico	Uma pessoa que participou nos Jogos Paralímpicos.
Carta Olímpica	A Carta Olímpica é a codificação dos Princípios Fundamentais do Olimpismo, das Regras e dos Textos de aplicação adotados pelo Comité Olímpico Internacional. Rege a organização, as ações e o funcionamento do Movimento Olímpico e estabelece as condições para a celebração dos Jogos Olímpicos.
Caldeirão Olímpico	O caldeirão Olímpico é aceso na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos e apagado na cerimónia de encerramento para terminar os Jogos Olímpicos.
Chama Olímpica, tocha Olímpica	Uma tocha Olímpica é uma tocha portátil ou uma réplica que é acendida através de uma chama acesa pela primeira vez em Olímpia, na Grécia, e transportada num relé para diferentes locais do país anfitrião dos Jogos Olímpicos. No final do relé Olímpico, a chama é usada para acender o caldeirão Olímpico durante a cerimónia de abertura.
Cidade candidata	Uma cidade que pede para receber os Jogos Olímpicos.
Cidade anfitriã	Uma cidade que foi escolhida pelos membros do COI para sediar os Jogos Olímpicos.
Comissão para a Educação Olímpica do COI	A Comissão para a Educação Olímpica aconselha a Sessão do COI, a Comissão Executiva do COI e o Presidente do COI sobre a promoção de uma educação com base nos valores Olímpicos e dá orientação estratégica aos programas e atividades do COI relacionados com a educação da juventude através do desporto.
Educação Olímpica	Informações e atividades que incentivam o desenvolvimento de conhecimentos, valores e comportamentos que promovam o Olimpismo e a missão do Movimento Olímpico.
Jogos Olímpicos	Os Jogos Olímpicos são competições entre atletas em provas individuais ou em equipas, e não entre países. Reúnem os atletas selecionados pelo seus respetivos CONs cujas inscrições foram aceites pelo COI. Participam sob a direção técnica das FIs em causa. Os Jogos Olímpicos são compostos pelos Jogos da Olimpíada e dos Jogos Olímpicos de Inverno. Somente desportos que são praticados na neve ou no gelo são considerados desportos de inverno.
Jogos Paralímpicos	Os Jogos Paralímpicos são um grande evento internacional multidesportivo que envolve atletas com uma ampla gama de deficiências físicas e intelectuais, incluindo deficiências motoras, amputações, cegueira e paralisia cerebral. Existem Jogos Paralímpicos de Verão e de Inverno. Desde os Jogos de Verão de 1988, em Seul, na Coreia do Sul, acontecem logo após os respetivos Jogos Olímpicos. Todos os Jogos Paralímpicos são regidos pelo Comité Paralímpico Internacional (CPI).

