



Programa de Ações de Formação em Ética no Desporto 2020/2021

3ª Ação | Viseu

# Valores, Ética e Desporto

14 de setembro 2020

16.00h-20.30h | 21.30h-23.00h

**on-line**



inscrições | [www.esev.ipv.pt/insef](http://www.esev.ipv.pt/insef)

## OPERACIONALIZAÇÃO DIDÁTICA DOS VALORES NO DESPORTO

Bruno Avelar Rosa  
Partner na Qantara Sports

**QANTARA**  
SPORTS

<https://www.qantarasports.com/>



# ORGANIZAÇÃO

---

- 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO**
2. Valores do desporto
3. Ética e moral no desporto
4. Operacionalização da dimensão psicossocial do treino

# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

---

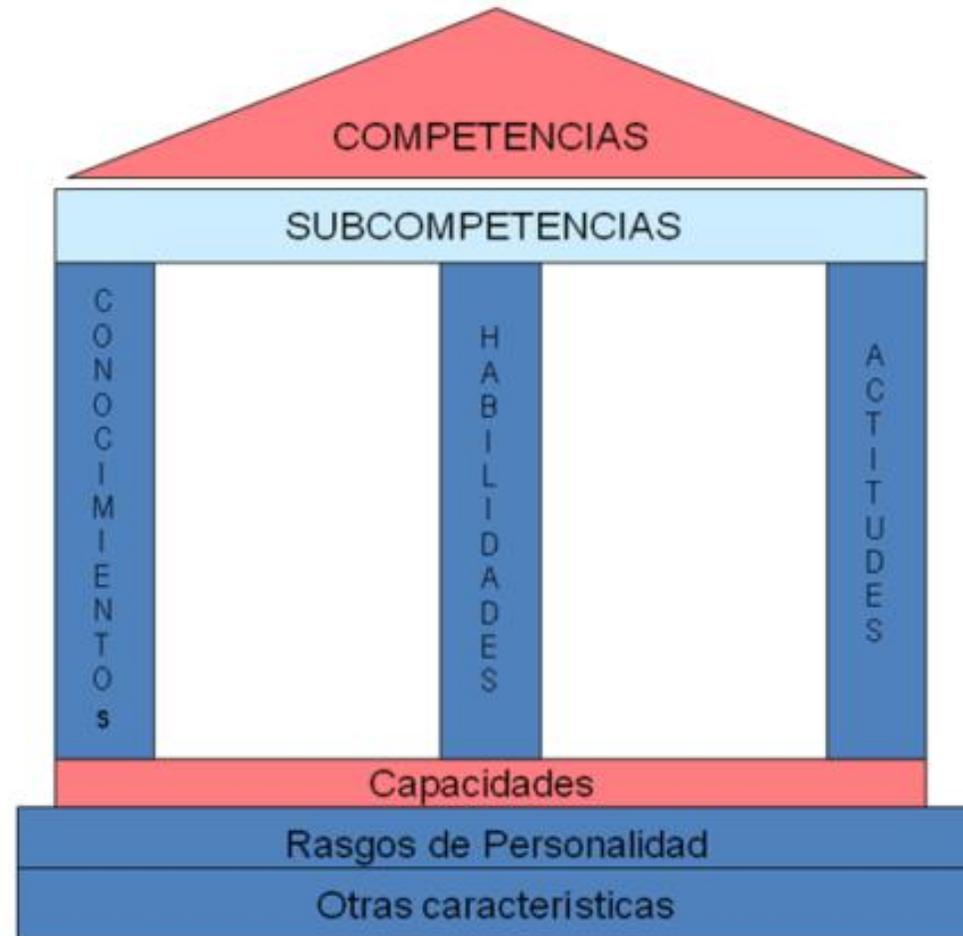
**Que competências promove o desporto?**



# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

---

Competências?



Arquitectura do modelo de competências (Roe, 2002)

# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

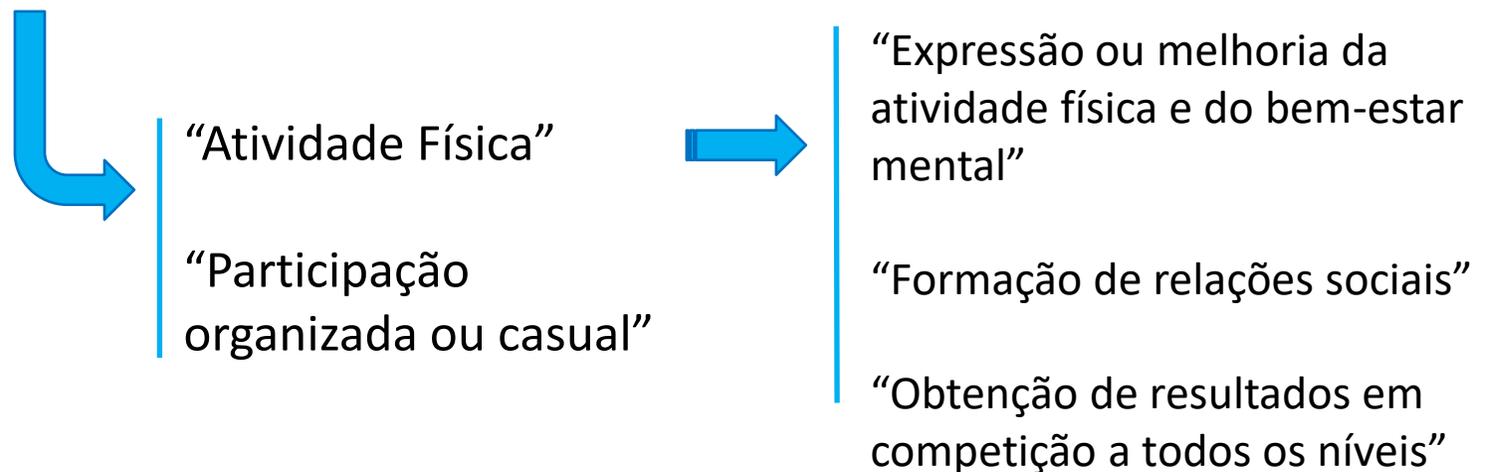
---

## Desporto?

*“All forms of physical activity which, through casual or organised participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well-being, forming social relationships or obtaining results in competition at all levels”.*

