



TÉCNICO DE JUVENTUDE

761337

A photograph of three children swimming in a pool. In the foreground, a young girl with dark hair is smiling at the camera. Behind her, another girl with dark hair is also smiling. To the right, a girl with blonde hair is looking down at the water. All three children are wearing colorful swimwear and orange or pink inflatable arm bands. The water is clear and blue, with sunlight reflecting off the surface.

3505 - Animação Desportiva

761337 - Técnico/a de Juventude



3505 - Animação Desportiva



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



PESSOAS
2030



PORTUGAL
2030



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Técnico/a de Juventude

Nível QNQ/QEQ

4

Código
761337

Criada em 2015-12-08

Data da última alteração 2020-07-22

ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO: 761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens

PONTOS DE CRÉDITO: 191,25

DESCRÍÇÃO DA QUALIFICAÇÃO: Intervir na conceção, organização, desenvolvimento e avaliação de projetos, programas e atividades com e para jovens, mediante metodologias do domínio da educação não-formal, facilitando e promovendo a cidadania, a participação, a autonomia, a inclusão e o desenvolvimento pessoal, social e cultural.

OBSERVAÇÕES:

Animação desportiva

Criada em 2008-03-07

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Animação desportiva

CÓDIGO DA UFCD: 3505

CARGA HORÁRIA: 50 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 4.5

Objetivos

- Executar atividades de animação em contexto desportivo, com públicos diversificados.

Conteúdos

- Organização e dinamização de atividades de animação desportiva
- Planificação
- Avaliação

ATITUDES E VALORES

| | | 0-7 | 8-9 | 10-13 | 14-16 | 17-20 |
|------------------|--|-----|-----|-------|-------|-------|
| Responsabilidade | Qualidade de quem é responsável. Assume compromissos e investe recursos para os concretizar respeitando o contrato ou acordo | | | | | |
| Autonomia | Capacidade de organizar sozinho os seus estudos, sem total dependência do professor administrando eficazmente o seu tempo | | | | | |
| Cooperação | Trabalho em Equipa - Bom funcionamento do grupo para que todos os elementos atinjam os objetivos. | | | | | |
| Interesse | Disposição de juízo dirigida a uma ação ou atividade. Atenção espontânea dirigida para objetos ou atividades correspondentes às tendências do indivíduo. Qualidade do que retém a atenção ou desperta a curiosidade | | | | | |
| Investiga | Atividades intelectual e experimental de modo sistemático (pesquisar), com o objectivo de ampliar os conhecimentos sobre uma determinada matéria. Procura de conhecimentos ou de soluções para certos problemas . | | | | | |

ATITUDES E VALORES

Revela muita facilidade em formar-se como um sujeito responsável, rigoroso, autónomo, com sentido crítico, capaz de trabalhar em equipa, e interessado em manter-se atualizado do ponto de vista científico.

- a) **Responsável** - consciencioso, sensato, confiável, cumpridor, criterioso.
- b) **Rigoroso** - criterioso. Que tem ou manifesta bom senso ou prudência, sensatez.
- c) **Autónomo** - capacidade de organizar sozinho os seus estudos, sem total dependência do professor, administrando eficazmente o seu tempo de dedicação no aprendizado e escolhendo de forma eficiente as fontes de informação disponíveis.
- d) **Sentido Crítico** - capacidade de questionar e analisar de forma racional e inteligente. A capacidade de refletir sobre os assuntos.
- e) **Trabalho em Equipa** - o bom funcionamento do grupo para que todos os elementos atinjam os objetivos. Requer que, durante a realização das tarefas, os alunos promovam e facilitem a aprendizagem de cada um, através da ajuda e apoio mútuos e da estimulação dos esforços que cada um faz para aprender.
- f) **Interessado** - dedicado, motivado, curioso.
- g) **Atualizado do ponto de vista científico** - investiga de forma independente.



COMPETÊNCIAS AO NÍVEL OPERACIONAL

Capacidade de análise, interpretação e intervenção nos fenómenos da Animação Desportiva (AD)

- a) Revela muita facilidade e capacidade de análise, interpretação e intervenção nos fenómenos da AD;
- b) Revela muita facilidade em utilizar o conhecimento e a Metodologia de Trabalho por Projetos (MTP) para planear e operacionalizar um Programas de AD;
- c) De **pesquisar** do ponto de vista **bibliográfico** e de questionar e justificar de forma fundamentada.

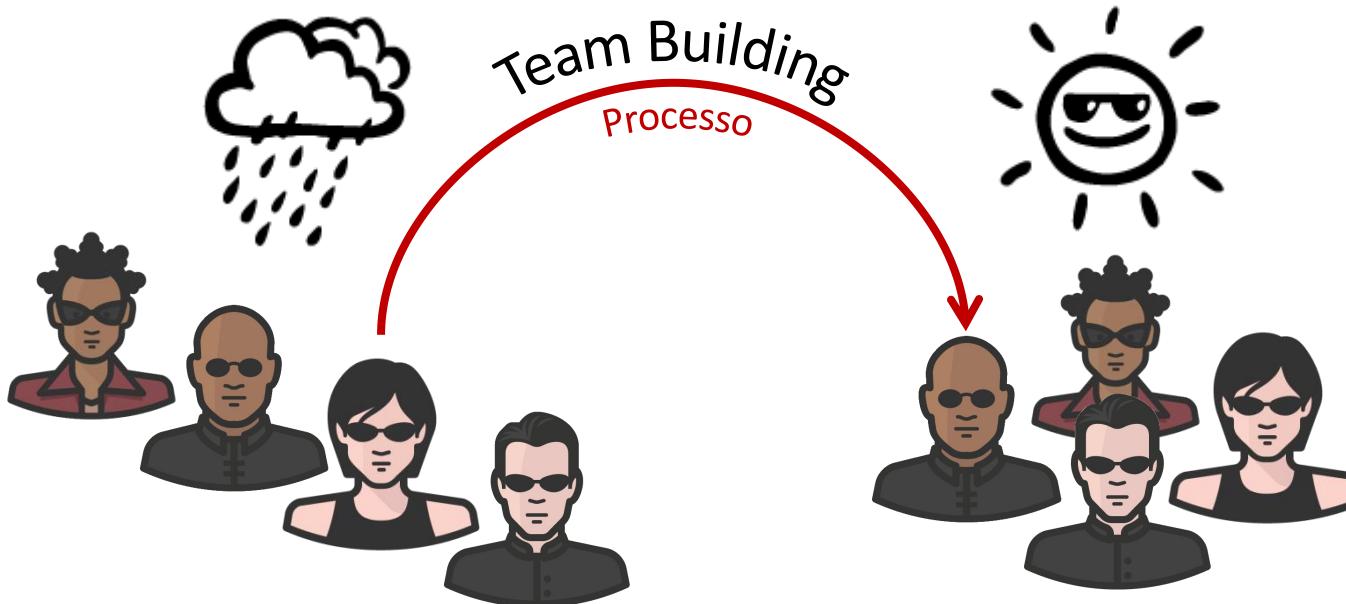
| | | 0-7 | 8-9 | 10-13 | 14-16 | 17-20 |
|---|--|-----|-----|-------|-------|-------|
| Análisa e Interpreta os Fenómenos da AD | Definição de Animação Atividades Físicas e Desportivas O Jogo e a Criança (Oposição vs Cooperação; Finito vs Infinito); Criador de Jogos A Animação Física e Desportiva Team Building e Dinâmicas de Grupo | | | | | |
| Planeia e Operacionaliza um Programa de AD utilizando a MTP | Organização de Animações Desportivas Programa de Animação Desportiva | | | | | |
| Pesquisa Bibliográfica | Fundamentação da afirmação | | | | | |

COMPETÊNCIAS AO NÍVEL CONCEPTUAL

Domínio e compreensão dos fenómenos de Animação Desportiva e Tempos Livres.

- a) Revela muita facilidade no domínio e compreensão de terminologia, conceitos e factos científicos, princípios, leis e teorias associados ao estudo da Animação Desportiva e Tempos Livres.

| | | 0-7 | 8-9 | 10-13 | 14-16 | 17-20 |
|----------------------------------|--|-----|-----|-------|-------|-------|
| Domínio de Conceitos científicos | Definição de Animação Definição de Atividades Físicas e Desportivas de AD O Jogo e a Criança, jovem e adulto Animação Física e Desportiva | | | | | |
| Domínio dos Programas de AD | Tipologia e Programas de AD Organização de AD utilizando a MTP | | | | | |



Trabalho de Grupo (TaskWork)

Trabalho de Grupo (Individualismo/Competitividade)

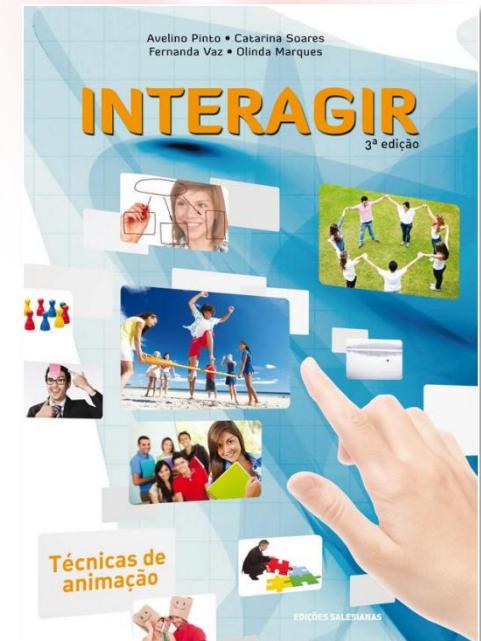
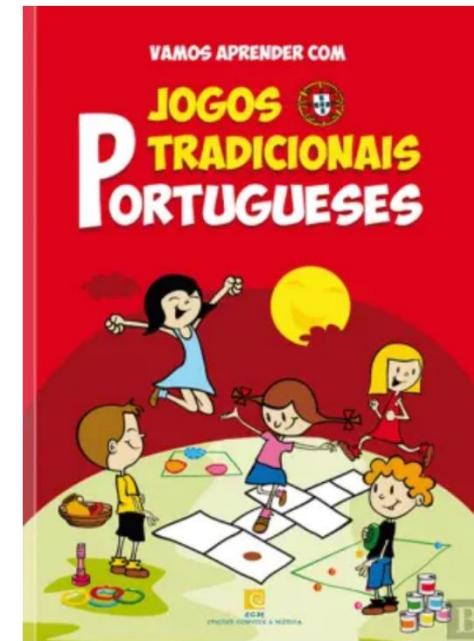
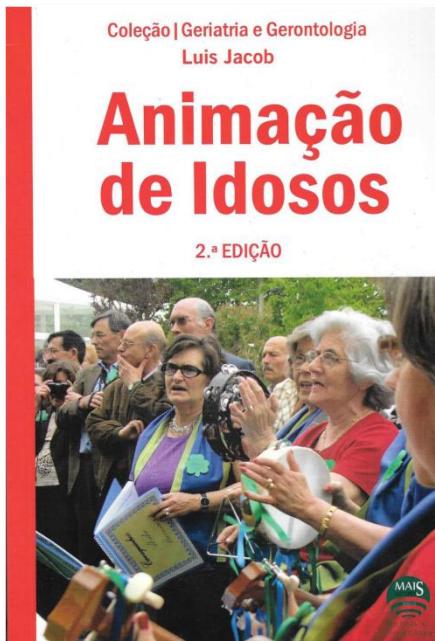
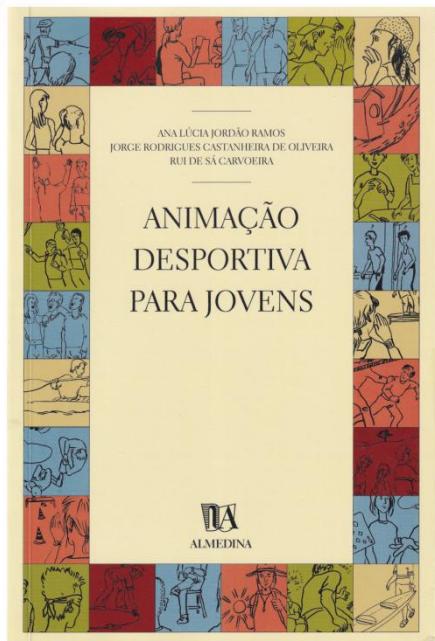
Conjunto de indivíduos que realizam tarefas diferentes para atingirem um só objetivo. Prevalece uma relação meramente instrumental sem a **prevalência de laços afetivos ou vínculos imediatos**. Os alunos mais passivos aproveitam-se do trabalho dos colegas para conseguir os seus objetivos ("Oportunismo") sem contribuir na mesma proporção. Pode também acontecer que algum(s) elemento(s) assumam o controlo e monopolizem o rumo do "projeto", "trabalho" ou "jogo" não confiando nos outros, achando-os menos competentes.

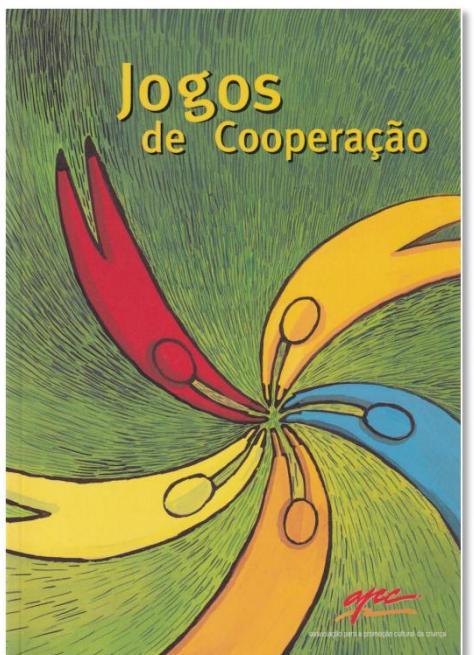
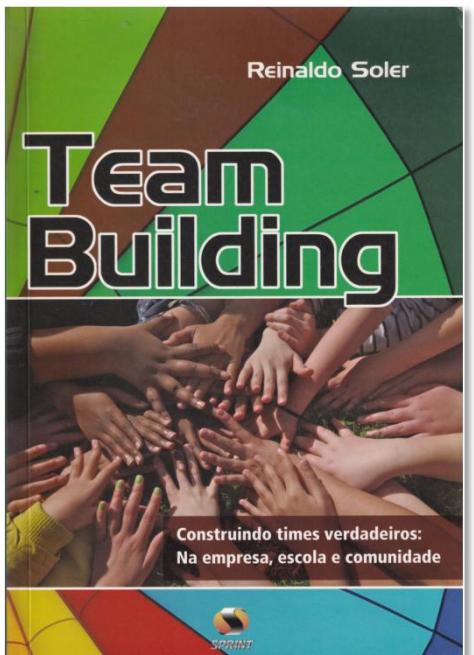
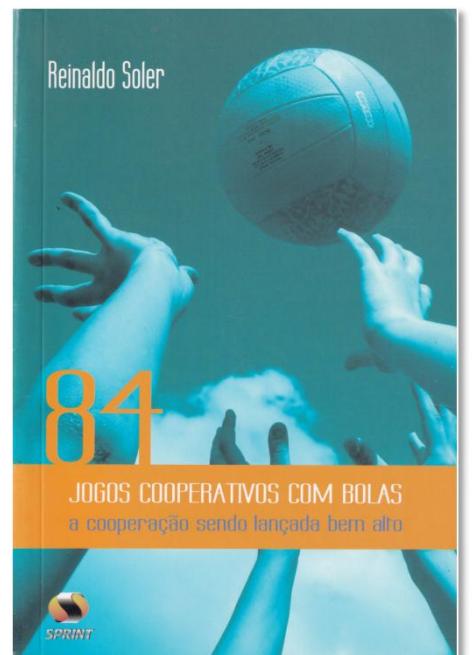
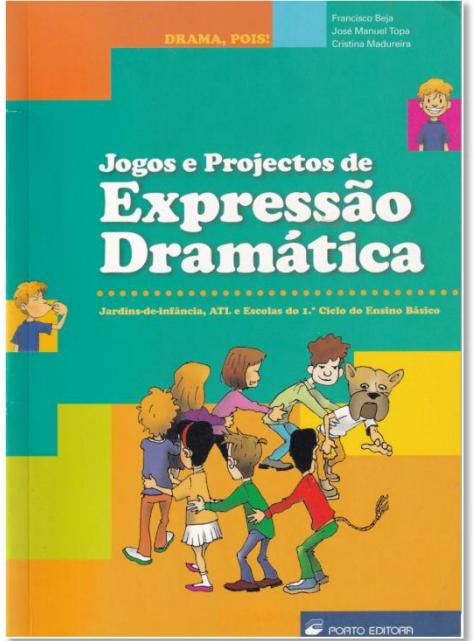
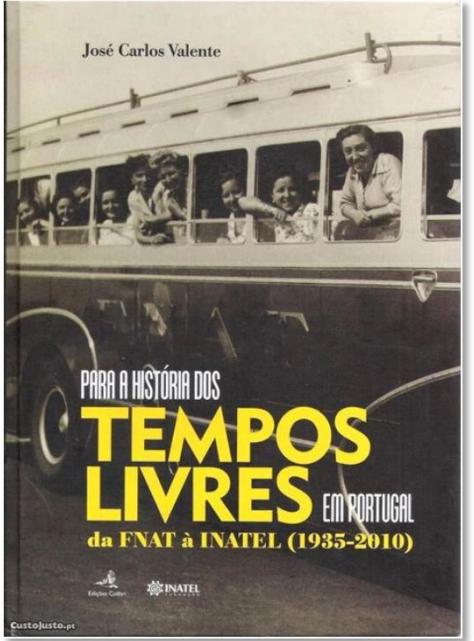
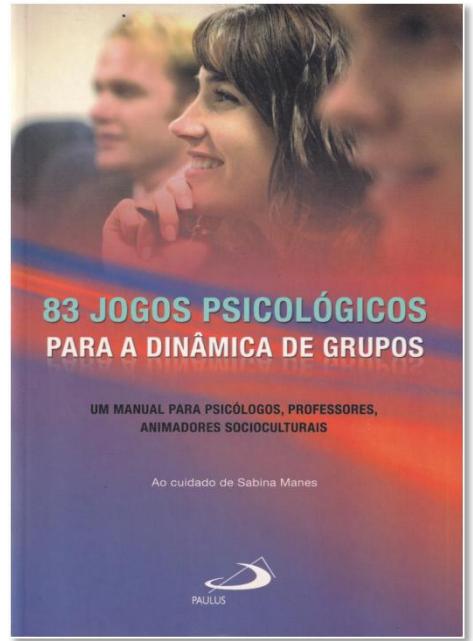
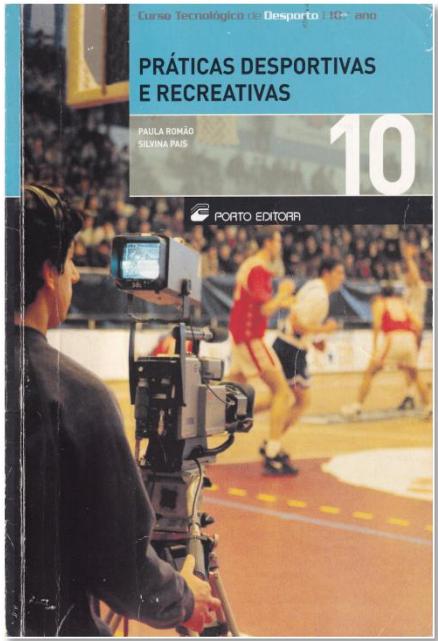
Trabalho em Grupo (TeamWork)

Trabalho em Grupo ou em Equipa (Cooperação)

Cada um dos elementos do grupo ajuda a promover a aprendizagem e o bom funcionamento do grupo para que todos os elementos atinjam os objetivos. Trabalhar em Grupo (Trabalho em Equipa - Team Building) requer que, durante a realização das tarefas, os alunos promovam e facilitem a aprendizagem de cada um, através da **ajuda e apoio mútuos e da estimulação dos esforços que cada um** faz para aprender. O contacto face-a-face entre todos os elementos facilita a **construção de laços**, prevalecendo o elogio e valorização mútua do contributo e investimento de cada um:

Bibliografia





Introdução à Animação

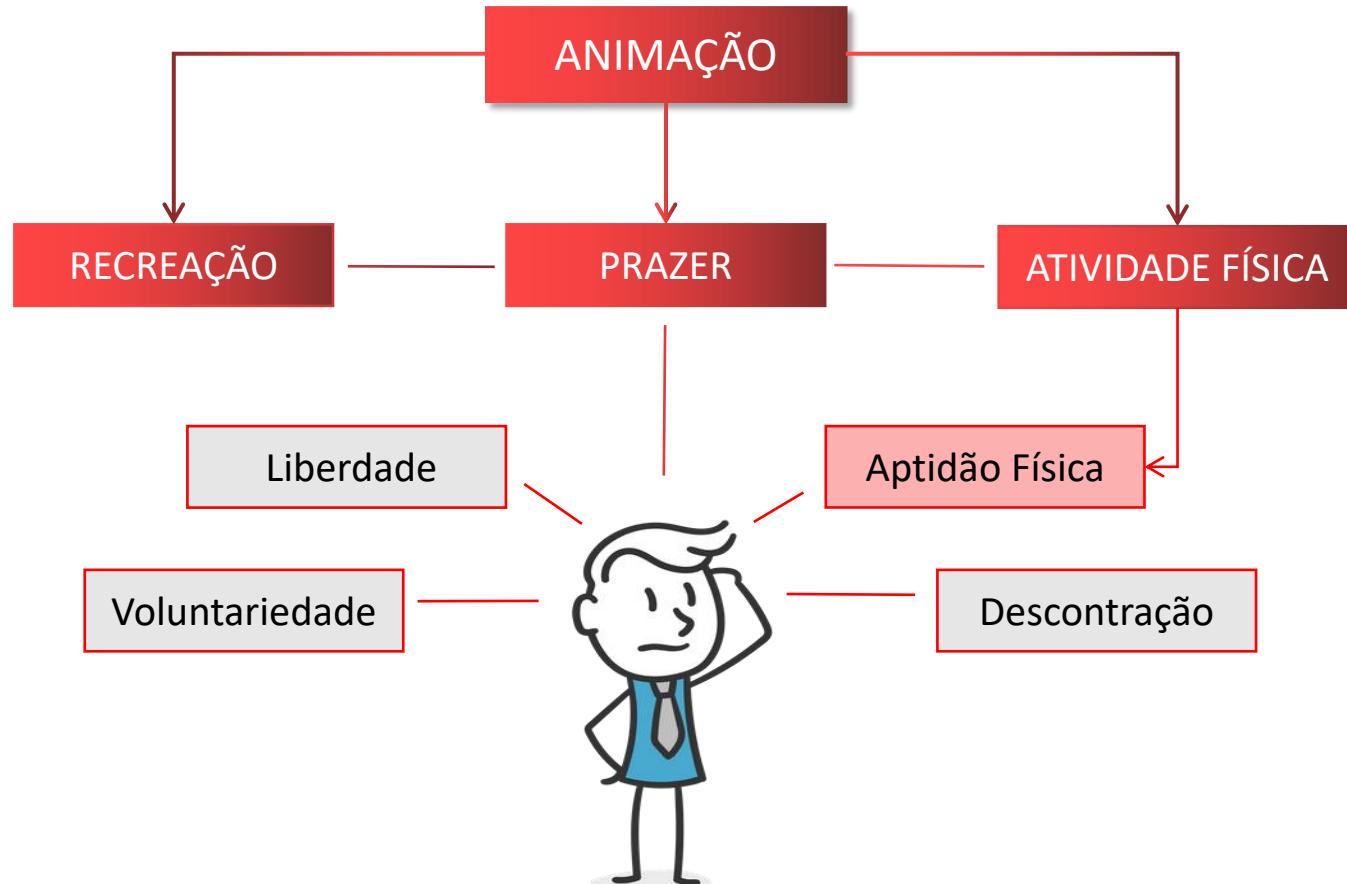
1. Animação
2. Atividades Físicas e Desportivas
3. O Jogo e a Criança
4. A Animação Desportiva
5. Organização de Animações Desportivas.
6. Programas de Animação Desportiva.

1. Animação

Animação “Desportiva”

O termo **animação** foi oficializado pela UNESCO em 1955.

Recreação compreende uma variedade de atividades voltadas a proporcionar diversão, entretenimento e também descanso. É um meio de lazer que torna possível às pessoas relaxar, usufruir de momentos de prazer e fugir das demandas do cotidiano.



Adaptado de Rui Lança. Animação Desportiva e tempos livres. perspetivas de organização.

Atividade física é todo o movimento que origina a contração dos músculos esqueléticos e que gera um gasto calórico maior que o do repouso.

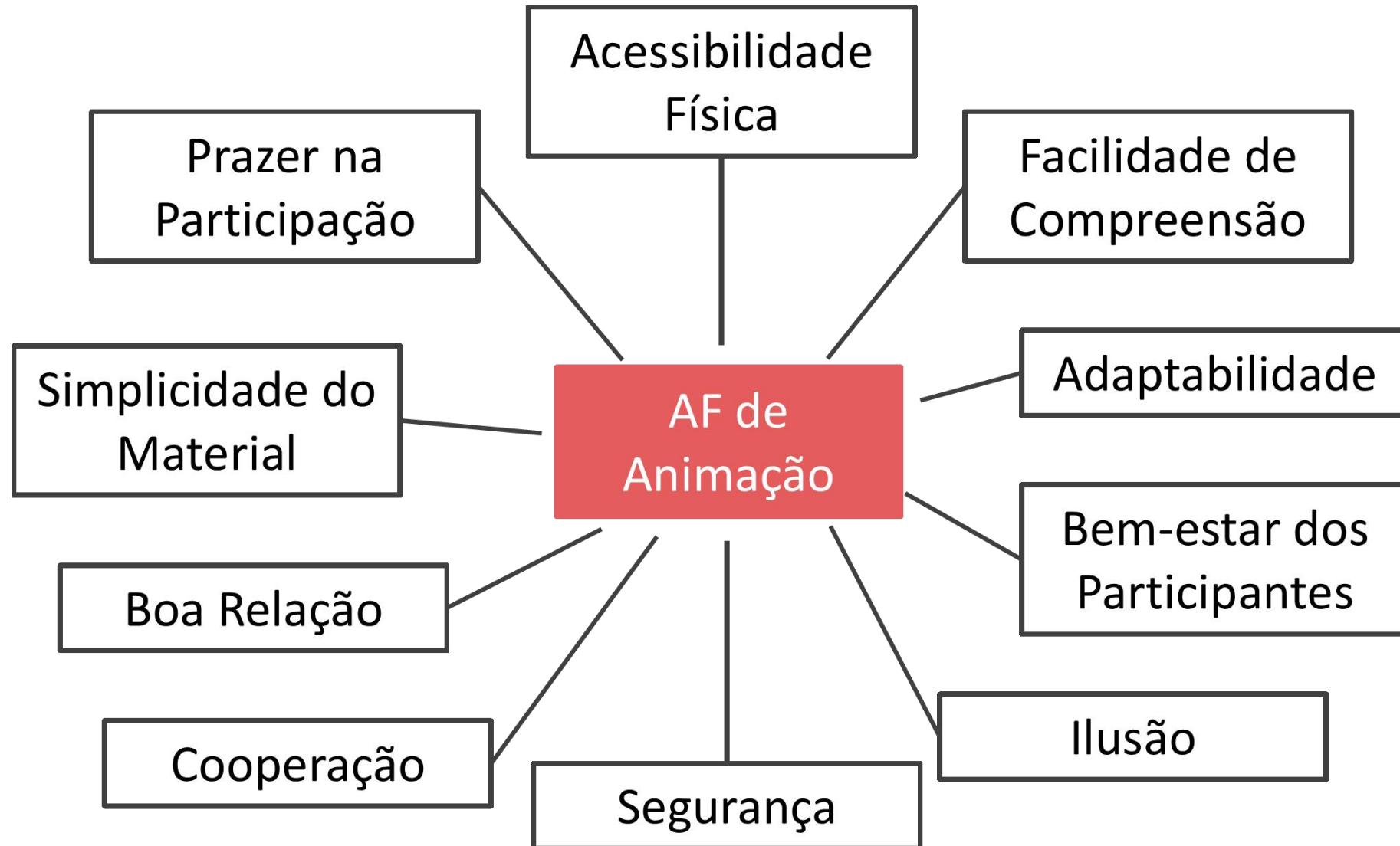


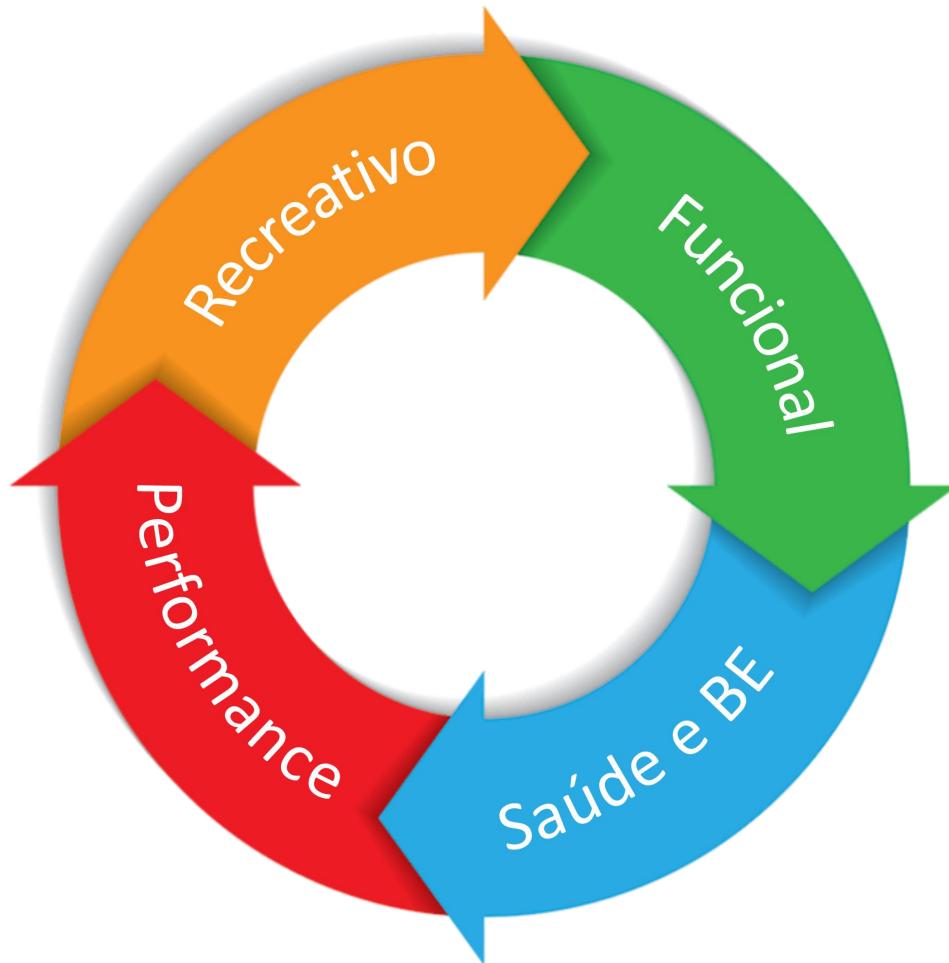
Aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício.

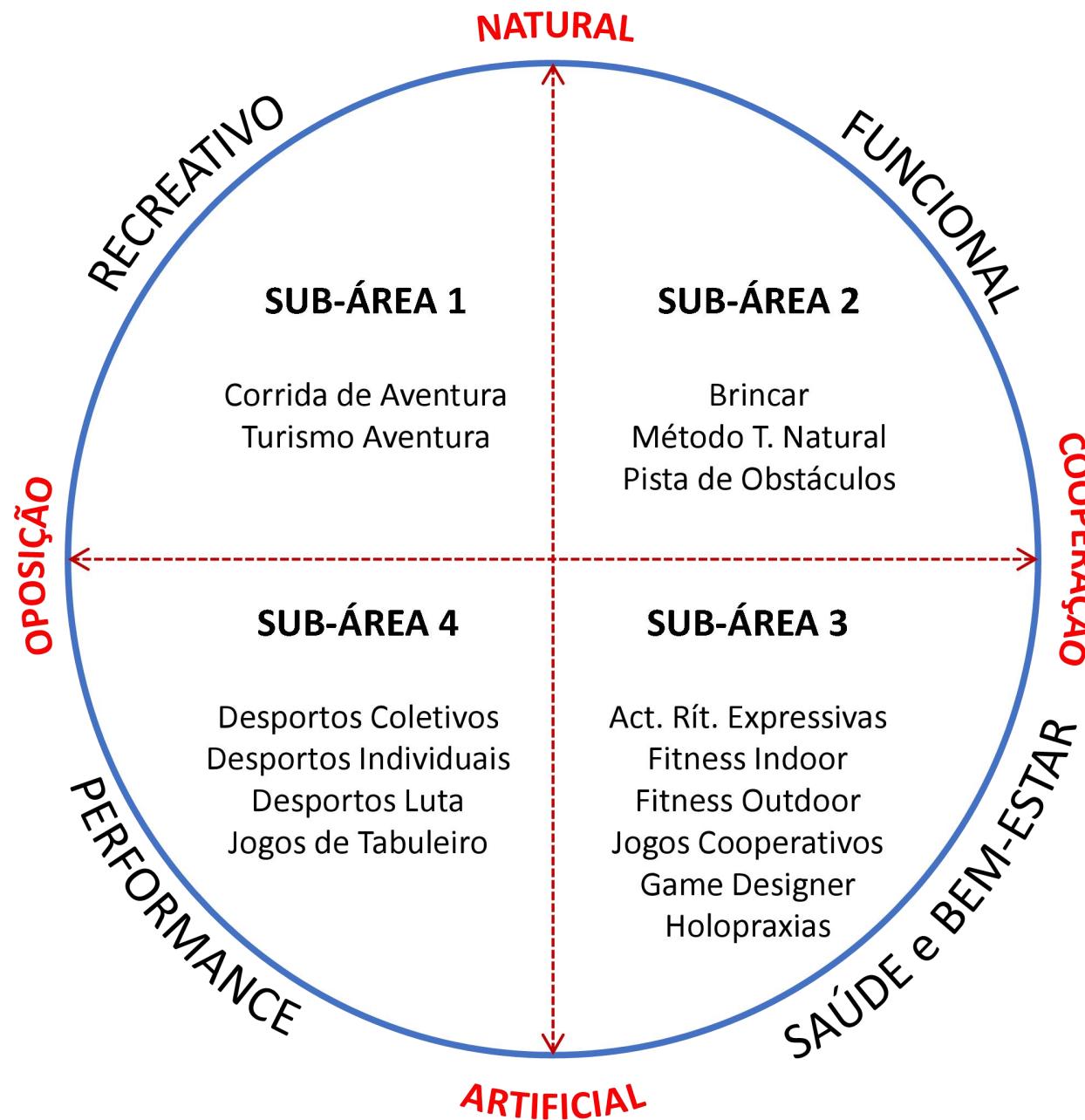
Atividades Físicas e Desportivas de Animação

Atualmente as *Atividades Físicas e Desportivas de Animação* (AFDA) incidem no bem-estar físico, mental e social e na criatividade, na diversão e no prazer de participar. Tem como objetivo promover a participação social e a extensão da **Atividade Física** como habito de saúde, de formação e de diversão. Consiste num método capaz de transformar uma situação normal numa situação agradável e lúdica, que fomenta a criatividade e o prazer pela participação.

As AFDA surgiram com o objetivo de descontrair e de superar as dificuldades criadas pelos problemas quotidianos inerentes à motivação e à recreação.







| Tipo de Atividade Física | Objetivo |
|--|---|
| Atividade Física Funcional | Que responde às exigências das tarefas diárias sejam profissionais ou domésticas. |
| Atividade Física Recreacional | Enquanto lazer a qual, para muitos, é uma atividade com orientação social. |
| Atividade Física Relacionada com a Saúde | Relacionada com a aptidão física, bem-estar e/ou reabilitação. |
| Atividade Física Relacionada com a Performance | Está relacionada com a auto-superação e/ou sucesso nos ambientes competitivos. |



Pegada Emocional

(...)



Educação Física Funcional

Atividade Física Funcional

Atividade Física Relacionada com a Saúde LONGEVIDADE

Método de Treino Natural G. Hébert)
Educação Somática
Holopraxias
Método Funcional e Calistenia
Circuitos Psicomotores

Atividade Física Relacionada com a performance PERFORMANCE

Atividades que envolvam **adversidades**
Desafios - superação:
a) Percursos de Obstáculos
b) Desafios Team-Building

Atividade Física Recreativa

Caminhar (Passeio Pedestre)
Pedalar (Passeio de Bicicleta)
Nadar (Lazer)
Hidroginástica
Circuitos de Exercícios da AF
Atividades Turismo Aventura
Jogos Cooperativos

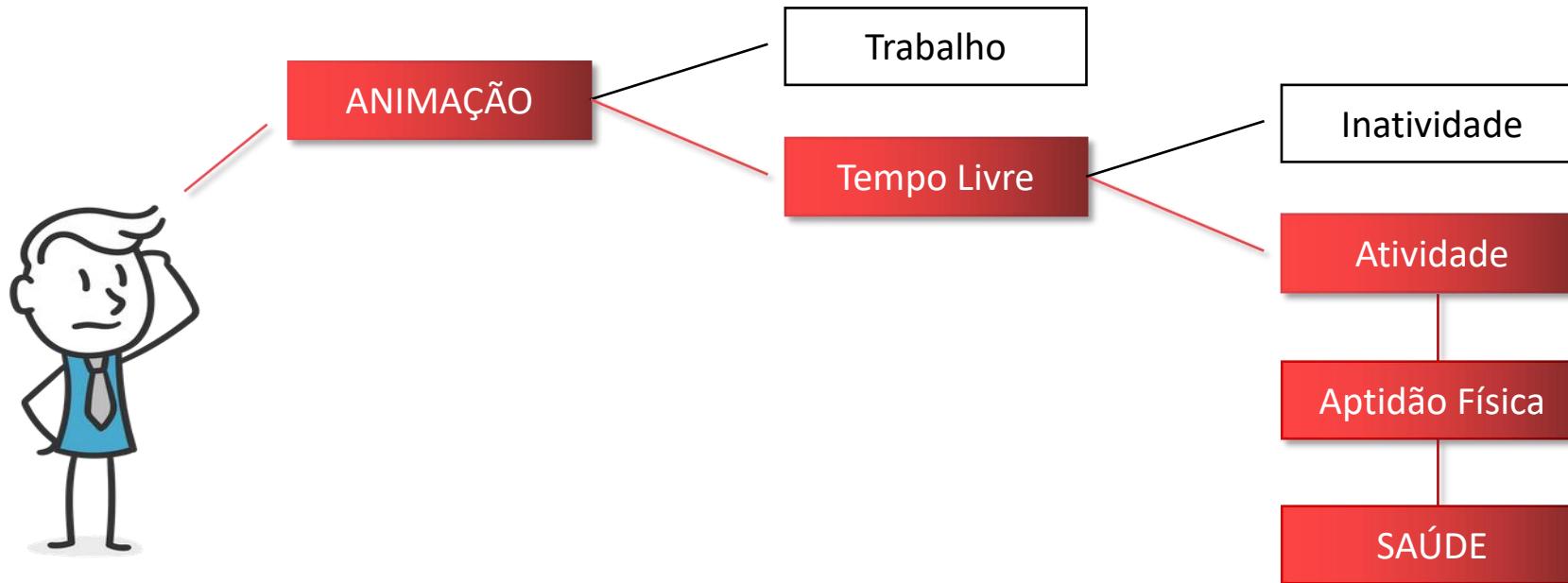
Atividades com **adversários**
Jogos Desportivos (Individuais e coletivos):
a) Invasão Territorial
b) Rede/parede
c) Batimento
d) Alvo
e) Atletismo (Corridas, saltos e lançamentos)

Recreação e animação

Os tempos de recreação e animação passaram a fazer parte das necessidades da sociedade e das entidades responsáveis pela criação de condições favoráveis ao bem-estar das populações.

A expressão **ANIMAÇÃO** começou a ser utilizada na Bélgica e em França para designar as ações destinadas a gerar processos de participação das pessoas.

ANIMAR implica, uma ação dinâmica, exercida de forma direta, que produz movimento, vida, atividade, induzindo a propostas e sugestões que orientam, seduzam, solicitem, despertem e influenciem a imaginação, sem qualquer coercividade.



Definição de Animação:

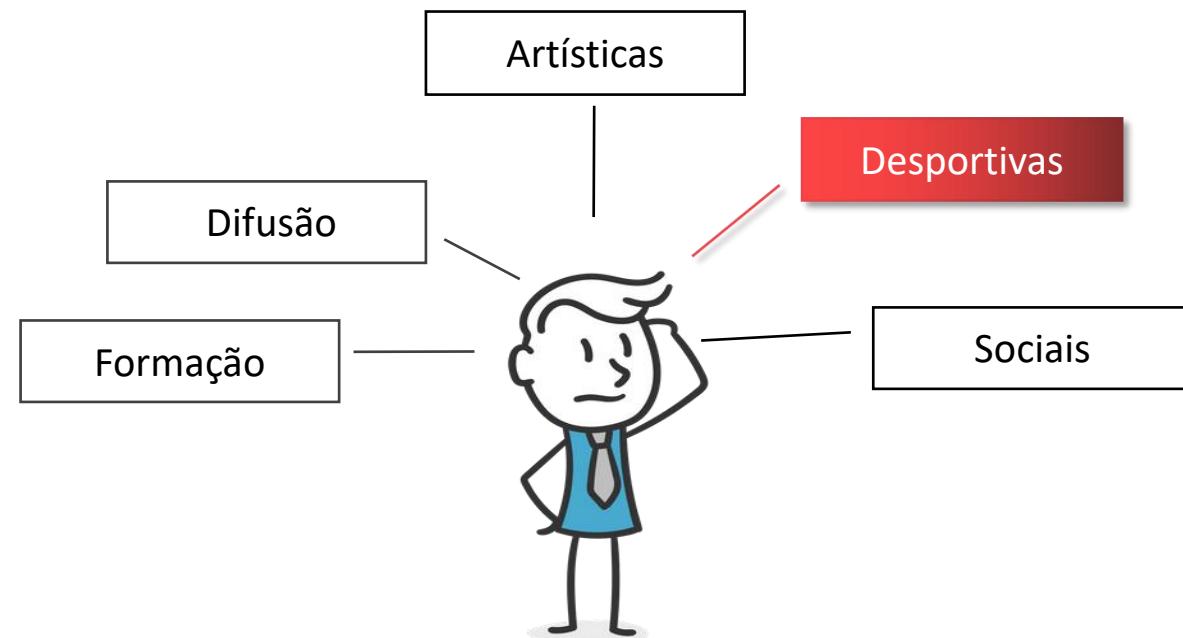
- Ação de estímulo e mobilização de indivíduos, grupos e coletividades.
- Forma de criar ânimo e insuflar dinamismo e entusiasmo.
- Dar vida e movimento a um conjunto de pessoas.

Animação Desportiva:



- Método de intervenção social, centrado na dinamização de grupos de pessoas em função das suas necessidades e interesses.
- Destinada a preencher de forma criativa o tempo livre.

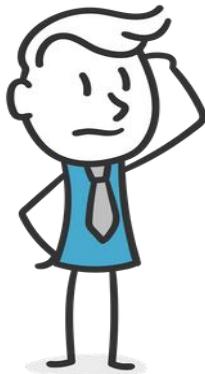
Diferentes Tipos de Atividades Englobadas pela **Animação**.



Rui Lança. Animação Desportiva e tempos livres. perspetivas de organização.

Formação

Formação - atividades que favorecem a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do uso crítico da razão:



- Jornadas.
- Ateliês.
- Cursos.
- Seminários.
- Debates.
- Ciclos de conferências.
- Educação de adultos.
- Círculos de cultura.

Difusão



Difusão - atividades que favorecem o acesso a determinados bens:

- Ao património herdado.
- À Cultura¹ viva².

1. **Cultura** é um conceito amplo que representa o conjunto de tradições, crenças e costumes de determinado grupo social. A cultura é todo aquele complexo que inclui o conhecimento, as crenças, a arte, a moral, a lei, os costumes e todos os outros hábitos e capacidades adquiridos pelo homem como membro da sociedade.
2. **Cultura Viva** - identidade intrínseca de um grupo, bem como a singularidade e distinção em relação a todos os outros grupos humanos.