Juramento Olímpico	A pronúncia do juramento Olímpico por um atleta faz parte do protocolo da cerimónia de abertura desde os Jogos de 1920, em Antuérpia. O texto do juramento dos atletas, escrito por Pierre de Coubertin, foi modificado ao longo do tempo para refletir a natureza evolutiva da competição desportiva. Nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000, uma frase afirmando o compromisso dos atletas com o desporto sem drogas foi adicionada. Em 1972, um juramento de juizes e árbitros foi também incluído na cerimónia de abertura; e um treinador também prestou juramento nos Jogos de Londres em 2012.
Lema Olímpico	Citius, Altius, Fortius.
Movimento Olímpico	Sob a suprema autoridade e direção do Comité Olímpico Internacional, o Movimento Olímpico compreende organizações, atletas e outras pessoas que concordam em ser guiados pela Carta Olímpica. O objetivo do Movimento Olímpico é contribuir para a construção de um mundo melhor e pacífico, educando os jovens através da prática do desporto de acordo com o Olimpismo e os seus valores.
Olimpismo	O Olimpismo é a palavra que resume os ideais do Movimento Olímpico. Esta palavra tem as suas raízes nos Princípios Fundamentais da Carta Olímpica. O objetivo do Olimpismo é colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso da humanidade com vista à promoção de uma sociedade pacífica, preocupada com a preservação da dignidade humana.
Princípios Fundamentais	Os sete Princípios Fundamentais que aparecem no início da Carta Olímpica (em vigor a partir de 8 de julho de 2011) e sublinham os valores e ideais do Movimento Olímpico.
Programa dos Jogos Olímpicos	O programa dos Jogos Olímpicos é a associação de todas as competições. As competições envolvem desportos, modalidades e provas. Os desportos são os governados pelas Federações Internacionais. Uma modalidade é um ramo de um desporto que compreende uma ou mais provas. Uma prova é uma competição num desporto ou em uma das suas modalidades, o que resulta numa classificação e na atribuição de medalhas e diplomas. Sob proposta da Comissão Executiva do COI, a Sessão determinará o programa desportivo ao mais tardar durante a Sessão que seleciona a cidade anfitriã em questão. Sob proposta da Comissão Executiva do COI, após acordo com o COJO em questão, a FI em questão e o COI, o programa desportivo pode ser alterado por decisão da Sessão, ao mais tardar três anos antes da data da abertura da edição em questão dos Jogos Olímpicos. Os Jogos Olímpicos de Inverno incluem desportos de sete Federações Internacionais de desportos de inverno.
Sítios	Os locais onde se realizam as provas; os sítios desportivos são os locais onde se realizam as competições desportivas.
Trégua Olímpica	Durante a antiguidade na Grécia (do século VIII a.C. até ao século IV d.C.), uma trégua (do grego "Ekecheiria", que significa literalmente "dar as mãos") foi anunciada antes e durante cada festival Olímpico para permitir aos visitantes chegar a Olímpia em segurança. Em 1992, a ONU aprovou uma recomendação do COI, adotando uma resolução em apoio à declaração de uma Trégua Olímpica antes de cada nova edição dos Jogos Olímpicos. Isto abriu caminho para o desporto como ferramenta internacional de promoção da paz, do diálogo e da reconciliação.
Valores educativos do Movimento Olímpico	Baseados nos valores inerentes aos Princípios Fundamentais da Carta Olímpica e centrados no mandato educativo das diversas atividades do Movimento Olímpico, esses valores são: prazer do esforço no desporto e na atividade física, fair play, respeito pelos outros, busca da excelência e equilíbrio entre corpo, vontade e espírito.
Valores fundamentais ou essenciais dos Jogos Olímpicos	Excelência, respeito e amizade.

Referências

Secção 1

1. Adaptado de Desporto em Ação, Zâmbia.
2. Adaptado de Kirk, D. 2012. Empowering girls and women through physical education and sport: brochura de sensibilização. Bangkok: UNESCO, p. 10.
3. Desporto pela esperança: Centro Olímpico de desenvolvimento da juventude, Lusaka, Zâmbia. Encontrado online: http://www.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/sports-for-hope-brochure.pdf (consultado em fevereiro de 2015).
4. Reagan, T. (2000). Non-Western Educational Traditions: Alternative Approaches to Educational Thought and Practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
5. Rogge, J. (2001). Editorial: Rumo a uma maior universalidade. Revista Olímpica, agosto-setembro de 2001.
6. MacAloon, J. (1996). Humanism as a political necessity? Reflections on the paths of anthropological science in Olympic contexts. *Quest*, 48(1), 67-81, p. 75.
7. Binder, D. 2002. Olympic odyssey: Facilitating an International Olympic Education Project. Dissertação de doutorado não publicada. Edmonton: Universidade de Alberta, p. 203. Com agradecimentos a Noel Gough (2000) pelo conceito de espaços transacionais.
8. MacAloon, J. Ibid. p. 76.
9. Binder, D. 2000. Be a Champion in Life: An International Teacher's Handbook. Atenas: Fundação da Educação Olímpica e desportiva.
10. Citado em Müeller, N. (Ed.). (2000). Pierre de Coubertin: Olimpismo - Textos Seleccionados. Lausanne: Comité Olímpico Internacional.

Secção 2

1. MacAloon, J. (1996). Olympic ceremonies as a setting for intercultural exchange, em De Moragas, M., MacAloon, J. e Llinés, M. (Eds.). *Olympic Ceremonies: Historical Continuity and Cultural Exchange*. Lausanne: Comité Olímpico Internacional, pp. 29-43.
2. O'Sullivan, M. Environment a key theme at Olympics. *Voice of America News*, 10 de fevereiro de 2002.
3. Excertos do CBC News. (2006). "O prefeito de Vancouver ergue a bandeira Olímpica da sua cadeira de rodas."
4. Centro internacional da Trégua Olímpica. Missão. Encontrado online: http://www.olympictruce.org/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=1&Itemid=266&lang=en (acessado em fevereiro de 2015).
5. Adaptado do Comité Olímpico Internacional. 2009.
6. *The New Oxford Dictionary of English*, 1998.
7. Museu Olímpico e Centro de Estudos. (2003). "Cartazes dos Jogos Olímpicos." Encontrado em 25 de julho de 2006.