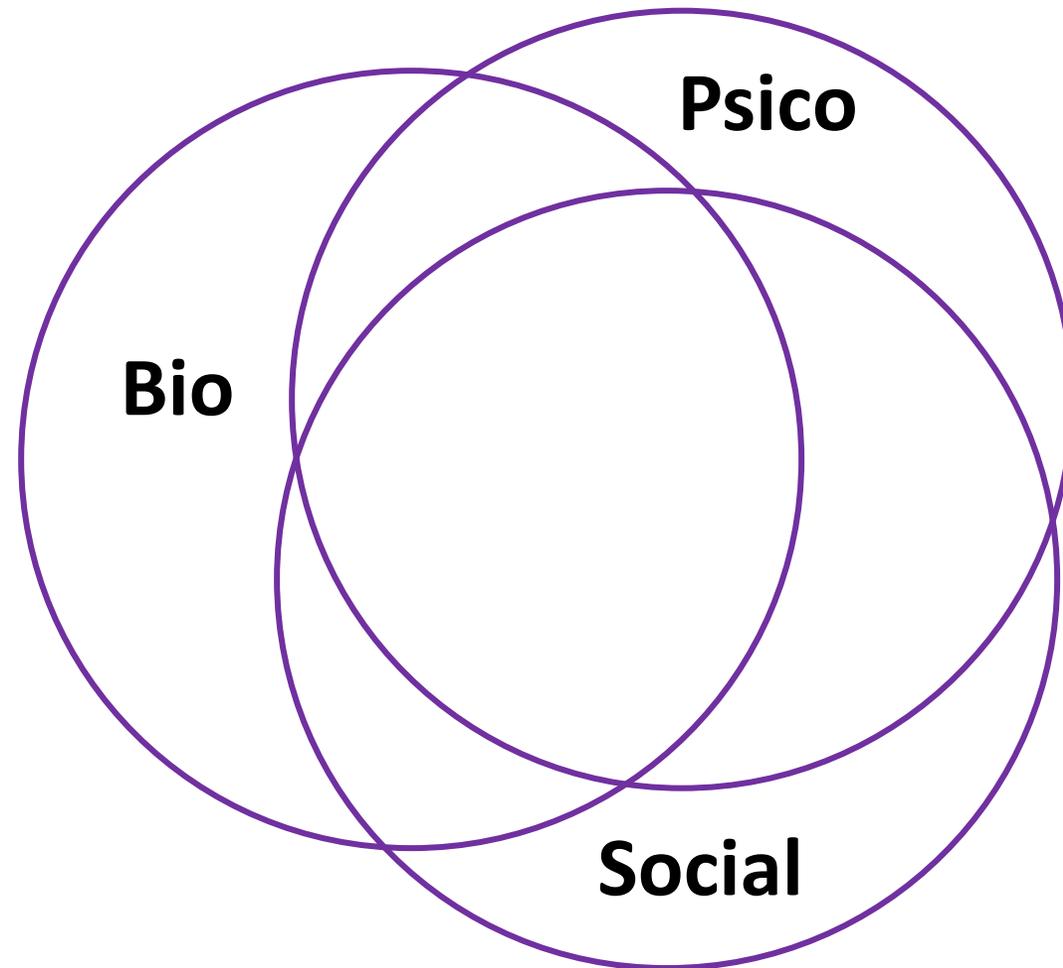
Todas as formas de atividade física, através de participação organizada ou ocasional, que visam a expressão ou melhoria da condição física e bem-estar mental, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis.

(Conselho da Europa)



# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

---



Dimensões

***bio-psico-social***

“Expressão ou melhoria da **atividade física** e do **bem-estar mental**”

“Formação de **relações sociais**”

“Obtenção de resultados em competição a todos os níveis”

# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

---

## ESTRUTURA POLIFACÉTICA DO DESPORTO – Derivado das suas influências



**Corpo mecanizado**

**HERDEIRO DA  
REVOLUÇÃO INDUSTRIAL  
– “SPORT” INGLÊS e  
GINÁSTICA SUECA**



**Corpo “sem porte”, lúdico**

**HERDEIRO DAS  
CORRENTES  
PEDAGÓGICAS  
FRANCESAS**

# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

---

## ESTRUTURA POLIFACÉTICA DO DESPORTO – Estimulante de diferentes entendimentos

Uma possível associação  
- Exercício de Corrida -



Perspetiva Competitiva



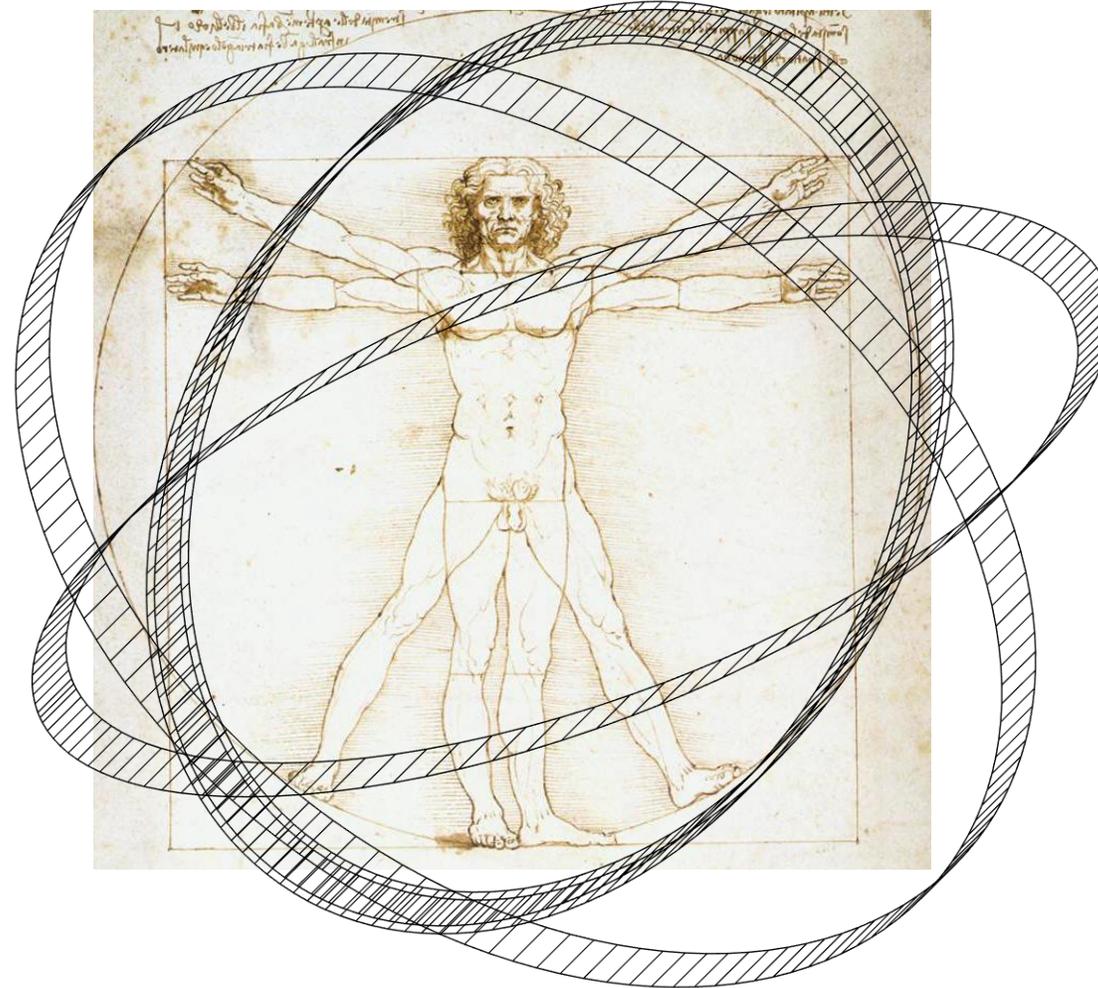
Perspetiva Higiénica



Perspetiva Utilitária

# 1. COMPETÊNCIAS DO DESPORTO

---



**“Homem enquanto Ser  
Biopsicossócio-axiológico”  
(Sílvio Lima)**

**“Movo-me, logo existo!”  
(Manuel Sérgio)**

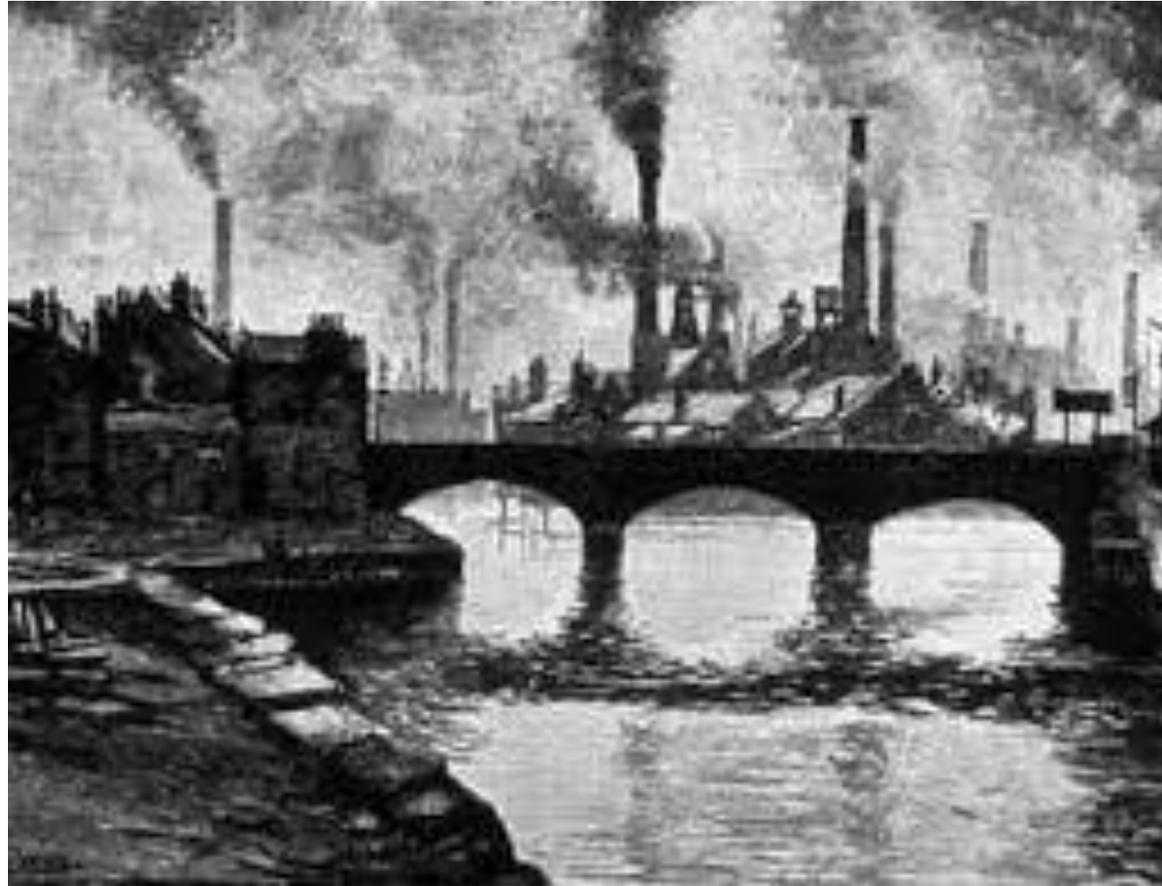
# ORGANIZAÇÃO

---

1. Competências do desporto
- 2. VALORES DO DESPORTO**
3. Ética e moral no desporto
4. Operacionalização da dimensão psicossocial do treino