Artísticas



Artística (não profissionais) - atividades que favorecem a expressão e constituem formas de iniciação ou de desenvolvimento de novas formas expressivas:

- **Artes visuais** (pintura, escultura, gravação, desenho artístico, serigrafia, litografia, bricolage, ilustração de livros, etc).
- **Artes cénicas** (teatro, mímica, marionetas, jograis e trovadores).
- **Dança** (Ballet, danças folclóricas, expressão corporal, dança moderna, jazz, dança educacional, dança livre).
- **Música e canto** (música folclórica, música moderna, grupos musicais, tunas).
- **Linguagem e literatura** (periódico popular e rural, ateliers literários, produção de folhetos e revistas)
- **Novas formas de cultura** (filmes, audiovisuais, fotografia, meios de comunicação, multimédia).
- **Artesanato ou artes populares** (cerâmica, trabalhos com pedra, trabalhos com barro, tecido bordado, trabalhos com gesso, mesas redondas, debates, educação de adultos, reuniões de trabalhos e círculos de cultura).

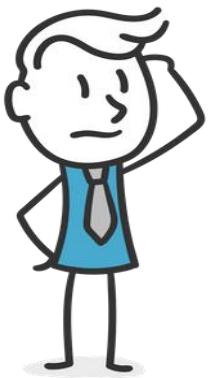
Desportivas

Desportivas - atividades físicas, lúdicas e de ar livre que favorecem fundamentalmente o desenvolvimento físico e corporal:



- Descontração (divertimento ao ar livre).
- Educação Física.
- Recreio (excursões e jogos)
- Desportos.
- Jogos pré-desportivos e para-desportivos.
- Ioga.
- Ginástica.
- Desportos ao ar livre.

Sociais



Sociais - atividades que favorecem a vida associativa e que respondem a necessidades de determinado conjunto de problemas coletivos:

- Festas.
- Realização de encontros.
- Mobilização de bairros.
- Ações nos movimentos sociais.

2. Atividades Desportivas

Atividades Físicas

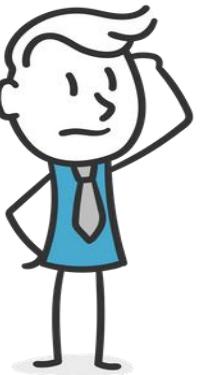
Atividades Desportivas

Atividade Física compreende qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso. A **Atividade Física** tem sido entendida como um comportamento que pode influenciar a **aptidão física**. Todavia, é igualmente percebida, atualmente, como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional (*Health-Enhancing Physical Activity – HEPA*), Livro Verde da Atividade Física (IPDJ).

Atividades Físicas

Atividades Desportivas

Atividades Desportivas - O desporto é jogo caracterizado de finalidade agonística, pelo que não existe desporto que não seja **competitivo** (Ferruccio Antolelli, 1965). A palavra *agonismo* não existe nos dicionários portugueses e foi definida por Bedorah Tannen, professora de linguística norte americana como “assumir uma posição de guerra em contextos que não são literalmente guerra”. A componente agonística, isto é, a *vertente competitiva* que existe no desporto tem uma carga maior ou menor consoante a população a que se dirige e os respetivos objetivos a atingir. Quando falamos de **competição** (agon), referimo-nos à relação do desporto com a performance. O resultado desta competição constitui-se um fator de avaliação da forma desportiva individual e coletiva podendo influenciar o processo de treino.



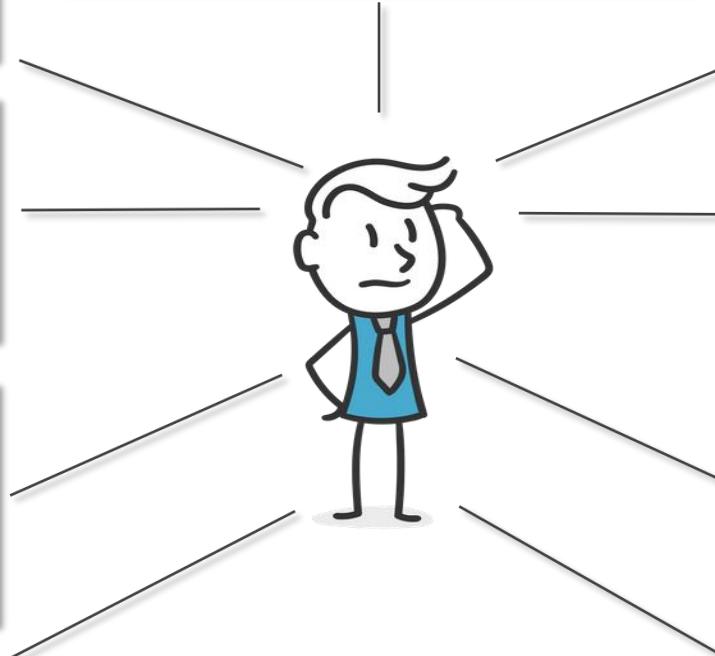
Existem atualmente 3 campos das práticas desportivas:

1. **Práticas Desportivas Formais** - engloba o setor federado, caracterizado por normas e regulamentos estandardizados. Conduzem ao espetáculo desportivo e dão suporte à estrutura do associativismo tradicional. Sobressai a preocupação com a qualidade da prestação, visando a obtenção do máximo rendimento.
2. **Práticas Desportivas não Formais** - não visam elevados níveis de performance, embora também pressuponham uma prática física regular; o praticante, auxiliado por um técnico, pode gerir a sua atividade; o chamado “desporto para todos”, de prática desportiva generalizada. Emergem os objetivos de ordem educativa e formativa, o que não quer dizer que estes não estejam presentes nas práticas desportivas formais.
3. **Práticas Desportivas Informais** - caracteriza-se por uma organização de auto-gestão; o praticante realiza a sua atividade de forma autónoma (por exemplo um circuito de manutenção).

3 Campos das Práticas Desportivas



Instituições responsáveis pela promoção de Atividades Físicas e Desportivas de Animação



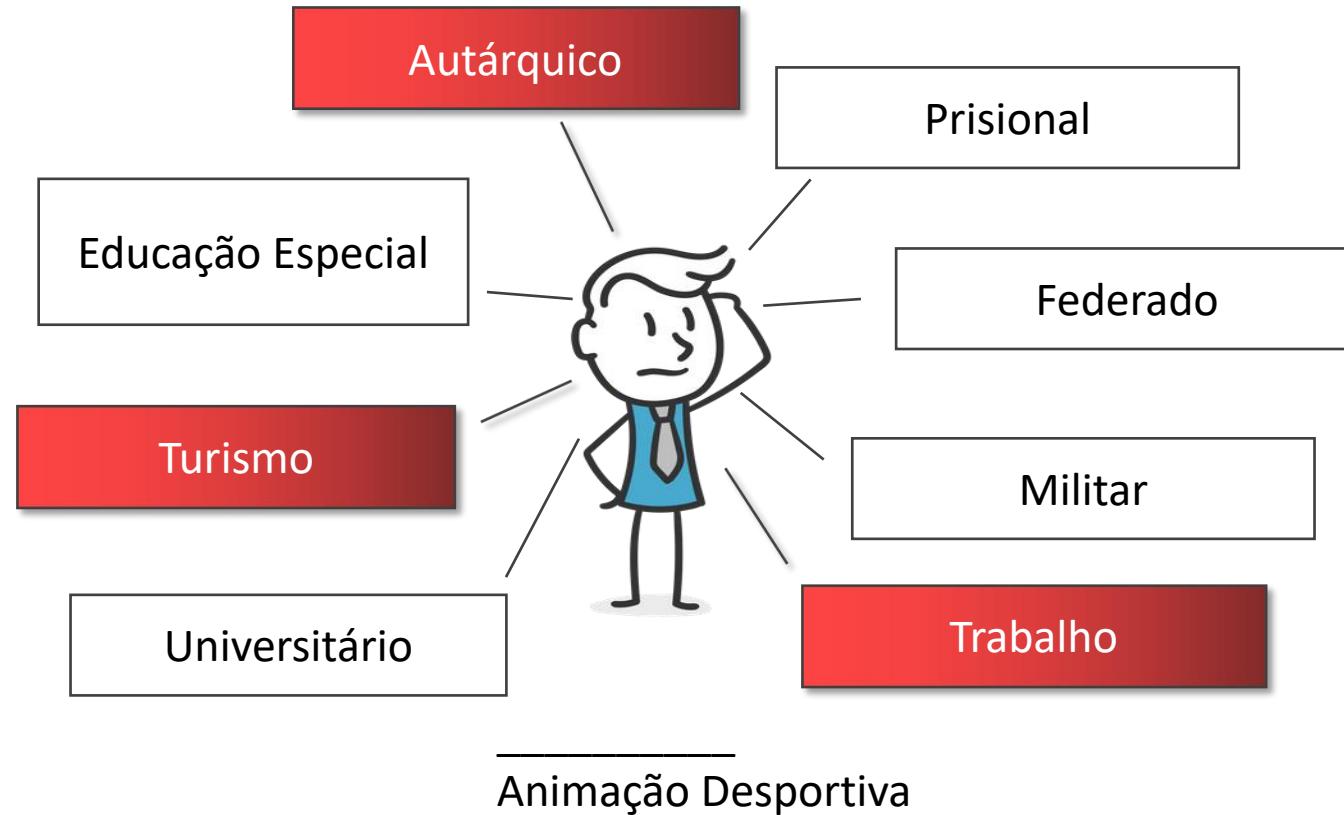
Animação Desportiva



Práticas Desportivas

Formais

SETORES DESPORTIVOS



Atualmente as atividades formais, não formais e informais, englobam nove setores desportivos que se enquadram numa grande mobilidade de interesses de vários âmbitos.

LAZER

Segundo Dumazedier, o **lazer** é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo se pode entregar de livre vontade, seja para repousar, seja para se divertir, recrear, entreter, ou ainda para desenvolver a sua informação ou formação desinteressada, a sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade criadora, após se livrar ou desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Esta realidade leva a que hoje em dia haja um aumento na oferta de serviços ligados ao lazer (atividade física, turismo...) que têm como objetivo proporcionar ao sujeito e consequentemente, à sociedade em geral, uma melhor qualidade de vida.

As atividades físicas desempenham neste campo um papel de grande destaque. Não nos podemos esquecer que o simples andar a pé (por exemplo, passear junto ao mar) é um dos meios mais saudáveis para ocupar o tempo de lazer, mas, no entanto, não se trata de um desporto. Portanto, por lazer entende-se:

LAZER: Qualquer atividade que proporcione ao Homem um estado de satisfação de prazer e que simultaneamente seja capaz de desenvolver nele a alegria de viver e de realização pessoal.

A quem se dirige?

A sua programação e orientação abrange grupos heterogéneos relativamente ao sexo, à faixa etária, às vivências a nível das AFD e cultural, num contexto de pedagogia que pressupõe a manutenção dos efeitos das atividades de forma continuada. Para este efeito recorre à utilização de AFA que têm em conta um leque abrangente de modalidades, não só desportivas como também de jogos educativos que englobam conteúdos tradicionais, de lazer ou pré-desportivos.

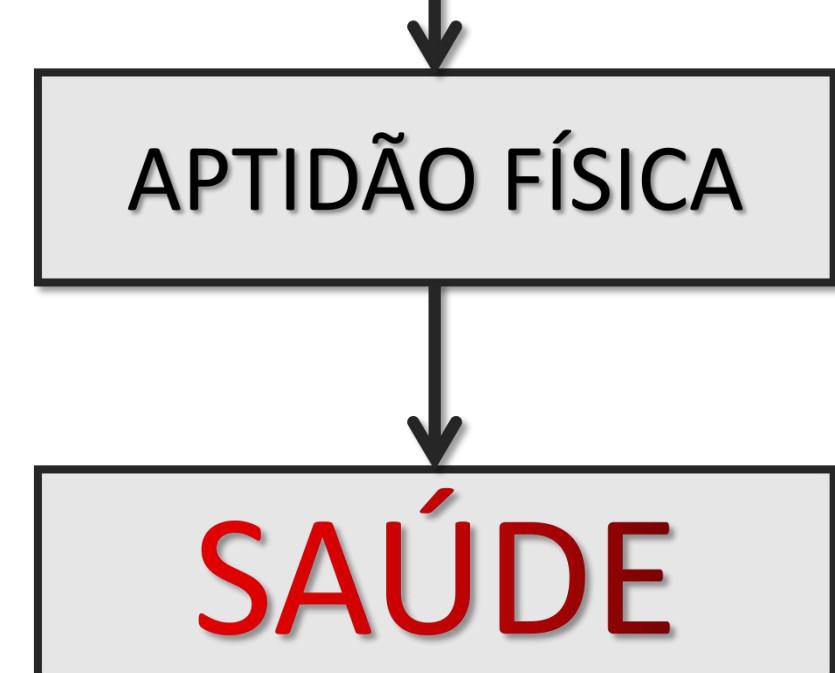
Os Programas de Animação para pré-escolar, para o 1.º e 2.º ciclos e para o secundário, incluem a AFA (nomeadamente Animação Desportiva) com objetivos de reinserção social, programas das colónias e dos campos de férias.

ESTRATÉGIA NACIONAL

Para a Promoção da Atividade
Física, da Saúde e do Bem-Estar

National Strategy for the Promotion
of Physical Activity, Health and
Well-being

ENPAF 2016-2025

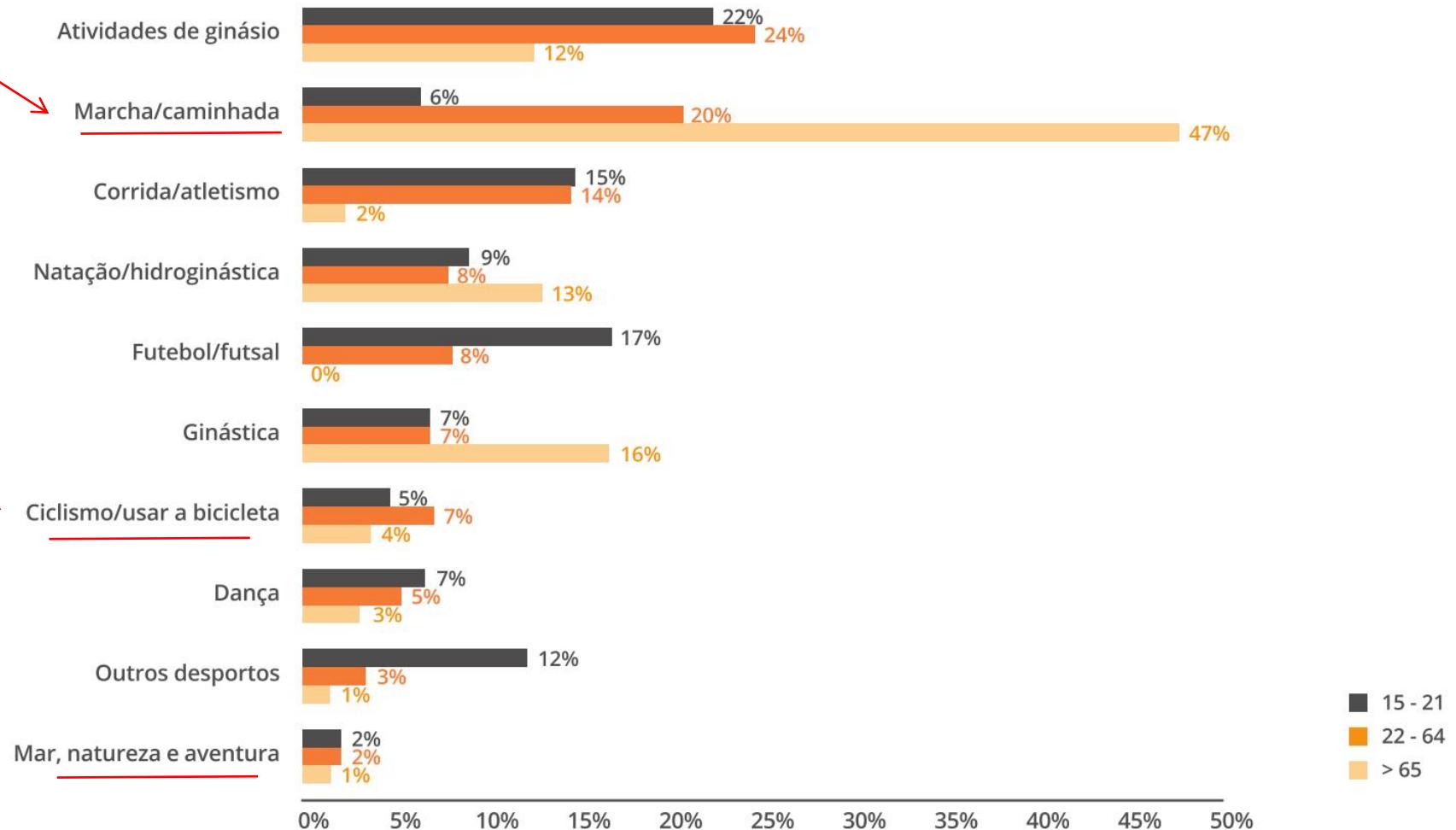


PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

2017



FIGURA 2 PREFERÊNCIAS DA POPULAÇÃO PORTUGUESA QUANTO A DIFERENTES TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA, POR FAIXA ETÁRIA



Nota: Percentagem da totalidade das atividades físicas reportadas como efetuadas regularmente nos tempos de lazer.

Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2017



Figura 4.7 – Estratégias para a promoção da actividade física

4.4. Metas de Saúde a 2020



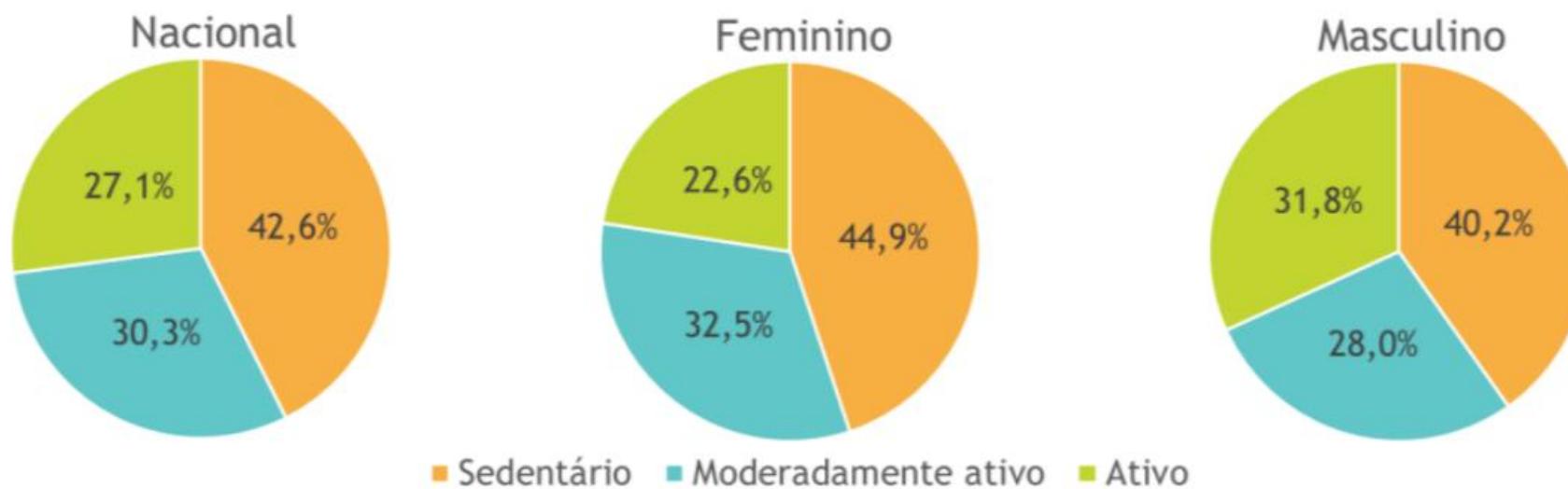


Figura 6.1. Prevalência dos níveis de atividade física “sedentário”, “moderadamente ativo” e “ativo” em indivíduos de ambos os sexos com mais de 14 anos (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

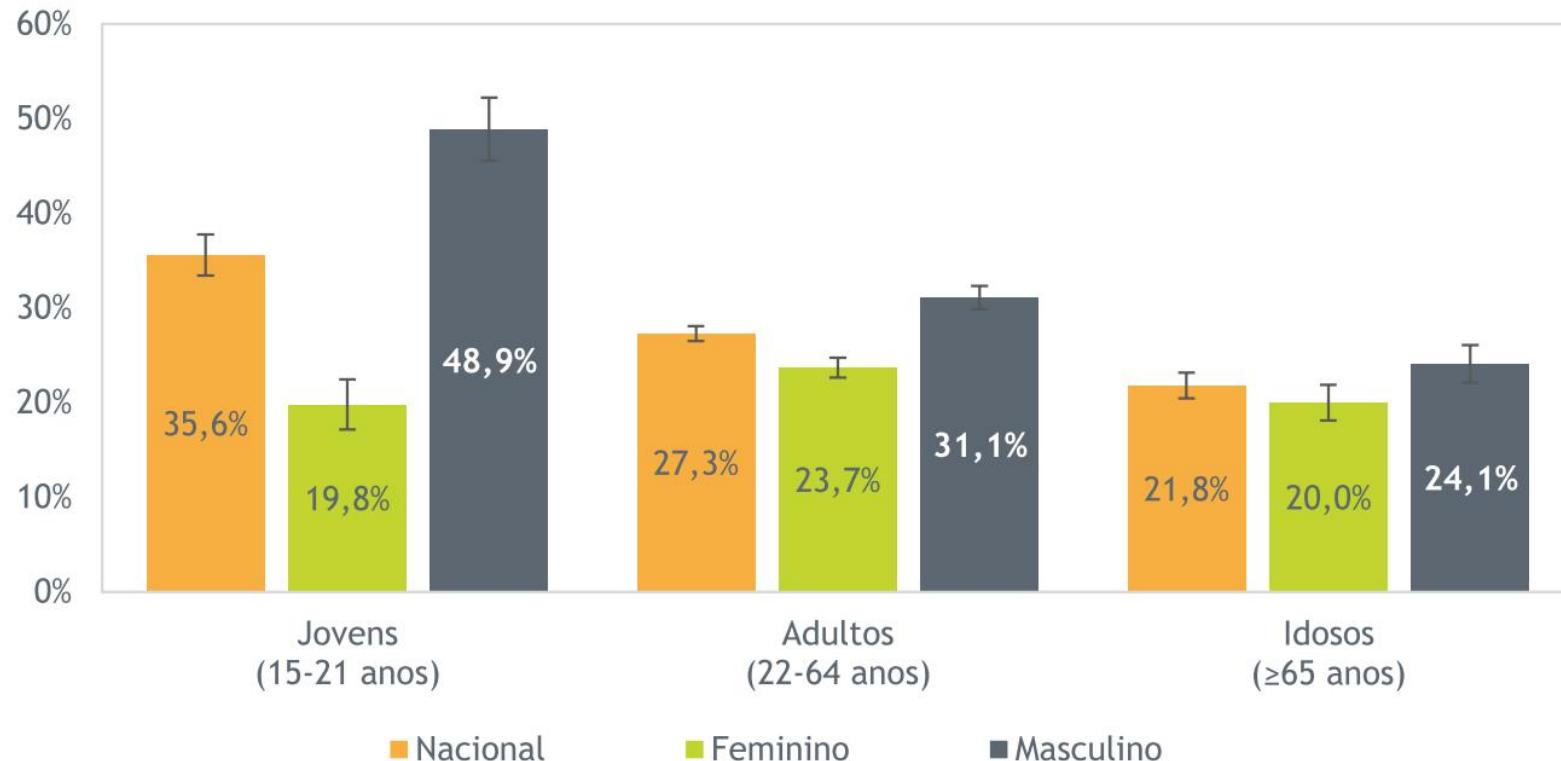


Figura 6.2. Prevalência de nível de atividade física “ativo” em jovens, adultos ou idosos (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

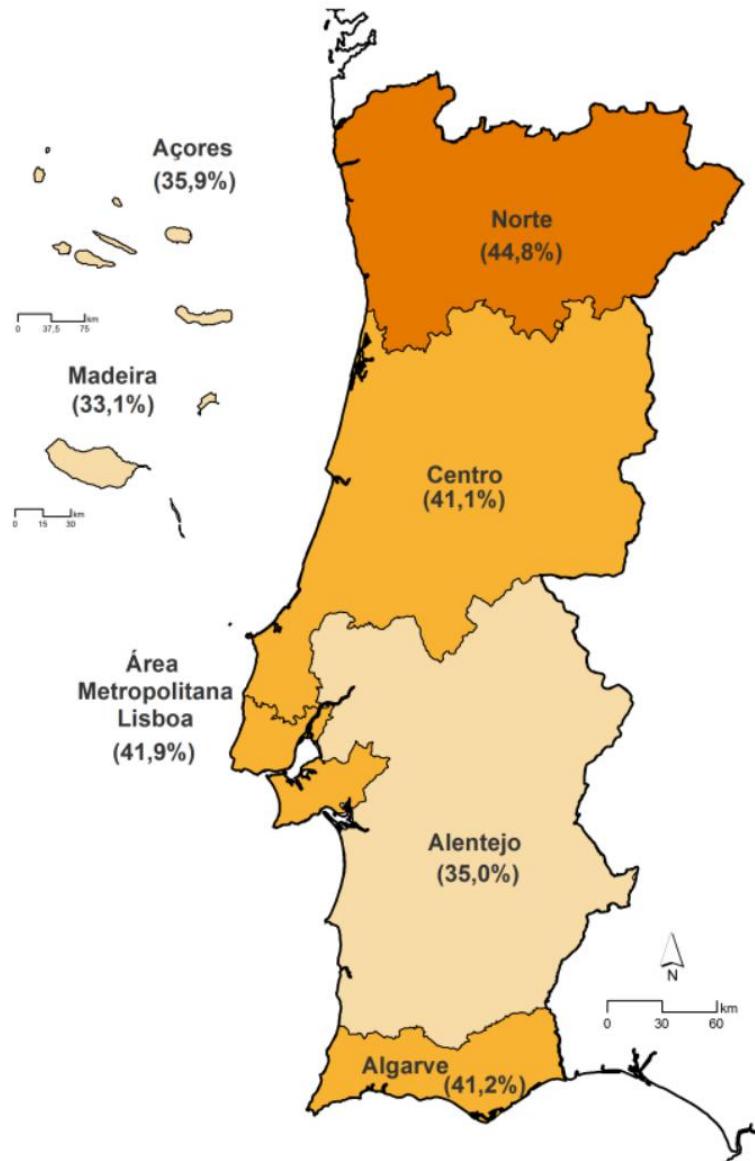


Figura 6.10. Prevalência da prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada, total nacional, por região NUT II (IAN-AF 2015-2016), ponderado para a distribuição da população Portuguesa.

Estilo de Vida passivo



Nº01

< 8 horas/dia



TRABALHO SEDENTÁRIO



Nº02

< 2 horas/dia



TRANSPORTE



Nº03

< 3 horas/dia

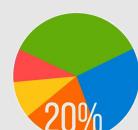


REFEIÇÕES



Nº04

< 4 horas/dia

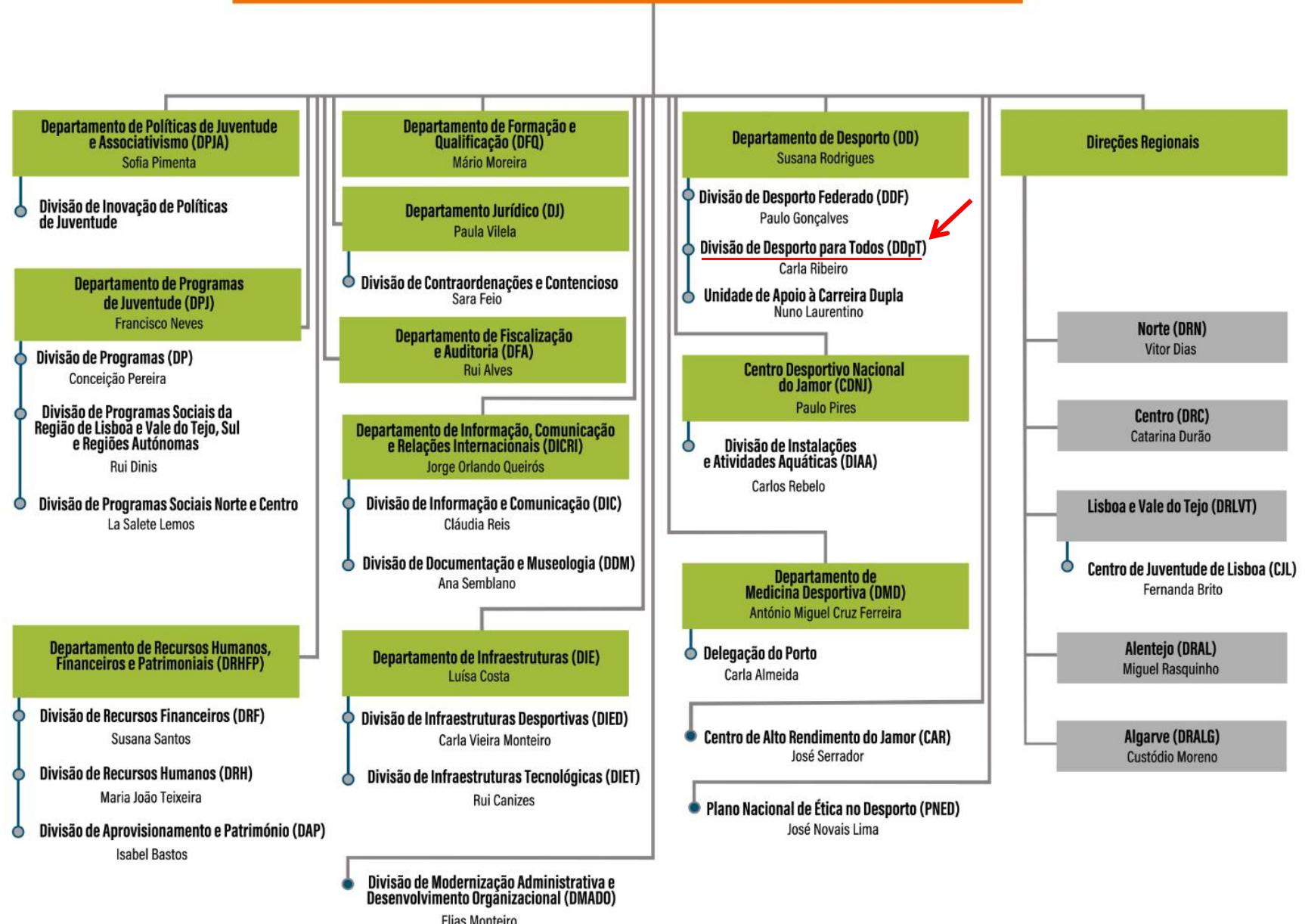


REPOUSO PASSIVO





**DESPORTO
PARATODOS**
 PROGRAMA NACIONAL



| | | Educação Física | Desporto |
|-------------------------|---|---|----------|
| Instituição | Sistema Educativo - Escola: O sistema educativo português visa garantir a igualdade de acesso à escola pública, promovendo o sucesso educativo e, por essa via, a igualdade de oportunidades numa escolaridade obrigatória de 12 anos. De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo, aprovada pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, o sistema educativo português está dividido em três níveis de ensino: a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário. ESCOLA: é a instituição que fornece o processo de ensino para discentes (alunos), com o objetivo de formar e desenvolver cada indivíduo nos seus aspectos cultural, social, cognitivo e motor. | Lei de Bases do Sistema Desportivo: Artigo 20.º Clubes Desportivos: São clubes desportivos, para efeitos desta lei, as pessoas coletivas de direito privado que tenham como escopo o fomento e a prática direta de atividades desportivas. Associações promotoras de Desporto (Artigo 27.º A): são consideradas associações promotoras de desporto as entidades que tenham por finalidade exclusiva a promoção e organização de atividades físicas e desportivas, com finalidades lúdicas, formativas ou sociais, que não se compreendam na área de jurisdição própria das federações dotadas de utilidade pública desportiva. | |
| Responsabilidade | Professor de Educação Física: é o profissional que orienta, planeia, acompanha e avalia a prática de exercícios físicos e desportivos curriculares na Disciplina de Educação Física e ajuda os alunos no seu desenvolvimento motor, afetivo/social e mental. | Treinador: um treinador ou técnico é o profissional que dirige as atividades de uma equipa ou de apenas um único atleta, é responsável pela <u>preparação física, técnica e mental</u> . | |
| Habilidades | Sistema Nacional de Qualificações: Título Profisional Válido: Licenciatura em Educação Física e Desporto Lei de Bases do Sistema Educativo: Artigo 31.º Ponto 2 - O Governo define, por decreto-lei, os perfis de competência e de formação de educadores e professores para ingresso na carreira docente; Ponto 3 - A formação dos educadores de infância e dos professores dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico realiza-se em escolas superiores de educação e em estabelecimentos de ensino universitário; Ponto 6 - A qualificação profisional, vocacional ou artística dos ensinos básico ou secundário pode adquirir-se através de cursos de licenciatura que assegurem a formação na área da disciplina respetiva, complementados por formação pedagógica adequada. | Lei de Bases do Sistema Desportivo; Sistema Nacional de Qualificações: Título Profisional Válido: Licenciatura em Desporto ou Técnico Desportivo reconhecido pelo IPDJ (Cédula PROCEAFD). Os profissionais responsáveis pela orientação e condução do exercício de actividades físicas e desportivas (PROCEAFD): podem obter a qualificação de treinador por via da formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, reconhecidas, validadas e certificadas. | |
| Competências | Generalista: possui o conhecimento relativo a muitos Jogos desportivos, não desportivos e atividades físicas | Especialista: especializou-se num determinado desporto | |
| Avaliação | Avalia a Literacia Física: avalia o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais que todas as crianças e jovens precisam, que lhes permitem desenvolver a confiança para participar em diferentes atividades físicas, jogos e desportos na escola e ao longo da vida (adotar estilos de vida ativos e saudáveis). Critério da competência motora, social/afetiva e conhecimentos. | Avalia a Performance e a Aptidão Atlética: o objetivo é o rendimento desportivo e avalia sobretudo o elevado nível de prestação motora numa determinada modalidade baseado em resultados desportivos (ex: Golos marcados). Critério da eficácia e do rendimento. | |
| Carga Física | Volume e Intensidade Moderados: Exploração de diferentes intensidades com o intuito de facilitar o conhecimento aos alunos sobre o seu impacto fisiológico e para a saúde. Normalmente a intensidade está dentro do intervalo da Zona Saudável; Volume: 3 vezes por semana, pelo menos 30 minutos. | Elevado Volume e Intensidade: Carga física muito intensa com o intuito de desenvolver a capacidade atlética de alto rendimento. | |
| Saúde | Estilos de Vida Ativos e Saudáveis: Promoção da prática de atividade física dentro da zona saudável com o intuito de melhorar os indicadores de saúde e contrariar os fatores de risco para a saúde. | Alto Rendimento: Pelo facto de se exigir esforços de alta intensidade e elevado impacto musculo-articular e ligamentar, a probabilidade de lesão é elevada. A sua prática não tem a ver com a saúde mas com a performance. | |
| Metodologia | Pedagogia e Didática das Atividades Físicas e Desportivas: Metodologias usadas: Treino desportivo; Trabalho por Projetos; Aprendizagem Cooperativa; outras...; Não se valoriza a competitividade embora se usem jogos desportivos de oposição | Treino Desportivo de Alto Rendimento: Orientada sobretudo para a competição a qual depende da especialização motora. | |
| Obrigatoriedade | A EF é uma <u>disciplina curricular obrigatória</u> que faz parte do elenco de disciplinas do <u>Sistema Educativo</u> de caráter pedagógico e formativo (Desenvolvimento integral). | O Desporto é uma prática física não obrigatória e está vinculada ao <u>Sistema Desportivo Federado</u> . | |
| Conduta | Estatuto do Aluno e Ética Escolar - Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro: Deveres do aluno Secção II, Artigo 10.º | Lei de Bases do Sistema Desportivo - Lei n.º 1/90 de 13 de janeiro, Artigo 5.º Ética Desportiva; Código de Ética Desportiva do IPDJ | |

| Educação Física | Desporto |
|--|--|
| Estatuto do Aluno e Ética Escolar - Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro: Deveres do aluno Secção II, Artigo 10.º | Lei de Bases do Sistema Desportivo - Lei n.º 1/90 de 13 de janeiro, Artigo 5.º Ética Desportiva; Código de Ética Desportiva do IPDJ |
| Conduita do Aluno <ul style="list-style-type: none"> • Estudar, aplicando -se, de forma adequada à sua idade, necessidades educativas e ao ano de escolaridade que frequenta, na sua educação e formação integral; • Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todos os seus deveres no âmbito das atividades escolares; • Seguir as orientações dos professores <u>relativas ao seu processo de ensino</u>; • Respeitar a autoridade e as instruções dos professores e do pessoal não docente; • Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, material didático, mobiliário e espaços verdes da escola, fazendo uso correto dos mesmos; • Conhecer e cumprir o presente Estatuto, as normas de funcionamento dos serviços da escola e o regulamento interno da mesma, subscrevendo declaração anual de aceitação do mesmo e de compromisso ativo quanto ao seu cumprimento integral; • Dever de assiduidade: Para além do dever de frequência da escolaridade obrigatória, os alunos são responsáveis pelo cumprimento dos deveres de assiduidade e pontualidade, nos termos estabelecidos na alínea b) do artigo 10.º e no n.º 3 do presente artigo. O dever de assiduidade e pontualidade implica para o aluno a presença e a pontualidade na sala de aula e demais locais onde se desenvolva o trabalho escolar munido do material didático ou equipamento necessários, de acordo com as orientações dos professores, bem como uma atitude de empenho intelectual e comportamental adequada, em função da sua idade, ao processo de ensino. | Conduita do Atleta <p>Lei de Bases do Sistema Desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • A prática desportiva é desenvolvida na observância dos princípios da ética desportiva e com respeito pela integridade moral e física dos intervenientes. • A observância dos princípios da ética desportiva estão igualmente vinculados o público e todos os que, pelo exercício de funções ou técnicas, integrem o processo desportivo. • Na prossecução da defesa da ética desportiva, é função do estado adotar as medidas tendentes a prevenir e a punir as manifestações antidesportivas, designadamente a violência, a corrupção, a dopagem e qualquer forma de discriminação social. <p>Código de Ética Desportiva do IPDJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeitar as regras do jogo ou da competição. • Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva. • Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia. • Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental. • Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição. Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como factor de melhoria. • Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros e juízes, etc) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês. • Ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços desportivos. |

| Educação Física | Desporto |
|--|---|
| “Treino” Académico | Ex: Treino Desportivo de Futebol 11 |
| <p>Educação Escolar</p> <p>Lei de Bases do Sistema Educativo - Secção II - Educação Escolar - Subsecção I - Ensino Básico:</p> <p>Artigo 6.º Universalidade: ponto 1 - O ensino básico é universal, obrigatório e gratuito e tem a duração de nove anos.</p> <p>Artigo 7.º Objetivos: São objetivos do ensino básico</p> <p>c) Proporcionar o <u>desenvolvimento físico e motor</u>, (...);</p> <p>h) Proporcionar aos alunos experiências que favoreçam a sua maturidade cívica e sócio-afectiva, criando neles atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, quer no plano dos seus vínculos de família, quer no da intervenção consciente e responsável na realidade circundante;</p> <p>I) Fomentar o gosto por uma constante actualização de conhecimentos;</p> <p>CAPÍTULO VII:</p> <p>Artigo 50.º - Desenvolvimento Curricular: A organização curricular da educação escolar terá em conta a promoção de uma equilibrada harmonia, nos <u>planos horizontal e vertical</u>, entre os níveis de desenvolvimento <u>físico e motor, cognitivo, afectivo, estético, social e moral</u> dos alunos.</p> <p>Matriz Curricular do 3º Ciclo</p> <p>Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho</p> <p>Disciplinas: Educação Física (...)</p> <p>Metodologia da Aprendizagem Cooperativa</p> | <p>Rendimento Desportivo</p> <p>Treino e Treinabilidade:</p> <p>O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico. Aumenta os limites de adaptação do indivíduo ou grupo de indivíduos com a finalidade de atingir com o máximo de rendimento e sob um regime de economia de esforço e de resistência à fadiga, um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior.</p> <p>Metodologia do Treino Desportivo (Competitivo).</p> |

Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto

Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro

Capítulo I - Objecto e princípios gerais

Artigo 5.º - Princípios da coordenação, da descentralização e da colaboração

1. O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais articulam e compatibilizam as respectivas intervenções que se repercutem, directa ou indirectamente, no desenvolvimento da actividade física e no desporto, num quadro descentralizado de atribuições e competências.
2. O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais promovem o desenvolvimento da actividade física e do desporto em colaboração com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que actuam nestas áreas.

Capítulo II - Políticas Públicas

Artigo 6.º - Promoção da actividade física

1. Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da actividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, são adoptados programas que visam:
 - a) Criar espaços públicos aptos para a actividade física;
 - b) Incentivar a integração da actividade física nos hábitos de vida quotidiano, bem como a adopção de estilos de vida activa;
 - c) Promover a conciliação da actividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.

Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto

Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro

Capítulo II - Políticas Públicas

Artigo 8.º - Política de infra-estruturas e equipamentos desportivos

1. O Estado, em estreita colaboração com as Regiões Autónomas e com as **autarquias locais** e entidades privadas, desenvolve uma política integrada de infra-estruturas e equipamentos desportivos com base em critérios de distribuição territorial equilibrada, de valorização ambiental e urbanística e de sustentabilidade desportiva e económica, visando a criação de um parque desportivo diversificado e de qualidade, em coerência com uma estratégia de promoção da actividade física e desportiva, nos seus **vários níveis e para todos os escalões e grupos da população**.
2. (...)

Artigo 9º - Carta Desportiva Nacional

1 - A lei determina a elaboração da **Carta Desportiva Nacional**, a qual contém o cadastro e o registo de dados e de indicadores que permitam o conhecimento dos diversos factores de desenvolvimento desportivo, tendo em vista o conhecimento da situação desportiva nacional, nomeadamente quanto a:

- a) Instalações desportivas;
- b) Espaços naturais de recreio e desporto;
- c) Associativismo desportivo;
- d) Hábitos desportivos;
- e) Condição física das pessoas;
- f) Enquadramento humano, incluindo a identificação da participação em função do género.

2 - Os dados constantes da Carta Desportiva Nacional são integrados no sistema estatístico nacional, nos termos da lei.

**Lei n.º 5/2007
de 16 de Janeiro**

Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

**CAPÍTULO I
Objecto e princípios gerais**

Artigo 1.º

Objecto

A presente lei define as bases das políticas de desenvolvimento da actividade física e do desporto.