Secção 3

1. Câmara de Comércio de Vancouver. "The Spirit of Vancouver, 24 de julho de 2006." Encontrado em 24 de julho de 2006 (consultado em fevereiro de 2015).
2. Adaptado do Comité Olímpico Internacional: 2004. Panfleto sobre o Movimento Olímpico. Encontrado em 5 de julho de 2006.

Secção 4

1. Pierre de Coubertin: Olimpismo, Textos Seleccionados, Müller, N. (Ed.) (2000). Lausanne, Suíça: Comité Olímpico Internacional, p. 74.
2. Olympisches Menschenbild e schulische Sportdidaktik, em Gessman, R. Olympische Erziehung, (2004). Sankt Augustin: Academia Verlag, p. 16, traduzido por D. Binder.
3. Adaptado de Robertson, S. (Ed.). (2005). Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development. Canadian Sport Centres, p. 15.
4. Shorr, V. 2004. "Peru: de cabeça erguida". Ms. Magazine, Verão 2004. Online: <http://www.msmagazine.com/summer2004/peruceciliatate.asp>. Fundada em 12 de julho de 2006 (acessada em fevereiro de 2015).
5. Bredemeier, B. J., Shields, David, L., Weiss, Maureen R., Cooper, Bruce A.B. (1986). The relationship of sport involvement with children's moral reasoning and aggression tendencies. *Journal of Sport Psychology*, 8(4), 304-318.
6. Bredemeier, B. J. & Shields, D. (1995). Character development and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Adaptado de Luther and Hotz, 1998 Erziehung zu mehr Fairplay: Anregungen zum sozialen Lernen - im Sport, aber nicht nur dort! Berna, Alemanha: Verlag Paul Haupt, pp. 29 e 31.
8. Bobsleigh é um desporto de inverno que é praticado em países com invernos frios. As crianças destes países deslizam com trenós em pistas cobertas de neve. Nas competições Olímpicas de bobsleigh, estes trenós parecem casulos em esquis. A corrida de bobsleigh é uma pista sinuosa de gelo puro.
9. Canadian Press, 16 de fevereiro de 2006.
10. Adaptado de Schipilow, W. 1999. Fair Play in Minor Hockey. Dartmouth, NS: Dartmouth Whalers Minor Hockey Association, Section Two (já não disponível online).
11. Citado em Brennan, C. USA Today.com, 11 de fevereiro de 1999.
12. Adotado pela Assembleia Geral da ONU. Resolução 217A (III) de 10 de dezembro de 1948 (apenas extrato).
13. Extratos de um discurso pronunciado sobre a escada do Lincoln Memorial em Washington D.C., Estados Unidos, em 28 de agosto de 1963. Online: <http://www.usconstitution.net/dream.html> (acedido em fevereiro de 2015).
14. Adaptado de Copa do mundo da FIFA - Roger Milla (Camarões). Encontrado em 25 de julho de 2006 (consultado em fevereiro de 2015).
15. Adaptado do site do Comité Olímpico Internacional. "Celebramos a humanidade 2002: Dan Jansen". Encontrado na quarta-feira, 5 de julho de 2006 (consultado em fevereiro de 2015).
16. Adaptado do Ministério da Saúde britânico, Chefes de departamento médico da Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte. 2011. Start active, stay active: a report on physical activity. Online: http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_128209 (consultado em fevereiro de 2015).
17. Organização Mundial de Saúde. 1948. Definição de saúde. Preâmbulo à Constituição da Organização Mundial da Saúde na versão adotada pela Conferência Internacional de Saúde, Nova York, 19-22 de junho de 1946. Online: <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html> (acedido em fevereiro de 2015).
18. Este exemplo é extrato do relatório "Start Active, Stay Active" do Ministério da Saúde britânico, Chefes de departamento médico da Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte. 2011. Online: http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_128209 (consultado em fevereiro de 2015).



COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

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

www.olympic.org/pevo