## 2. VALORES DO DESPORTO

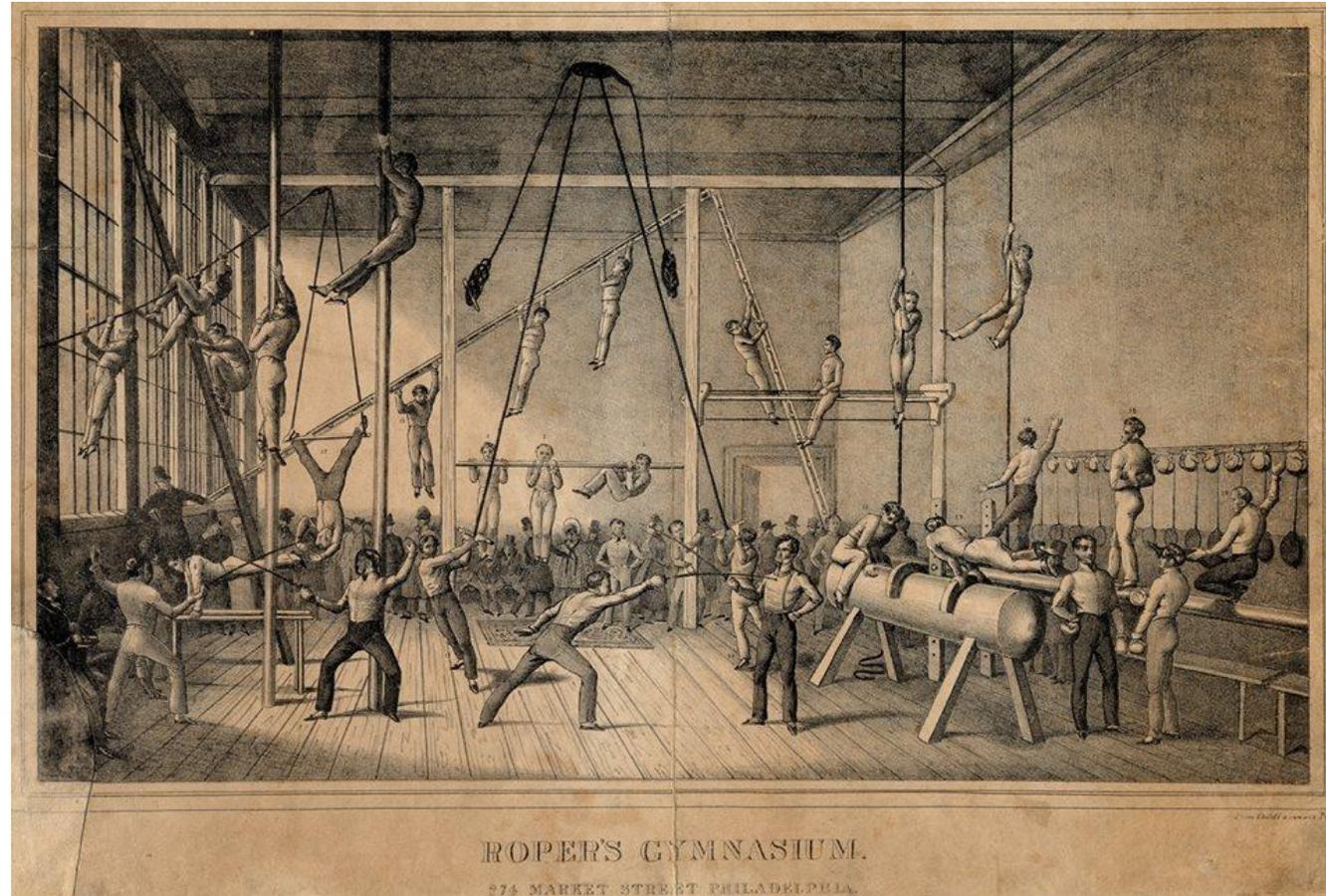
---



Revolução industrial (Séc. XIX)

## 2. VALORES DO DESPORTO

---



Edward Williams Clay (1831)

## 2. VALORES DO DESPORTO

---



Nasce o desporto (Séc. XIX)

## 2. VALORES DO DESPORTO

---



Com a regulação do trabalho (e respetivo nascimento do tempo de lazer) o tempo generalizou-se entre a população obreira.

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

preâmbulo do Decreto nº 21:110, de 16 de Abril de 1932:

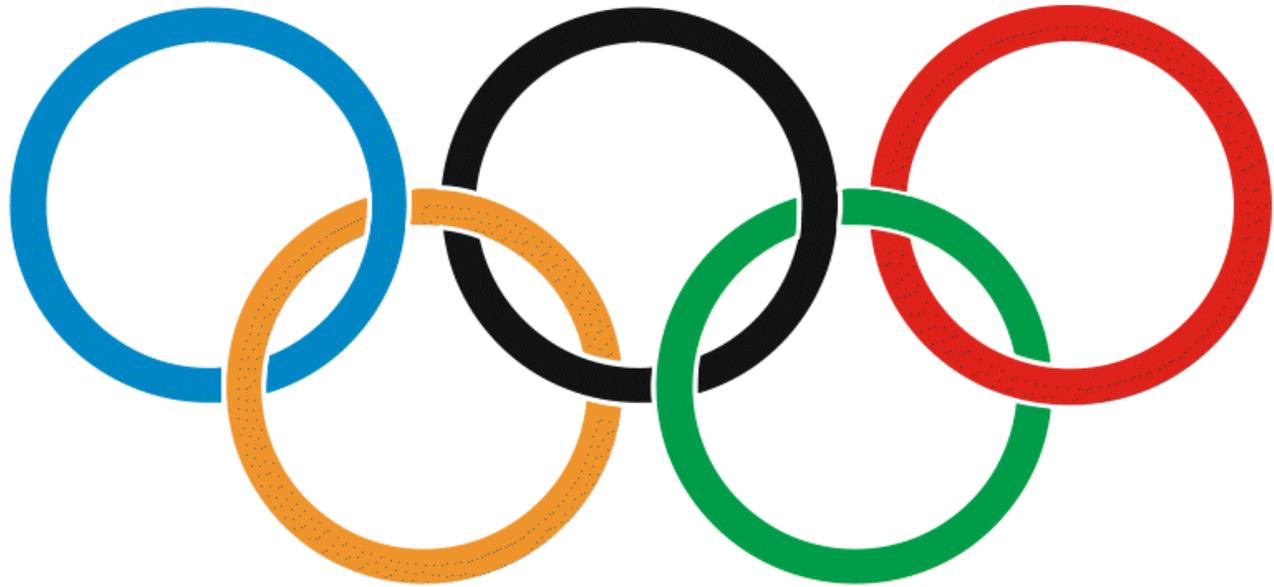
**"[...] a educação física não é pretexto para divertimentos ou prazeres, senão um elemento poderoso para o melhoramento das condições individuais e sociais", devendo ser conduzida "[...] num campo essencialmente terapêutico", "[...] em presença da decadência manifesta da espécie humana [...]". E a propósito de decadência, afirma-se que "[...] os atletas [frutos da mania desportiva] marcam a decadência dos grandes povos. Grécia e Roma dos atletas são a Grécia e Roma da decadência."**

Desporto (liberdade e perversão) e ginástica (disciplina e rigor) separados até à segunda metade do século XX.

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

### Fundamentos do Movimento Olímpico O Olimpismo como matriz desportiva



Lema:

**CITIUS, ALTIUS, FORTIUS (MAIS RÁPIDO, MAIS ALTO, MAIS FORTE)**

*“A coisa mais importante nos Jogos Olímpicos não é vencer, mas participar, assim como a coisa mais importante na vida não é o triunfo, mas a luta. O essencial não é ter vencido, mas ter lutado bem.”*

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

### Fundamentos do Movimento Olímpico

#### Princípios educativos do Olimpismo destacados como fundamentais na Carta Olímpica

O Olimpismo é uma forma de vida que exalta e combina num conjunto harmonioso as qualidades do corpo, a vontade e o espírito. Aliando o desporto com a cultura e a educação, o Olimpismo propõe-se criar um estilo de vida baseado na alegria do esforço, no valor educativo do bom exemplo e respeito pelos princípios éticos fundamentais universais.

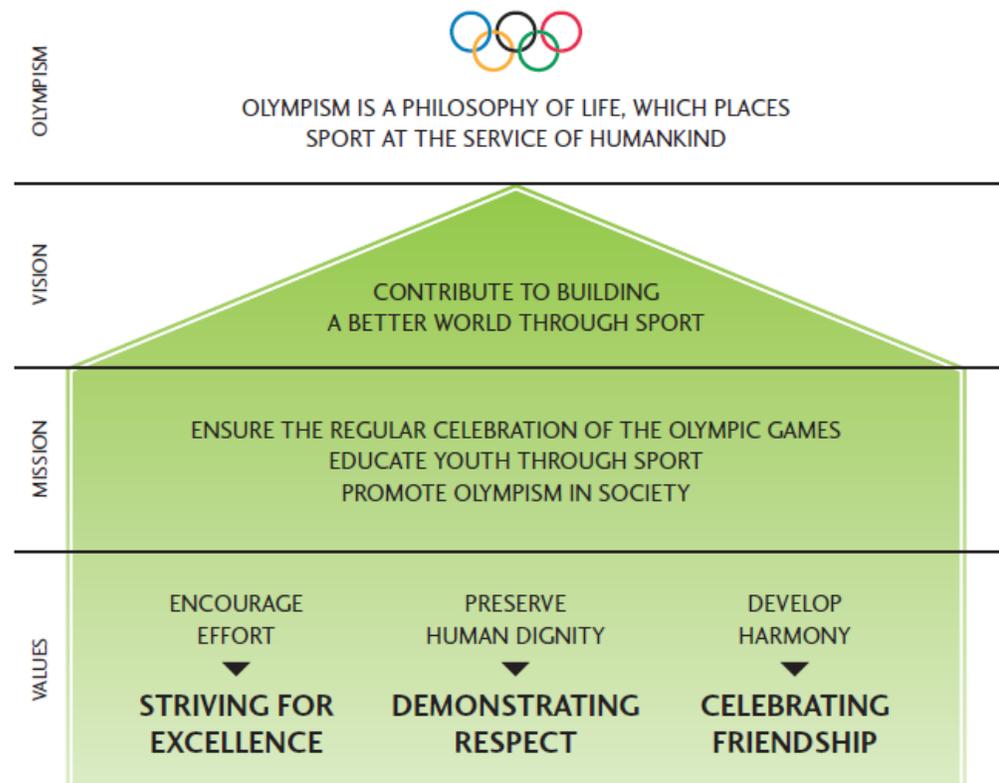
O objetivo do Olimpismo é pôr sempre o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso do homem, com o fim de estabelecer uma sociedade digna e comprometida com a manutenção da dignidade humana. Para este fim, o Movimento Olímpico leva a cabo, autonomamente ou em cooperação com outros organismos e dentro das suas possibilidades, ações em favor da paz.