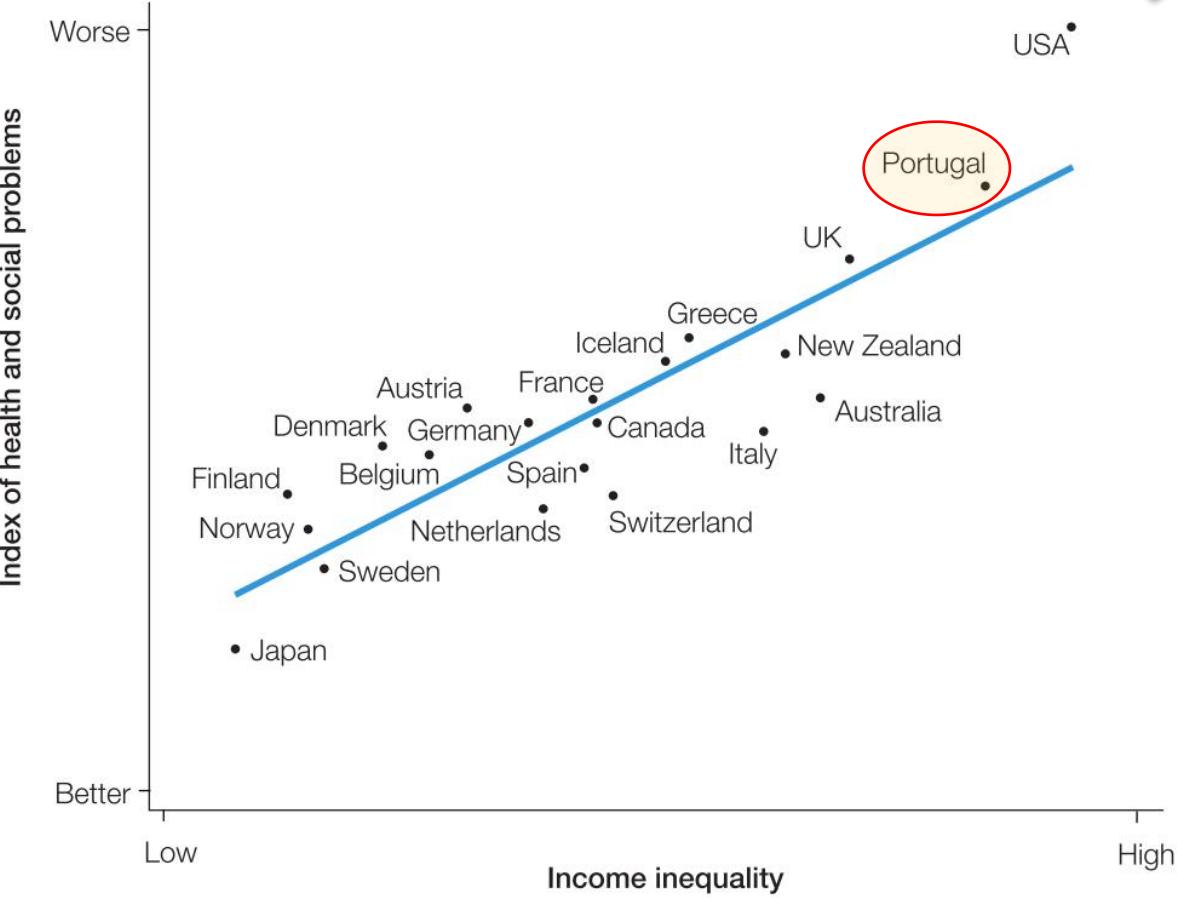
A área perto de casa onde passamos 90% das nossas vidas!...

Estilo de Vida Saudável

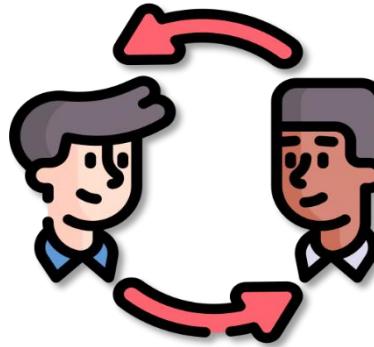
Sociedade

- Index of:**
- Life expectancy
 - Maths & Literacy
 - Infant mortality
 - Homicides
 - Imprisonment
 - Teenage births
 - Trust
 - Obesity
 - Mental illness – incl. drugs & alcohol addiction
 - Social mobility

Health and Social Problems are Worse in More Unequal Countries



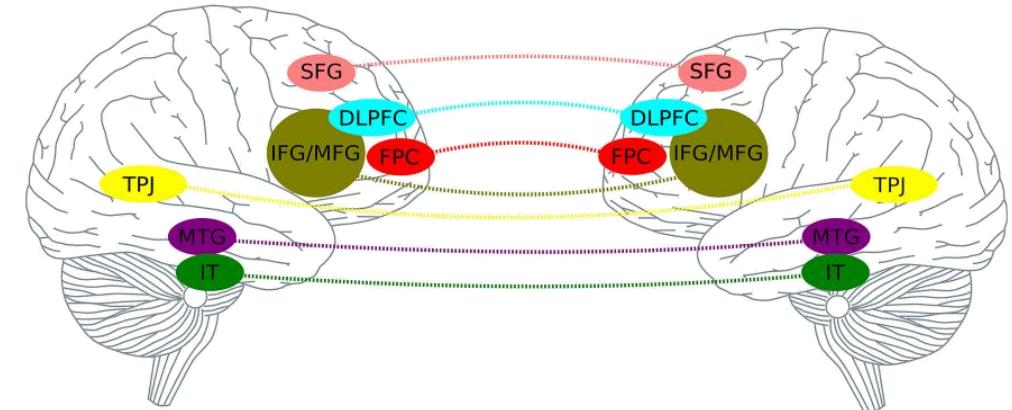
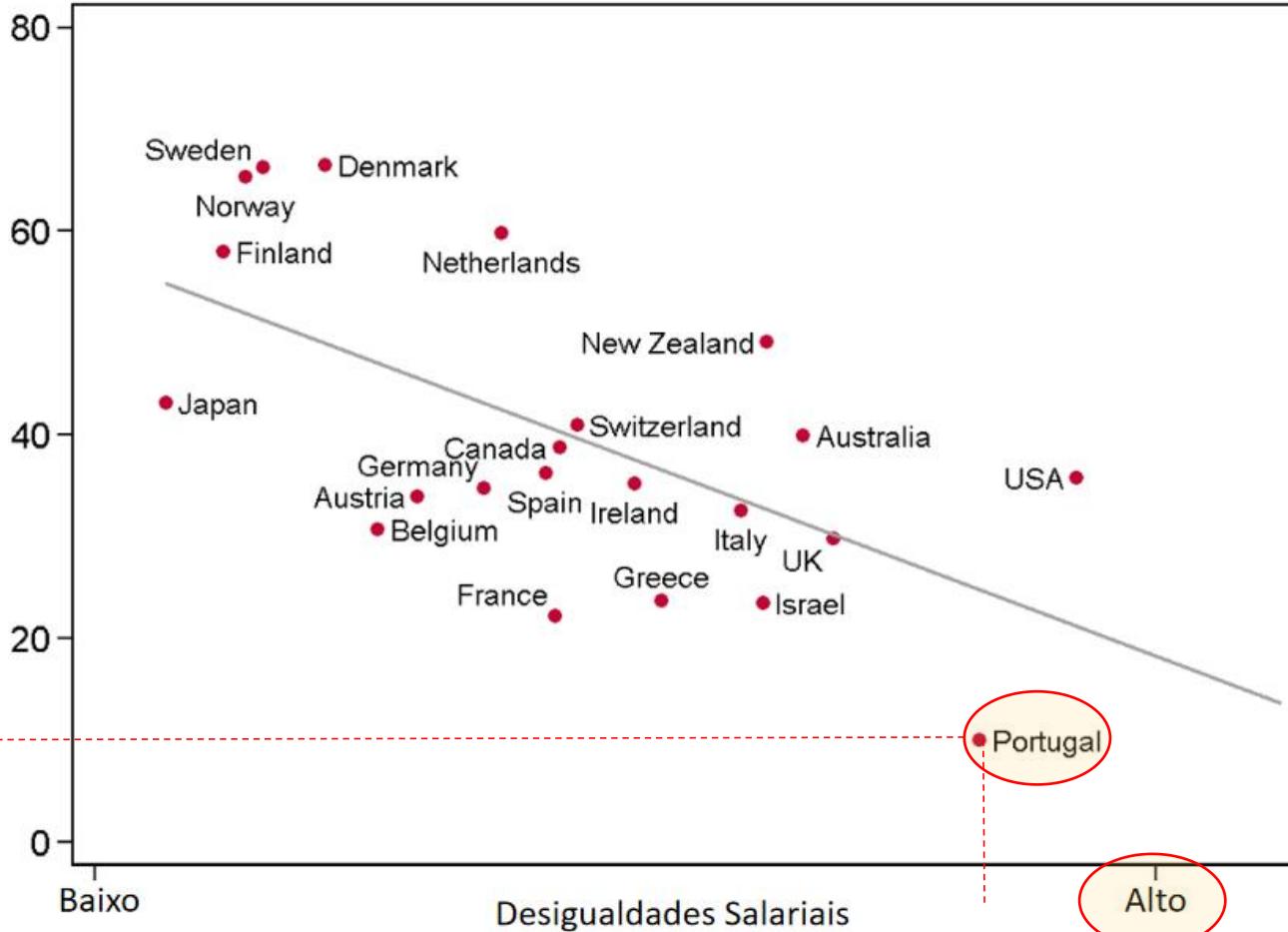
Source: Wilkinson and Pickett, 2009a



75 a 90% de todas as consultas nos cuidados médicos primários devem-se a desordens relacionadas com STRESS



As pessoas confiam menos umas nas outras nos países com maiores desigualdades



Quando alguém é percebido como competidor/concorrente, a capacidade para a empatia cai significativamente (Falta da confiança). A **confiança** é a base da maioria das relações pessoais, que por sua vez são determinantes essenciais do bem-estar humano e desenvolvimento económico. | A sincronicidade inter-cerebral entre pessoas cai significativamente.

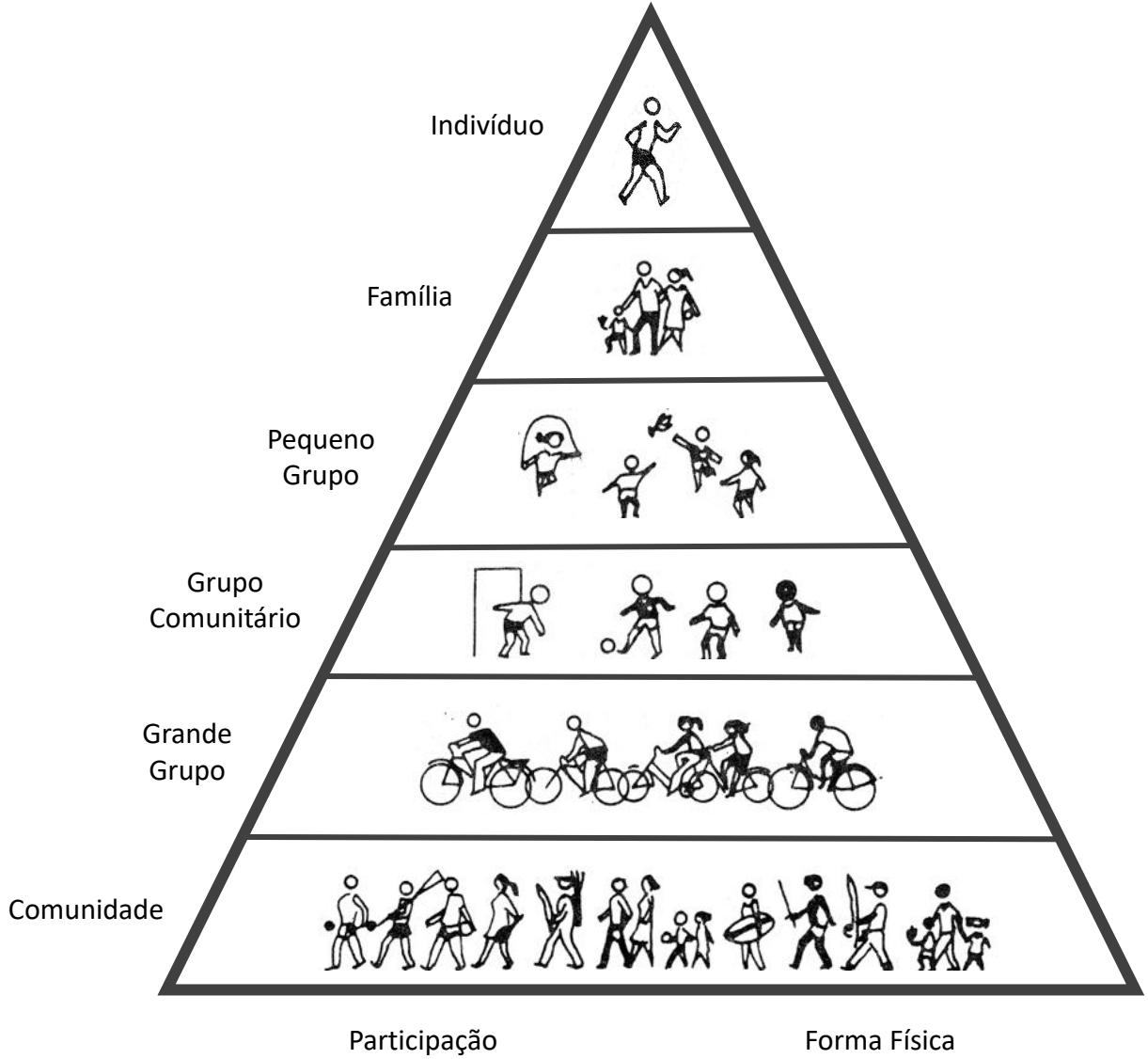
Práticas Desportivas

Não Formais

Atividades Físicas

Atividades
Desportivas

Desporto para todos
Prática inclusiva



Fonte da imagem: adaptada a partir de Lamartine Pereira da Costa. Atividades de Lazer e de desporto para todos em abordagens de rede e e baixo custo. Antologia de Textos Desporto e Sociedade 28. DGD1986.

Animação Desportiva

- Diferentes Fases da Vida

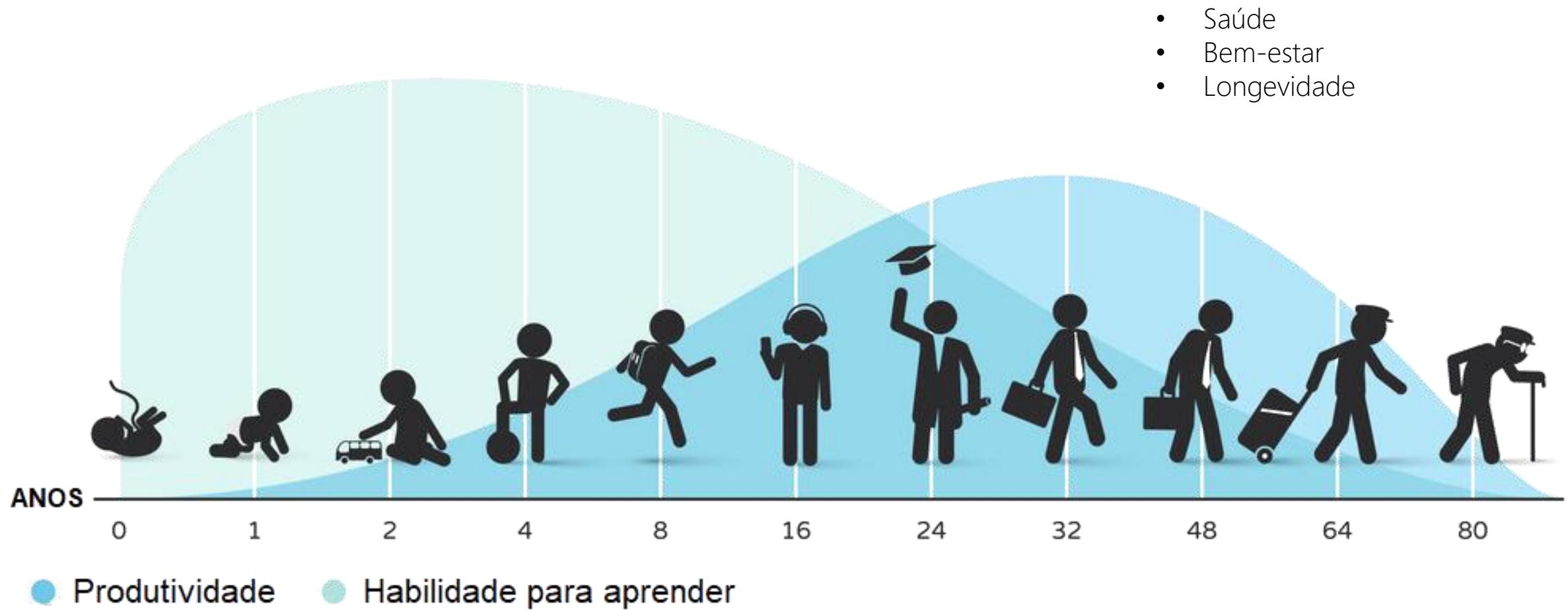
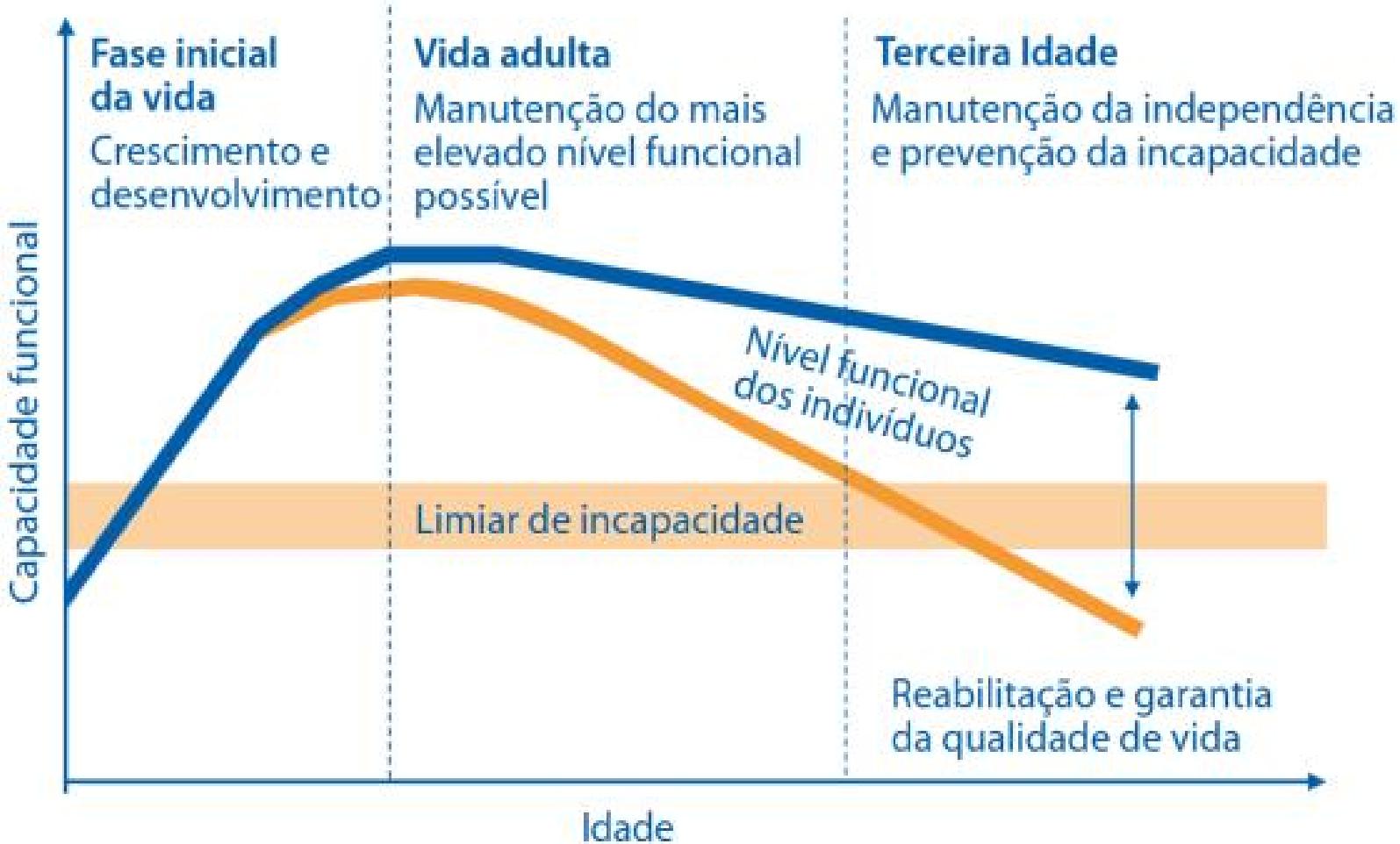


Figura Manter a capacidade funcional ao longo da vida



Fonte da imagem: Kalache & Kickbusch citado por OMS. Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Envelhecimento e ciclo de vida, saúde na Família e na Comunidade. Impresso em Portugal – Guide Artes Gráficas, Lda



Desporto para todos

Prática inclusiva

O «Desporto para Todos» é um **projeto desenvolvido pelo IPDJ** que apoia e promove a prática desportiva e, por inerência, a atividade física junto de todos os segmentos da população.

Considerando a amplitude das áreas setoriais que o «**Desporto para Todos**» envolve, tais como o próprio setor do Desporto, a Juventude, a Educação, a Saúde, o Trabalho, a Solidariedade e a Segurança Social, o Ambiente, os Transportes, o Turismo, o Mar, o Urbanismo e a Organização do Território, incorpora objetivos e metas que assentam em 3 grandes pilares de estrutura multidimensional:

1. Desenvolvimento desportivo em interligação com os restantes setores.
2. Educação e a formação para e pelo desporto.
3. Promoção da saúde.



O «Desporto para Todos» incorpora ainda um conjunto de objetivos que se integra no âmbito da HEPA - *Health-enhancing physical activity*, contribuindo, através de uma prática desportiva inclusiva, intergeracional, sustentável e eticamente responsável, para a **adoção de estilos de vida mais saudáveis**, com impacto na saúde, na qualidade de vida e no bem-estar da população.

O desenvolvimento do Desporto para todos integra diferentes contextos sociais que envolvem a prática das diferentes atividades desportivas, que permite:

- Inclusão e integração social.
- Transmissão de valores, regras e conceitos.
- Desenvolvimento pessoal, social, económico e cultural da nossa sociedade.

Objetivos - Desporto para todos...

- a) Aumentar a participação desportiva junto de todos os segmentos da população;
- b) Criar oportunidades de igual acesso à prática desportiva;
- c) Promover a inclusão e a integração social;
- d) Promover a dignidade do/a cidadão/ã portador/a de deficiência;
- e) Contribuir para melhorar a capacidade funcional e desportiva;
- f) Contribuir para o desenvolvimento cognitivo, social e cultural dos/as cidadãos/ãs;
- g) Combater o sedentarismo e as doenças crónicas não-comunicáveis mais prevalentes tais como a obesidade, as doenças cárdio e cerebrovasculares, a diabetes mellitus, o cancro e as doenças do foro reumatológico e respiratório, entre outras;
- h) Melhorar a cultura desportiva nacional;
- i) Aumentar a informação pública sobre os benefícios do desporto;
- j) Promover o diálogo intersectorial encorajando as sinergias entre os diferentes setores públicos e privados;
- k) Promover o diálogo intergeracional com vantagens recíprocas para a cidadania;
- l) Promover o desenvolvimento desportivo contribuindo para o alargamento da sua base de recrutamento;
- m) Promover a diversidade desportiva, respeitando princípios de desenvolvimento sustentável;
- n) Apoiar a identificação do impacto destas políticas no sector desportivo e na saúde pública.

Programa Nacional de Desporto para Todos

Apoiar a generalização da prática desportiva

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) tem como missão promover a prática de atividade física e desportiva não federada, para todos os cidadãos, de forma transversal nos diferentes contextos da sociedade.

O PNDpT constitui-se como uma medida estrutural que visa apoiar projetos que promovam a generalização da prática desportiva de âmbito informal, recreativa ou competitiva (não federada), entendida como uma atividade determinante na formação e no desenvolvimento integral dos/as cidadãos/ãs, na promoção da **inclusão pelo Desporto e na melhoria da saúde, qualidade de vida e bem-estar** das populações.

Assenta o seu enquadramento conceptual na Constituição da República Portuguesa, bem como na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro) e num conjunto alargado de orientações institucionais internacionais publicadas pela União Europeia e o pelo Conselho da Europa, Nações Unidas, Organização Mundial de Saúde e Comité Olímpico Internacional.

Registo de Entidades Organizadoras de Campos de Férias

O exercício da atividade de organização de campos de férias depende da emissão de número de registo, a conceder pelo IPDJ, I.P.

O pedido de número de registo é efetuado através de uma plataforma informática. Os documentos abaixo indicados devem ser introduzidos na plataforma informática antes do início da atividade:

- a) Comunicação prévia efetuada na Plataforma dos Programas;
- b) Número de identificação fiscal da pessoa singular ou da pessoa coletiva;
- c) Regulamento interno de funcionamento e o projeto pedagógico e de animação;
- d) Declaração que identifique pelo menos um coordenador responsável pelo funcionamento dos campos de férias.

- a) Decreto-Lei n.º 32/2011 -regime jurídico de acesso e de exercício da actividade de organização de campos de férias
- b) Decreto-Lei n.º 9/2021 - Aprova o Regime Jurídico das Contraordenações Económicas
- c) Portaria n.º 586/2004, de 2 de junho – Instalações
- d) Portaria n.º 629/2004, de 12 de junho – Seguro obrigatório
- e) Despacho n.º 6505/2011, de 20 de abril – Taxa devida pela comunicação prévia

Férias em Movimento

O programa Férias em Movimento foi criado a pensar na ocupação saudável dos tempos livres dos/as jovens no período de férias escolares e pretende fomentar o desenvolvimento de projetos úteis à comunidade através da prática de atividades lúdico-pedagógicas e que configuram campos de férias.

Áreas de atividades

- Desporto;
- Ambiente;
- Cultura;
- Património histórico e cultural;
- Multimédia;
- Outras, de relevante interesse para os/as jovens.



Modalidades

O programa apresenta duas modalidades:

- Campos de férias residenciais com uma duração máxima de 14 noites e mínima de seis noites;
- Campos de férias não residenciais com uma duração máxima de 15 dias e mínima de cinco dias.

Programa OTL, modalidade “curta duração”, com inscrições abertas para jovens

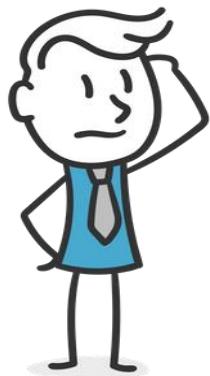
Desenvolver competências sociais e pessoais em atividades lúdico-formativas nas férias de verão.

Os projetos aprovados desenvolvem-se em diferentes áreas de intervenção, sendo as prioritárias:

- Recuperação das Aprendizagens;
- Ambiente (ODS 14);
- Direitos Humanos
- Combate à Exclusão Social;
- Direitos dos Animais.



Instituto Nacional para o
Aproveitamento dos Tempos
Livres dos Trabalhadores



- A. Missão
- B. Visão
- C. Valores
- D. Serviços



Na sequência dos acontecimentos que tiveram lugar na década de 1970 em Portugal, a implementação de um sistema de atividades de lazer e desportivas não foi tão abrangente como em outros países, mas, mesmo assim, a FNAT, agora Fundação INATEL, promoveu atividades lúdicas, de animação cultural e desportiva, reduzindo as tensões sociais originadas pelos desequilíbrios do trabalho.

O INATEL organizou o tempo livre dos trabalhadores, proporcionando-lhes atividades que assumiram o caráter de técnicas de evasão à dura realidade quotidiana.

ESCOLHA CYCLING



ESCOLHA WALKING



O Turismo de Aventura
compreende os movimentos
turístico decorrentes da
prática de atividades de
aventura de caráter
recreativo e não competitivo.



Desporto para todos

Prática inclusiva

PEDESTRIANISMO



Federação de Campismo e Montanhismo

O pedestrianismo ou caminhada (como por vezes também é chamado) pode ser definido como o desporto de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos.

Na verdade, o pedestrianismo trata-se duma actividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente. A prática de pedestrianismo pode ser feita em percursos pedestres não sinalizados no terreno ou em itinerários balizados:

- a) Grandes Rotas (GR®),
- b) Pequenas Rotas (PR®)
- c) ou Percursos Locais.

O pedestrianismo é, pois, a atividade “desportiva” (Atividade Física) turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano. Ao contrário de outras actividades de ar livre, a prática de pedestrianismo não envolve grandes dificuldades técnicas.

Trata-se, em geral, de uma actividade simultaneamente relaxante e agradável. Daí que possa ser praticada “dos 8 aos 80” anos de idade, em família ou entre amigos.

Para o pedestrianista, a aventura não se encontra no desafio ou ultrapassagem de dificuldades, mas no simples desfrutar de um trajecto a pé.

Trajecto que poderá ser feito “à porta de casa” ou num país distante. As possibilidades e os objectivos serão tantos quantos os praticantes. Não gostar de acampar e muito menos de bivacar não constitui desculpa para não andar.

A caminhada em terreno irregular é um excelente exercício físico, ao alcance de qualquer um. Os percursos pedestres conduzem a paragens de grande beleza, ruínas de remotos tempos, outros costumes e tradições...

O que, de início, são simples passeios poderão tornar-se verdadeiros percursos pedestres. A diferença centrar-se-á nos quilómetros efectuados e nos desníveis vencidos durante a jornada. No final do dia, os refúgios, casas-abrigo, albergarias ou casas de turismo rural possibilitarão um merecido repouso. Os percursos podem ser recreativos ou de lazer, com mais ou menos carácter exploratório e/ou de aventura. O simples prazer de andar por andar, chegar ao topo de uma determinada elevação ou empreender um percurso pelo seu traçado pitoresco, são alguns exemplos. No entanto, o acto de percorrer uma região a pé presta-se particularmente ao contacto directo com inúmeras particularidades da mesma. Os percursos interpretativos ou culturais permitem a observação privilegiada do meio. A geologia e a geomorfologia, a fauna e a flora, a história e a arqueologia ou a arquitectura e o artesanato, as possibilidades são inúmeras.

O pedestrianismo pratica-se geralmente em caminhos tradicionais ou antigos, tais como os caminhos medievais ou as estradas romanas, e não só pode como deve contribuir para a sua preservação. Os caminhos de pé-posto constituem geralmente a melhor opção para empreender um percurso. A maior parte dos trilhos foram abertos por gente do campo, conhecedora da região e das particularidades do terreno. Os caminhos atravessam ravinas, rodeiam densos matagais, vencem empinadas vertentes em suaves ziguezagues,... Permitem, muitas vezes, poupar tempo e esforços, são ecológicos e culturais.

Os percursos, por muito longos que sejam, na Europa não são designados por “trekkings”. A diferença substancial consiste em estar noutro continente. Muitas vezes, numa viagem organizada, com transportadores e cozinheiro. Actualmente é possível participar num trek nos Himalaias ou nos Andes. Percursos de vários dias com o objectivo de atingir o campo base do Everest ou fazer o Circuito dos Anapurnas, atingir Machu Picchu ou Punta Union. Em África são por vezes designados “safaris” e incluem, por exemplo, a ascensão do Kilimanjaro (5895 m). Um percurso de cinco dias até ao topo do continente africano. Nos Himalaias, um considerável número de elevações são consideradas treekking peaks não sendo preciso visto para as ascender.

Práticas Desportivas Informais

Atividade Física Informal

AUTARQUIAS



Atividade Física Informal

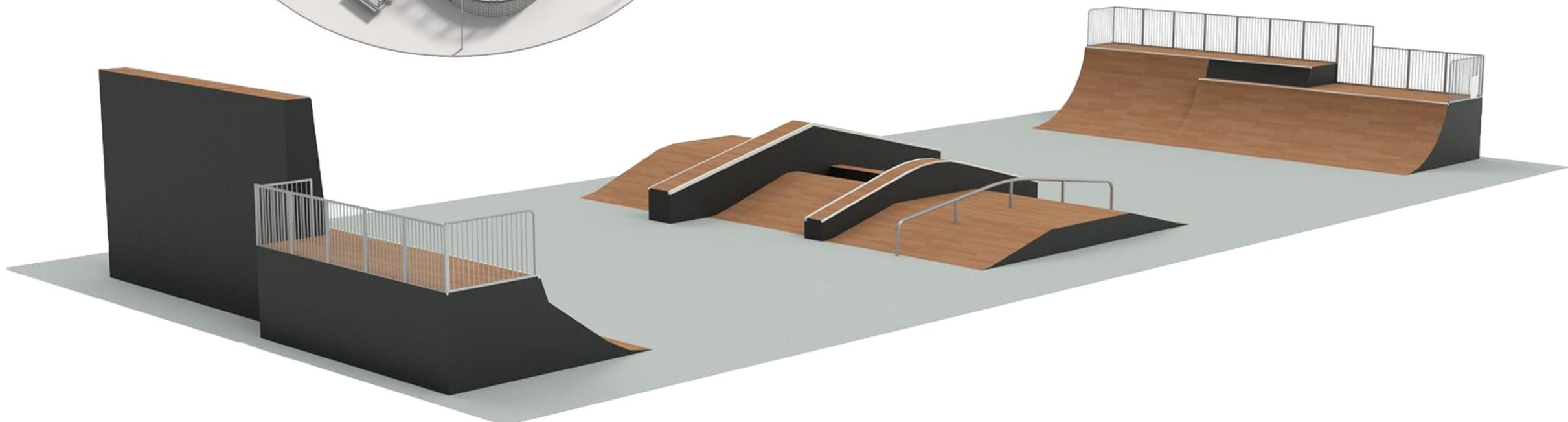
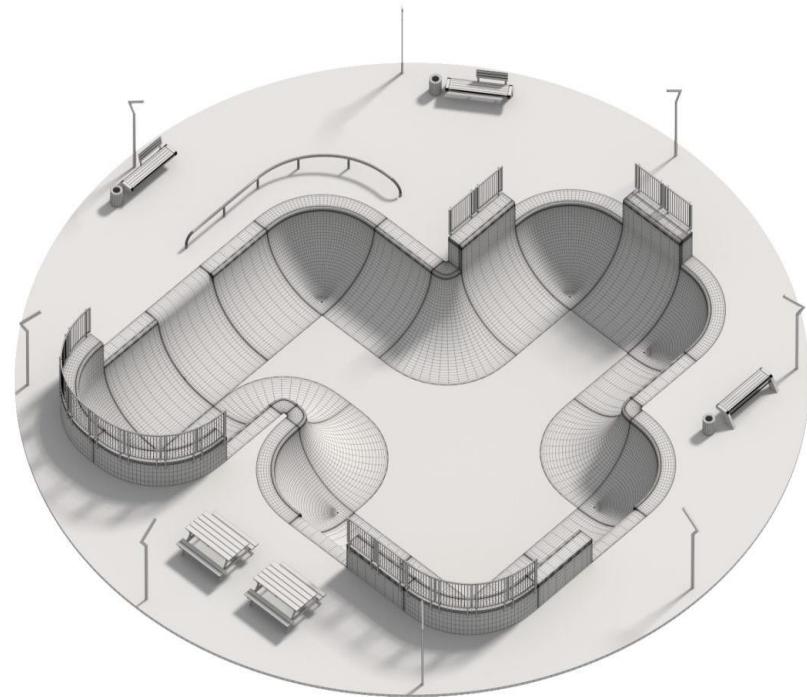
AUTARQUIAS



AUTARQUIAS

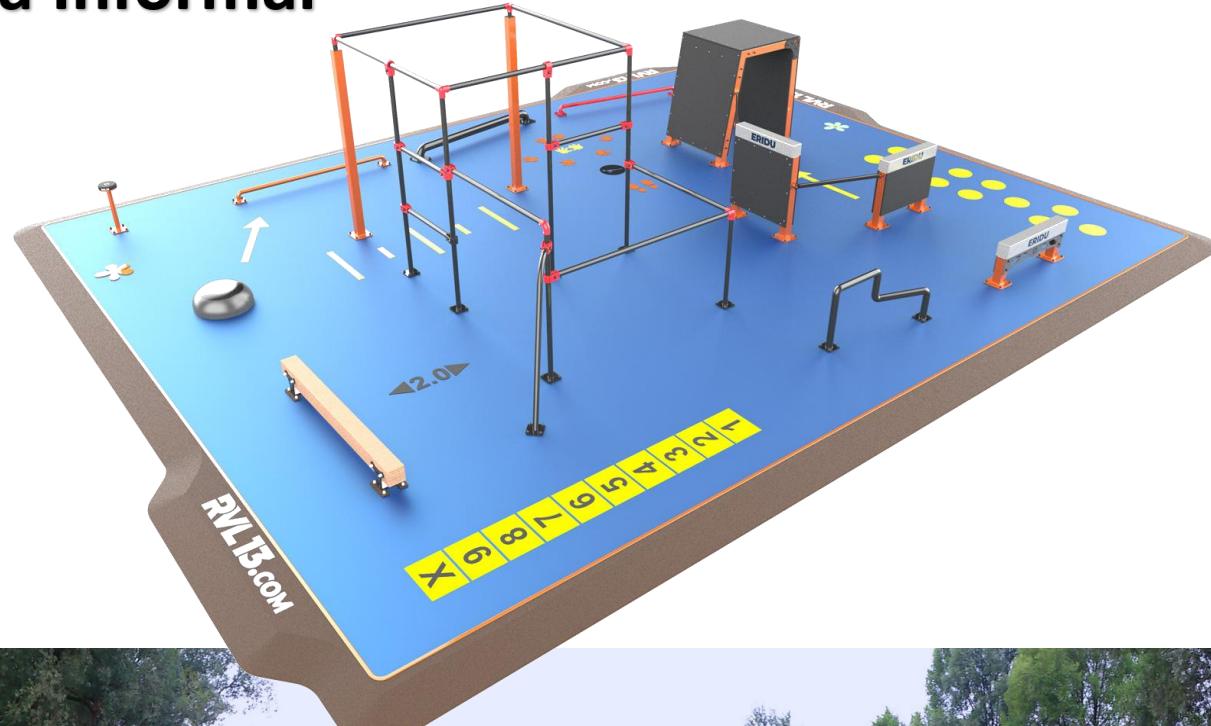


Parques de Skate



Atividade Física Informal

AUTARQUIAS



Parques de Parkour



- **Ciclovias**
- **Ecopistas**
- **Ecovias**

Ciclovia:

Uma Ciclovia é um espaço destinado especificamente para a circulação de pessoas utilizando Bicicletas.

Ciclofaixa:

Uma Ciclofaixa insere-se numa das vias de trânsito automóvel, no mesmo sentido de circulação e, regra geral, do lado direito da faixa de rodagem. Nestas circunstâncias, a circulação de Bicicletas é integrada no trânsito de veículos, havendo apenas sinalização horizontal, pintada a branco no pavimento da artéria rodoviária.

Ecopistas:

As Ecopistas - designação adoptada, em Portugal, pela Refer para identificar a requalificação de Canais Ferroviários desactivados - são caracterizadas por se tratar de uma infraestrutura praticamente ininterrupta, fácil, segura e agradável de percorrer e cujo traçado é facilmente reconhecido pelas suas características físicas e pelo modo como se inserem na paisagem.

Ecovia:

Infraestrutura destinada à circulação a pé ou em bicicleta, e que tem como principal característica a ligação - tanto a nível local como regional - entre áreas de interesse ambiental.

Atividade Física Informal

AUTARQUIAS

- Ciclovias



Atividade Física Informal

AUTARQUIAS



- Ecopista



Paisagens
Variadas

Rios, Estuários
e Oceano

Cidades, vilas e
aldeias

Castelos e
fortificações

Ecovias e
Ecopistas

Estradões
rurais

DESCOBRIR A PEDAL.

- **Ecovias**

<https://ecovias.wixsite.com/home>

O que é a Rede Nacional de Cicloturismo?

- É um projecto concebido por um engenheiro de projectos de estradas com mais de 25 anos de experiência e praticante de viagens de longa distância em bicicleta, cujo objectivo é identificar uma rede por todo o país com as melhores infraestruturas para viagens de bicicleta em modo de turismo.

O que são os road books da Rede Nacional de Cicloturismo?

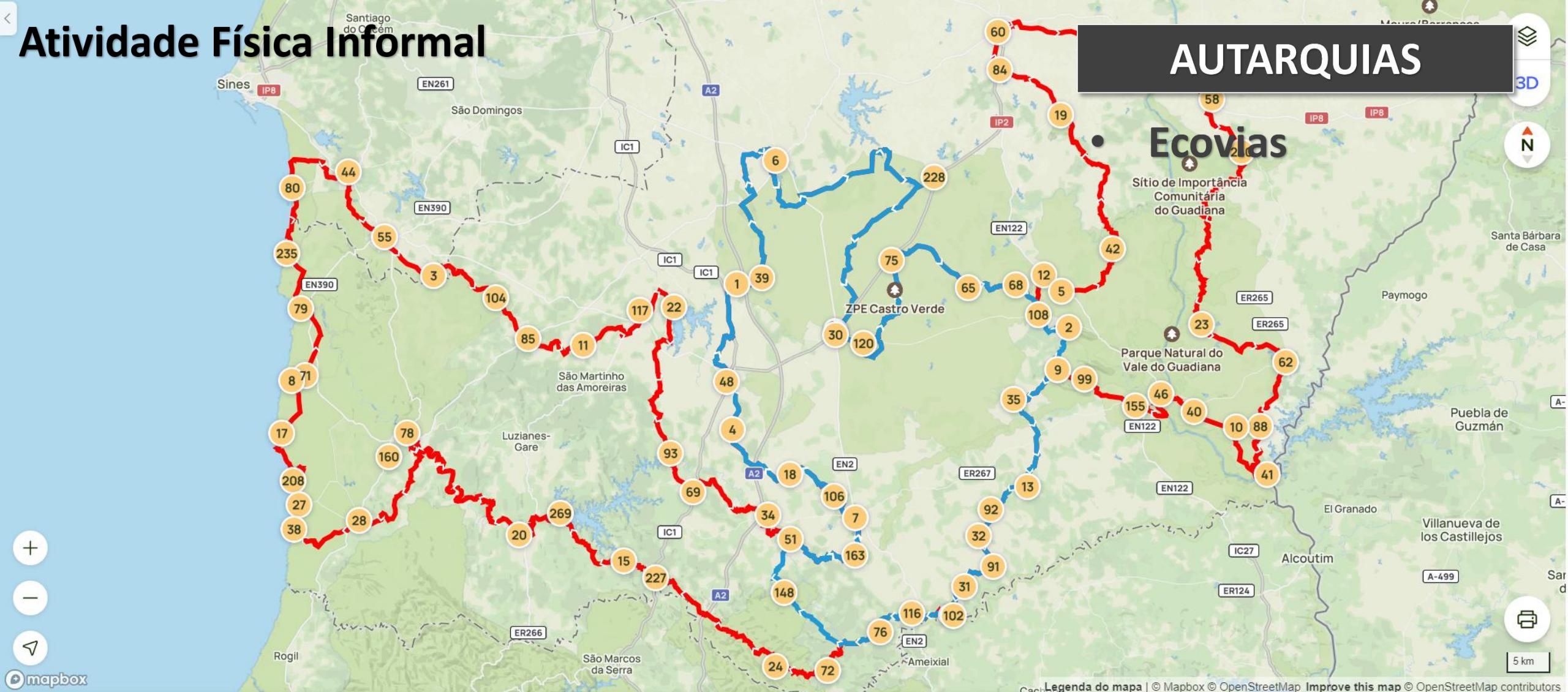
- São guias (ou revistas) exclusivamente em formato digital PDF (sem edição em papel) onde se identificam rotas com reduzido tráfego automóvel em Portugal, exclusivamente através de georreferenciação por satélite, sem necessidade assim de dispendiosa sinalização vertical. Com base na rede viária existente incluindo ciclovias, ecovias, ecopistas e estradões de macadame, este projecto selecciona para si os melhores percursos que o levam a visitar as mais belas e surpreendentes paisagens do país (incluindo cidades) em vias com reduzido tráfego automóvel.

DESCOBRIR A PEDAL.