O Movimento Olímpico tem por objetivo contribuir para a construção de um mundo melhor e mais pacífico educando a juventude através do desporto praticado sem discriminações de nenhuma classe e dentro do espírito Olímpico, que exige compreensão mútua, espírito de amizade, solidariedade e jogo limpo.

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

### Fundamentos do Movimento Olímpico

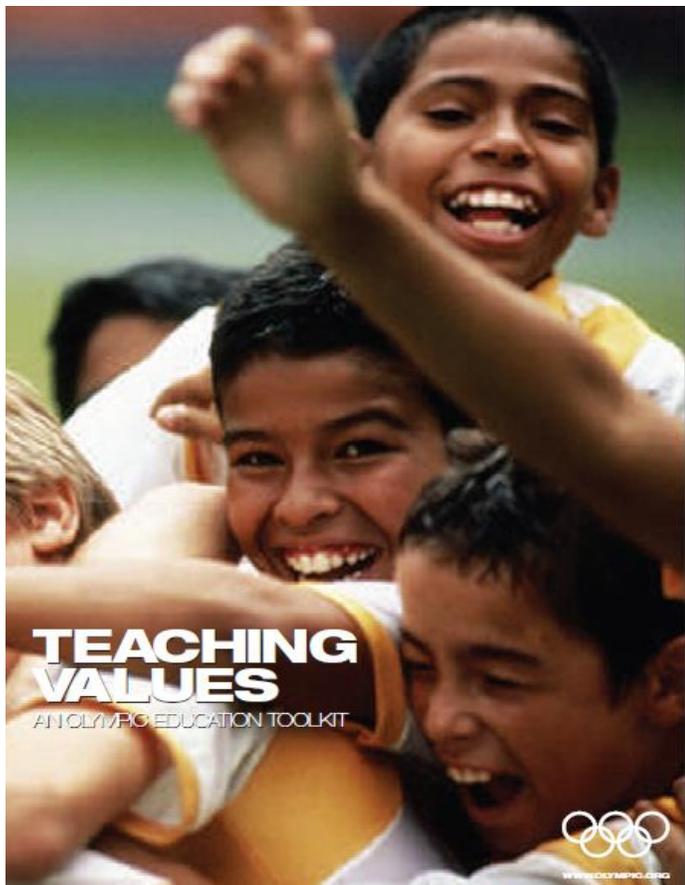


Fonte: “Hope – What Sport Can Do to Change the World” (COI). Disponível em [http://www.olympic.org/documents/olympic\\_museum/education/dphope/dp\\_hope\\_en\\_web.pdf](http://www.olympic.org/documents/olympic_museum/education/dphope/dp_hope_en_web.pdf).

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

### O Movimento Olímpico e o fair play



***“Teaching Values – An Olympic Education Toolkit”***  
**Uma ferramenta de trabalho educativo**

Publicado e promovido pelo Comité Olímpico  
Internacional

Desenvolve conteúdos, com abordagem teórica e  
prática, relacionados com a intenção e potencial  
educativo do Movimento Olímpico.

Propõe ainda exercícios para realizar com os alunos.

Disponível em

[http://www.olympic.org/Documents/OVEP\\_Toolkit/OVEP\\_Toolkit\\_en.pdf](http://www.olympic.org/Documents/OVEP_Toolkit/OVEP_Toolkit_en.pdf).

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

### Quais são os valores do desporto?

Institucionalmente, são identificados os seguintes princípios como estruturantes dos valores do desporto:



International  
Fair-Play  
Committee



INTERNATIONAL  
OLYMPIC  
COMMITTEE

International  
Olympic  
Committee

**Performance e realização:** o desempenho deve ser sempre associado ao esforço utilizado para a concretização dos objetivos.

**Cumprimento de Regras:** o desempenho é meritório se efetuado no cumprimento das regras.

**Igualdade de oportunidades:** todos sem exceção têm acesso à prática desportiva, usufruindo nesta dos mesmos direitos e dos mesmos deveres. As condições de prática (e competição) devem também ser as mesmas para os diferentes praticantes, não devendo haver benefício prévio de uns sobre os outros.

**Respeito:** necessidade de manifestação de tolerância e aceitação em relação a todos os envolvidos no desporto e fora dele.

**Saúde:** a prática desportiva e os comportamentos a ela associados nunca devem colocar em causa a saúde e o bem-estar dos praticantes e seus companheiros/adversários.

**Satisfação pelo esforço:** desenvolvimento de habilidades físicas e mentais através do permanente desafio a si próprio e aos outros.

**Fair-play:** desenvolvimento do fair-play nas diferentes dimensões da vida através da aprendizagem deste no contexto desportivo.

**Respeito pelos outros:** desenvolvimento da tolerância relativamente à diferença e à diversidade.

**Busca pela excelência:** desenvolvimento de cultura de excelência associada ao bem-fazer.

**Equilíbrio entre corpo, mente e espírito:** promoção de competências intelectuais e éticas através do desenvolvimento da literacia motora.

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

|                    |               |                  |             |
|--------------------|---------------|------------------|-------------|
| Compreensão        | Flexibilidade | Disciplina       | Rigor       |
| Tolerância         | Apoio         | Exigência        | Respeito    |
| Autonomia          | Diferenciação | Responsabilidade | Equidade    |
| Justiça            | Diversão      | Frontalidade     | Compromisso |
| <b>INTEGRIDADE</b> |               |                  |             |



## 2. VALORES DO DESPORTO

---

| OBJETIVOS GERAIS   | VALORES IDENTIFICADOS            |
|--|----------------------------------|
| Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma.                             | Cooperação                       |
| Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.  | Cordialidade e Respeito          |
| Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. | Iniciativa e Participação        |
| Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).                 | Entreaajuda                      |
| Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).                                      | Solidariedade                    |
| Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.                        | Empenho                          |
| Fomentar o espírito desportivo e o fair-play, no respeito pelas regras das atividades e de todos os intervenientes.  | Espírito Desportivo e Fair-play  |
| Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.                        | Compromisso e Responsabilidade   |
| Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.  | Cidadania e Espírito Democrático |
| Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.                      | Justiça e Honestidade            |

Nos conteúdos programáticos é ainda assinalado, no âmbito particular de algumas modalidades específicas, a necessidade de conhecimento da ética do lutador (Luta), ética do Judoka (Judo), ética do jogador (Jogo do Pau Português) e ética do atirador (Tiro com Arco).