- **Ecovias**

<https://ecovias.wixsite.com/home>





Atividade Física Informal



AUTARQUIAS

• Ecovias



A maior ponte pedonal suspensa do Mundo tem arrepiantes 516 metros (e fica em Portugal)



Passadiços em Portugal

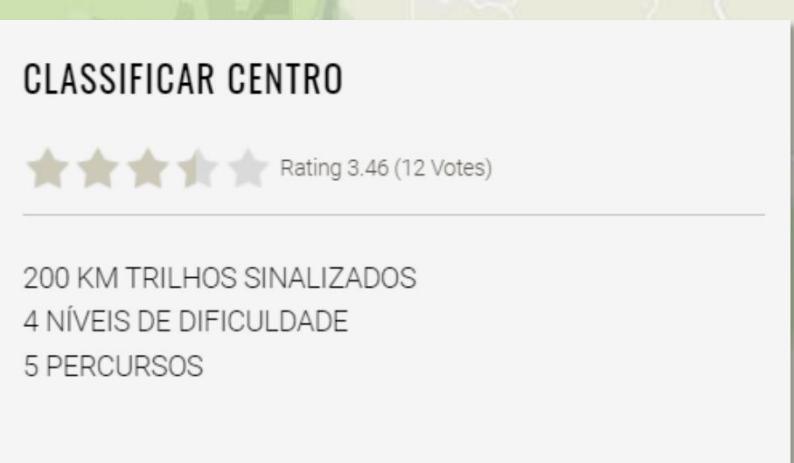
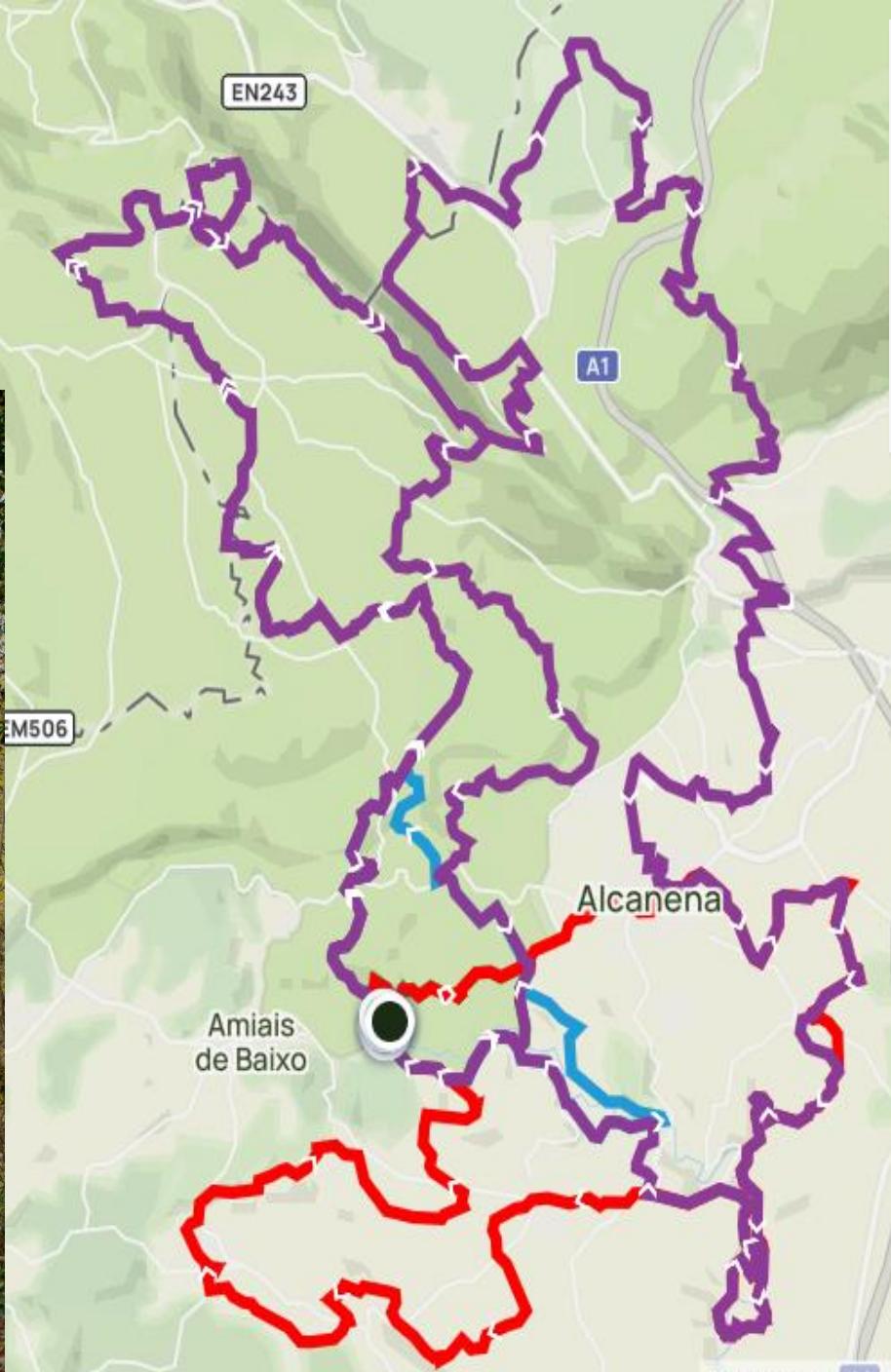
Os melhores e mais belos passadiços de Portugal



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO**

Ciclismo para Todos





| VERDE | AZUL | VERMELHO | PRETO |
|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Fácil | Moderado | Difícil | Muito Difícil |
| 0 a 2 pontos | 3 a 5 pontos | 6 a 9 pontos | 10 a 13 pontos |

ALENTEJO E RIBATEJO → PAG.18

- 1 — ALMODÓVAR → PAG.20
- 2 — ARRIPADO - CHAMUSCA → PAG.21
- 3 — ARRONCHES → PAG.22
- 4 — CASTELO DE VIDE / MARVÃO → PAG.23
- 5 — CASTRO VERDE → PAG.24
- 6 — ERRA - CORUCHE → PAG.25
- 7 — ODEMIRA → PAG.26
- 8 — OURIQUE → PAG.28
- 9 — PORTALEGRE - REGUENGOS → PAG.29
- 10 — SERPA → PAG.30
- 11 — SERRA D'OSA → PAG.31

ALGARVE → PAG.32

- 12 — LAGOS → PAG.33

CENTRO DE PORTUGAL → PAG.34

- 13 — ÁGUEDA → PAG.36
- 14 — ALCANENA → PAG.37
- 15 — ARGANIL → PAG.38
- 16 — CASTRO DAIRE → PAG.39
- 17 — GARDUNHA → PAG.40
- 18 — GUARDA → PAG.41
- 19 — MANTEIGAS → PAG.42
- 20 — NELAS → PAG.43
- 21 — OLIVEIRA DO HOSPITAL → PAG.44
- 22 — PAMPILHOSA DA SERRA → PAG.45
- 23 — PENACOVA → PAG.46
- 24 — PROENÇA-A-NOVA → PAG.47
- 25 — SABUGAL → PAG.48
- 26 — SANTA COMBA DÃO → PAG.49
- 27 — SARDOAL → PAG.50
- 28 — TOMAR → PAG.51
- 29 — VILA NOVA DE POIARES → PAG.52
- 30 — VISEU → PAG.53

- 31 — GRANDE PERCURSO CICLÁVEL DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL → PAG.54
- 32 — GRANDE TRAVESSIA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL → PAG.56

LISBOA E VALE DO TEJO → PAG.58

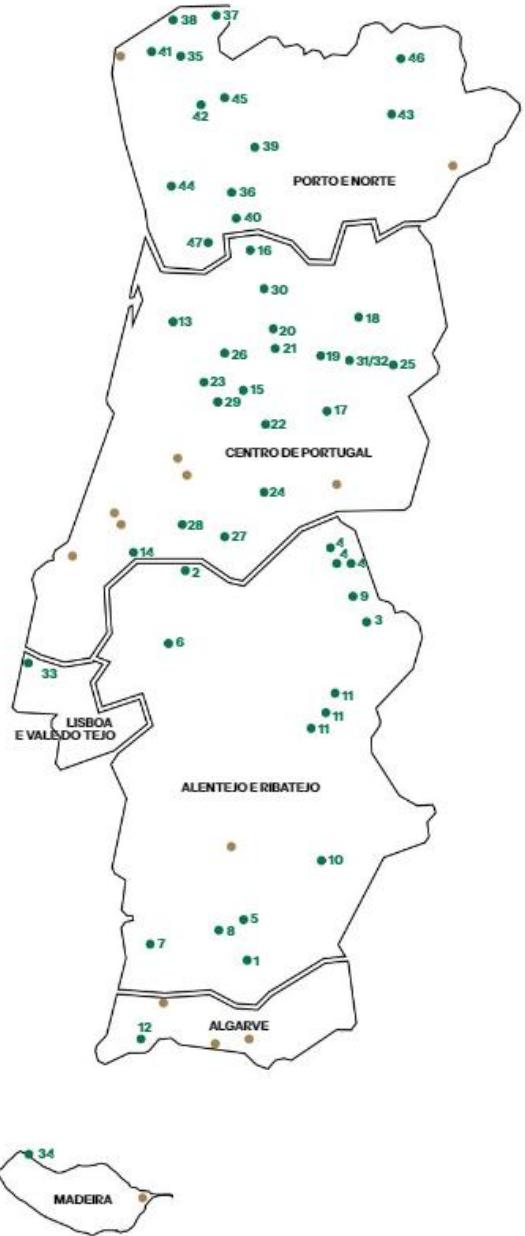
- 33 — PERCURSOS CICLÁVEIS DE MAFRA → PAG.59

MADEIRA → PAG.60

- 34 — PORTO MONIZ → PAG.61

PORTO E NORTE → PAG.62

- 35 — ARCOS DE VALDEVEZ → PAG.64
- 36 — BAIÃO → PAG.65
- 37 — MELGAÇO → PAG.66
- 38 — MONÇÃO → PAG.67
- 39 — MONDIM DE BASTO → PAG.68
- 40 — MONTEMURO → PAG.69
- 41 — PAREDES DE COURA → PAG.70
- 42 — PÓVOA DE Lanhoso → PAG.71
- 43 — QUADRASSAL → PAG.72
- 44 — VALONGO → PAG.73
- 45 — VIEIRA DO MINHO → PAG.74
- 46 — VINHAISS → PAG.75
- 47 — GRANDE TRAVESSIA MONTANHAS MÁGICAS → PAG.76



BIBLIOTECA CYCLIN'PORTUGAL

AS NOSSAS PUBLICAÇÕES



Made with **calameo**

<https://www.cyclinportugal.pt/pt/recursos/biblioteca-cyclin-portugal>



FPOCR - Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos - APD
OCR 4ALL



O projeto “OCR 4ALL WEEKEND” é um projeto da FPOCR – Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos – que conta com o apoio do IPDJ no âmbito do PNdPT. É um evento de implementação nacional e aprovado pela delegação da DGS, em todos os concelhos envolvidos.

As **Corridas de Obstáculos** são cada vez mais uma tendência em Portugal, trazendo cada vez mais novos praticantes para esta modalidade, sendo assim nosso objetivo a promoção desta nova modalidade que está em grande crescimento em Portugal.

Desta forma, a criação do projeto “OCR 4ALL WEEKEND” irá potenciar um maior conhecimento acerca da modalidade, o aumento da prática deste desporto e uma maior inclusão por parte da população, de todas as faixas etárias, incluindo crianças, jovens, adultos e pessoas com deficiência.



SPARTAN™

SPARTAN RACE

Corridas de Velocidade

SPRINT
3-5 milhas
20-23 Obstáculos
(40 minutos)

SUPER
8-10 milhas
24-29 Obstáculos
(80 minutos)

Corridas de Resistência

Provas extremamente duras nas quais os participantes têm de adaptar-se às exigentes condições e aos obstáculos surpresa.

BEAST
12-14 milhas
30-35 Obstáculos
(3 horas)

ULTRA
30 milhas
60 obstáculos

ENDURANCE
A distância varia em função do tipo de evento.

SPARTAN KIDS

4 - 6 anos

½ milha
(805 metros)

7 - 9 anos

1 milha
(1,62 Km)

10 - 13 anos

2 milhas
(3,24 Km)



*Livre como uma criança,
selvagem como um lobo.*



Urban Fit

Combina corrida
com transposição de
obstáculos urbanos.

1
Distância de 8 km e
20 obstáculos

Três categorias

Experience

5 km, 20
obstáculos

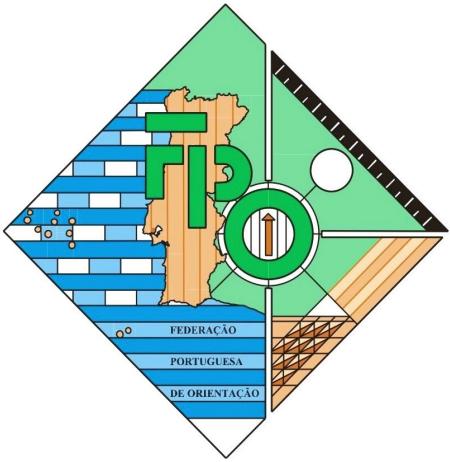


Challenge

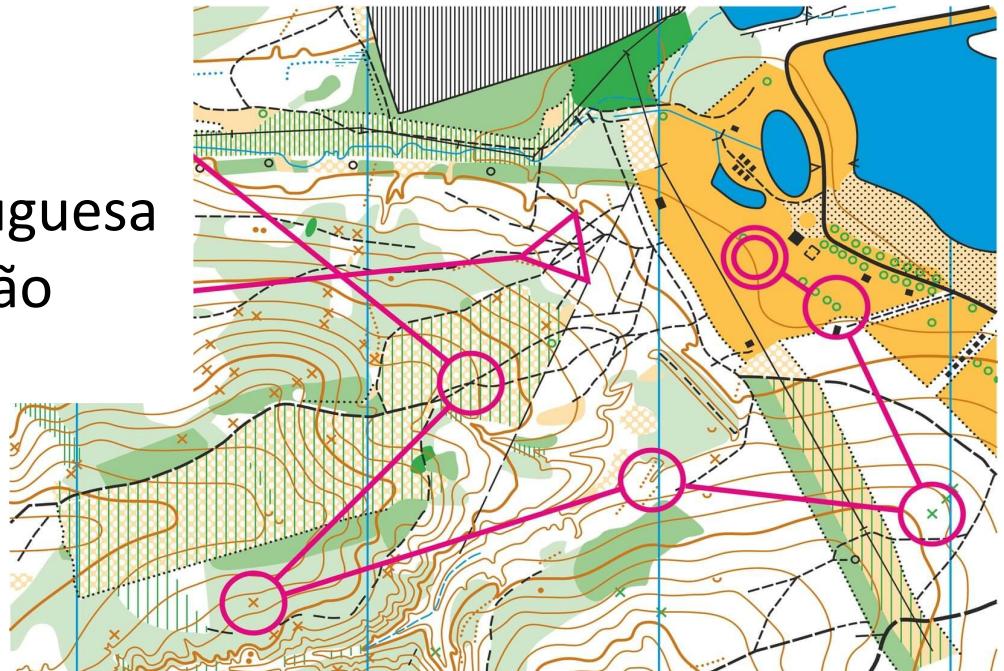
10 km, 35
obstáculos

Challenge Extreme

15 km, 40
obstáculos



Federação Portuguesa
de Orientação





PENA AVVENTURA

PERCURSOS | PATHWAYS

- PERCURSO PRINCIPAL
MAIN ROUTE
- PENA AVENTURA KIDS
PENA AVENTURA KIDS
- ALPINE COASTER
ALPINE COASTER
- FANTASTICABLE
FANTASTICABLE
- PAINTBALL
PAINTBALL



ESTRUTURAS | STRUCTURES

- 1 RECEÇÃO
RECEPTION
- 2 MULTUSOS
MULTIPURPOSE
- 3 BAR DO FANTASTICABLE
FANTASTICABLE BAR
- 4 BAR DO ALPINE COASTER
ALPINE COASTER BAR

ATIVIDADES | ACTIVITIES

- 5 ALPINE COASTER
ALPINE COASTER
- 6 PAINTBALL 1
PAINTBALL 1
- 7 PAINTBALL 2
PAINTBALL 2
- 8 FANTASTICABLE
FANTASTICABLE
- 9 PERCURSO AVENTURA | MÉDIO
ADVENTURE TREE COURSE | MEDIUM
- 10 PERCURSO AVENTURA | DIFÍCIL
ADVENTURE TREE COURSE | HIGH
- 11 SALTO NEGATIVO
BIG AIR BUNGEE EJECTION
- 12 MINIGOLFE
MINIGOLF
- 13 TORRE DE ESCADALA
WALL CLIMBING
- 14 SLIDE
SLIDE
- 15 PENA AVENTURA KIDS
PENA AVENTURA KIDS
- 16 POLARIS RANGER RZR
POLARIS RANGER RZR

ALOJAMENTOS | ACCOMMODATION

- 17 COLMEIA
BEEHIVE
- 18 CORUJA
OWL
- 19 SAPO
FROG
- 20 ESQUILO
SQUIRREL
- 21 RAPOSA
FOX





entraînement naturel

MÉTHODE
HÉBERT



<https://entraînement-naturel.org/>



Parque Ninja Indoor.

Parques de Adrenalina:

Lisboa
Estrada das Ligeiras, nº 18-20,
2735-337
Agualva-Cacém
reservas@quantumparks.com

Almada
R. Leite de Faria 4,
2820-476
Charneca da Caparica



QUANTUM
ADRENALINE PARKS





Parque de Lazer da Quinta da Paiva
Rua Pai Viegas
3220-154 Miranda do Corvo
parquebiologicoserralousa@adfp.pt
<https://parquebiologicoserralousa.pt/>

<https://parquebiologicoserralousa.pt/>



Conheça a Vida Selvagem de Portugal

Parque Selvagem



Mamíferos



Aves



Reptilário



Parque Aventura DiverLanhoso
Lugar de Porto de Bois, Oliveira
4830-602 Póvoa de Lanhoso
Tlm: +351 253 635 763
Email: info@diver.com.pt



um mundo
de emoções
e aventuras

Rua João Evangelista de Araújo
Vieira | Monte do Picoto
4715-213 Braga
info@picotopark.pt
Contacto - 936 407 696
<https://picotopark.pt/>



966182869
azuraraparqueaventura@gmail.com
<https://www.azurara-parque-aventura.com/ inicio>



Rua Vale dos Dinossauros,
25 Abelheira, 2530-059 Lourinhã
<https://www.dinoparque.pt/>

3. O Jogo e a Animação

Jogo

O que é um Jogo?

Há muitas maneiras de definir os jogos. Mas a maioria das definições aceites inclui uma forma de jogo ou **atividade estruturada** que é realizada livremente pelos jogadores para sua própria diversão e, muitas vezes, entretenimento. Os jogos também têm normalmente vários objectivos, papeis e desafios e podem, por vezes, envolver vários jogadores diferentes.

É importante compreender que a definição e o contexto dos jogos podem ser incrivelmente amplos e aplicados em vários contextos. Como tal, os jogos incluem jogos desportivos, jogos cooperativos, jogos de tabuleiro, jogos de cartas, jogos de vídeo, jogos para telemóvel e muito mais.

Jogos como atividades estruturadas em que os jogadores se envolvem livremente na prossecução de vários objectivos, papeis e desafios para obterem diferentes resultados.

Aspetos a considerar:

Os jogos são atividades orientadas para objetivos, intencionalmente escolhidos e prosseguidos, mas que o são através de meios ineficientes. Isto indica que os jogos possuem diferentes desafios e objetivos; Os elementos formais e o acordo ludológico do jogo significa que os jogadores não podem seguir o caminho mais eficiente e eficaz para atingir um objetivo. Em vez disso, têm de jogar de acordo com as regras do jogo, o que é frequentemente um método ineficaz para atingir esse objetivo.

Bernard Suits definiu corretamente os jogos como a tentativa voluntária de ultrapassar obstáculos desnecessários. Esta definição refere-se à liberdade dos jogadores escolherem jogar o jogo; mas, através dessa escolha, também consentem em jogar dentro do círculo mágico do jogo e em aderir às regras e expetativas do jogo.

Jogo

Definições!

Bernard Suits - *tentativa voluntária de ultrapassar obstáculos desnecessários.*

Roger Caillois - atividades divertidas, separadas, incertas e, em geral, não produtivas, regidas por regras. **Caillois** define os jogos como uma atividade que se rege pelas regras do **círculo mágico**¹.

1. O **círculo mágico** é o espaço em que as regras normais e a realidade do mundo são suspensas e substituídas pela realidade artificial de um mundo de jogo.

Keith Burgun baseia-se na definição de Meir, indicando os jogos como uma *série de regras em que os agentes (jogadores) competem tomando decisões ambíguas, mas significativas.*

A definição de jogo de **Jesse Schelle** situa-o como uma atividade de resolução de problemas que é abordada com uma atitude lúdica. Assim, tal como Caillois, a ênfase é colocada no *divertimento* com uma atitude de jogo; mas Schelle diverge de Caillois, uma vez que o *jogo pode ser interpretado como uma atividade produtiva para efeitos de resolução de problemas*.

Tracey Fullerton define os jogos como um sistema formal fechado que envolve os jogadores num conflito com um resultado desigual. Nesta definição, Fullerton identifica o sistema formal e os elementos dos jogos, mas realça o conflito estruturado com e contra outros jogadores que termina numa série de resultados desiguais para as partes.

Daniel Dennett baseia-se na definição de jogos de Schelle como uma atividade de resolução de problemas, mas indica que os jogos produzem continuamente novas versões de problemas antigos para os jogadores resolverem continuamente. Este fato pode ser observado nas diferentes mecânicas dos jogos de mesa.

Bernard Suits identifica duas características relacionadas com a abordagem dos desafios nos jogos.

1. A primeira envolve o valor da dificuldade do jogo.
2. A segunda, a vontade de apreciar essa dificuldade.

Isto é identificado nos bons jogos que possuem um nível equilibrado de dificuldade para atrair jogadores, mas evitam tornar o jogo demasiado fácil ou demasiado difícil para os reter.

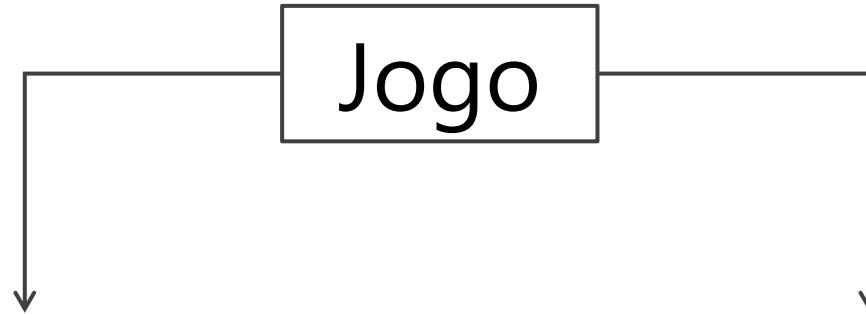
Jogo

Características!

Os jogos possuem quatro características específicas e distintas:

1. **Os jogos são estruturas de interação** - existem como um meio e uma atividade que promove a interação. Todos os jogos requerem algum tipo de **interação** por parte dos jogadores.
2. **Os jogos são Actividades de Meios Ineficientes** - As atividades de interação dos jogadores nos jogos representam atividades de meios ineficientes. Isto significa que os jogadores devem realizar ações que não atingem os objetivos de forma rápida e expedita, mas que são desafiados a fazê-lo dentro dos limites das regras do jogo.

3. **Os jogos requerem um acordo ludológico dos jogadores** - o **acordo ludológico** serve como o **círculo mágico** dos jogos e o limiar a partir do qual todos os jogadores consentem em jogar. Todos os jogos requerem que pelo menos um jogador entre no **círculo mágico** e obedeça às regras do jogo, bem como às expectativas dos outros jogadores dentro do mesmo.
4. **Os jogos contêm resultados desiguais, incertos e separados** - os resultados dos jogos e das atividades de jogo são desiguais, incertos e distintos para as partes envolvidas. Isto inclui estados de vitória/perda tanto para jogos competitivos como cooperativos.

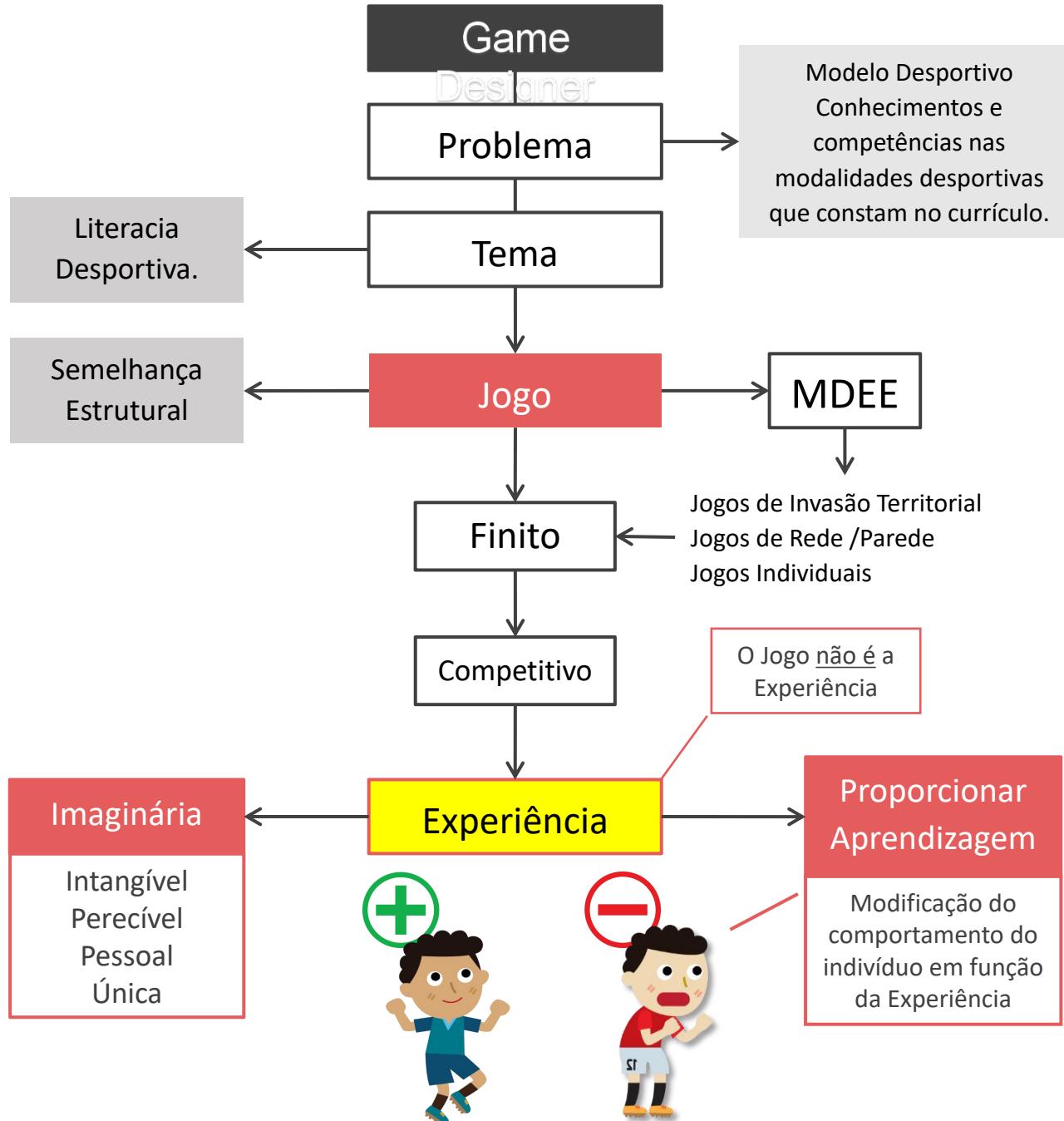


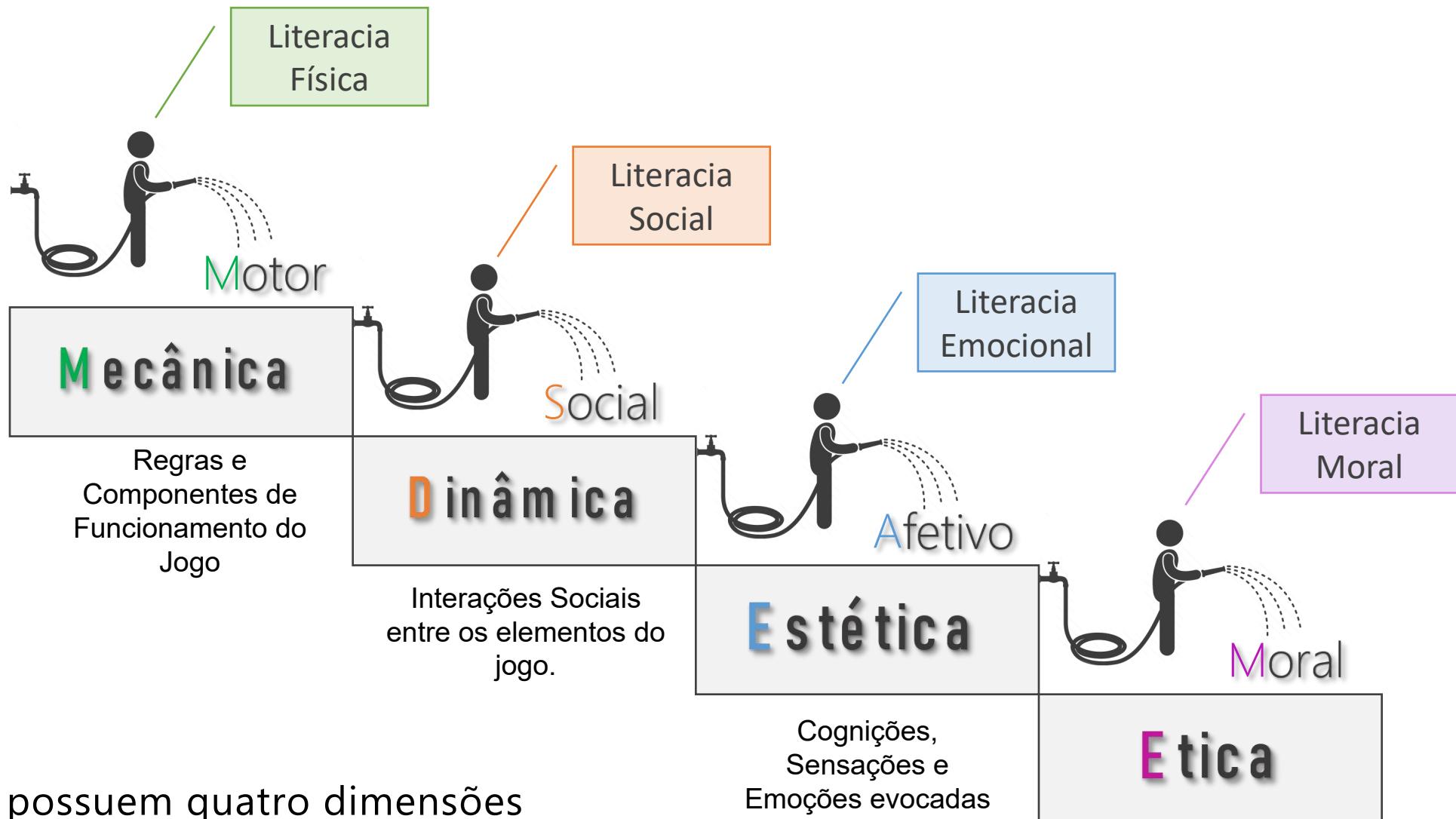
Jogo Desportivo: é um fim em si mesmo. A atividade está codificada em termos regulamentares. Sobressai o critério da performance porque se tem que provar valor e competência que garanta o sucesso.

Jogo Lúdico: é um meio para se obter uma experiência significativa e proporcionar bem-estar, uma oportunidade de cooperar, boa-relação e prazer na participação num ambiente descontraído.

Jogo

Desportivo!



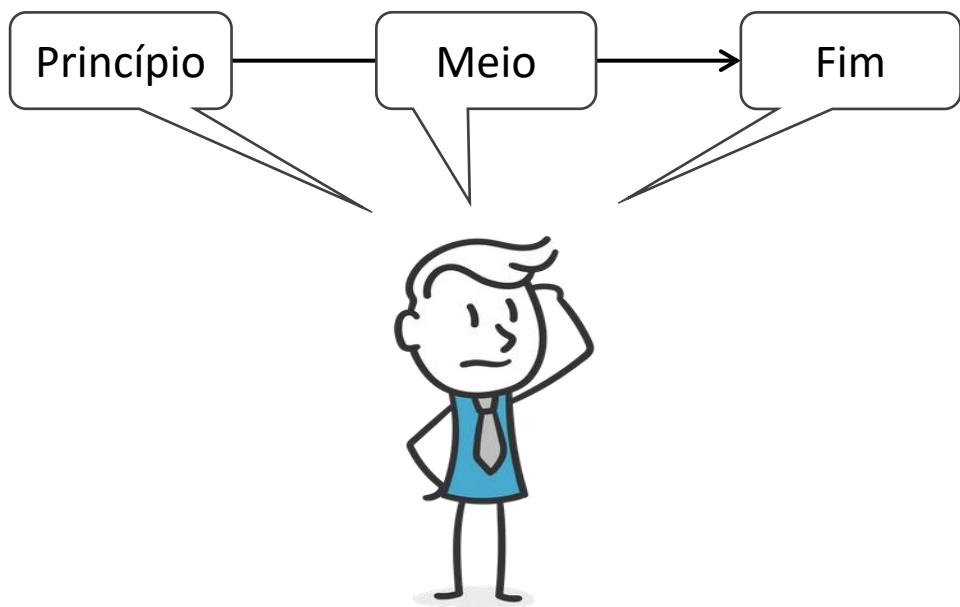


Os Jogos possuem quatro dimensões que definem a Experiência do Jogador: MDEE (Mecânica, Dinâmica; Estética e Ética).

JOGOS FINITOS:

Possuem Fronteiras:

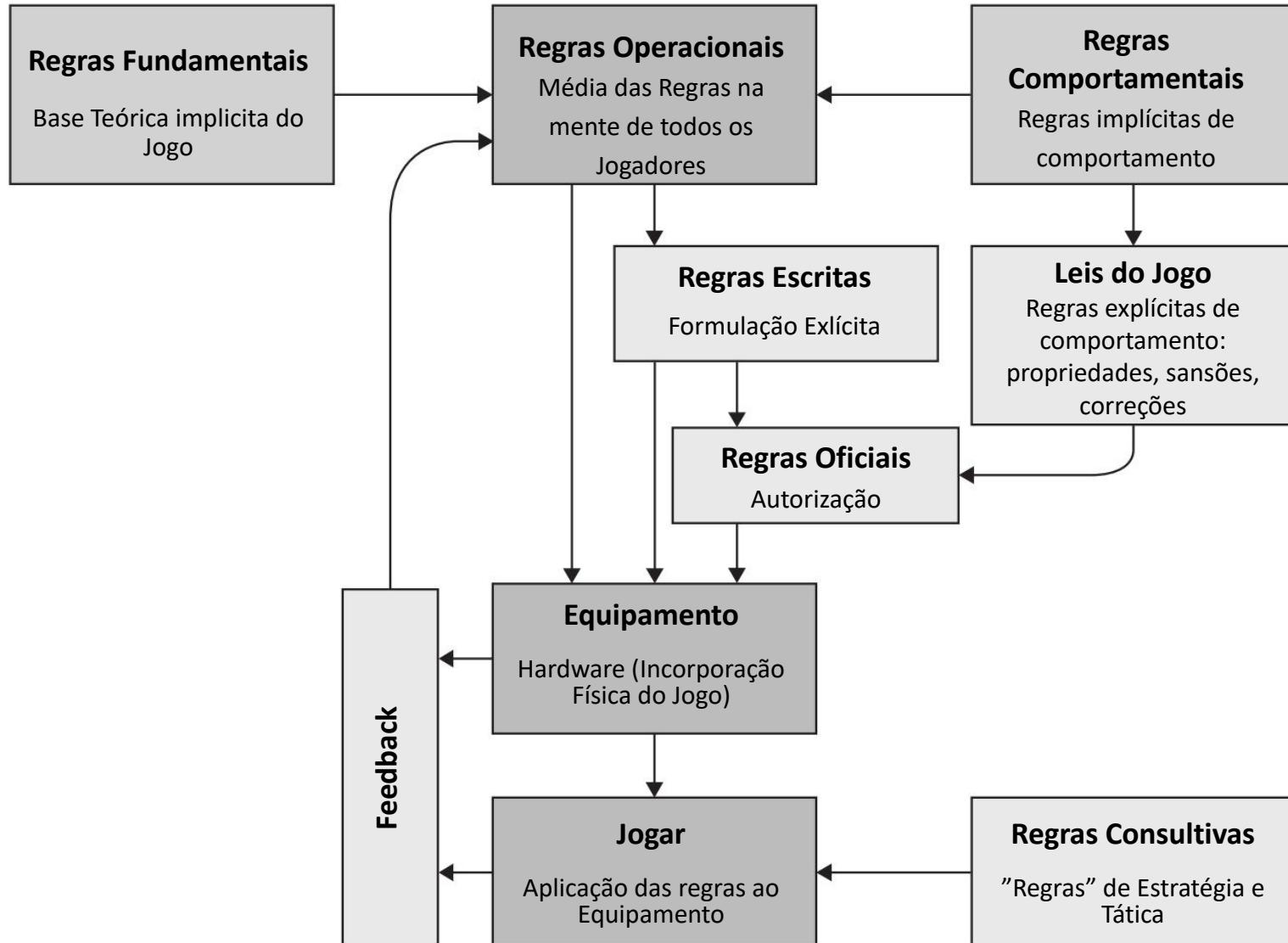
- **Espaciais** - Espaço de Jogo balizado.
 - **Numéricas** - N.º Jogadores Definido.
 - **Temporais** - Tempo Limite.
 - **Regulamentares** - Regras Definidas
 - **Comportamentais** - respeito pelas regras e pelos adversários.
- Objetivo** - Ganhar.
- **Métricas** - Sistema de pontuação explícito.



James P. Carse - Jogos Finitos vs Infinitos.
Uma visão da Vida como Jogo e Possibilidade.

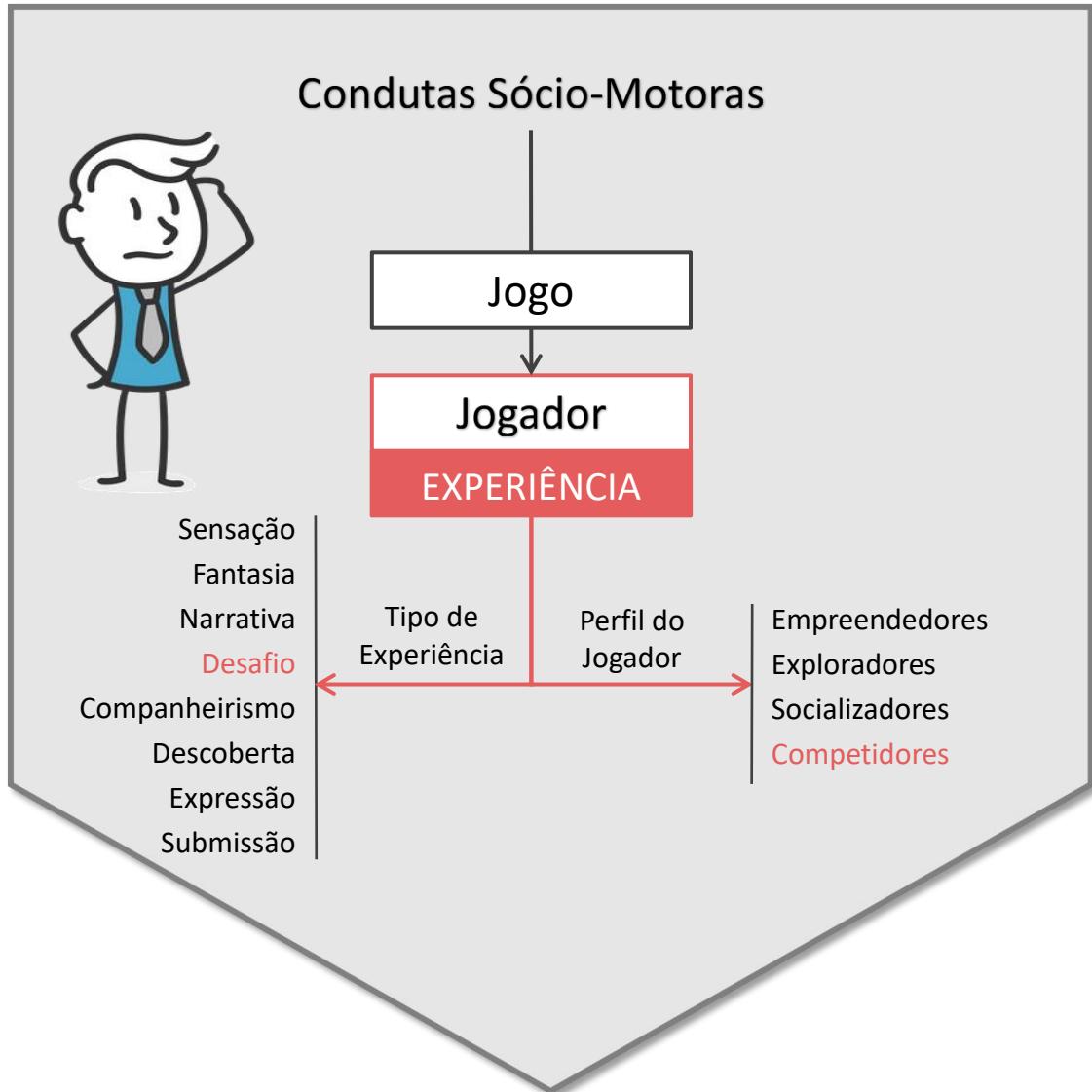


| Desporto - Jogos Finitos | | Sociedade - Jogo Infinito |
|--------------------------|--|---|
| Fronteiras Numéricas | N.º de jogadores finito (conhecido) | Nº de jogadores "infinito" (Conhecidos e desconhecidos) |
| Fronteira Temporal | Fechada: Princípio, meio e fim | Aberta (infinita) |
| Final do Jogo | Jogo termina no tempo regulamentar | Jogo nunca acaba (o tempo dos jogadores esgota-se - os jogadores desistem quando se acabam os recursos e/ou vontade de jogar) |
| Fronteiras Espaciais | Espaço de jogo definido, finito/fechado | Espaço de jogo aberto (sem fronteiras) |
| Objetivo | Vencer (existem vencedores e vencidos) | Não existem vencedores (Centra-se no legado) |
| Regulamentação | Regras fixas e explícitas | Instruções vagas - regras não acordadas |
| Métricas | Centra-se nas estatísticas (resultado: golos marcados e/ou sofridos) | Complexidade de indicadores estatísticos |



Jogo

Desportivo!



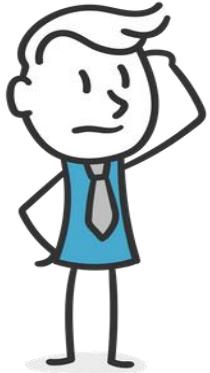
Jogos
Desportivos

Jogos
Modificados
Genéticamente

Game Designer

Jogos
Cooperativos

Team Building e
Dinâmicas de
Grupo



É importante sublinhar estas três estruturas, **prática, simbólica e normativa** não desaparecem à medida que a criança se desenvolve, sendo etapas sucessivas-inclusivas.

Jogos

Jogos de prática - o jogo prático é elementar e ocorre na primeira infância, iniciando-se no primeiro mês após o nascimento da criança. Caracteriza-se por repetições e é essencialmente sensório-motor. É um processo contínuo e dá gradualmente lugar aos jogos simbólicos.

Jogos simbólicos - o desenvolvimento de esquemas simbólicos pode ser observado quando começam as imitações e as representações mentais, e se opõe ao mero jogo motor. Esta nova estrutura do jogo é mais complexa que a anterior e inclui um progresso crescente de representação, comunicação verbal e ações interiorizadas. Quando o símbolo lúdico se transforma progressivamente em representação adaptada, é possível considerar a situação como uma transição entre os jogos simbólicos e os jogos com regras.

Jogos com regras - neste caso, as regras definem um padrão muito particular de funcionamento que implica uma relação social ou inter-individual. As regras representam uma necessidade na organização do jogo coletivo: As regras são um regulamento imposto pelo grupo e a sua violação implica uma sanção. Por outras palavras, as regras são um regulador externo que funciona a favor das atividades coletivas. Os jogos com regras foram definidos por Piaget como "... **jogos com combinações sensório-motoras** (corridas, berlindes, jogos de bola, etc.), ou **intelectuais** (cartas, xadrez, etc.), em que há **competição** entre indivíduos (caso contrário, as regras seriam inúteis) e que são regulados quer por um código transmitido pelas gerações anteriores, quer por um acordo temporário".

3 tipos de reciprocidade:



a. **Takers:** Como os tomadores desenvolvem a reputação de colocar os outros em último lugar, os compensadores tendem a retribuir o favor e a tentar derrubá-los. É por isso que os tomadores raramente conseguem construir relacionamentos e redes fortes.

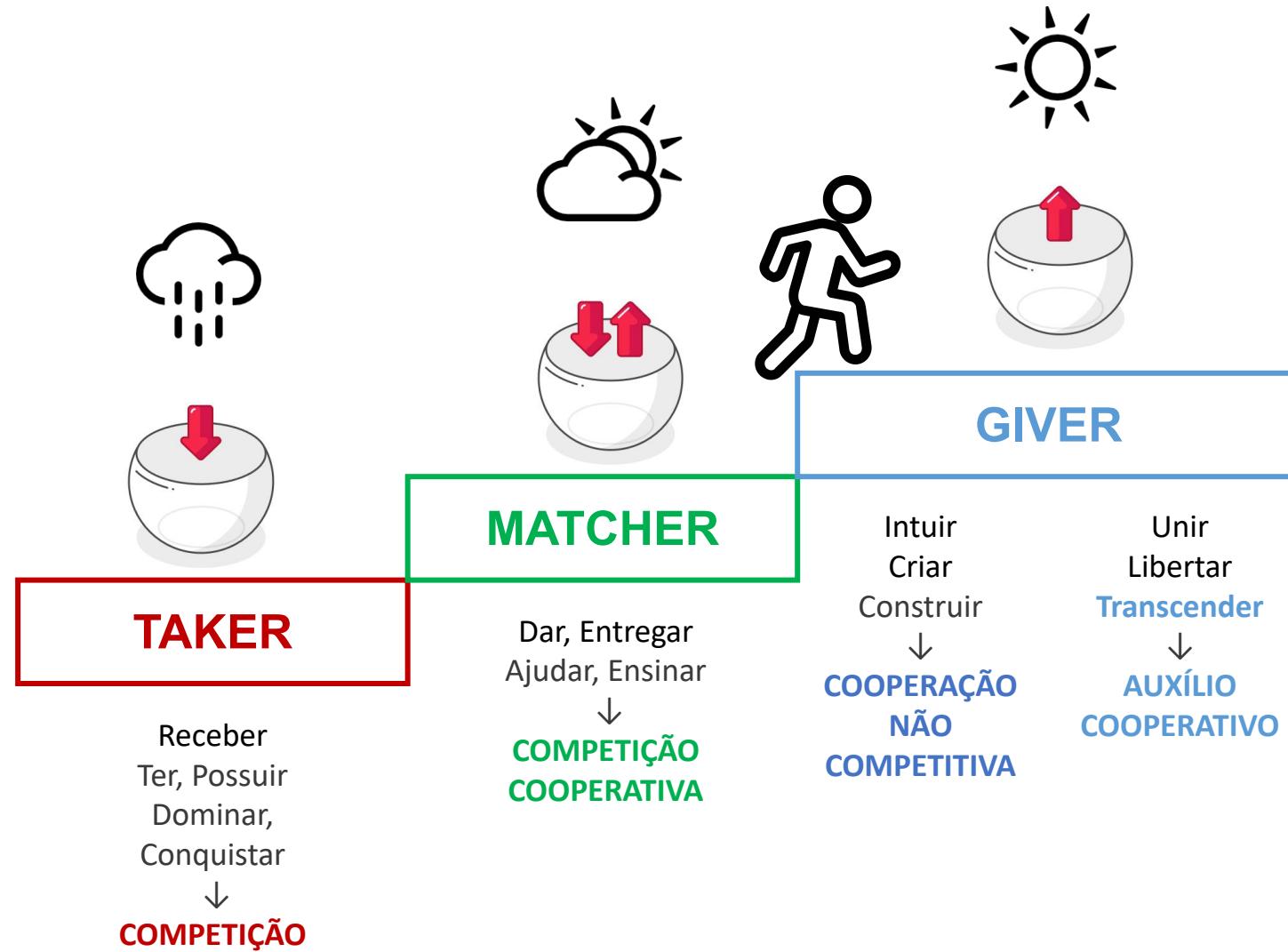
b. **Givers:**

- Doadores *altruistas*, como você pode imaginar, são aqueles que largam tudo para ajudar as pessoas o tempo todo, o que significa que tendem a ficar para trás em seu próprio trabalho. Portanto, eles geralmente acabam na base da escada do sucesso (embora ainda sejam pessoas mais felizes do que os tomadores).
- Por outro lado, os doadores *alteristas* são inteligentes e estratégicos nas suas doações. Embora sejam tanto doadores quanto doadores altruistas, eles aprenderam a navegar com sucesso num mundo com *compensadores* e *tomadores*, para que não se aproveitem deles.

c. **Matchers:** Por outro lado, os compensadores torcem para que os doadores tenham sucesso, pois tendem a combinar boas ações com boas ações. Todos amam, confiam e apoiam os doadores, pois eles agregam valor aos outros e enriquecem o sucesso das pessoas ao seu redor.



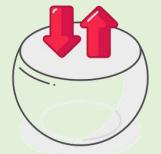
- a. **Takers:** Colocam os seus próprios interesses acima das necessidades dos outros (19%)
- b. **Givers:** prestam muita atenção ao que os outros precisam deles (25%)
- c. **Matchers:** protegem-se através da procura de reciprocidade. Muitos gostariam de ser Givers mas sentem-se vulneráveis (56%)

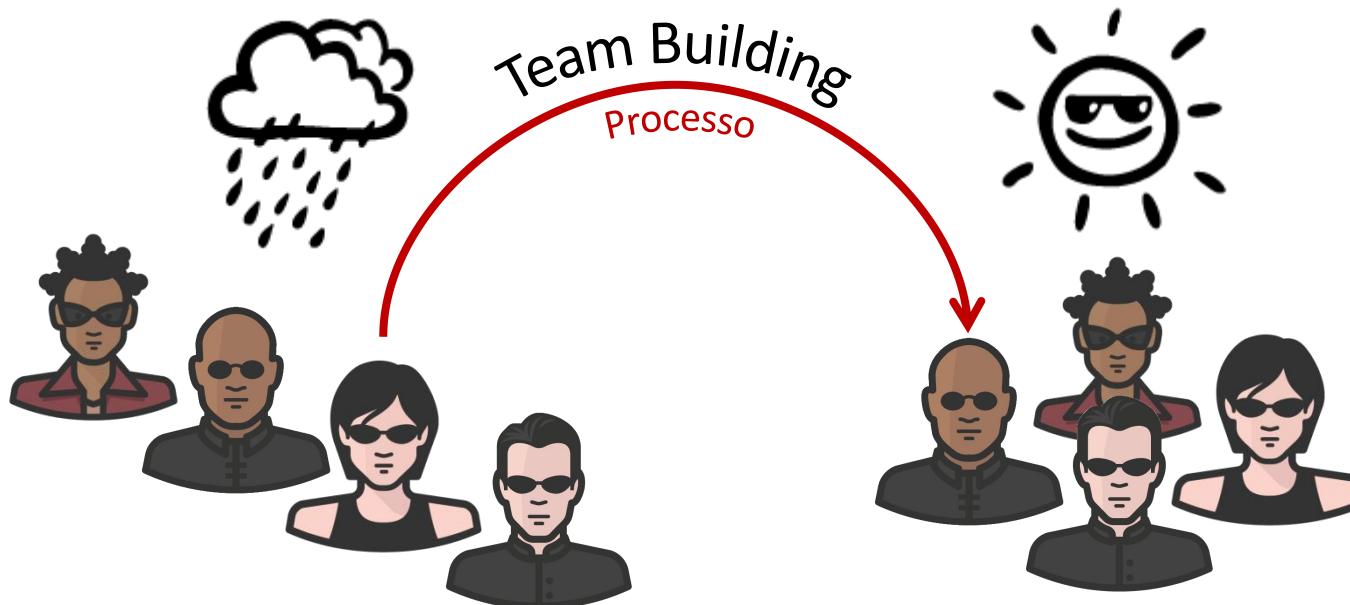


Quadro sequencial de competição e cooperação

| Comportamento | Orientação | Motivação principal |
|----------------------------|---|---|
| Rivalidade competitiva | Anti-humanista | Dominar os outros. Impedir que os outros alcancem seus objetivos. Satisfação em humilhar os outros e assegurar que não atinjam seus objetivos. |
| Disputa competitiva | Dirigida a um objetivo (contra os outros) | A competição com os outros é um meio de se atingir um objetivo mutuamente desejável, como ser o mais veloz ou o melhor. O objetivo é de importância primordial, e o bem-estar dos outros competidores é secundário. A competição é, às vezes, orientada para a desvalorização dos outros. |
| Individualismo | Em direção ao ego | Perseguir um objetivo individual. Ter êxito. Dar o melhor de si. O foco está em realizações e desenvolvimentos pessoais ou no aperfeiçoamento pessoal, sem referência competitiva ou cooperativa aos outros. |
| Competição cooperativa | Em direção ao objetivo (levando em conta os outros) | Meio para se atingir um objetivo pessoal que não seja mutuamente exclusivo, nem uma tentativa de desvalorizar ou destruir os outros. O bem-estar dos competidores é sempre mais importante do que o objetivo extrínseco pelo qual se compete. |
| Cooperação não competitiva | Em direção ao objetivo (levando em conta os outros) | Alcançar um objetivo que necessita de trabalho conjunto e partilha. A cooperação com os outros é um meio para se alcançar um objetivo mutuamente desejado, e que também é compartilhado. |
| Auxílio cooperativo | Humanista-altruista | Ajudar os outros a atingir seus objetivos. A cooperação e a ajuda são fins em si mesmos, não meios para se atingir um fim. Satisfação em ajudar as outras pessoas a alcançar seus objetivos. |

Fonte: ORLICK, 1989.

| Perfil de Reciprocidade | Terry Orlick - Contínuo Competição-Cooperação | | Verbos de Ação |
|---|---|---|---|
| TAKER  | Rivalidade Competitiva | Dominar os outros, impedir que os outros alcancem os seus objetivos. | Receber Ter e Possuir Dominar e Conquistar |
| | Disputa Competitiva Individualismo | Competição com os outros é um meios para se atingir um objetivo. Prosseguir um objetivo individual. | Rivalidade Competitiva Disputa Competitiva Individualismo |
| MATCHER  | Competição Cooperativa | O bem-estar dos competidores é sempre mais importante do que o objetivo extrínseco pelo qual se compete. | Dar e entregar Ajudar e ensinar (Amar e Servir) |
| GIVER  | Cooperação não Competitiva | A cooperação com os outros é um meio para se alcançar um objetivo mutuamente desejado, e que também é partilhado. | Criar e Construir (Intuição e Sabedoria) |
| | Auxílio Cooperativo | Ajudar os outros a atingir os seus objetivos. A cooperação e a ajuda são fins em si mesmos, não meios para se atingir um fim. | Unir (Libertação e Transcendência) |

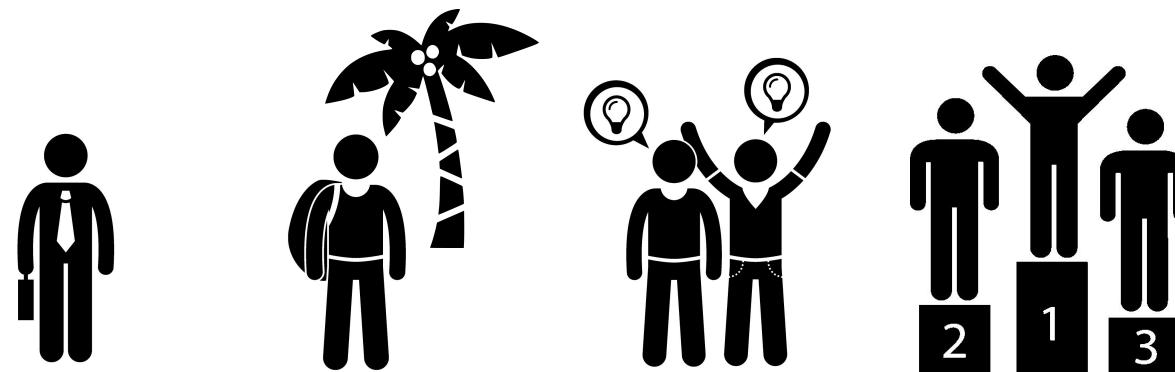


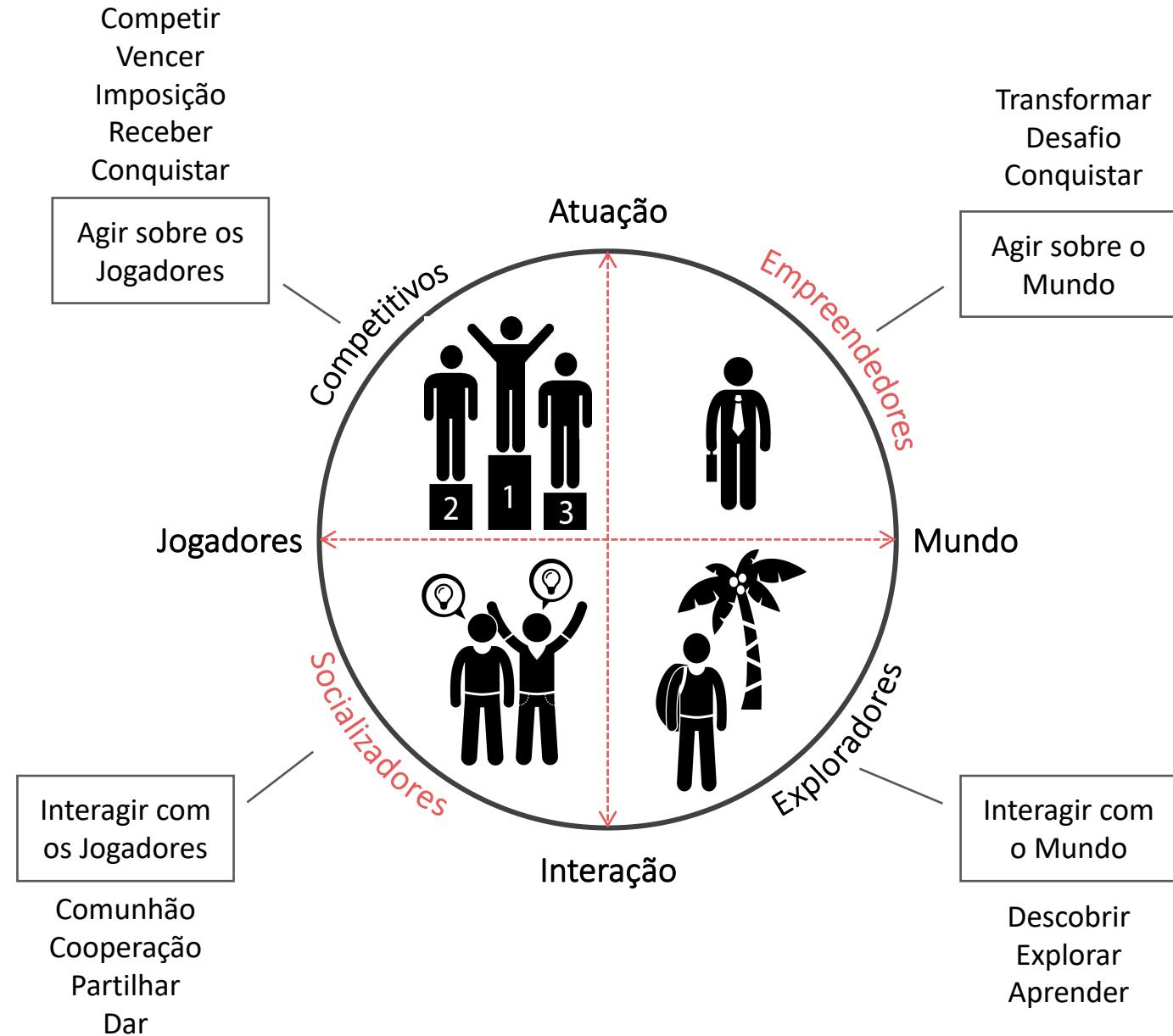
Trabalho de Grupo
(TaskWork)

Trabalho em Grupo
(TeamWork)



Taxonomia adaptada dos tipos de jogadores de Richard Bartle





Os cinco grandes traços de personalidade: o modelo de personalidade dos 5 fatores

Os Cinco Grandes Traços não surgiram do estudo de uma **teoria da personalidade** já existente, mas sim de uma **descoberta empírica** nos primeiros estudos lexicais de que os adjetivos ingleses descritivos da personalidade se agrupavam em cinco factores únicos, sob análise fatorial.

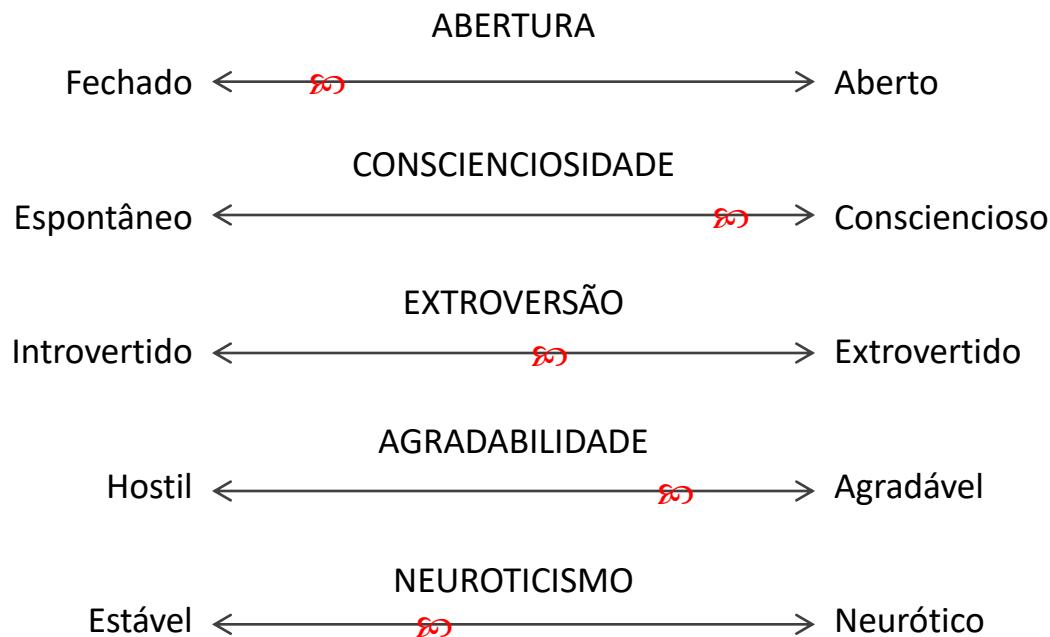
Estudos multilingues encontraram um sexto fator de **Honestidade-Humildade**, sugerindo uma substituição pelo modelo **HEXACO** da estrutura da personalidade.

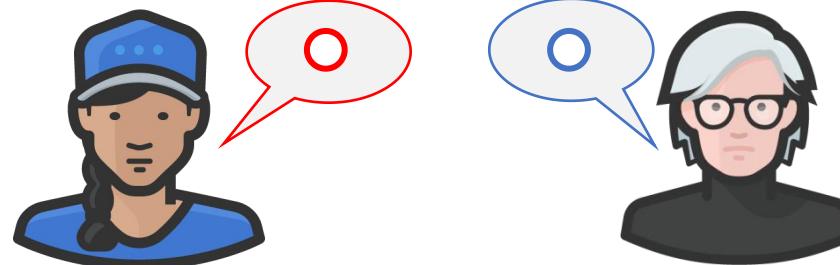
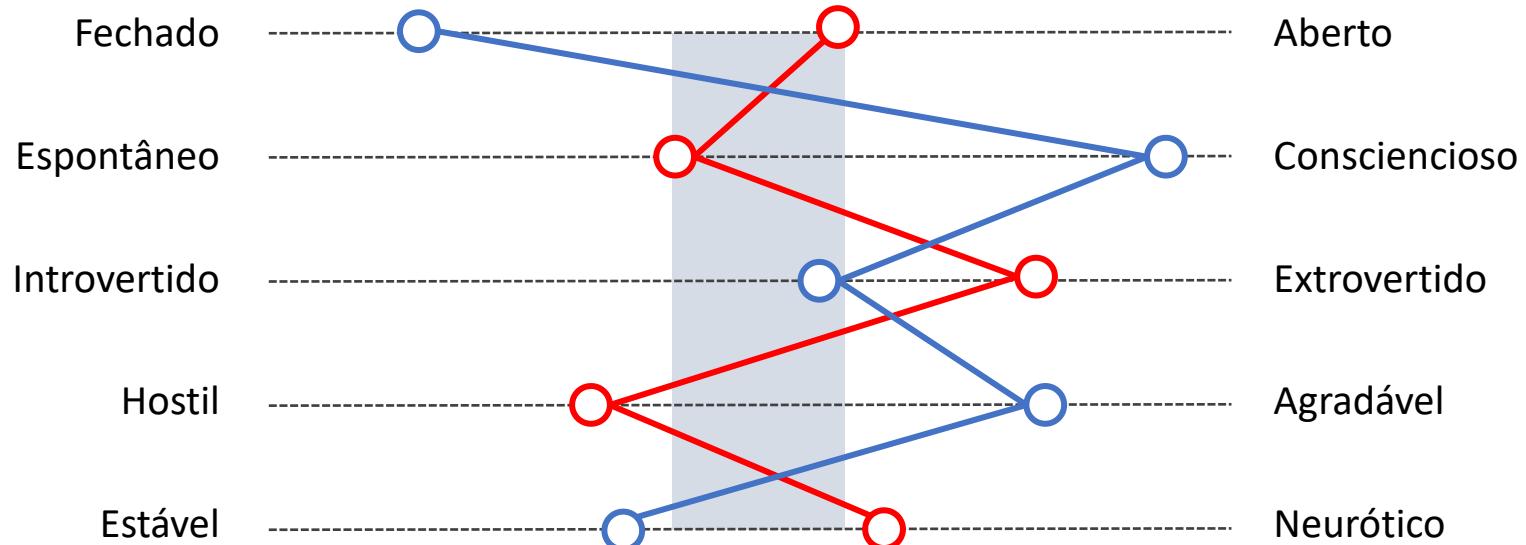


Os cinco grandes traços de personalidade: o modelo de personalidade dos 5 fatores

Por exemplo, ao medir a extroversão, uma pessoa não seria classificada como puramente extrovertida ou introvertida, mas colocada numa escala que determina o seu nível de extroversão.

Ao classificar os alunos em cada um destes traços, é possível medir efetivamente as diferenças individuais de personalidade.





| Facetas e dimensões da personalidade | | | |
|--------------------------------------|---|---|--------------------------|
| | Alta | Baixa | |
| CONSCIENCIOSIDADE | Competência Ordem (organizado) Obediência ao dever Esforço de realização Autodisciplina Deliberação | Incompetência (Desorganizado) Desordem Descuidado com o dever Indisciplina (Impulsivo) Indecisão | FALTA DE DIREÇÃO |
| AGRADABILIDADE (Amabilidade) | Confiança Retidão Altruísmo Complacência Modéstia Sensibilidade (Símpatia) | Insegurança Desonestidade (Menospreza) (Antipático) Malevolência (Indiferente) Vaidade | ANTAGONISMO |
| EXTROVERSÃO | Acolhimento Caloroso Gregariedade (Sociável) Assertividade Atividade (Extrovertido) Procura de excitação Emoções positivas | (Solidão) Afastamento Distante (Reflexivo) Solitário Contestatório Apatia (Reservado) Sossego | INTROVERSÃO |
| ABERTURA À EXPERIÊNCIA | Fantasia (Curioso) Estética (Imaginativo) Sentimentos (Cíntimo) Ações (Procura novidade) Ideias Valores (Não convencional) | Realidade Não é muito imaginativo Cognições Rotinas Tradicional | FECHAMENTO À EXPERIÊNCIA |
| NEUROTICISMO | Ansiedade Hostilidade Depressão Autoconsciência Impulsividade Vulnerabilidade | Tranquilidade Amigável Confiante Calmo Seguro | ESTABILIDADE EMOCIONAL |

HEXACA

- Honestidade - Humildade
- Emocionalidade
- eXtroversão
- Agradabilidade
- Conscienciosidade
- Abertura à Experiência

O modelo HEXACO de estrutura da personalidade é um modelo de seis dimensões da personalidade humana, criado por **Ashton e Lee** e explicado no seu livro *“The H Factor of Personality”*, com base nos resultados de uma série de estudos lexicais que envolvem várias línguas europeias e asiáticas.



Dois Modelos

↓
Relação Pessoal
Relação Social
Relação Económica

Decisões Sociais sem atenção Plena:

Este tipo de decisões dirige-se à “mente racional” e apenas reconhece decisões e ações estratégicas que lhe permitem ter vantagem sobre os outros ou apenas olham para os seus benefícios. O seu sucesso depende do facto das suas ações serem desvantajosas para os outros (sobreposição de interesses ou interdependência negativa)

JOGO FINITO - Mentalidade Finita (Taker)



Confronto



Encontro



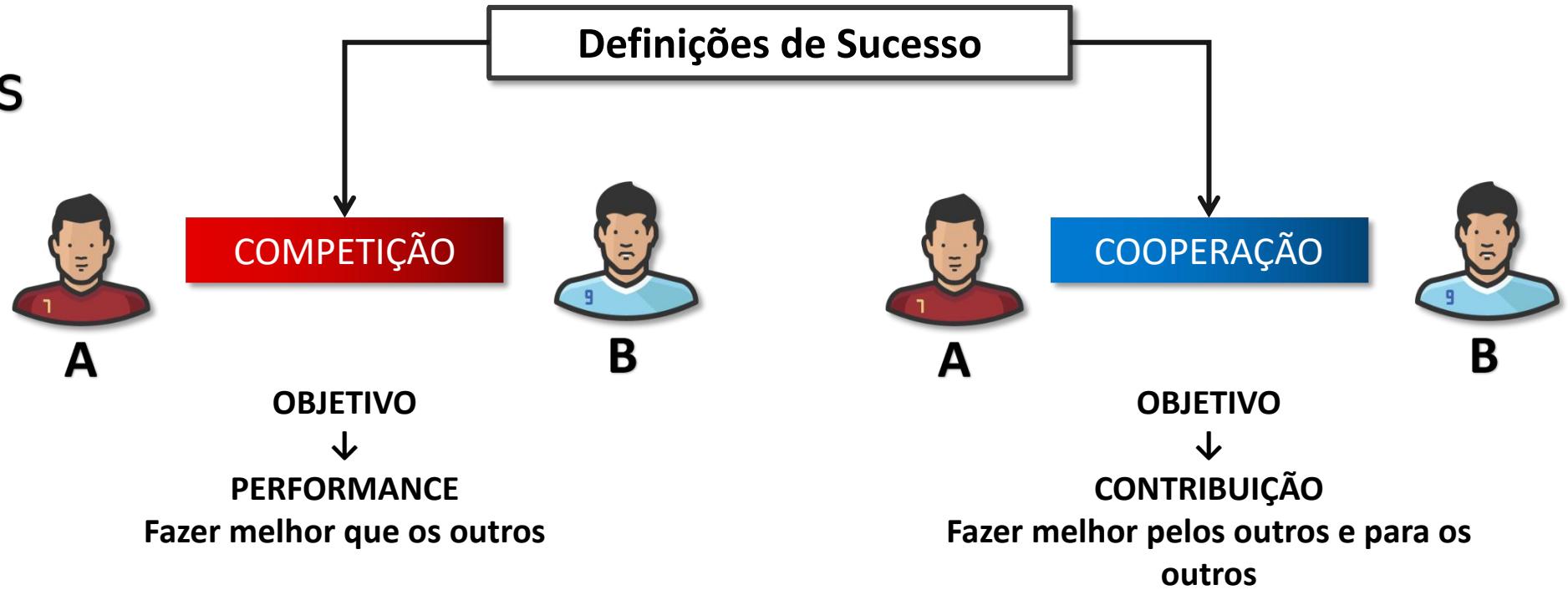
Decisões Sociais com atenção Plena:

Este tipo de decisões dirige-se à “mente social” que reconhece as necessidades e desejos outros antes de decidir sobre as suas ações. Existe o reconhecimento que as suas escolhas e ações afetam as opções e escolhas dos outros, demonstrando a vontade de agir em conformidade a um comportamento pró-social. Interdependência Positiva

JOGO INFINITO - Mentalidade Infinita (Giver)

Jogos Competitivos VS Cooperativos

Valores



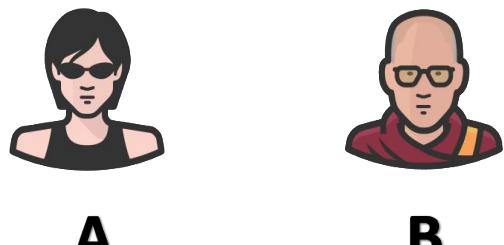
Ganhar

Existe uma **atitude competitiva**, quando o que **A** faz, é no seu próprio benefício, mas em **detrimento** de **B**, e o que **B** faz é em benefício próprio mas em **detrimento** de **A**

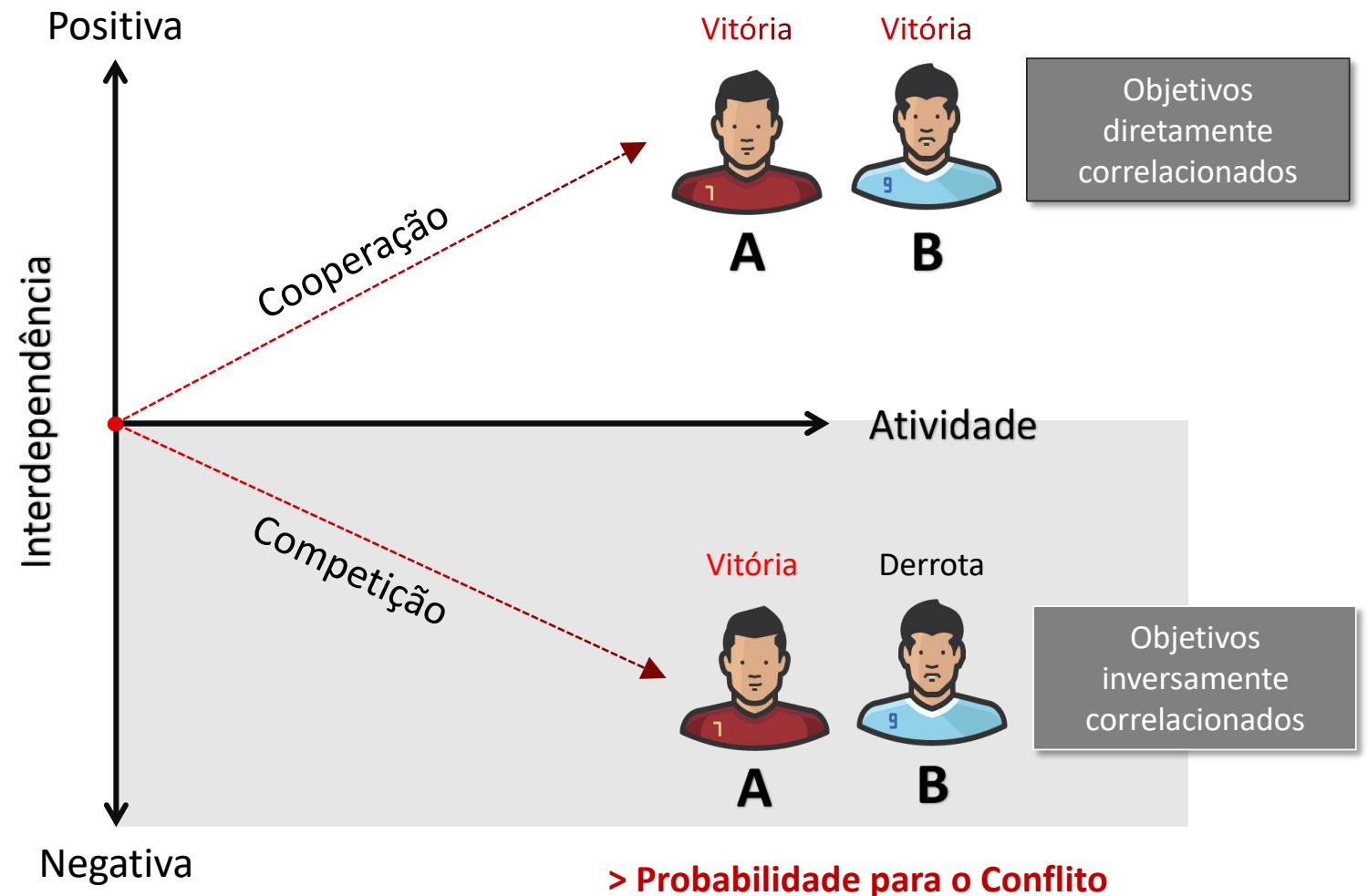
Manter-se em Jogo

Existe uma **atitude cooperativa** quando o que **A** faz é, simultaneamente, **benéfico** para **A** e **B**, e o que **B** faz é, simultaneamente **benéfico** para ambos. Cooperação é um processo onde os **objetivos são comuns** e as **ações são benéficas para todos (A+B)**

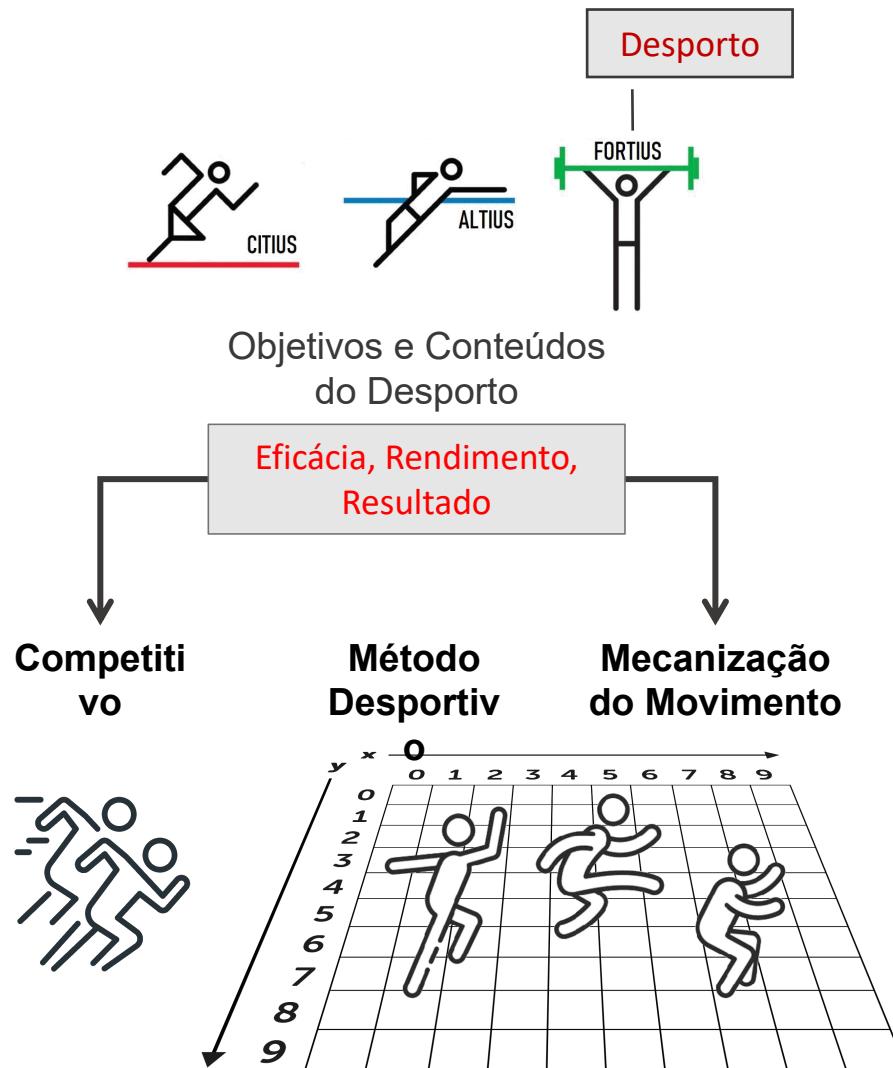
Jogos Competitivos vs Cooperativos



Não existe conflito



Existe uma **atitude competitiva**, quando o que **A** faz, é no seu próprio benefício, mas em **detrimento de B**, e quando **B** faz em benefício próprio mas em **detrimento de A** (**A-B**)



Existe uma **atitude cooperativa** quando o que **A** faz é, simultaneamente, **benéfico** para **A** e **B**, e o que **B** faz é, simultaneamente **benéfico** para ambos. Cooperação é um processo onde os **objetivos são comuns** e as **ações são benéficas para todos** (**A+B**)



O **jogo** é uma **instituição social** muito importante e pode ser considerado um aspeto significativo no desenvolvimento das relações sociais. Se uma criança joga e aprende que respeitar as regras significa agir adequadamente, isso implica uma grande oportunidade para crescer no processo de descentração e no comportamento autónomo.

Quando Piaget estudou o desenvolvimento moral, descreveu como as crianças demonstravam progressos relativamente às regras. Havia um interesse especial em descobrir como as crianças praticavam as regras e também como se tornavam mais conscientes sobre a sua utilização. Como contributo das suas investigações, podemos aprender que existem **três tipos de atitudes ou comportamentos sociais**:

- a) Motoras.
- b) Egocênicas.
- c) Cooperativas.

| 3 tipos de atitudes ou comportamentos | 3 Tipos de Regras |
|---------------------------------------|--------------------|
| Motoras | Motoras |
| Egocênicas | Repeito unilateral |
| Cooperativas | Respeito mútuo |

Cada um deles corresponde a três tipos de regras:

- a) Motoras.
- b) Respeito unilateral.
- c) Respeito mútuo.

A partir do momento em que as crianças compreendem as regras como um regulador social, tornam-se mais interessadas em melhorar as suas competências para serem bem sucedidas. Para o fazer, têm de utilizar diferentes capacidades, tais como:

- a) Atenção
- b) Organização
- c) Auto-controlo.

Estas são algumas das competências que caracterizam o **Funcionamento Executivo (FE)**.

As funções executivas podem ser definidas como: um grupo de funções responsáveis pelo início e progresso de uma atividade com um determinado objetivo.

Inclui muitos processos cognitivos, tais como:

- a) O estado de alerta.
- b) A atenção sustentada e seletiva.
- c) O tempo de reação.
- d) A fluência e a flexibilidade de pensamento.

Condições que favorecerão a possibilidade de encontrar soluções para novos problemas, interferindo no planeamento e na regulação do comportamento, de forma a adaptar-se e criar uma solução.

Megha Mohan e colaboradores no artigo *Pretend play in preschoolers: Need for structured and free play in pre-schools*, referem que brincar/jogar (Play) é considerada um marco fundamental para o bem-estar, a aprendizagem e o desenvolvimento de uma criança podendo ser descrito como qualquer atividade escolhida espontaneamente, inherentemente motivada e dirigida pessoalmente. A brincadeira assume várias formas, diferindo muito de cultura para cultura, sendo assim difícil de classificar. No entanto, os investigadores classificaram o jogo em:

- a) Jogo físico.
- b) Jogo com objetos.
- c) Jogo simbólico.
- d) Jogo de representação/sociodramático.
- e) Jogos com regras.

Durante os primeiros anos da infância, a brincadeira é o principal meio de atividade física das crianças. As crianças desenvolvem e compreendem as normas da sociedade através da brincadeira, que lhes proporciona um espaço seguro para explorar estas competências sem receio de consequências negativas.

Jogo

O **jogo** é essencial para o desenvolvimento integral da criança, havendo uma vasta literatura que apoia o papel da brincadeira/jogo (Play) na promoção do desenvolvimento saudável em crianças pequenas.

A brincadeira/jogo está associada ao desenvolvimento de:

- a) **Ligações neurais no cérebro.**
- b) Competências sociais como a tomada de perspetiva.
- c) Capacidades linguísticas.
- d) Competências físicas.
- e) Capacidades de resolução de problema.
- f) E competências cognitivas, como o pensamento criativo, que conduzem mais tarde ao pensamento abstrato.

Proporciona às crianças um contexto para aprender múltiplas competências, como a:

- a) Literacia.
- b) A resolução de problemas.
- c) Controlo dos impulsos.



cognição Social

Competir

dinâmica
interpessoal

O cérebro humano é
um órgão social.

As reações fisiológicas e
neurológicas estão
diretamente relacionadas e
são profundamente
influenciadas pelas interações
sociais!....



cognição Social

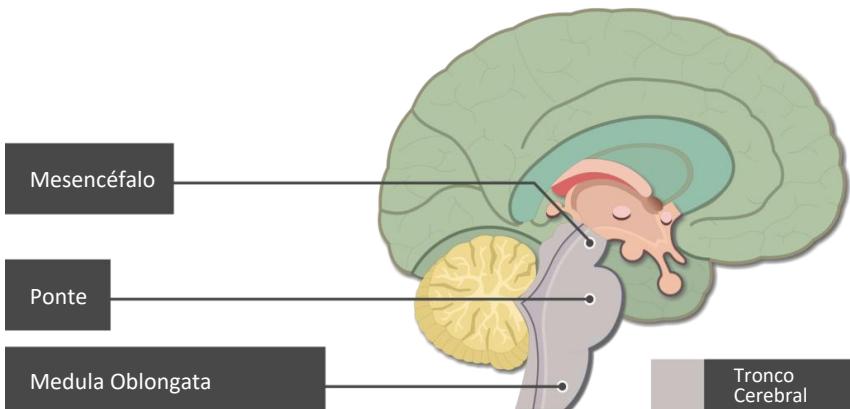
Cooperar

dinâmica
interpessoal

*ativam regiões distintas do
cérebro refletindo diferentes
padrões cognitivos, neuronais e
comportamentais.*

quadros mentais diferentes

Exemplos **opostos**

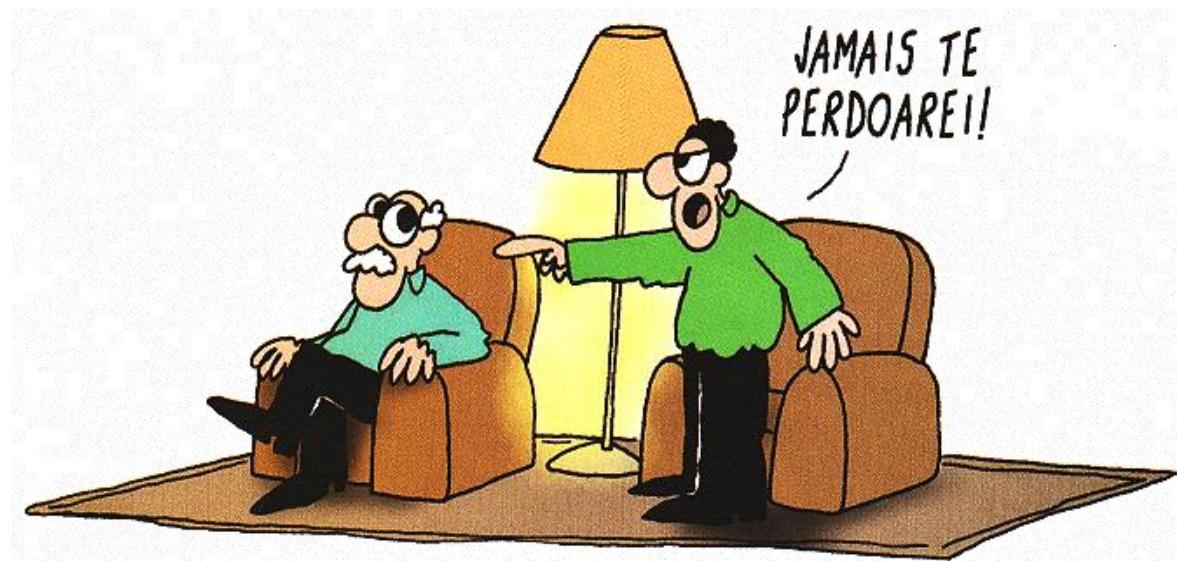
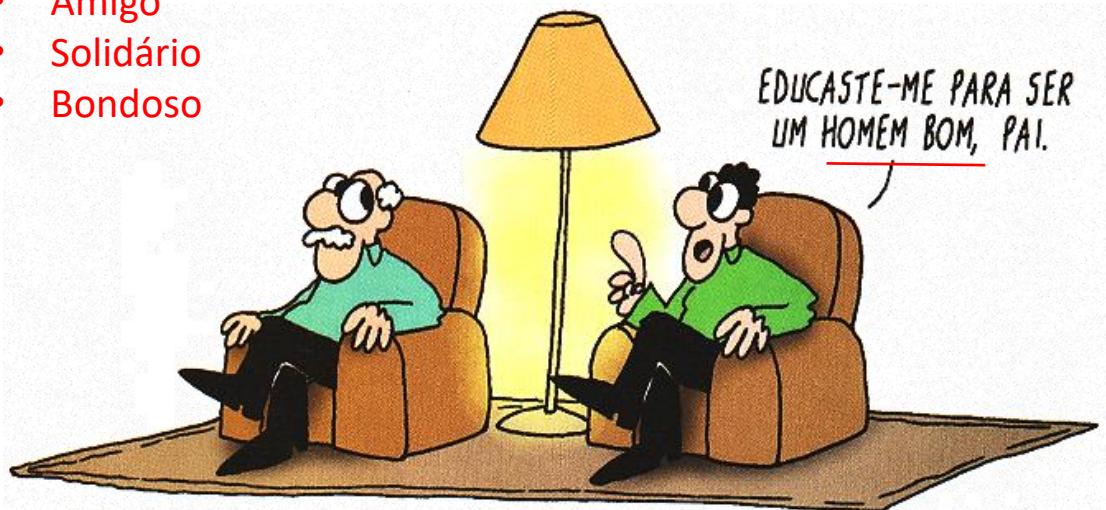


Jogos Competitivos vs Cooperativos

Quando alguém é percebido
como adversário (inimigo), são
utilizados circuitos diferentes.
Também, quando se trata
alguém como competidor /
concorrente, a capacidade para
a empatia cai significativamente.