## 2. VALORES DO DESPORTO

---

| <b>Valores instrumentais</b><br>(exercitados na prática) | <b>Valores finais</b><br>(consequentes da prática) |
|--|--|
| Trabalho de equipa                                       | Respeito   |
| Cooperação   | Empatia  |
| Liderança  | Compaixão  |
| Disciplina   | Humanismo  |
| Compromisso  | Solidariedade                                      |
| Força de vontade   | Honra  |
| Autocontrolo   | Integridade  |
| Persistência   | Altruísmo  |

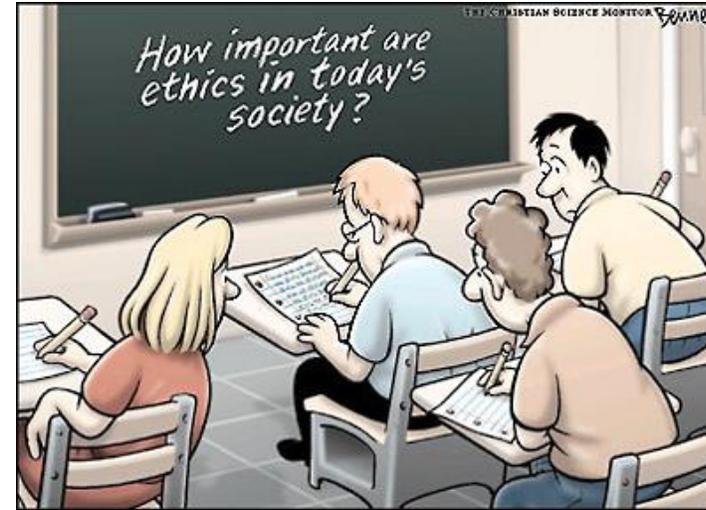
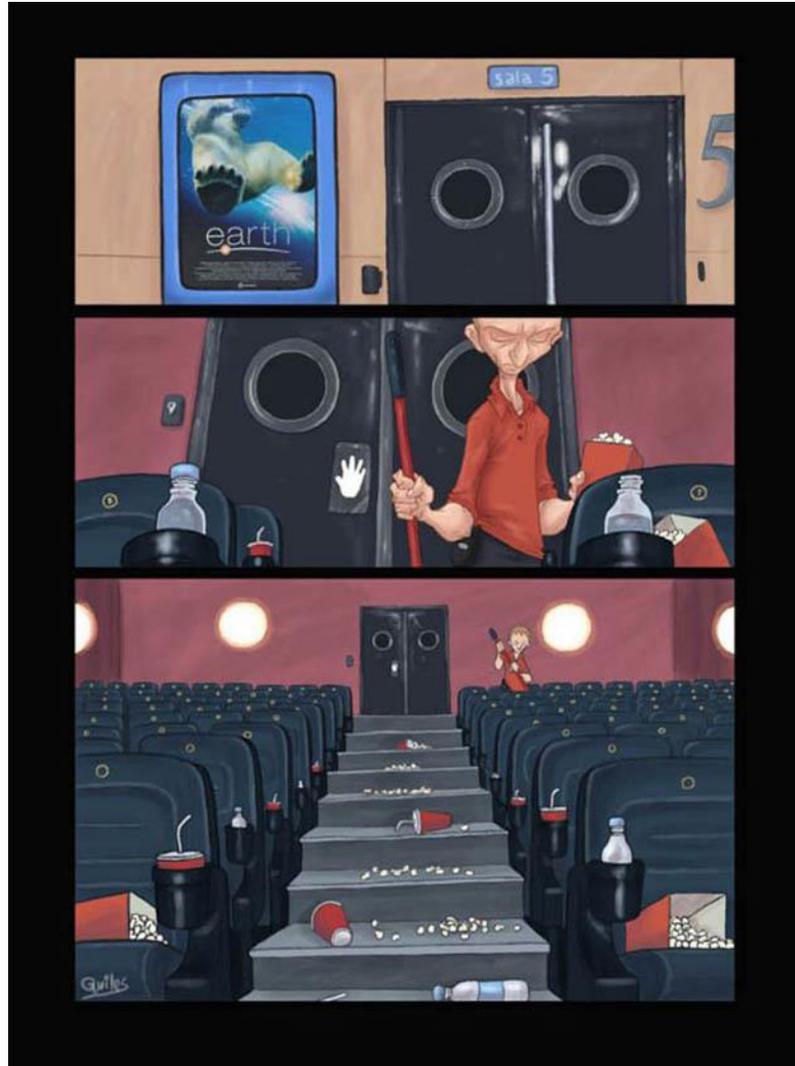


# ORGANIZAÇÃO

---

1. Competências do Desporto
2. Valores do desporto
- 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO**
4. Operacionalização da dimensão psicossocial do treino

# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO



### 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---



**Necessidade de autenticidade na promoção dos valores éticos!**



**Necessidade de orientação moral na promoção dos valores éticos!**

# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

**MAISFUTEBOL** ÚLTIMAS LIGA JOGOS AO VIVO RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES JOGADORES

CLASSIFICAÇÃO: 68 65 57 50 43 39 38 37 33 32 32 29 28 27 25 23 19 18

AGORA: Taça da Alemanha Simulação Golo perfeito Guia TV Jesualdo Ferreira

CRÓNICAS MADE  
IN  
Made In Portugal  
Made In

## Hugo Vicente: uma profunda reflexão sobre a formação na Noruega

Crónicas Made in Portugal

Por Redação 18 de Abril de 2014 às 12:46

## Notícia 2

<http://www.maisfutebol.iol.pt/insolito-eua-desportivismo-michael-anderson-dale-chung-arroyo-valley-bloomington/54b970310cf23da0817fc109.html>