- Amigo
- Solidário
- Bondoso

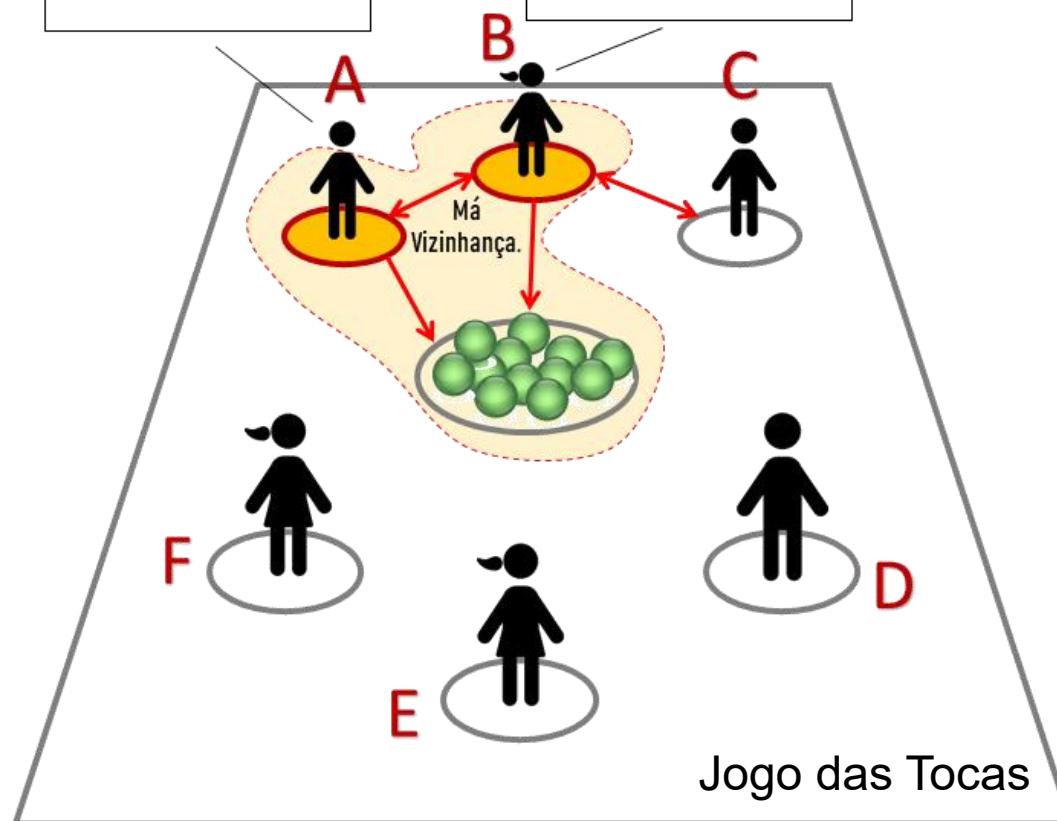




Bussola Moral?

O que **A** faz é no seu próprio benefício, mas em **detrimento de B**.

O que **B** faz é em seu benefício, mas, em **detrimento de A**.



- Inclusão vs exclusão
- Satisfação vs insatisfação
- Motivação vs desmotivação

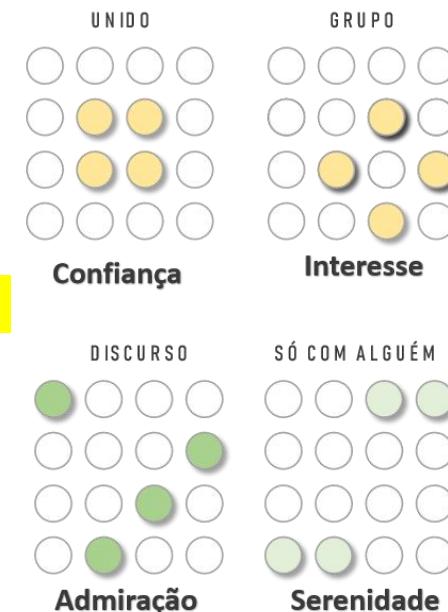
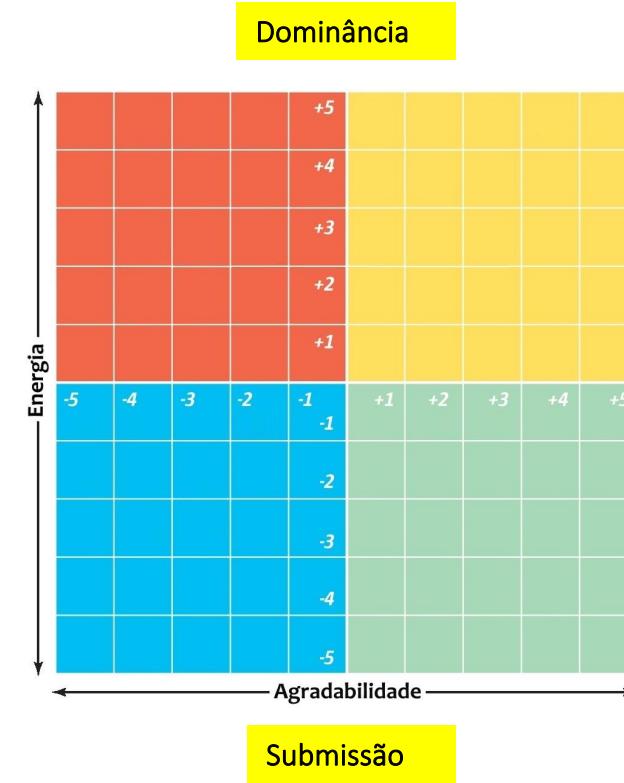
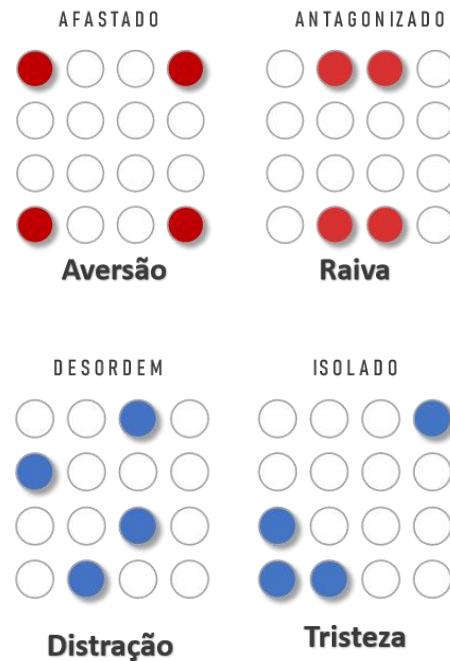
Valores



- Individualismo: isolamento
- Roubo: má vizinhança
- Atitude competitiva: oposição
- Oportunismo: astúcia

Jogos de Sociabilização e/ou autoconhecimento

O esquema ilustra a forma como as **dinâmicas sociais**, dentro dos grupos, estão dependentes das emoções que permeiam os elementos desses grupos. Emoções incoerentes afastam e dividem um grupo e as emoções coerentes unem e permitem sinergias no grupo.



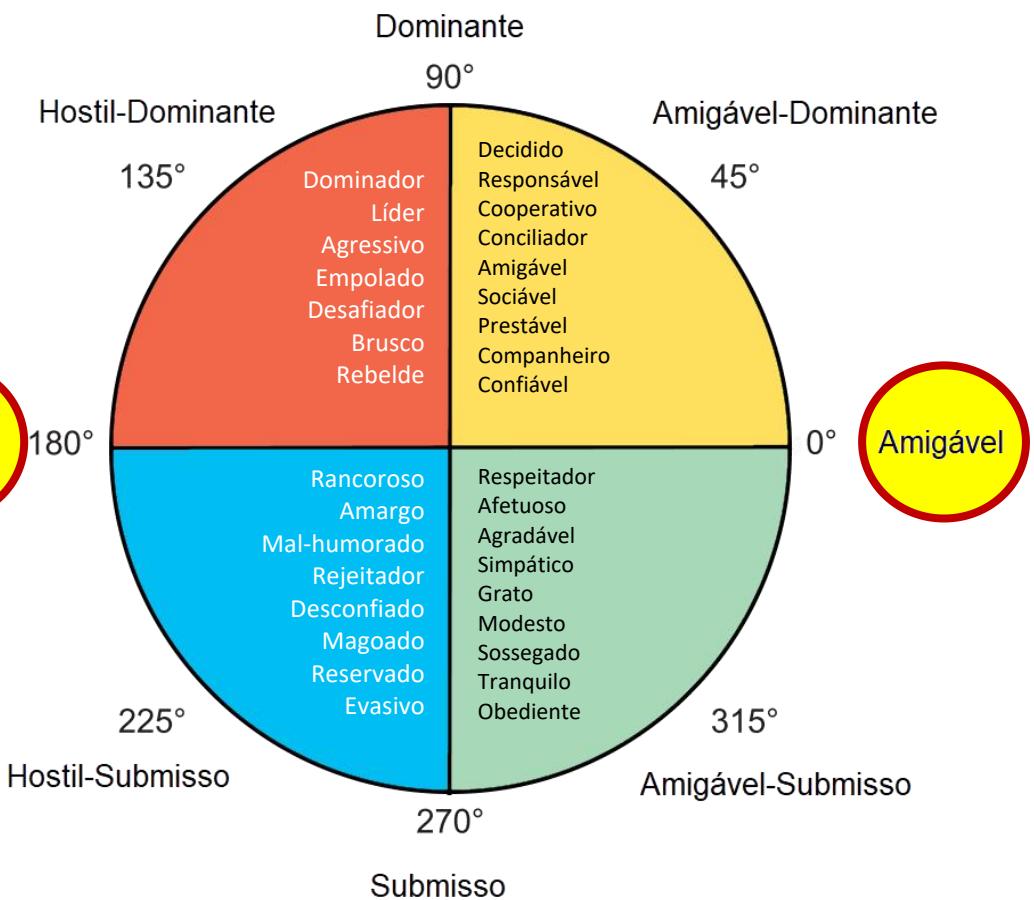
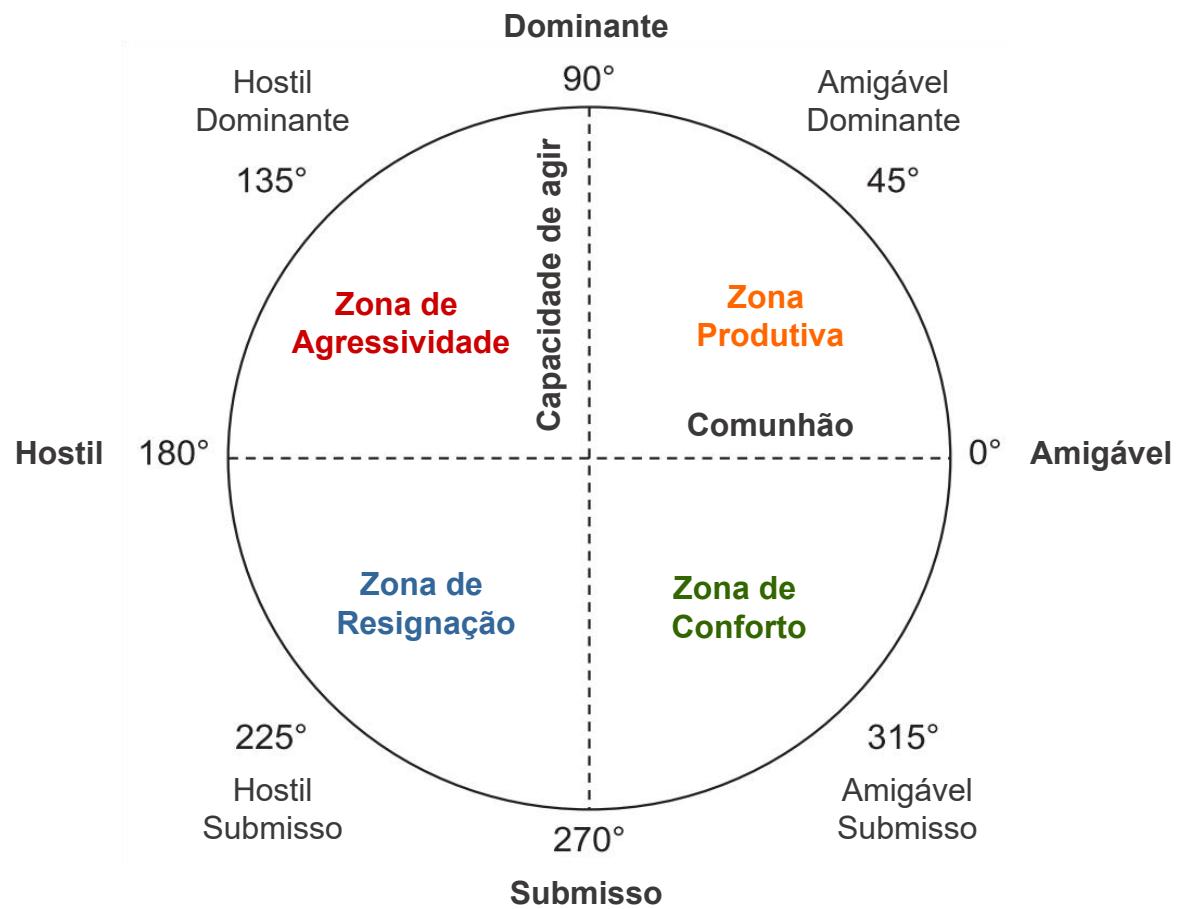


Figure 1 Circumplex Interpessoal Genérico. (dimensões, categorias e coordenadas polares)

EMOÇÕES PRIMÁRIAS



EMOÇÕES OPOSTAS



EMOÇÕES COMPOSTAS



RODA DAS EMOÇÕES DE PLUTCHIK

Modelo Circumplex bi-dimensional

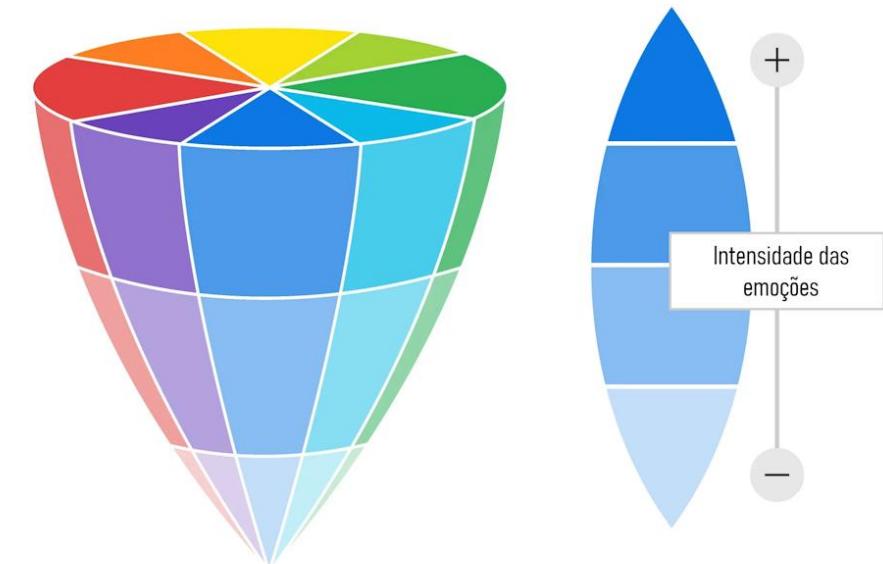
Literacia Emocional

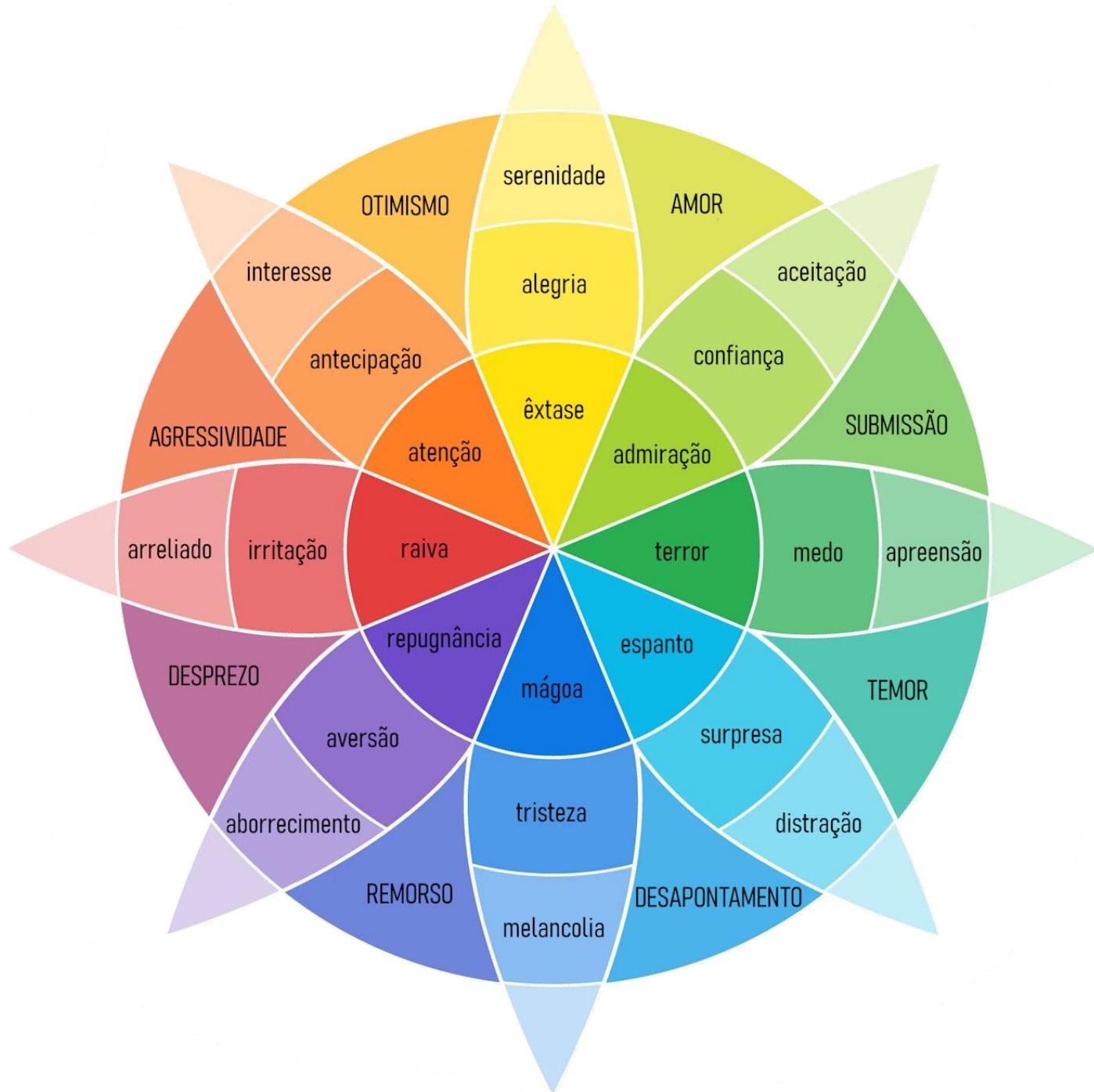
Vocabulário Emocional

EMOÇÕES OPOSTAS PRIMÁRIAS



Modelo Circumplex Tri-dimensional





Jogos de Sociabilização e/ou autoconhecimento

Team Building and Cooperative Games - Physical Education

<https://www.youtube.com/watch?v=Pde0FKYthEY>



Teambuilding activity: Traffic Jam game and how to play and how to solve it
https://www.youtube.com/watch?v=74FERM9_Xmw



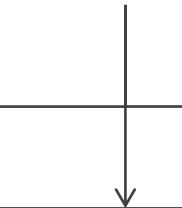
LINGUAGEM CORPORAL

Plasticidade - Expressão - Ritmo



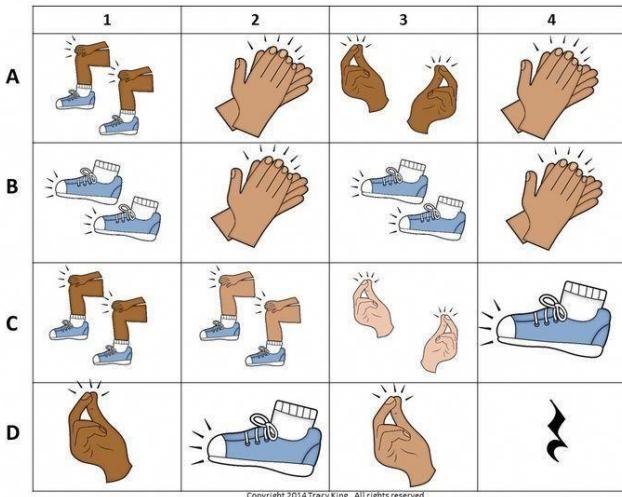
Dança Criativa

- O corpo no espaço.
- Dinâmica do Movimento.
- Relação entre participantes.



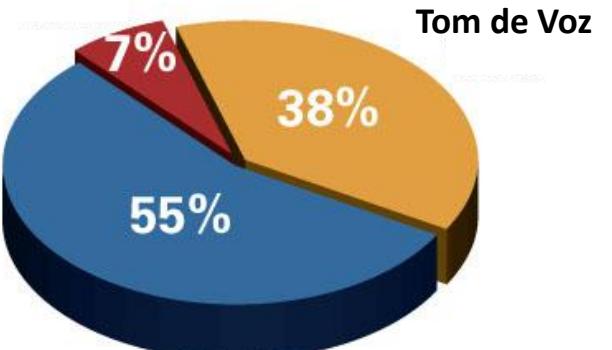
Percussão Corporal

Método BAPNE de Percussão Corporal.



Expressão Corporal

Palavras



* Based on research by Albert Mehrabian, Ph.D., Professor Emeritus, UCLA. See his book, *Silent Messages*.

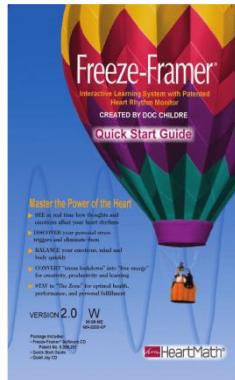
Na comunicação com os outros a natureza da mensagem que enviamos está muito para lá das palavras.

AS DESORDENS DE TENSÃO SÃO MAIS COMUNS QUE A COMUM CONSTIPAÇÃO

EDMUND JACOBSON, MD



You Must Relax



Jogos de Biofeedback HEARTMATH Research Center

SCIENCE OF THE HEART

Exploring the Role of the Heart in Human Performance

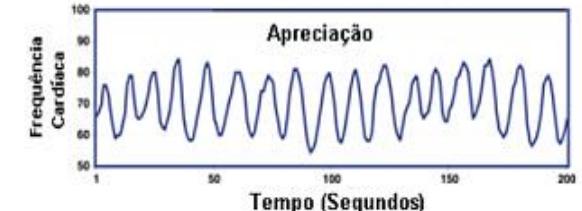
INCOERÊNCIA

Incoerência Emocional



COERÊNCIA

Coerência Emocional

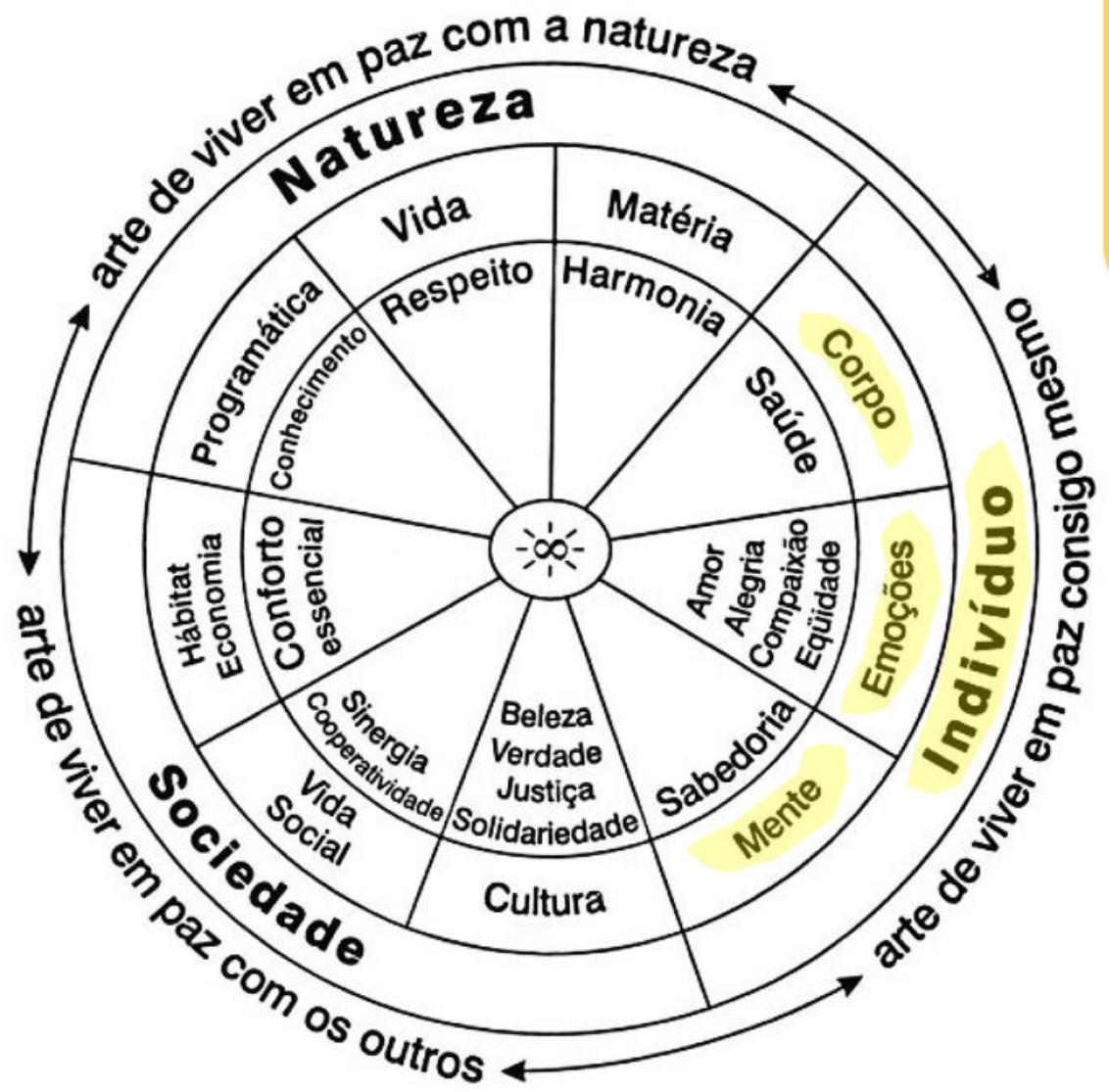


O Dr. Denis Waitley autor de vários livros incluindo “the psychology of winning”, pegou no programa de visualização dos **astronautas da NASA**, envolvidos no programa Apollo, com quem trabalhou e aplicou-o em **atletas olímpicos** na década de 80 e 90. O programa foi designado por “**visual motor rehearsal**” (treino do motor visual). Para analisar os dados ligou os atletas a equipamento de biofeedback sofisticado (EMG, ECG, EEG) e pediu-lhes que corressem a prova nas suas mentes (visualização), tal como o fariam na pista. Descobriu que os músculos eram desencadeados na mesma sequência independentemente se realizavam a prova na pista ou apenas nas suas mentes. Na verdade, **a mente não consegue distinguir se estamos mesmo a fazer algo ou é apenas uma visualização da nossa mente**.

Treino Mental

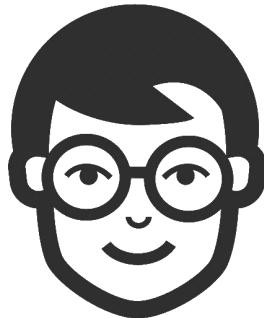


Desenvolver Competências e os valores para os desafios do século XXI.



Roda da Paz

- a) **Ecologia da mente:** viver em paz comigo mesmo
 - b) **Ecologia social:** viver em paz com os outros
 - c) **Ecologia planetária:** viver em paz com a natureza



Pierre Weil

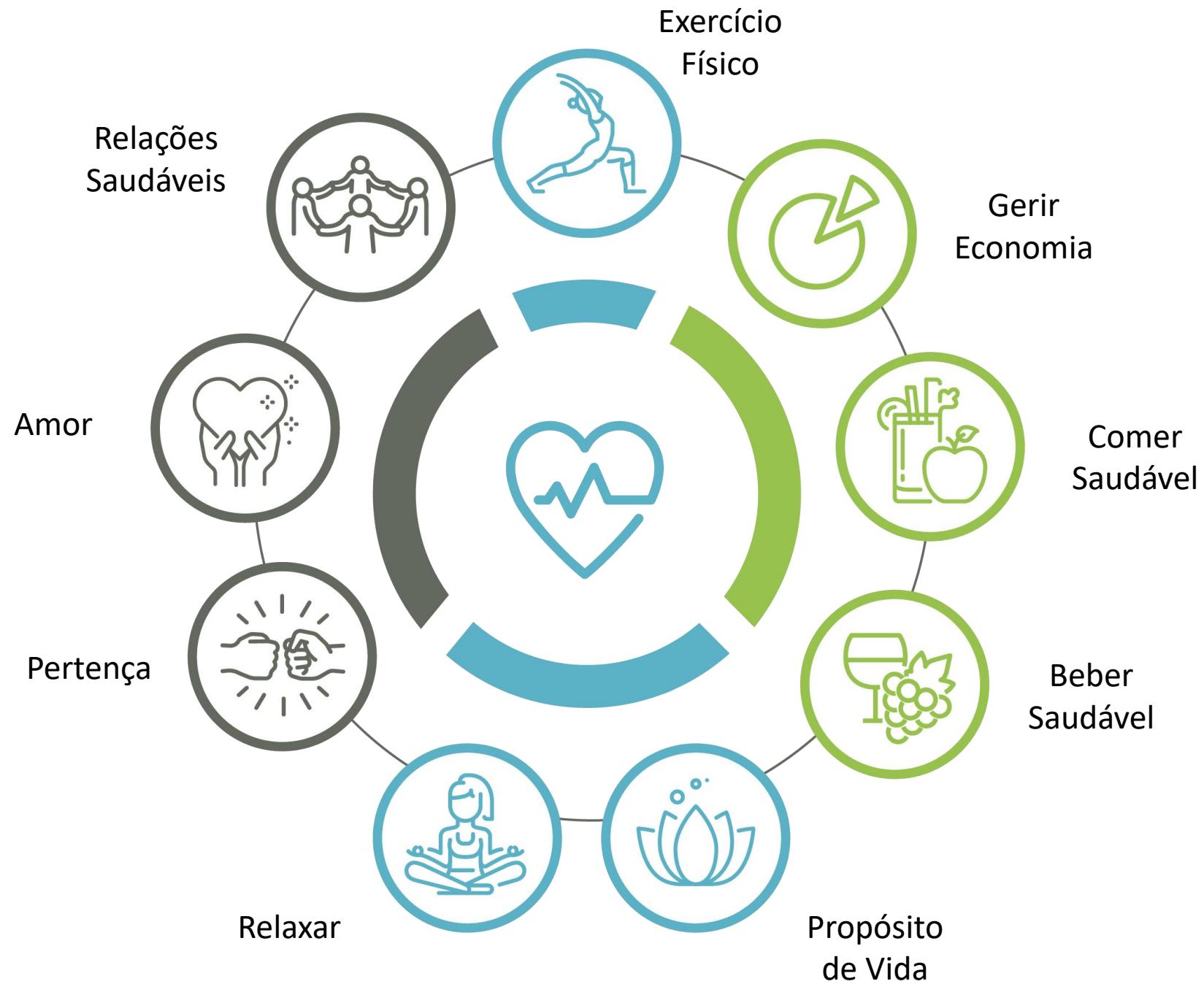


Quais são os desafios do século XXI.

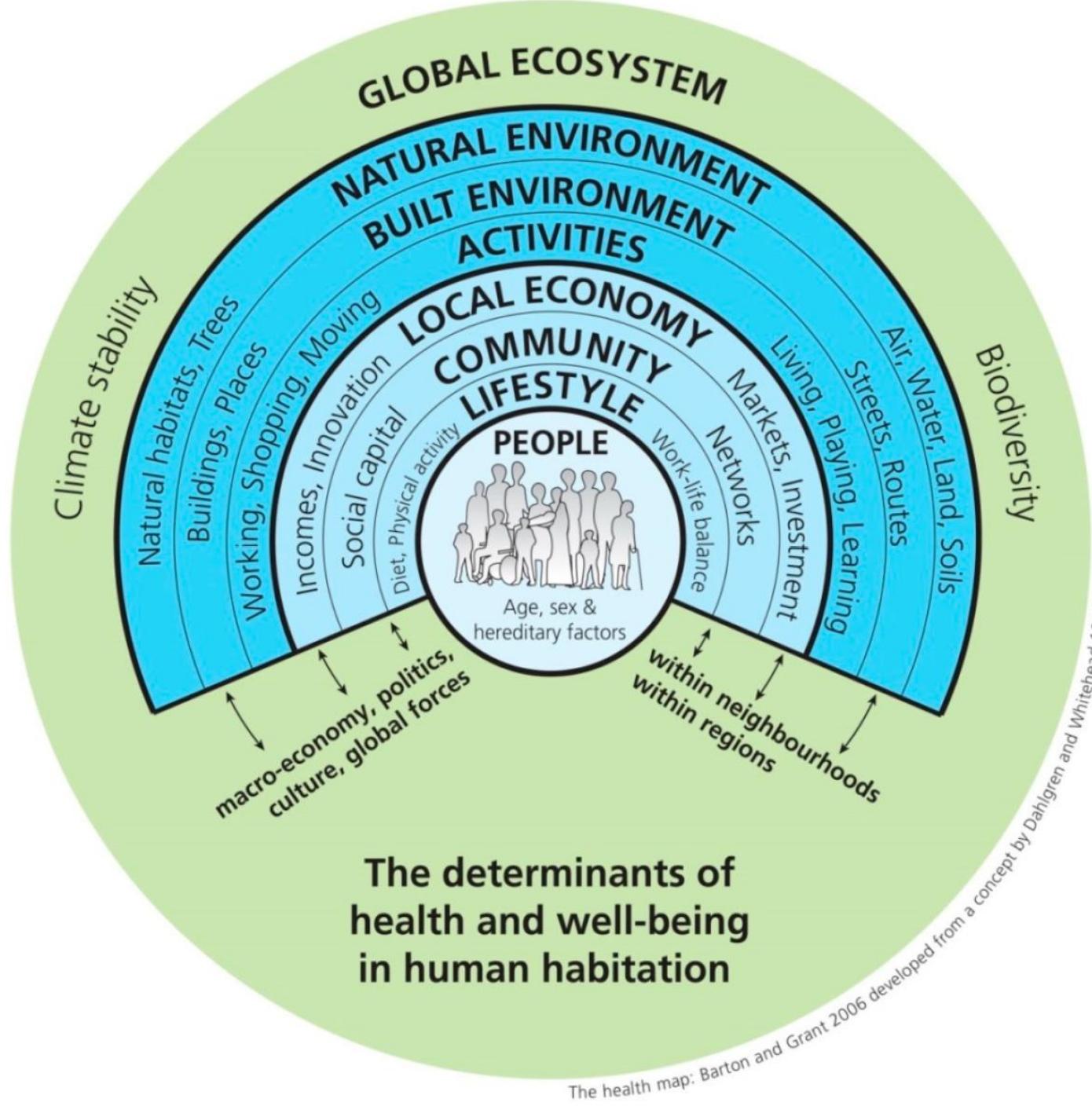
De que forma podes utilizar os jogos para promover uma consciência dos problemas que a humanidade enfrenta e sobretudo para que os jogadores (alunos) experimentem cenários, criem soluções e aprendam novas formas de relação que ajudem a resolver esses problemas.

Por outro lado, que jogos podem simular esses desafios e permitir experimentar soluções através das dinâmicas e relações estabelecidas pelo enredo criado ao longo da narrativa do jogo?





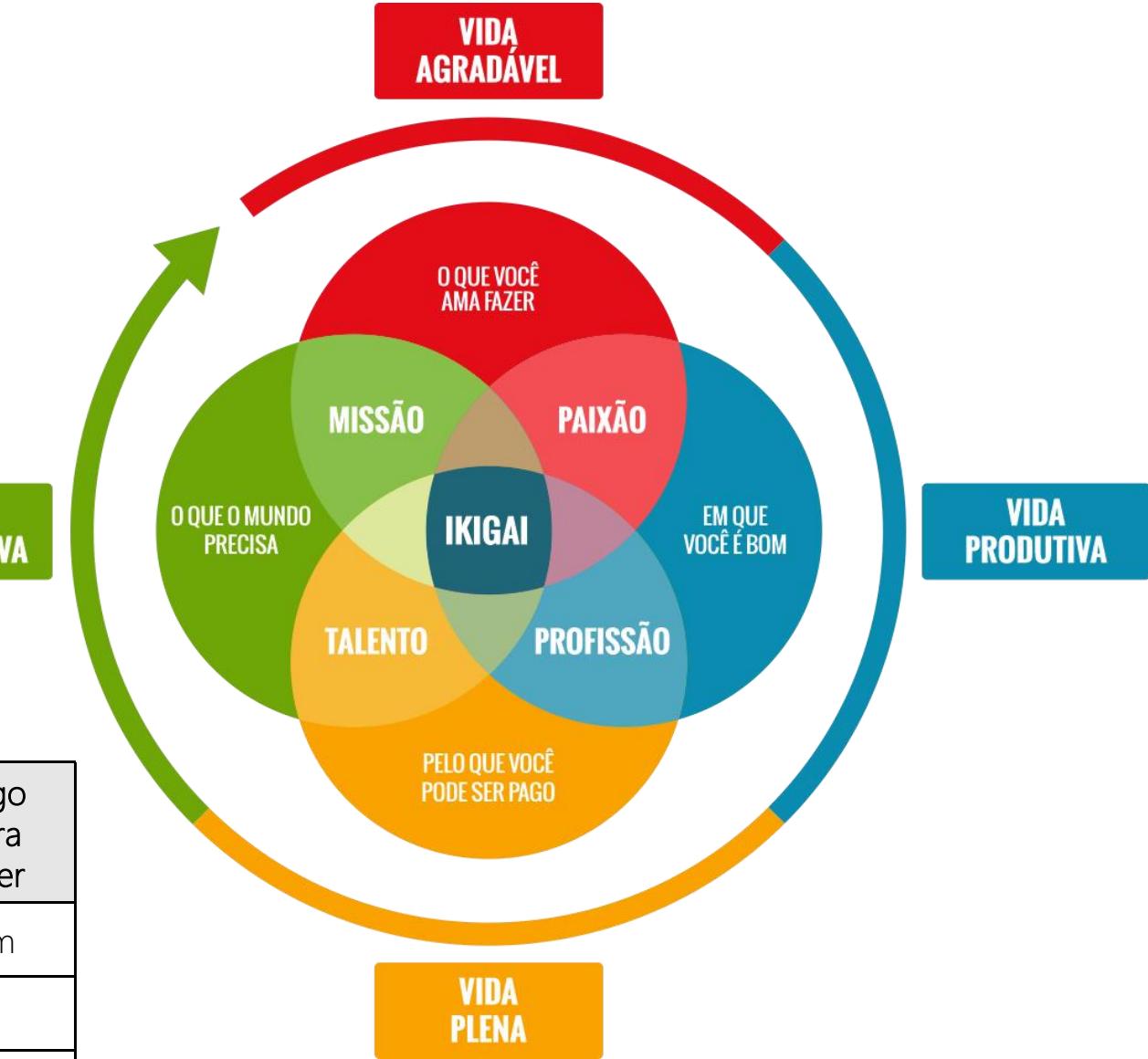
Christopher Coutts and Micah Hahn. Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 9768-9798



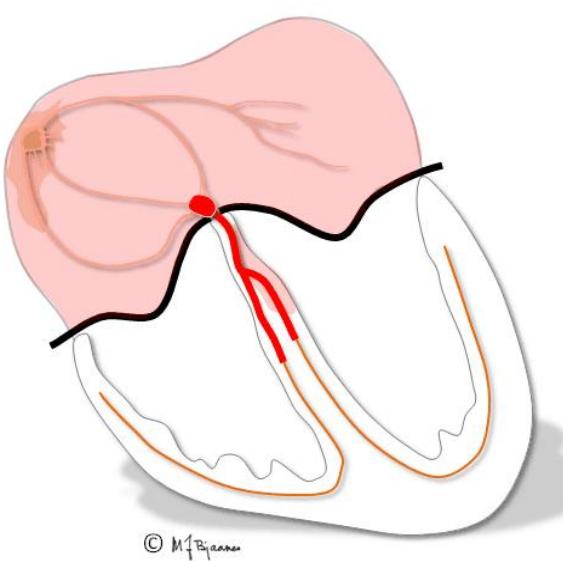


**VIDA
SIGNIFICATIVA**

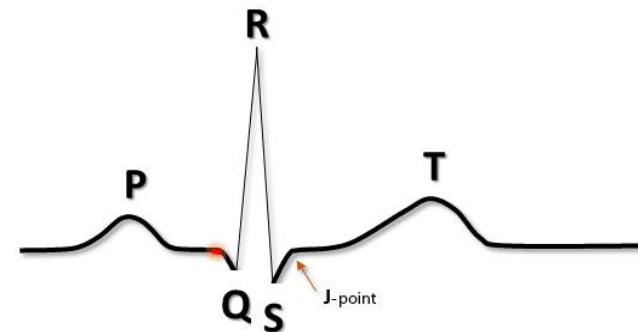
| | Bom a Fazer | Amo Fazer | Bom para o Mundo | Pago para fazer |
|-----------|-------------|-----------|------------------|-----------------|
| Profissão | Sim | | | Sim |
| Vocação | Sim | Sim | | |
| Missão | | Sim | Sim | |
| Paixão | | | Sim | Sim |



**VIDA
PLENA**

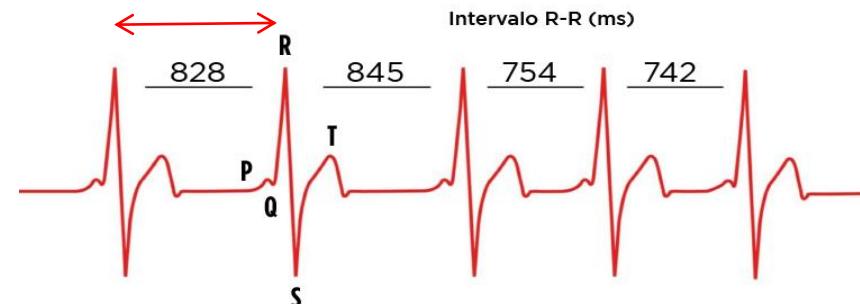


Em repouso a Frequência Cardíaca (FC) está em constante mudança



- Estas alterações relacionadas com o tempo constituem a VFC
- Cada IEB pode ser convertido em Frequência Cardíaca (FC)
 - Ex. IEB = 1000 ms → FC = 60 bpm

IEB - Intervalo-Entre-Batimentos



European Society of Cardiology (1996), European Heart Journal, 17

A variação do ritmo cardíaco ocorre como resultado dos reflexos cardíacos causados pela **necessidade do coração se adaptar**, quando são detetadas alterações da homeostasia e tem de dar resposta rápida a **estímulos imprevisíveis**. A análise da **VFC** permite o estudo do estado de saúde do coração e do comportamento do sistema nervoso autônomo, responsável pela regulação da atividade cardíaca. As variações da frequência cardíaca instantânea são a consequência das regulações neurais do coração e sistema circulatório.

Sistema Nervoso

Parassimpático

| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| Olhos | Contraí pupilas |  |
| Pâncreas | Aumenta saliva |  |
| Coração | Diminui a FC |  |
| Pulmões | Constricção das vias respiratórias |  |
| Estômago | Aumenta atividade |  |
| Fígado | Estimula a Vesícula Biliar |  |
| Intestinos | Estimula Intestinos |  |
| Bexiga | Relaxa a bexiga |  |

Autónomo



Simpático

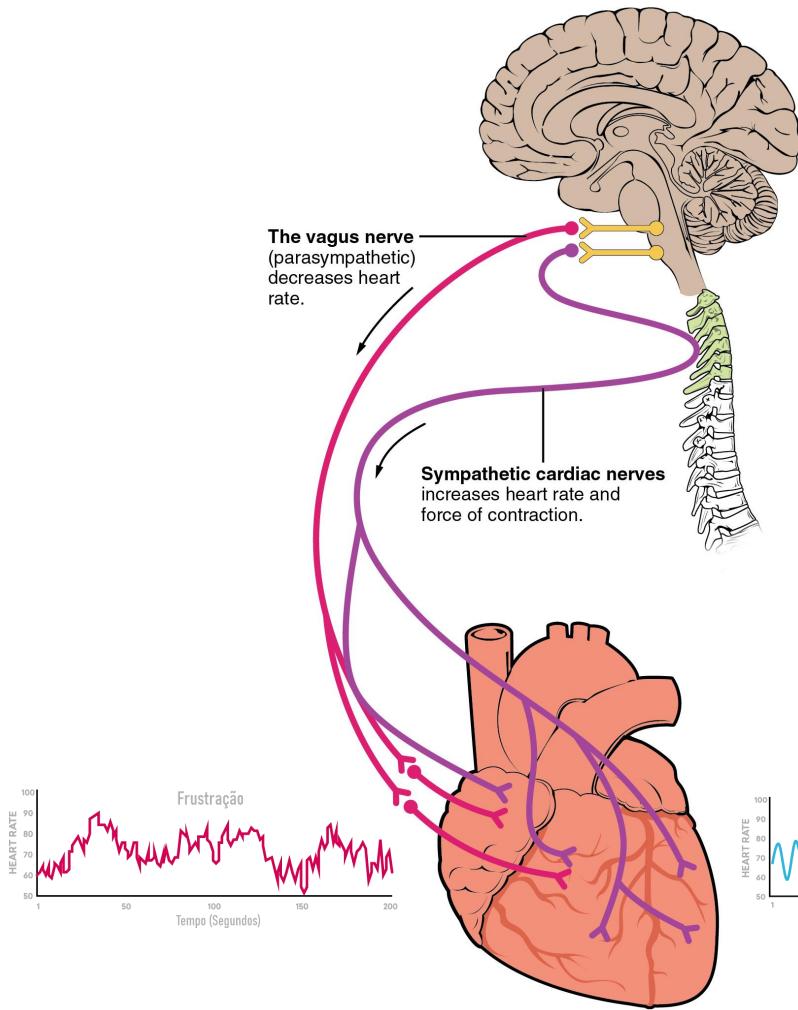
| | | |
|------------|---------------------------|---|
| Olhos | Dilata pupilas |  |
| Pâncreas | Diminui saliva |  |
| Coração | Aumenta a FC |  |
| Pulmões | Dilata vias respiratórias |  |
| Estômago | Diminui atividade |  |
| Fígado | Inibe Vesícula Biliar |  |
| Intestinos | Inibe Intestinos |  |
| Bexiga | Relaxa a bexiga |  |

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DAS EMOÇÕES:

Apesar do reconhecimento da importância das emoções na atividade humana, ainda não estão definidas metodologias objetivas de avaliação das emoções. As **avaliações psicológicas** medem as emoções através de questionários.

AVALIAÇÃO FISIOLÓGICA DAS EMOÇÕES

Em alternativa, as **avaliações fisiológicas** medem as reações autónomas do corpo tais como a alteração da Frequência Cardíaca (FC) e a condutância da pele. A **Variabilidade da Frequência Cardíaca** (VFC) é frequentemente usado como uma **medida da reação autónoma correspondente às emoções**, uma vez que está relacionado com a atividade de equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e parassimpático.



A Variabilidade da Frequência Cardíaca espelha uma dança dinâmica entre os dois maiores ramos do sistema nervoso autónomo, o **simpático** e o **parassimpático**, cuja função é controlar as funções de virtualmente quase todos os órgãos e sistema fisiológicos do nosso corpo.



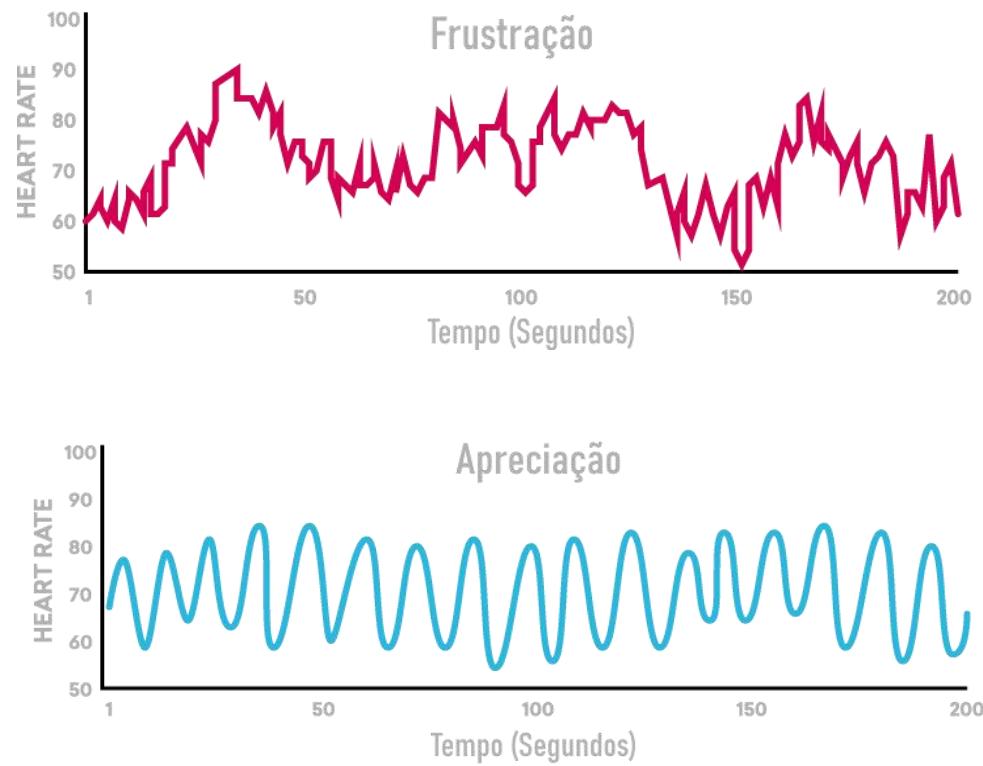
A Coerência Fisiológica está associado a padrões de onda dos ritmos cardíacos do tipo sinusoidal **aumento da atividade parassimpática**, aumentando a sincronização coração-cérebro e promovendo um encadeamento entre vários sistemas fisiológicos.

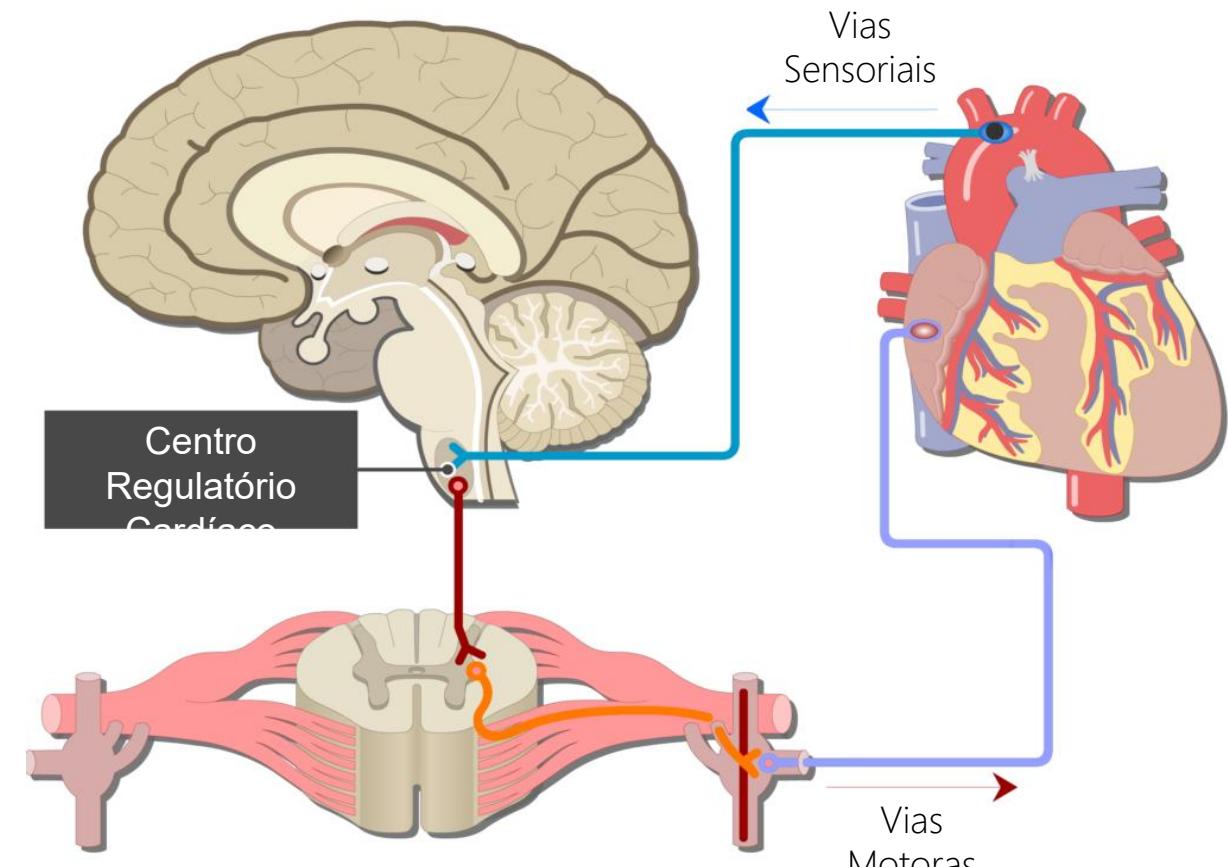


| Simpático | Parassimpático |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Dilata as pupilas | Contraí as pupilas |
| Pára a secreção de saliva | Produção de saliva |
| Dilata os brônquios | Constricção dos bronquios |
| > FC | < FC |
| Segregação de adrenalina | > secreção da glândula Adrenal |
| < segregação de sucos estomacais | > segregação de sucos estomacais |
| < motilidade intestinal | > motilidade intestinal |
| Retém o conteúdo no cólon | Esvazia o cólon |
| Atrasa o esvaziamento da bexiga | Esvaziamento da Bexiga |

Designa-se por **coerência psicofisiológica** ao modo fisiológico coerente promovido por estados emocionais positivos. Este estado está associado à manutenção de **emoções positivas** e a um elevado nível de **estabilidade mental e emocional**. Nos estados de coerência psicofisiológica, existe um aumento da sincronização e harmonia entre os sistemas cognitivo, emocional e físico.

A utilização de determinados **ritmos respiratórios** podem induzir coerência e encadeamentos por períodos breves de tempo. Porém, as investigações do IHM demonstraram que os indivíduos podem manter períodos longos de **coerência fisiológica** através da criação ativa de **emoções positivas auto-geradas**.





Centro
Regulatório
Cardíaco

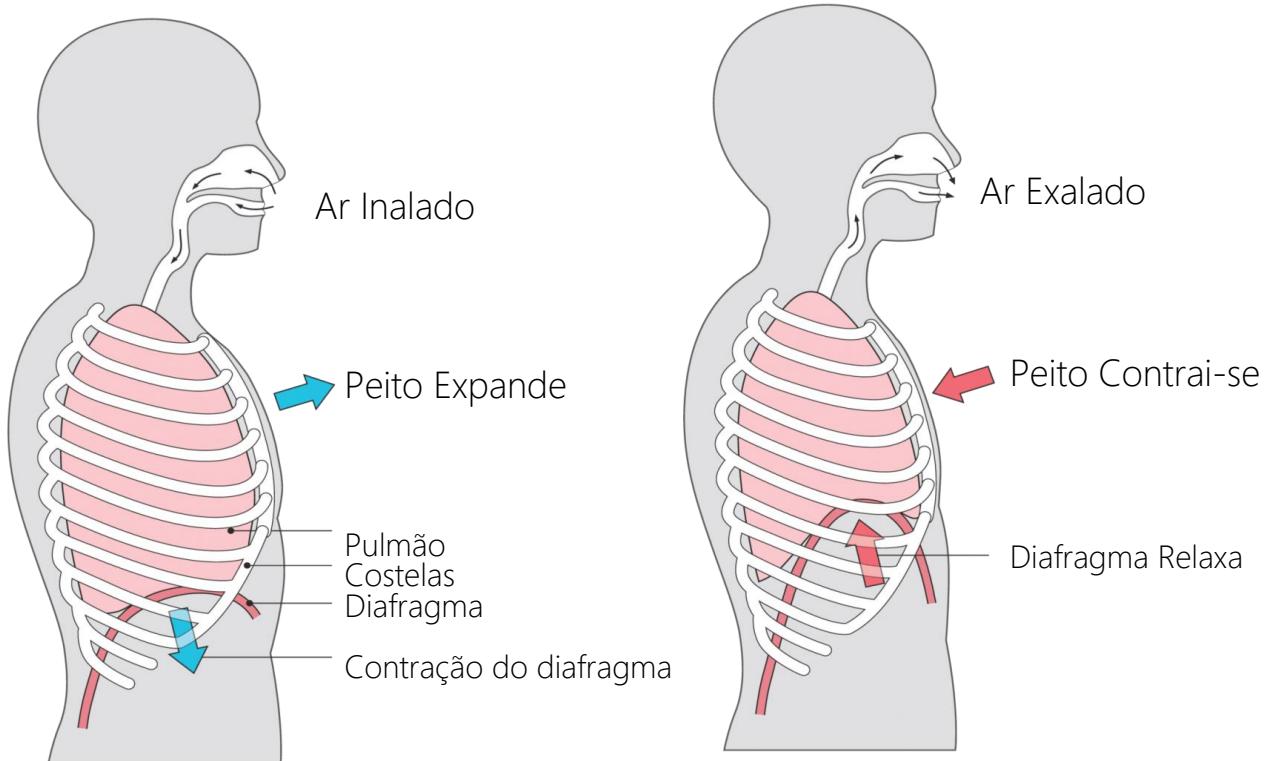
- Neurónio Sensorial
- Neurónio Motor Superior

- Neurónio Prégangliónico
- Neurónio Posgangliónico



As mensagens que o coração emite para o cérebro, afetam a percepção, processos mentais, estados emocionais e a performance de forma bastante significativa. O coração comunica informação relativa aos estados emocional (Variabilidade da Frequência Cardíaca), para o **Centro Cardíaco** situado na medula cerebral (corpo caloso), que por sua vez se desloca para o **Núcleo Intralaminar do Tálamo** e para a **Amígdala**. Estas áreas estão diretamente ligadas com a base dos **lobos frontais**, os quais são críticos para a tomada de decisões e para a integração da razão e das emoções. O Núcleo Intralaminar envia sinais para o resto do córtex para ajudar a sincronizar a atividade cortical, fornecendo assim uma via e os mecanismos que explicam como é que os ritmos do coração podem alterar os padrões das ondas cerebrais e concomitantemente modificar a função cerebral.

Mecânica Respiratória



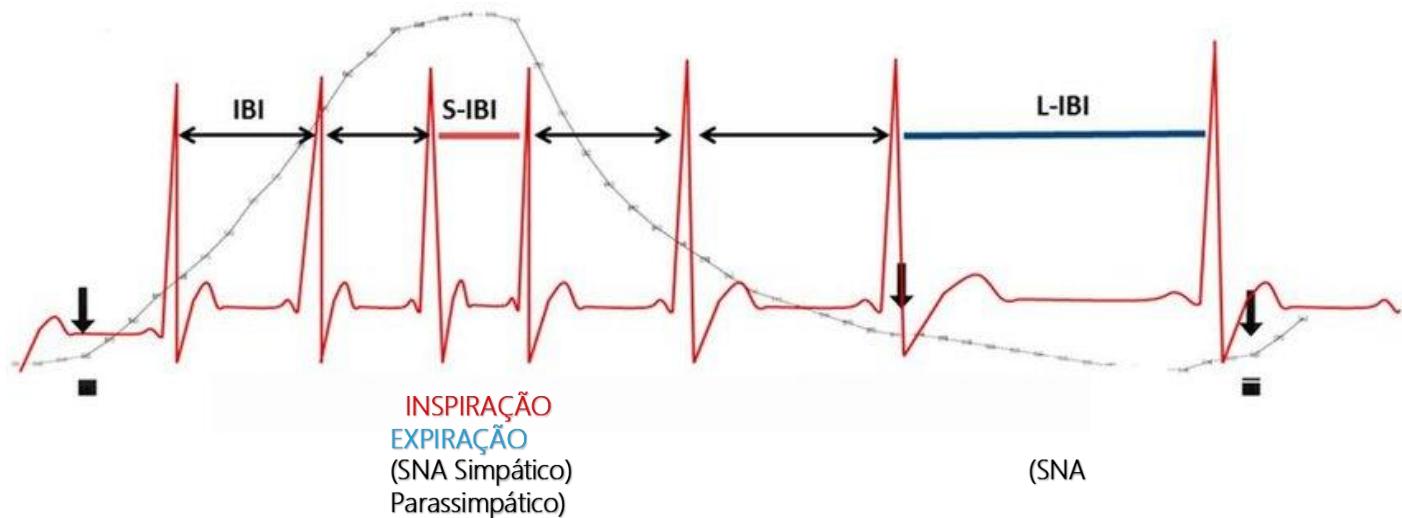
A mecânica respiratória descreve o conjunto de processos relacionados com o deslocamento de ar para dentro dos pulmões, fase de inspiração, e sua posterior expulsão, fase de expiração:

- **A fase de inspiração é ativa** - é produzida pela contração de músculos que atuam na caixa torácica aumentando o seu volume. Como os pulmões estão ligados ao interior da caixa torácica pelas pleuras, as membranas que envolvem exteriormente os pulmões, estes também aumentam de volume acompanhando a expansão da caixa torácica. Este aumento de volume, que determina uma redução da pressão intrapulmonar em relação ao exterior, estabelece a entrada do ar. O principal músculo inspiratório é o diafragma.
- **A fase de expiração não requer a contração de músculos.** As características elásticas dos pulmões fazem com que, quando suas fibras são alongadas, se produza uma força compressora no sentido da redução de volume. Essa força é responsável pela saída do ar. No entanto, na **expiração forçada**, como a que está presente no exercício, a expiração é acentuada pela contração de músculos, como os músculos da parede abdominal, que aumenta a pressão intrapulmonar.

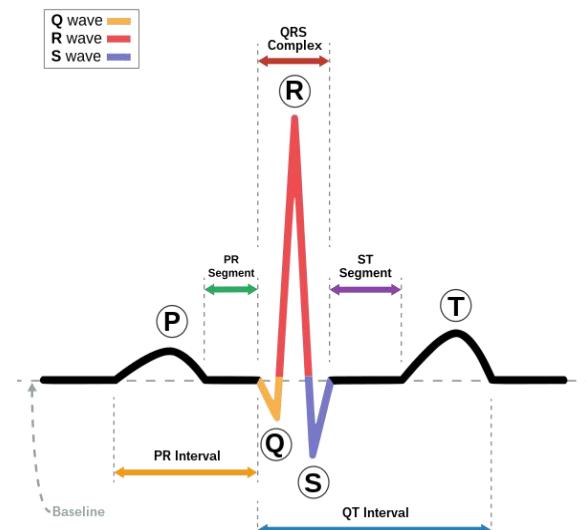
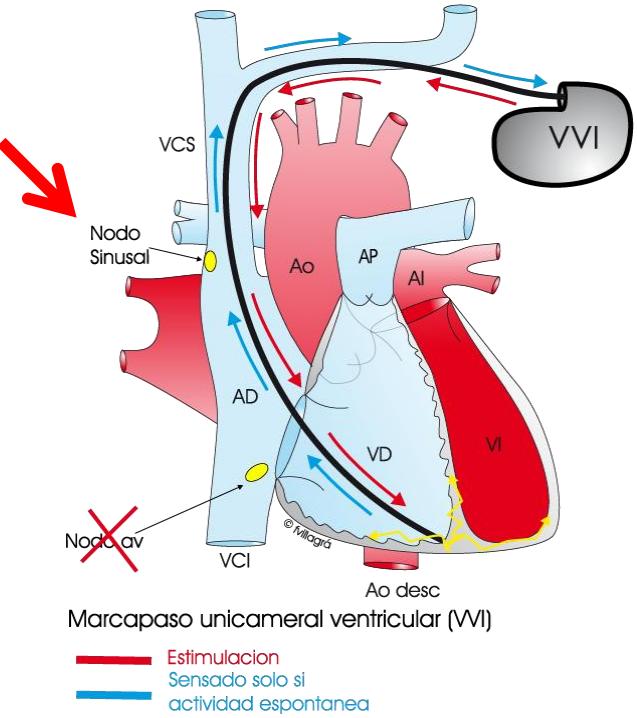
Arritmia Sinusal Respiratória (RSA)

Durante a **respiração**, ocorre ativação intermitente do nervo vago, o que resulta em variações batimento a batimento na frequência cardíaca em repouso. Quando presente, a arritmia sinusal normalmente indica boa saúde cardiovascular.

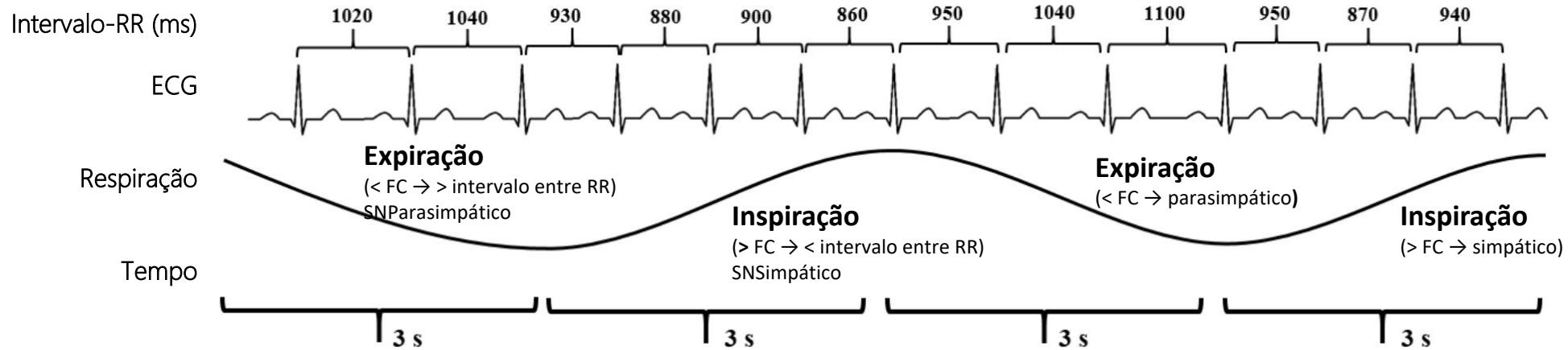
Arritmia sinusal respiratória (RSA) é a variação da frequência cardíaca que acompanha a **respiração**. A frequência cardíaca aumenta durante a inspiração e diminui durante a expiração



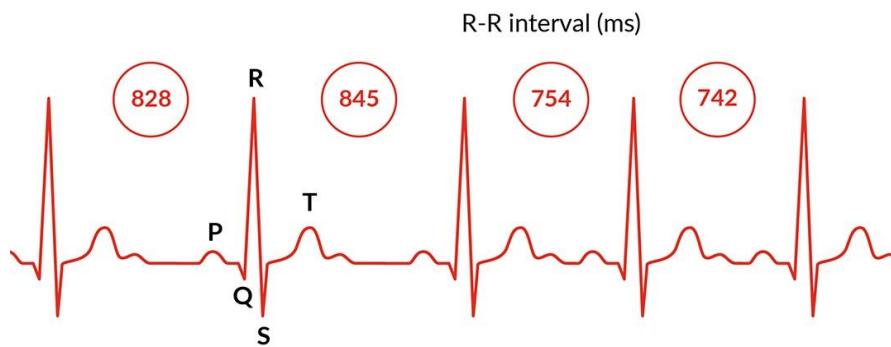
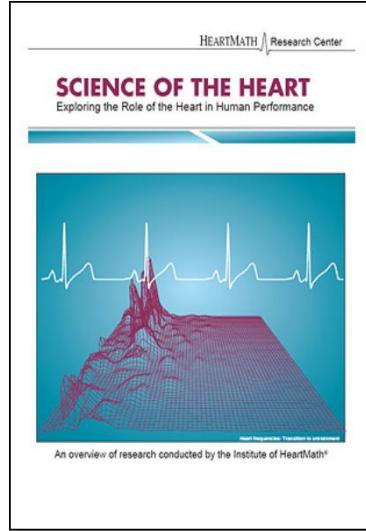
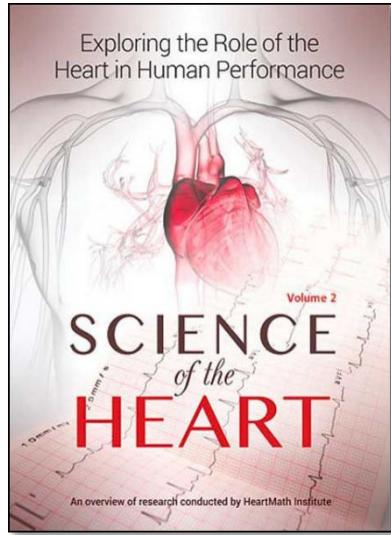
S-IBI: Período cardíaco mais curto durante a inalação
L-IBI: Período cardíaco mais longo durante a exalação



Arritmia Sinusal Respiratória (RSA) é a Variação da Frequência Cardíaca que acompanha a respiração. A frequência cardíaca aumenta durante a inspiração e diminui durante a expiração



Eletrocardiograma (ECG) exibindo Arritmia Sinusal Respiratória. A frequência cardíaca aumenta e, portanto, o tempo entre intervalos RR sucessivos fica mais curto durante a inspiração e mais longo durante a expiração. Essa flutuação no tempo entre os intervalos RR sucessivos é chamada de variabilidade da frequência cardíaca (VFC).



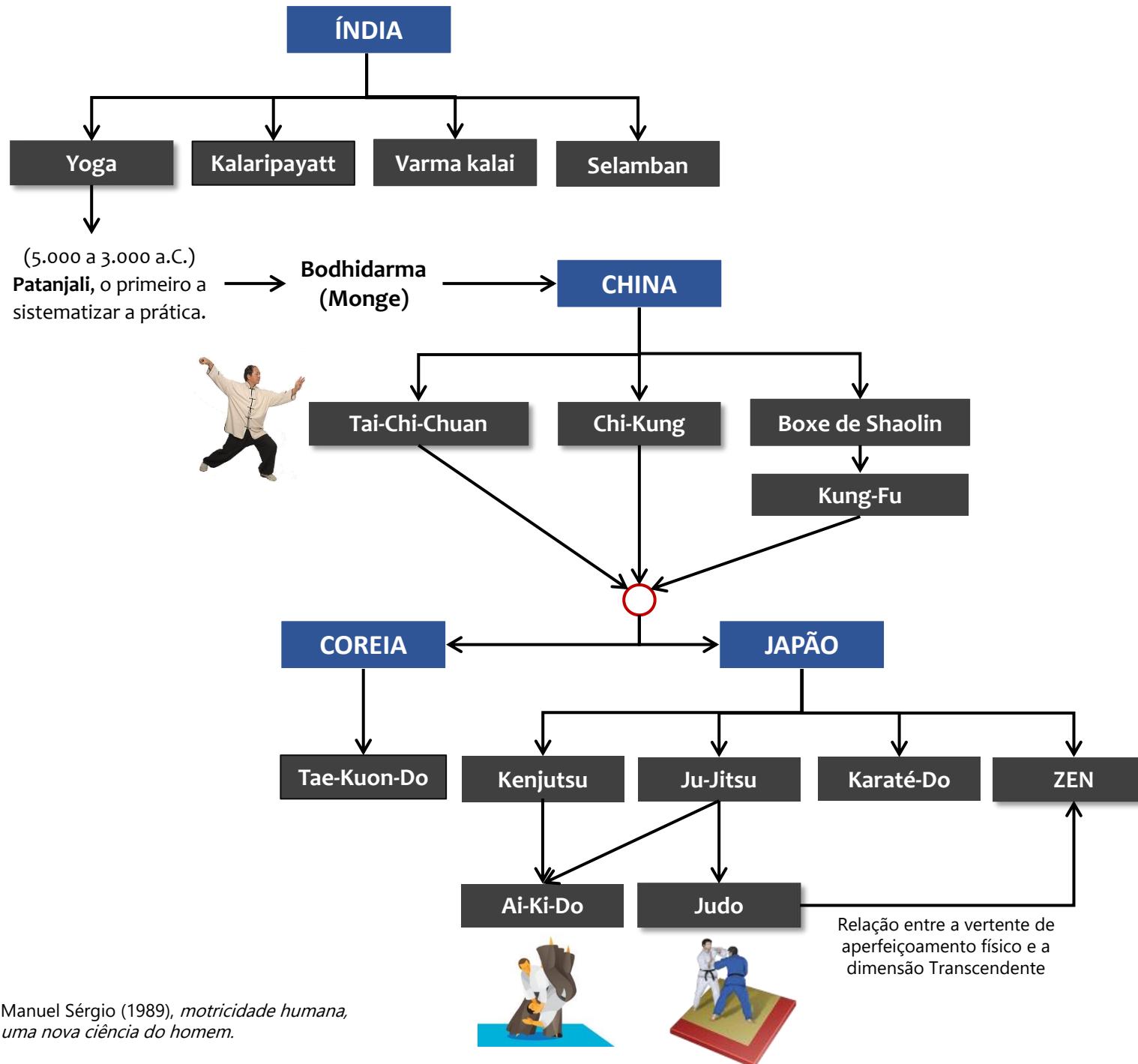
Benefícios do Biofeedback:

No caso da aplicação da ferramenta do HeartMath verificou-se a nível educativo um aumento de 50% de Estudantes que passaram os seus exames. Os estudantes tiveram ganhos representando 1 ou 2 anos de crescimento na leitura e matemática com apenas 1 mês de preparação e Introdução:

- a) Melhorias nos Resultados dos testes;
- b) Melhorias na Clareza mental;
- c) Melhorias na Gestão e concentração no trabalho;
- d) Melhorias nos Comportamentos na classe;
- e) Melhorias no Lugar de controlo (resistência à mesma pressão);
- f) Melhorias nos Tempos de discriminação e reação;
- g) Melhorias na Tomada de decisões;
- h) Melhoria na Prontidão à aprendizagem;
- i) Melhoria no Conforto do professor;
- j) Melhorias nos Relacionamentos familiares.
- k) Diminuição do Comportamentos de risco;
- l) Diminuição da Zanga - raiva;
- m) Diminuição da Hostilidade;
- n) Diminuição da Ansiedade;
- o) Diminuição da Depressão;
- p) Diminuição da Angústia psicológica geral;
- q) Diminuição da Sintomas físicos do STRESS – Somatização.



Biofeedback refere-se a qualquer mecanismo biológico que permita a retroalimentação ("feed back"), isto é, que permita o retorno de informação para reaferição e ajustamento interno, seja uma tensão muscular, temperatura da pele, frequência cardíaca, respiração ou a atividade das ondas cerebrais. Se pudermos tomar consciência de um mecanismo fisiológico refletido através de um computador, e ver efetivamente o sinal no monitor, ou escutar um sinal audível, aprenderemos como controlar esse sinal e assim, o mecanismo físico.



4. Animação Desportiva

5. Organização de Animações Desportivas

ASPETOS GERAIS DE ORGANIZAÇÃO

Qualquer atividade que inclua vários intervenientes, como a equipa animadora e/ou educativa, os participantes, os materiais, os locais, os objetivos, etc, necessita de uma preparação adequada de todos os elementos referidos.

A Animação Desportiva, como outro programa qualquer, deve gerir todos os recursos e elementos intervenientes na ação. Uma boa gestão de todo o processo antecipa e prevê, como na vida diária, os bens materiais e financeiros, o tempo, as emoções e os objetivos, para que seja possível programar com menor ou maior intensidade a atividade diária, semanal ou mental. Por outras palavras, procura-se evitar acontecimentos menos agradáveis.

O **conceito de organizar** refere-se ao conjunto de operações necessárias para o desenvolvimento, determinando as melhores condições para a execução de um determinado projeto, neste caso de animação de atividades desportivas.



Definição de Organização

Deste modo, a **organização** pode definir-se como a ciência que permite conhecer as estruturas e regras de funcionamento, de forma a que uma atividade optimize os resultados, tanto no plano técnico como no humano.

ASPETOS GERAIS DE ORGANIZAÇÃO

Toda a animação necessita de um programa suficientemente organizado e rico que lhe dê conteúdo e constitua uma base de atuação em extensão, isto é, que não se esvazie rapidamente, levando ao desinteresse e abandono.

É necessária a tarefa de gestão, que afete e coordene os recursos de organização, entre os quais os humanos, os financeiros e os materiais.

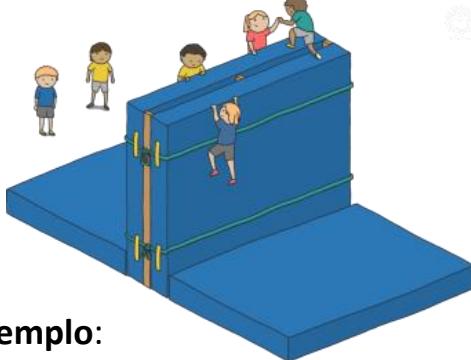
Para os que querem e desejam realizar projetos na área da animação, esperam-lhes grandes desafios. É preciso ultrapassar todos os preconceitos relacionados com as áreas da animação e do desporto, com a dificuldade acrescida de ***a área da animação não ser ainda levada a sério pela sociedade.***



É necessário **criar atividades revolucionárias** que conquistem o seu espaço no sistema desportivo e, quem sabe, **criar um novo setor** com características para trazer algo de inovador e positivo ao já tradicional sistema, incapaz de dar resposta aos potenciais praticantes (**os que não se identificam com o atual quadro desportivo em Portugal**).

É NECESSÁRIO CRIAR ATIVIDADES REVOLUCIONÁRIAS

Os que não se identificam com o atual quadro desportivo em Portugal!



Exemplo:



No bairro Londrino de Westminster, uma área demográfica com uma mistura sócio-económica que inclui várias bolsas de pessoas socialmente desfavorecidas, o **parkour** tem sido adotado e promovido pelo Westminster Sports Development Unit desde 2005. A unidade é uma das mais ativas e apoiantes desde à longa data do parkour no Reino Unido e a equipa mostra-se ambiciosa acerca do seu papel na profissionalização do parkour (acreditação dos agentes técnicos).

O projeto de Westminster evoluiu rapidamente e coordena o ensino do parkour em 14 escolas, tanto no contexto da Educação Física Escolar como no âmbito das atividades extracurriculares, onde existem três classes de adultos, uma academia de jovens e atividades durante as férias escolares.

O programa **Positive Futures** é a iniciativa de parkour mais conhecida em Westminster. O Projeto Positive Futures é um programa nacional de inclusão social de base desportiva para jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos de idade e que foi fundado em 2002 pelo gabinete oficial com o mandato de prevenção do crime. O projeto trabalha com os grupos mais carenciados (de risco) no Reino Unido e os seus objetivos gerais incluem a melhoria do comportamento e a redução do abuso das drogas através do aumento da atividade física. O Positive Futures foi uma das iniciativas políticas chave baseadas no desporto, lançada no contexto da agenda mais alargada da **inclusão social**, melhorando a saúde, reduzindo a criminalidade, promovendo a performance educativa e a taxa de emprego nas comunidades alvo.

Os decisores políticos aclamaram o parkour no Westminster como um grande sucesso na redução das taxas de criminalidade. Constataram uma diferença muito significativa no envolvimento e adesão dos jovens relativamente a dois tipos de propostas de atividades durante as férias escolares:

- Apenas aderiam 39% dos jovens**, nas férias escolares, quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos.
- Verificava-se uma adesão de 69% de jovens** quando apenas se propunham os cursos de parkour. O parkour foi destacado como a melhor prática no relatório do projeto Positive Futures e como consequência, outros projetos Positive Futures foram implementados no Reino Unido, promovendo o parkour como atividade base.

Análise SWOT ou Análise FOFA



FASES DO PLANEAMENTO



01

DIAGNÓSTICO

LEVANTAMENTO DA INFORMAÇÃO

- a) Definição do Problema:
- b) Setor Desportivo
- c) Tipo de Atividade
- d) Objetivos
- e) Procedimentos



02

PROGRAMAÇÃO

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO:

- a) Recursos Temporais
- b) Recursos Humanos
- c) Recursos Materiais
- d) Códigos e Regulamentos



03

EXECUÇÃO

IMPLEMENTAÇÃO

- a) Realização da Atividade



04

AVALIAÇÃO

FATORES DE ORGANIZAÇÃO DA ANIMAÇÃO DESPORTIVA.

THINK
OUTSIDE

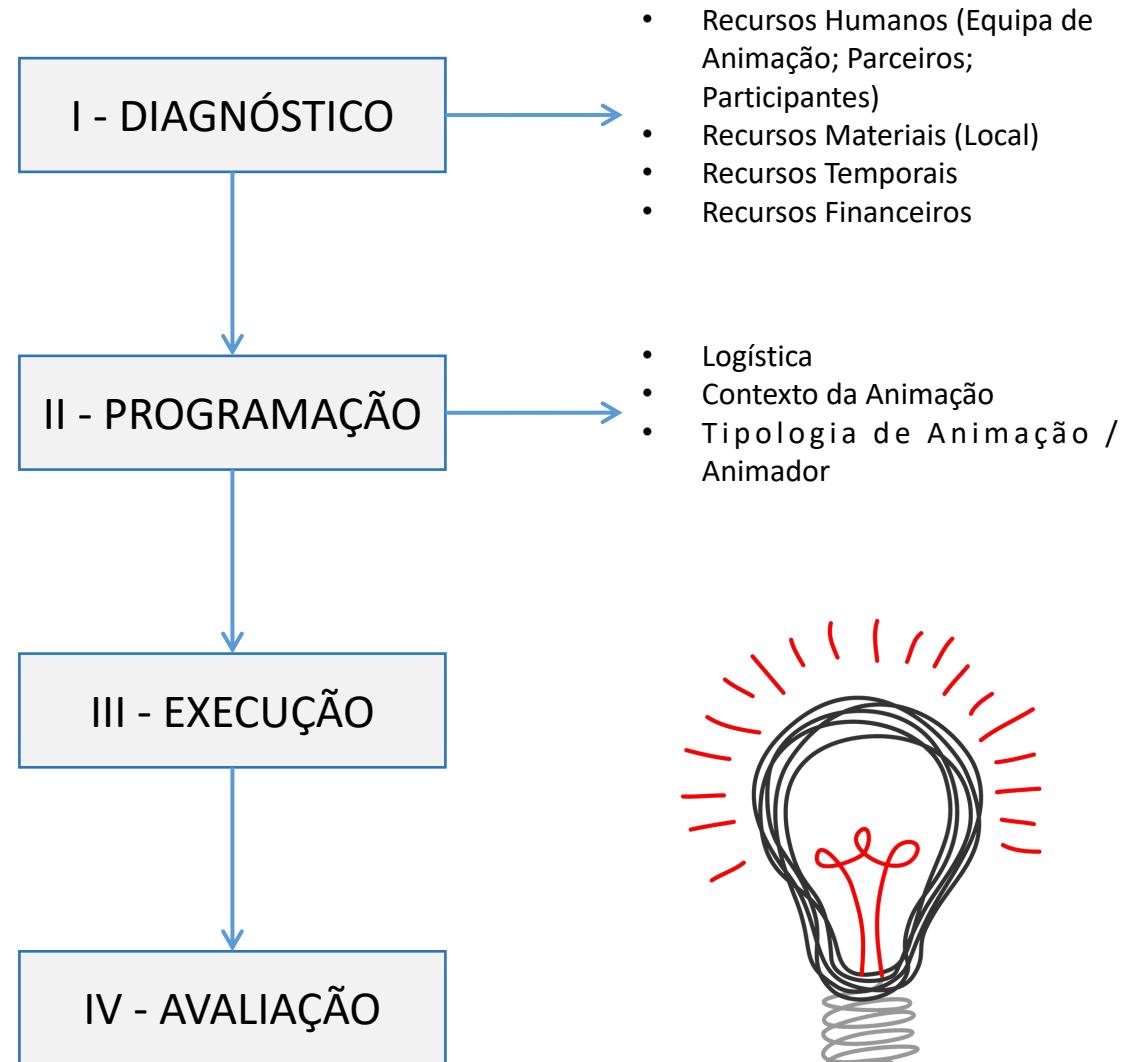


Animação Desportiva:

A metodologia deve mudar e enriquecer-se de acordo com os intervenientes e os seus interesses, preocupações e limitações. Mas os programas devem também possuir uma enorme capacidade de captar os valores culturais e sociais e o lazer.

A **metodologia de organização da Animação Desportiva** é composta por **quatro etapas** Diagnóstico, Programação, Execução e Avaliação.

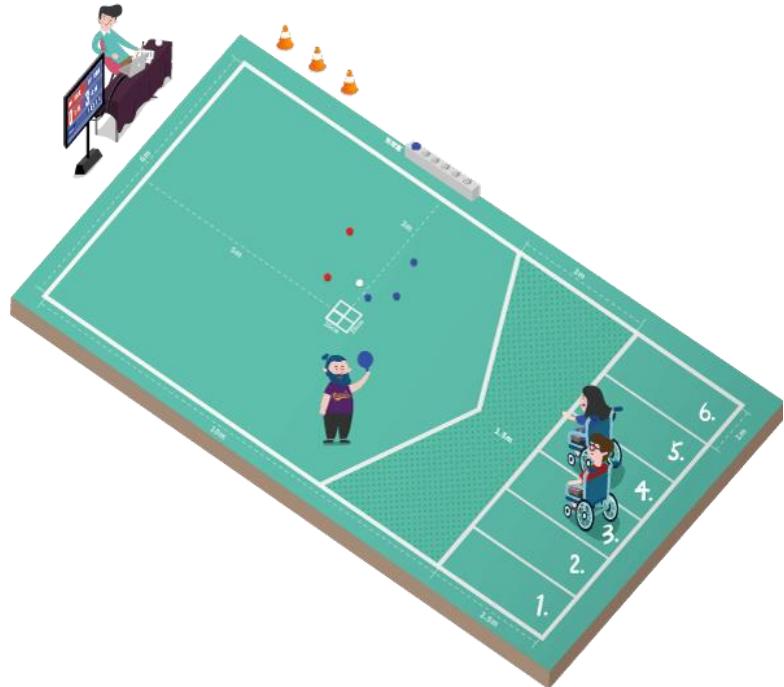
O Processo de animação desportiva deve enquadrá-las de maneira a alcançar os objetivos propostos e a criar a sua própria operacionalização.



DIFERENTES TIPOS DE ORGANIZAÇÃO

O conceito de organizar refere-se ao conjunto de operações necessárias para o desenvolvimento, determinando as melhores condições para a execução de um determinado projeto.

Definição de Organização: a ciência que permite conhecer as estruturas e regras de funcionamento, de modo a que uma atividade otimize os resultados tanto no plano técnico como humano.



FASES DO PLANEAMENTO:

I. DIAGNÓSTICO:

1. Definição do Tipo de Atividade a organizar:
 - a. Competição.
 - b. prova.
 - c. Torneio.
 - d. Convívio.
 - e. Animação.
 - f. Masterclass.
 - g. Workshop (Oficina)

2. Definir objetivos claros

II. PROGRAMAÇÃO:

1. Definir os procedimentos para que os objetivos propostos pela organização sejam alcançados (Logística):

- a. Recursos Temporais.
- b. Recursos Humanos.
- c. Recursos Materiais.

III. EXECUÇÃO:

1. Realização da Atividade

IV. AVALIAÇÃO

I - Diagnóstico da Atividade



Ao **planearmos um evento** (atividade) temos de ter sempre em conta um conjunto de questões que dependem e interagem umas com as outras. São elas:

O Quê? **01**

O que é que se vai realizar?

Para Quem? **02**

Quais são os destinatários?

Para Quê? **03**

A definição dos objetivos tem que estar de acordo com o que se quer fazer e com os destinatários?

Como? **04**

Como é que se vão atingir os objetivos propostos? Quais as tarefas a realizar e os repetitivos recursos?

Onde e Quando? **05**

Onde (local) e em que data (dia/mês/hora) é que tudo há-se acontecer?

Por Quem? **06**

Quem são as pessoas/entidades envolvidas na organização do evento?

Com Quem? **07**

Tem a ver com todas as pessoas (entidades individuais/coletivas, privadas/públicas) que estão envolvidas direta ou indiretamente no projeto.

I - Diagnóstico: ideia inicial

Organizar um convívio de Animação Não Formal de Boccia para os meninos da Unidade da ESDACSF

| Grupos das Práticas Desportivas | | Setor Desportivo | | Definição do Tipo de Atividade a Organizar | | Objetivos | |
|---------------------------------|---|------------------|---|--|---|-----------------------------|---|
| Formais | | Federado | | Competição | | Competir (máxima prestação) | |
| Não Formais | X | Militar | | Prova | | Apurar vencedores | |
| Informais | | Autárquico | | Torneio | | Prezer na participação | X |
| | | Universitário | | Convívio | X | Recreação | X |
| | | Prisional | | Animação | X | Atividade Física | X |
| | | Deficientes | X | Masterclass | | Voluntariedade | X |
| | | Trabalho | | Workshop | | Descontração | X |
| | | Turismo | | | | | |

I - Diagnóstico da Atividade

Organização dos Meios e Calendarização

A organização de eventos desportivos está longe de constituir uma ciência exata, no entanto, se seguirmos alguns procedimentos diminuiremos a possibilidade de cometermos erros crassos. Normalmente surge uma ideia, esta formaliza-se num projeto o qual será alvo de um planeamento que resulta na realização de um evento propriamente dito, finalmente teremos a fase pós evento.

Logo após o surgimento da ideia, deve-se refletir sobre a viabilidade da mesma. Esta análise permite detetar os pontos fortes e fracos tanto pessoais como nos recursos (procurar soluções para os pontos fracos). Uma boa ajuda para esta reflexão é conseguirmos responder às seguintes questões:

- a) Somos capazes de organizar este evento?
- b) Temos as instalações necessárias?
- c) Contamos com os recursos financeiros suficientes?
- d) Temos opções para angariar financiamento?
- e) Temos recursos humanos necessários (Mão-de-obra)?
- f) temos tempo suficiente para uma boa preparação?
- g) Este evento despertará o interesse das pessoas?
- h) Este evento despertará o interesse dos meios de comunicação social?
- i) Já se realizaram eventos como este?
- j) Temos acesso a toda a tecnologia necessária?
- k) Quais os ensinamentos que podemos tirar dos eventos já realizados anteriormente?
- l) A entidade que representamos apoiará este evento?
- m) Existe alguém (pessoa individual/coletiva, entidade privada/pública) que possa embargar a realização deste evento?

DIFERENTES TIPOS DE ORGANIZAÇÃO

Tendo em conta a grande diversidade de modalidades desportivas (sejam elas de caráter formal, não formal ou informal), estas assumem formas de se organizar, desenvolver e manifestar muito diferentes. Esta diversidade advém dos fatores já enumerados neste módulo e podem-se manifestar através de diferentes tipos de organizações, nomeadamente:

| TIPO DE ORGANIZAÇÃO | Características |
|---------------------|---|
| COMPETIÇÃO | Ato ou efeito de competir em que os atletas/equipas rivalizam pela obtenção dos lugares cimeiros. |
| PROVA | Encontro de caráter competitivo, mais comum nas modalidades individuais (muito usual em ginástica, orientação e atletismo). |
| TORNEIO | Desafio(s) Desportivo(s) entre várias equipas/atletas, que se vão eliminando até se encontrar o vencedor(a). |
| CONVÍVIO | Momento de convivência; camaradagem. |
| ANIMAÇÃO | Incide no bem-estar físico, mental e social e na criatividade, na diversão e no prazer de participar. |
| MASTERCLASS | Atividade física que ocorre com a participação simultânea de um número elevado de participantes, que executam os movimentos de acordo com a orientação de um professor. |
| WORKSHOP | Este tipo de iniciativas têm como objetivo proporcionar momentos de formação e reflexão, no sentido de promover um intercâmbio de ideias e experiências entre os profissionais ligados a diferentes áreas (natação, saúde e condição física, desportos de combate, parkour, Método de treino natural, etc) tendo, por exemplo, como destinatários: professores de EF, técnicos desportivos, treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos. |

I - Diagnóstico da Atividade

EQUIPA de Animação Desportiva:

Seja só um elemento ou uma equipa constituída por vários animadores - devem estar conscientes da capacidade que possuem para enfrentar um grupo de crianças ou de jovens, de adultos ou de idosos.

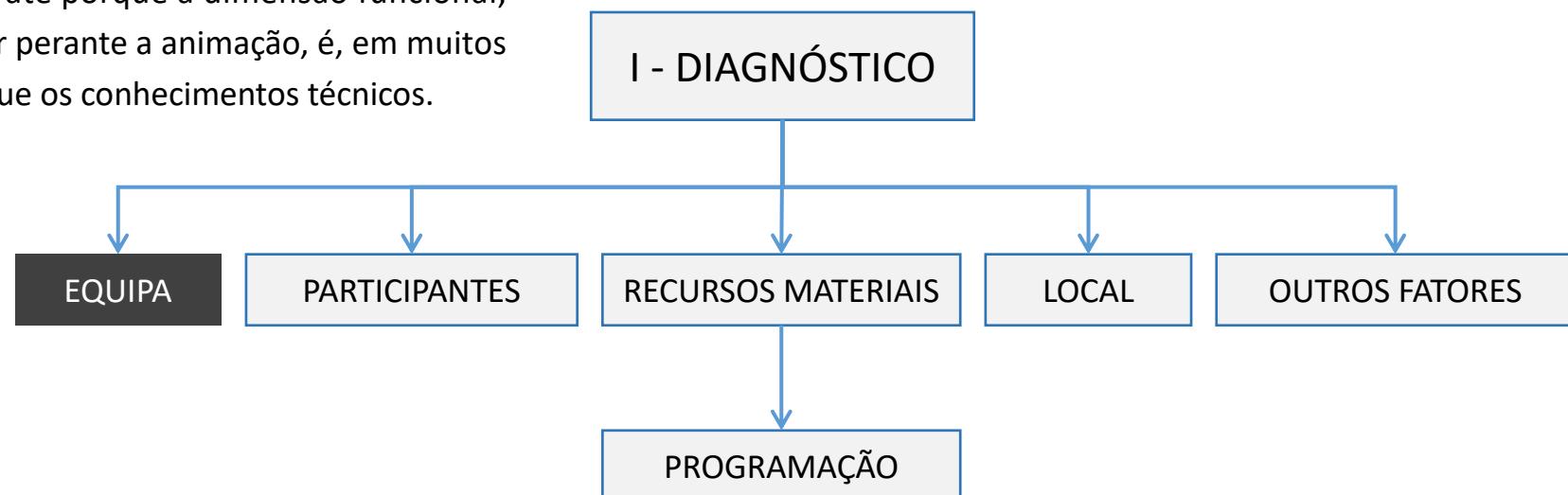
Sabendo que uma **equipa** é constituída por diferentes elementos com características e motivações distintas, é necessário **conjugar caminhos** e fazer com que os **objetivos definidos** sejam comuns a todos.

A equipa não necessita de ser constituída por elementos especialistas em várias modalidades desportivas, até porque a dimensão funcional, na perspetiva da atitude do animador perante a animação, é, em muitos casos, tanto ou mais importante do que os conhecimentos técnicos.

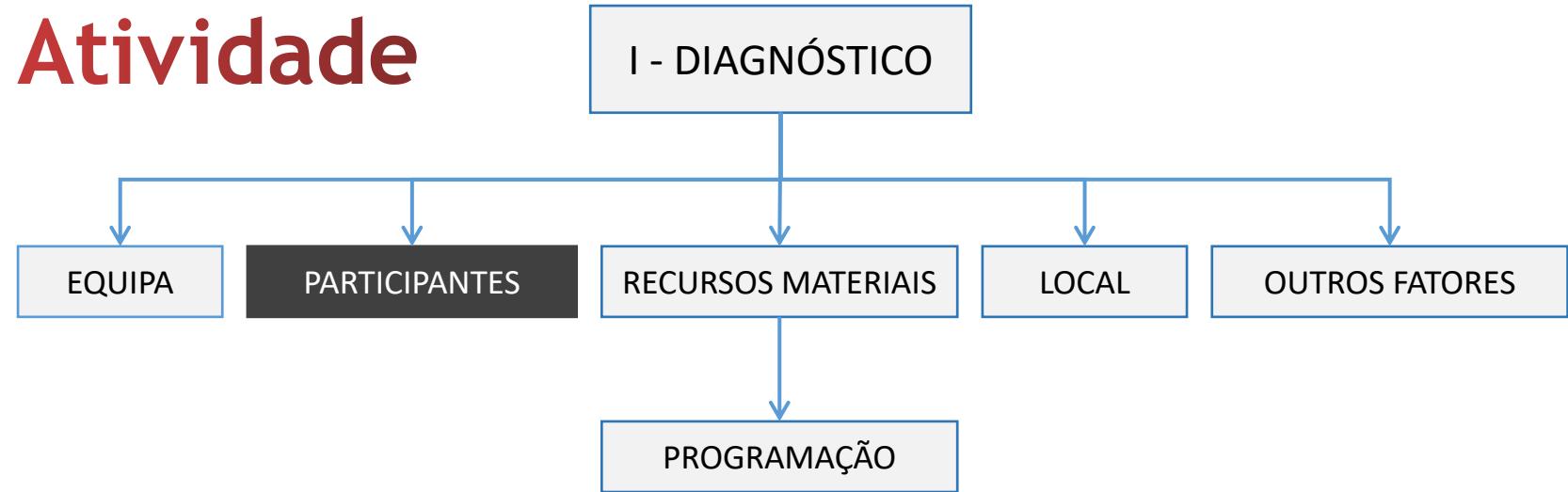
Animação Desportiva:

A ideia de que **qualquer pessoa** capaz de levar a criança a jogar futebol ou a correr **reúne as condições para dinamizar uma sessão de animação desportiva** tem de ser eliminada.

O Animador desportivo deverá ter formação a nível da animação e desporto, bem como ter conhecimento das necessidades próprias da idade e das “cargas” físicas recomendáveis para cada faixa etária. É importante ter consciência dos princípios de um determinado jogo que pretenda dinamizar, dos benefícios que poderá proporcionar ao participante, dos perigos de certas atividades, dos limites incutidos nas atividades, etc...



I - Diagnóstico da Atividade



PARTICIPANTES

As atividades de Animação que envolvem a participação livre através de uma inscrição (Animações esporádicas) os participantes não são conhecidos. É importante recolher o maior número de informações sobre os participantes porque esta informação permite adequar a atividade aos interesses e garantir a satisfação dos participantes.

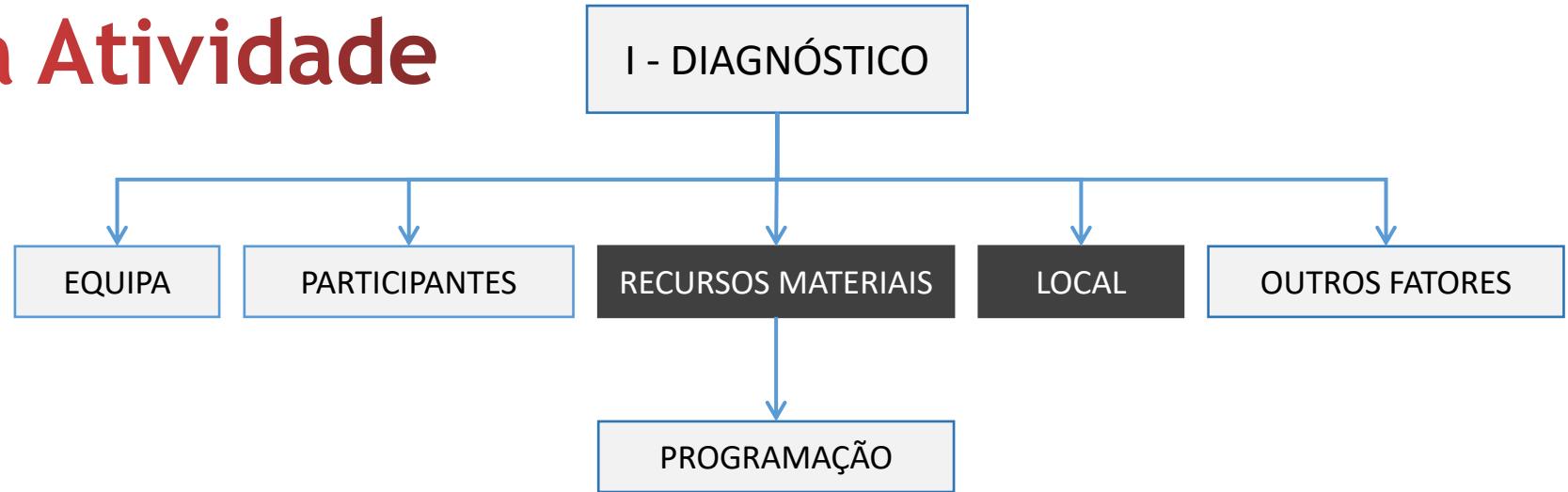
Assim, a equipa responsável pela animação de uma aula, de um tempo no recreio, de uma colónia ou de um campo de férias, deve preocupar-se com a obtenção de vários dados dos participantes:

- Género.
- Idade ou o grupo da faixa etária.
- Locais onde habitam.
- Escalão social.
- Hábitos culturais e desportivos.

Em termos coletivos, o grupo engloba e promove as seguintes situações:

- **Motivação** por parte de alguns elementos para demonstrar as qualidades desportivas e, posteriormente, a nível coletivo, como forma de favorecer a integração.
- Necessidade de se realizar atividades que estimulem a **integração** entre os vários elementos.
- **Estímulo** dos elementos do grupo na participação de propostas de atividades, como forma de assumir responsabilidades e uma maior intervenção.
- E a nível social, o grupo poderá necessitar de atividades de **inclusão**, de **controlo** ou de **integração**.

I - Diagnóstico da Atividade



RECURSOS MATERIAIS

Nem sempre os animadores têm á sua disposição o material necessário e ideal. Aliás, uma das características do animador é a capacidade para improvisar e ultrapassar as várias dificuldades que se lhe deparam, de entre elas a falta de material.

LOCAL

Caso o tipo de local (campo desportivo, praia, campo, etc.) esteja a priori escolhido, é necessário identificar as potencialidades deste local e visualizar a zona de forma a conhecê-la o melhor possível, com o intuito de se poder antecipar qualquer acontecimento.

Na escolha do local mais acessível, se for oportuno, terão de ser levados em conta alguns fatores consoante os objetivos e as possibilidades.

Aspetos comuns e diferenciadores a considerar, de acordo com as características da atividade (formal e não formal)

A leitura deste quadro deve ser feita tendo em consideração que a indicação dos itens pode ser diferente consoante o tipo de evento (mesmo sendo do mesmo tipo: formal ou informal) e a sua dimensão (população alvo), bem como os objetivos que se pretendem atingir e o grau de envolvimento pretendido.

| | Atividades Físicas Formais | Atividades Físicas Típicas de Promoção das AF (Não Formais e Informais) |
|--|----------------------------|---|
| Providências preliminares | X | X |
| Preparação teórica | X | X |
| Formação de comissões | X | X |
| Elaboração do regulamento e documentos | X | |
| Definição do quadro de arbitragem | X | |
| Preparação dos locais de competição | X | |
| Providências junto às entidades e autoridades | X | |
| Acompanhamento e desenvolvimento do planeamento. | X | |
| Agenda de reuniões. | X | |

Aspetos comuns e diferenciadores a considerar, de acordo com as características da atividade (formal e não formal)

A leitura deste quadro deve ser feita tendo em consideração que a indicação dos itens pode ser diferente consoante o tipo de evento (mesmo sendo do mesmo tipo: formal ou informal) e a sua dimensão (população alvo), bem como os objetivos que se pretendem atingir e o grau de envolvimento pretendido.

| | Atividades Físicas Formais | Atividades Físicas Típicas de Promoção das AF (Não Formais e Informais) |
|---|----------------------------|---|
| Recursos Financeiros | X | |
| Fixação dos Objetivos a serem Atingidos | X | |
| Natureza da Atividade | X | X |
| Recursos humanos necessários | X | X |
| Materiais e Instalações | X | X |
| Períodos e datas para as realizações | X | X |
| Número de inscritos | X | X |
| Divulgação/motivação | X | X |
| Locais disponíveis | X | X |
| Avaliação constante | X | |

Aspetos comuns e diferenciadores a considerar, de acordo com as características da atividade (formal e não formal) - **fatores que afetam negativamente a organização.**

A leitura deste quadro deve ser feita tendo em consideração que a indicação dos itens pode ser diferente consoante o tipo de evento (mesmo sendo do mesmo tipo: formal ou informal) e a sua dimensão (população alvo), bem como os objetivos que se pretendem atingir e o grau de envolvimento pretendido.

| | Atividades Físicas Formais | Atividades Físicas Típicas de Promoção das AF (Não Formais e Informais) |
|--------------------------------------|----------------------------|---|
| Infra-estrutura adequada | X | X |
| Nível de organização. | X | |
| Emprego/escolha errada de auxiliares | X | |
| Falta de material específico | X | X |
| Falta de recursos financeiros | X | |
| Controlo das falhas | X | X |
| Local pouco apropriado | X | X |
| Regulamento mal elaborado | X | |
| Não cumprimento dos horário | X | X |
| Desinteresse público | X | |
| Clima | X | X |
| Segurança | X | X |

II - Planeamento da Atividade

Organização dos Meios e Calendarização

Se as respostas às questões do slide anterior são satisfatórias, estamos no caminho certo e devemos começar por reunir com todos os interessados, definir bem os objetivos do evento e dar início à elaboração do projeto e respetivo Planeamento. **Planejar** é organizar o futuro, é anticipar tudo o que possa acontecer. Planejar implica colocar numa dada lógica temporal e relacional, um conjunto de tarefas e afetar-lhes recursos humanos, materiais, financeiros e temporais. Planejar é necessário para que se possam atingir os objetivos, fazendo apelo ao menor número possível de recursos. O planeamento é de uma grande importância na medida que diminui as incertezas e os imprevistos.

Ao **planearmos um evento** (atividade) temos de ter sempre em conta um conjunto de questões que dependem e interagem umas com as outras. São elas:

II - Planeamento da Atividade: LOGÍSTICA



Organização dos Recursos

Ao planear um evento é necessário **organizar os meios**, ou seja, fazer-se um levantamento acerca dos vários recursos que são necessários aos vários níveis (financeiros, materiais, temporais e humanos) e dos recursos disponíveis que nem sempre coincidem. Só depois de se fazer este levantamento é que se pode avançar para a execução das várias tarefas que tornarão viável ou não a concretização dos objetivos. Muitas vezes os meios são escassos e é importante fazer-se uma boa gestão dos meios disponíveis para evitar maiores gastos na organização do evento.

Calendarização

No Planeamento de um evento, as tarefas a realizar, para além de terem afetados recursos humanos, financeiros e materiais, também têm de se realizar num determinado espaço de tempo útil, em que muitas das vezes o início de uma depende do fim da outra. Estamos perante não só a estimativa do tempo/tarefa, como também da relação hierárquica que existe entre elas - calendarização das tarefas. A **calendarização** não diz somente respeito às tarefas, mas também diz respeito ao início e ao fim do projeto, assim como a data em que o mesmo se vai realizar. Ao escolher-se a data da realização do evento, deve-se verificar com cuidado o calendário para evitar coincidências desagradáveis, assim como o horário do mesmo.

Coordenação

Para que o planeamento do evento atinja os seus objetivos, é fundamental que todo o trabalho seja coordenado, liderado, por um responsável que por sua vez deverá escolher as pessoas que formarão equipas de trabalho responsáveis (pessoas certas, que façam as coisas certas, no momento certo, e da maneira certa). Durante o desenrolar do planeamento, deve-se fazer um controlo do mesmo, através da avaliação das suas diversas fases (identificar problemas, verificar se as tarefas estão a desenrolar-se de acordo com o planeamento, assinalar os erros que possam ter surgido no decorrer do planeamento e tentar corrigi-los sem que o objetivo final seja prejudicado.)

Metodologia de Trabalho por Projetos

| I - Diagnóstico | II - Programação | III - Execução | IV - Avaliação |
|---|--|--|---|
| Definição do Problema | Planificação e Desenvolvimento do Trabalho | Execução | Divulgação/Avaliação |
| <p>LEVANTAMENTO DA INFORMAÇÃO</p> <p>Tipo de Atividade de Animação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desportiva - Jogo de Boccia <p>Campo da Prática Desportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> Não Formal (Desporto para Todos) <p>Tipo de Organização:</p> <ul style="list-style-type: none"> Convívio. <p>Setor Desportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Deficientes (participantes). Meninos da Unidade (Educação Especial da ESDACSF - Rio Maior). <p>Objetivo:</p> <p>Recursos Temporais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Data da atividade? Cronograma. <p>Recursos Humanos:</p> <p>Equipa de Animação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grupos de trabalho. Distribuição de tarefas. Planificação de tarefas. Prazos de realização das tarefas. <p>Colaboradores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Parcerias. <p>Público Alvo:</p> <ul style="list-style-type: none"> A quem se dirige a atividade. <p>Recursos Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Local de realização. Materiais e equipamentos necessários. Preparação do espaço: <ul style="list-style-type: none"> Marcação de campos. Delimitação do espaço de jogo. | <p>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO</p> <p>Logística:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prover recursos e informações para a execução de todas as atividades de uma organização. A logística possui uma visão organizacional, onde administra os Recursos temporais, Humanos, Materiais e Financeiros e informação. Distribuir tarefas aos elementos da Equipa de Animação. Cada elemento ou grupo de trabalho concretiza as tarefas definidas nos prazos estipulados. Dúvidas: <ul style="list-style-type: none"> O que sabemos sobre o Boccia? O que precisamos saber sobre o Boccia? O que é necessário para garantir a segurança, conforto e circulação dos jogadores e público? Divulgação da Atividade. Recolha de inscrições e elaboração da lista de participantes. Preparação do espaço da atividade: <ul style="list-style-type: none"> Marcação dos campos. Requisição de sistema de som (Música ambiente) Requisição de mesas. Regulamentos da modalidade Jogos de Boccia Kits de Arbitragem | <p>REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE</p> <p>Realização da Atividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recepção e organização dos participantes. Realização dos Jogos de Boccia. Equipas de Arbitragem Pontuação, prémios e certificados | <p>BALANÇO FINAL</p> <p>O que correu bem?</p> <p>O que não correu tão bem?</p> <p>O que precisa ser melhorado?</p> |

Ex. Encontro de Boccia

Treino das Competências de Organização

Independentemente do tipo de modalidade/competição a considerar, há fatores institucionais que se repetem em quase todas as organizações das diferentes manifestações desportivas, a saber:

- a) Código de Pontuação/Regras da modalidade.
- b) Recursos Materiais (local de competição - codificado ou não, instrumentos/aparelhos/material fixo e/ou móvel).
- c) Recursos Humanos (atletas, treinadores, juízes/árbitros, e afins)
- d) Recursos Tecnológicos (material informático para estatísticas, avisos, informações classificações, etc.)
- e) Equipa de Organização.
- f) Entidade Institucional (Federação, associação, comité, etc.)
- g) Público.
- h) Classificação ordenada dos atletas/equipa.
- i) Código de Conduta Ética.

| | |
|-----------------------------|---|
| Divisão | Um dos vários níveis de competição |
| Bola-Alvo / Jack | É a bola branca. |
| Bola | É uma das bolas azuis ou vermelhas. |
| Lado | Na competição individual, um lado é definido como um (1) Jogador individual. Na divisão de pares, um lado são dois (2) jogadores. Na divisão de equipas um lado é definido como três (3) jogadores. Jogadores suplentes, assistentes técnicos desportivos e professores, quando permitido, são membros adicionais de um lado. |
| Campo | É a área de jogo delimitada pelas linhas. Inclui as Casas de Lançamento. |
| Casa de Lançamento | Uma das seis casas numeradas de onde os jogadores lançam. |
| Linha em "V" | V marcado no campo que a bola alvo tem que ultrapassar totalmente para ser considerada em jogo. |
| Cruz | Marca no centro da área de jogo. |
| Caixa Alvo | Caixa de 35cmX35cm na cruz para bolas de penalização. |
| Jogo | É uma competição entre dois lados. |
| Parcial | Parte do jogo em que uma Bola Alvo e todas as outras bolas são lançadas por ambos os lados. |
| Equipamento | Cadeiras de rodas, calhas, luvas, talas, ponteiros e outros dispositivos auxiliares. |
| Violação | Qualquer ação realizada por um jogador/lado, suplente, assistente técnico desportivo ou professor que é contra as regras do jogo dando origem a uma penalização. |
| Movimento nos dois sentidos | Movimentar claramente a calha pelo menos 20 cm para a esquerda e 20 cm para a direita. |
| Lançamento | Termo usado para impelir a bola para dentro do campo (área válida do jogo). Inclui lançar, pontapear ou libertar a bola quando se usa uma calha. |

Código de Pontuação e Regras da Modalidade:

- a) Noções Básicas do Jogo de Boccia.
- b) Regulamento de Jogo de Boccia

Noções Básicas: Definições (Boccia)

| | |
|------------------------------|--|
| Bola Morta | A bola vermelha e/ou azul que sai do campo depois de ter sido lançada; uma bola removida pelo árbitro no seguimento de uma violação; ou uma bola que não tenha sido lançada pelo tempo ter terminado ou porque o jogador decidiu não a lançar. |
| Bola(s) Não Lançada(s) (BNL) | Bola(s) que um lado decide não lançar durante um parcial. BNL passam a ser "bolas mortas". |
| Bola de Penalização | Bola adicional lançada no fim do parcial atribuída pelo árbitro para penalizar o outro lado por uma violação específica. |
| Parcial Interrompido | Quando bolas foram movidas para fora da sua posição, seja acidental ou deliberadamente e não se conseguem repor na sua posição. |
| Cartão Amarelo | Cartão de cor amarela com cerca de 7cm x 10cm mostrado pelo árbitro como aviso. |
| Cartão Vermelho | Cartão de cor vermelha com cerca de 7cm x 10cm mostrado pelo árbitro para emitir uma desqualificação. |
| Medidor de Bolas | Dispositivo <i>standard</i> com dois orifícios específicos usado para confirmar o perímetro das bolas. |
| Balança | Usada para pesar as bolas. |
| Câmara de Chamada | Local onde se faz o registo antes de cada partida. |

Quadro Resumo de Ações do Árbitro

| Antes do jogo | Durante o parcial | Após cada parcial | Fim do jogo |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Na <u>câmara de chamada</u>, o árbitro verifica todo o equipamento (jogadores devem estar devidamente equipados e com todo o material) Na <u>Câmara de chamada</u>, faz o lançamento da moeda ao ar, o vencedor escolhe a cor com que quer jogar. (Em Pares (P) e Equipas (E) os jogadores devem identificar todo o seu material) <u>No campo</u>, nas respetivas casas de lançamento, dá autorização para o lançamento das bolas de aquecimento - máximo de 2 minutos ou até ambos os lados lançarem as 7 bolas | <ul style="list-style-type: none"> Dá autorização para o lançamento da bola-alvo (branca)  Indica, com a raqueta, o lado a jogar (tanto aos jogadores como ao cronometrista)  Assinala "bola-alvo faltada" ou "bola fora"   O árbitro, auxiliado pelo fiscal de linha, marca as violações cometidas e informa as penalizações (ambos os lados e o cronometrista)   Durante qualquer disputa ou confusão, pode mandar parar o cronómetro  | <ul style="list-style-type: none"> Informa, com a raqueta e verbalmente, ambos os lados e o cronometrista, o resultado de cada parcial e "Fim do parcial"  Pega na bola-alvo e anuncia (num tom de voz audível): "1 minuto" (após 45 segundos) anuncia "15 segundos" (ao minuto) anuncia "Tempo" e dá a bola-alvo ao lado a lançar.  Se há bolas de penalização estas deverão ser jogadas, no final de cada parcial, depois de o árbitro anunciar o resultado, permite que os assistentes desportivos vejam como terminou o parcial, limpa a área de jogo, e dá a escolher entre as 6 bolas qual a que o jogador quer lançar, dando indicação com a raqueta e verbalmente "1 minuto" e o atleta lança a bola para a caixa-alvo (este procedimento tem de se fazer para cada bola de penalização) Tempo entre parciais: 1 minuto Entre parciais, em P e E, são permitidas substituições (quem sai não poderá regressar ao jogo, se for o capitão substituído outro jogador receberá a braçadeira e assumirá as suas funções)  | <ul style="list-style-type: none"> O árbitro anunciará, verbalmente e com a raquete, o resultado e então "Fim do Parcial".  <u>Parcial interrompido</u>: bolas de penalização serão jogadas no final deste (não serão lançadas pelo jogador ou lado que tenha causado este) <u>Em caso de empate</u>: é jogado um parcial extra, havendo novo sorteio O árbitro coloca a bola-alvo, na cruz Informa, com a raqueta, o resultado final e verbaliza "Fim do parcial"  Verifica se está tudo correto e assina o boletim de jogo |



I1: 6 minutos / jogador / parcial



I2: 4 minutos / jogador / parcial



I3: 2 minutos / jogador / parcial



P: 6 minutos / par / parcial



E: 4 minutos/ equipa / parcial

Quadro Resumo das Consequências de uma Violão

| <h3>Penalização</h3> <p>Penalização é a atribuição de uma bola extra ao lado oposto e será lançada no final do parcial</p> | <h3>Penalização e Retração</h3> | <h3>Só Retração</h3> <p>Retração só pode ser dada a uma violão em ato de lançamento Não tem direito a bola extra</p> |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Um jogador sai da casa de lançamento quando a sua vez não foi indicada Um assistente desportivo do jogador que joga com calha/rampa volta-se para dentro do campo para ver o jogo durante um parcial Se na opinião do Árbitro, há comunicação inapropriada entre jogador(es), os seus assistentes desportivos e/ou professores  O jogador e/ou o seu assistente desportivo preparam o próximo lançamento, orientando a cadeira e/ou a calha ou arredondando a bola no tempo do adversário O assistente desportivo move a cadeira, a calha, o ponteiro ou dá a bola ao jogador sem que este lhe peça | <ul style="list-style-type: none"> Largar a bola quando o assistente desportivo, o jogador ou qualquer parte do seu equipamento, vestuário, bolas ou pertences está a tocar as marcações da casa de lançamento  Largar a bola quando a calha está a sobrepor a linha de lançamento Largar a bola sem ter pelo menos uma nádega em contacto com o assento da cadeira Largar a bola quando esta está a tocar parte do campo, fora da casa de lançamento do jogador Largar a bola quando o assistente desportivo dos jogadores que jogam com calha/rampa olha para a área de jogo Largar a bola quando a altura do assento está acima da altura máxima de 66 cm para os jogadores em cadeira de rodas que jogam sem calha Num jogo de pares ou de equipas, um jogador lançar a bola enquanto o seu companheiro de equipa ainda está a regressar para a sua casa de lançamento (se tiver uma roda ou pé a tocar o interior da casa, está "dentro") Preparar e depois lançar uma bola quando é a vez do adversário jogar | <ul style="list-style-type: none"> Lançar a bola antes da indicação do árbitro de qual a cor a jogar Se uma bola pára na calha depois de ter sido largada Se um assistente desportivo do jogador que joga com calha/rampa pára a bola na calha por qualquer razão Num jogo onde participam jogadores com calha/rampa, se um jogador com calha não é a última pessoa a largar a bola, um jogador tem de estar em contacto físico direto com a bola no momento em que a larga Se o assistente desportivo está a tocar no jogador no momento em que a bola é lançada Se um assistente desportivo e um jogador largam a bola em simultâneo <ul style="list-style-type: none"> Se uma bola de cor é lançada antes da bola alvo  Se a primeira bola de cor a ser jogada não é lançada pelo jogador que lançou a bola alvo Um jogador com calha não reorientar a calha, fazendo um movimento de 20 cm para a esquerda e 20 cm para a direita: <ul style="list-style-type: none"> depois de a bola alvo lhe ter sido apresentada e antes de a lançar antes de lançar uma bola de penalização antes do 1º lançamento para cada jogador num parcial de desempate quando ele e/ou o seu colega regressam da área de jogo, antes de jogar a bola  Se um lado lança mais do que uma bola ao mesmo tempo  Um jogador que joga Em Pé, no momento do lançamento, ter mais de 2 apoios no chão. |

Penalização e Cartão Amarelo

COM BOLA EXTRA



Penalização é a atribuição de uma bola extra ao lado oposto e será lançada no final do parcial

- Qualquer **interferência deliberada ou distração de outro jogador** de tal maneira que afete a concentração ou o ato de lançamento do seu adversário
- Causar um **parcial interrompido**

Cartão Amarelo



- Ao jogador ou ao capitão, no caso de jogos de equipas que levar para a área de aquecimento ou para a câmara de chamada/campo de jogo, **mais do que o número de pessoas permitido**
- Um jogador ou Equipa **levar** para a câmara de chamada/campo de jogo **mais do que o número permitido de bolas**
- Na divisão de equipas, o cartão amarelo é mostrado ao jogador que traga um **número de bolas acima do permitido**, se não for possível determinar quem é o jogador, o cartão será dado ao capitão
- Se a(s) bola(s) **não cumprir** os critérios durante uma **avaliação aleatória**
- Um injustificado **atraso** do jogo
- Não aceitar a decisão do árbitro e/ou atuar de maneira a **prejudicar o lado adversário ou qualquer elemento da organização/competição**
- Quando um jogador, assistente desportivo ou professor **deixa o campo durante um jogo sem permissão do árbitro**, mesmo entre parciais ou desconto de tempo médico ou técnico, esse indivíduo não pode regressar ao jogo
- O assistente desportivo ou professor **entra na área de jogo sem autorização do árbitro**
- Um **2º Cartão Amarelo em campo durante um jogo** levará a **impedimento para jogar** esse jogo

Cartão Vermelho



- Demonstrar **comportamento antidesportivo** tal como tentar iludir o Árbitro, ou tecer **comentários não autorizados** na área de competição
- Conduta violenta**
- Utilizar **linguagem ou gestos ofensivos, insultuosos ou abusivos**
- Um cartão vermelho levará a uma **desqualificação imediata da competição**, os resultados anteriores dessa competição serão considerados perdidos

Quadro Resumo de Ações do Cronometrista e Marcador de Mesa

| Antes do jogo | Durante o parcial | Após cada parcial | Fim do jogo |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Cronometra o tempo de aquecimento - máximo de 2 minutos ou até ambos os lados lançarem as 7 bolas | <ul style="list-style-type: none"> ● O tempo de um lado inicia com a indicação do árbitro de qual a cor a jogar e/ou do lançamento da bola-alvo (branca)  ● O tempo de um lado para no momento em que cada bola lançada se immobiliza, dentro do campo de jogo ou quando cruza as linhas limites ou, quando o árbitro assinala uma violação ou, ainda, por indicação expressa do árbitro ● Se ocorrer algum erro, no registo do tempo, deve avisar, imediatamente, o árbitro ● Registar as violações cometidas (registar a violação e quem a comete) e as substituições (apenas nos jogos de Pares ou Equipes) ● Durante qualquer disputa ou confusão, o árbitro pode mandar parar o cronómetro ● Quando o tempo estiver a acabar, anunciar (num tom de voz audível): "1 minuto" / "30 segundos" / "10 segundos" / "Tempo" ● Os resultados dos parciais devem ser atualizados no marcador | <ul style="list-style-type: none"> ● No final de cada parcial, registar no boletim de jogo, o tempo gasto, por cada um dos lados, bem como o resultado obtido ● Tempo entre parciais: 1 minuto ● As bolas de penalização deverão ser jogadas num período de 1 minuto por cada bola de penalização | <ul style="list-style-type: none"> ● Em caso de empate é registado o resultado (ex: 5-5), no local reservado ao "Resultado Final" ● Registar o resultado obtido, no parcial de desempate, no local reservado ● Registar o vencedor ● Assinar o boletim de jogo: árbitro, fiscal de linha, capitães, marcador e árbitro principal |



I1: 6 minutos / jogador / parcial



I2: 4 minutos / jogador / parcial



I3: 2 minutos / jogador / parcial



P: 6 minutos / par / parcial



E: 4 minutos/ equipa / parcial

Individual e Pares= total de 4 parciais

Equipas= total de 6 parciais

Boletim de Jogo:

Muito Simplificado

Divisão

I1

I2

I3

Data ____/____/2024

Hora ____:

Campo: _____; Jogo N.º _____

Jogador/Par/Equipa

| LADO | Jogador/Par | | | | | | /Equipa |
|-----------|-------------|----|----|----|----|----|---------|
| Jogadores | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | T |
| Manuel | | | | | | | |
| Mário | | | | | | | |
| Maria | | | | | | | |
| Mauro | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 6 |
| Marco | | | | | | | |
| Manuela | | | | | | | |

Vermelhas

Azuis

Jogador/par/Equipa

| LADO | Jogador/Par | | | | | | /Equipa |
|-----------|-------------|----|----|----|----|----|---------|
| Jogadores | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | T |
| Ricardo | | | | | | | |
| Renato | | | | | | | |
| Rui | | | | | | | |
| Rafael | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 0 | 5 |
| Rita | | | | | | | |
| Roberto | | | | | | | |

Vermelhas

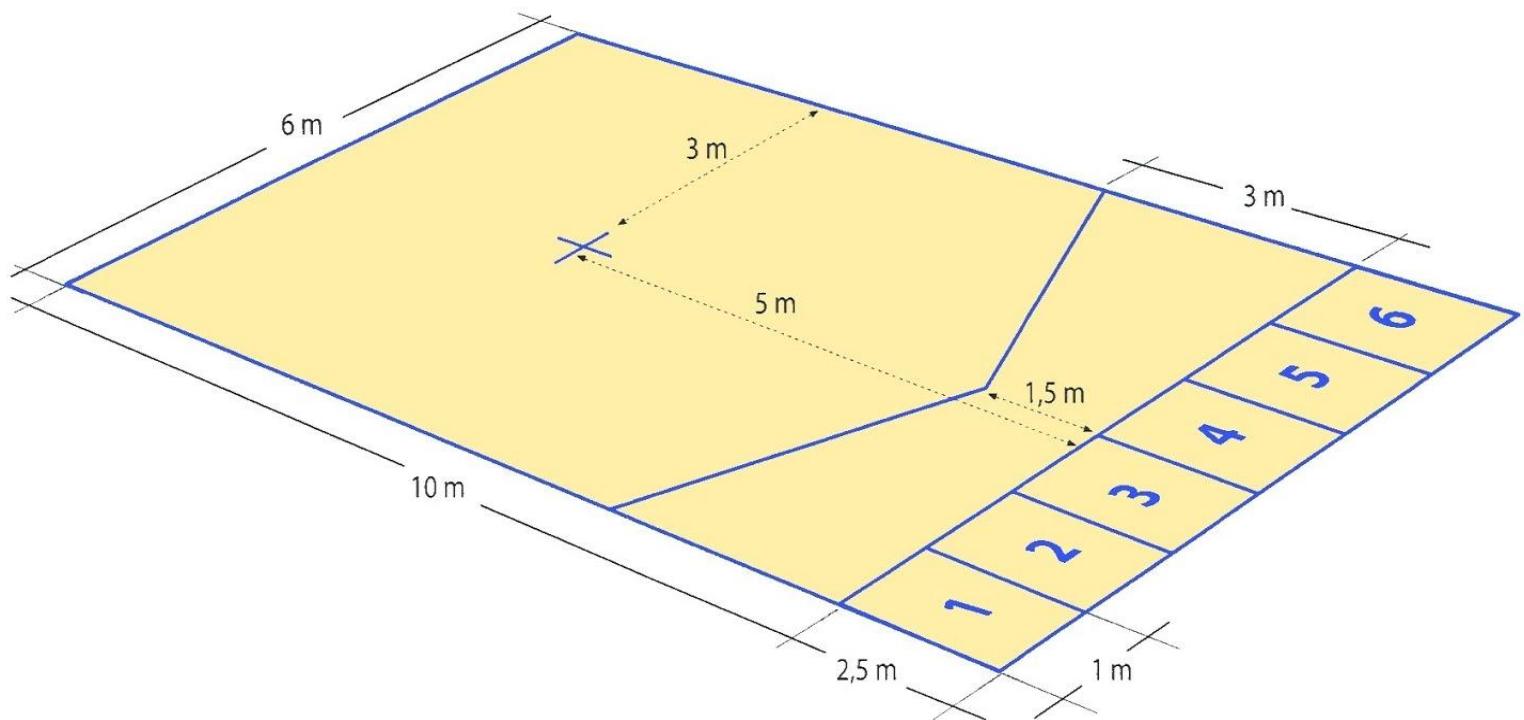
Azuis

Ex. Organização de uma atividade Não Formal de Convívio



Recursos Materiais:

- a) Espaço de realização do jogo CODIFICADO.
- b) Jogo de Boccia CODIFICADO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

III - Atividade



Nos dias que antecedem a atividade e no próprio dia é necessário garantir um conjunto de tarefas que permitem que a atividade decorra sem precalços.

Inscrições 01

Definir prazos limite para a receção das inscrições.
Elaborar listas por escalão e categoria.

Participantes 02

Quais são os destinatários?

Segurança 03

No que respeita à segurança de um evento desportivo, deve existir uma comissão responsável. Planeamento da segurança geral. Seguros (Acidentes pessoais e responsabilidade civil) Contacto com forças de segurança.

Preparar Instalações 04

Acessos.
Salas.
Serviços.
Espaço da atividade.

Organizar Materiais 05

Mobiliário necessário (mesas, cadeiras, etc...)
Materiais do jogo desportivo.
Campos.
Arbitragem.

Distribuir Colaboradores 06

Quem fica responsável por cada espaço/função.
Que obrigações tem cada colaborador.
Como garantir o contacto entre colaboradores.

Prémios 07

Que prémios atribuir?
A quem atribuir?

6. Programas de Animação Desportiva