**MAISFUTEBOL** ÚLTIMAS LIGA JOGOS AO VIVO RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES JOGADORES TRANS

CLASSIFICAÇÃO: 68 65 57 50 43 39 38 37 33 32 32 29 28 27 25 23 19 18

AGORA: Taça da Alemanha Simulação Golo perfeito Guia TV Jesualdo Ferreira

INSÓLITO  
EUA  
Desportivismo

## Ganhou 161-2 e foi suspenso por isso. Na América é assim...

Entre equipas de basquetebol de liceu não se deve ganhar por tantos de diferença. É uma questão de desportivismo. O treinador que venceu o jogo foi castigado pela sua própria escola

Por Pedro Calhau 19 de Janeiro às 09:41

**MAISFUTEBOL** ÚLTIMAS LIGA JOGOS AO VIVO RESULTADOS E CLASSIFICAÇÕES JOGADORES

CLASSIFICAÇÃO: 68 65 57 50 43 39 38 37 33 32 32 29 28 27 25 23 19 18

AGORA: Taça da Alemanha Simulação Golo perfeito Guia TV Clássico Benfica Porto

OPINIÃO  
Agora ele era o herói  
Falar de bola

## O futuro passou pelo Qatar - e não foi bonito

A propósito do Mundial de andebol e do sucesso de uma seleção construída em tempo recorde

Por Nuno Madureira 2 de Fevereiro às 10:08

## Notícia 1

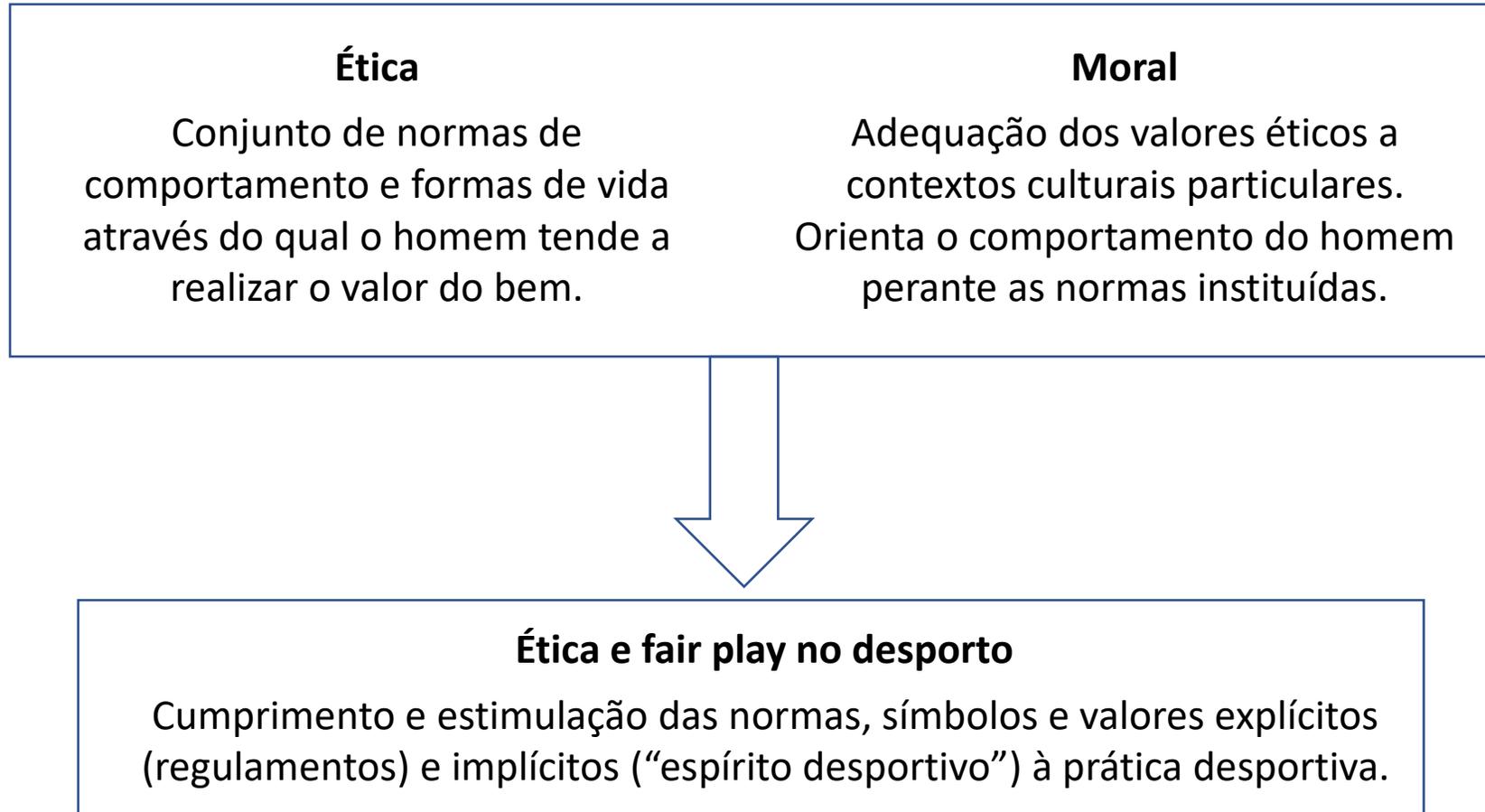
<http://www.maisfutebol.iol.pt/cronicas-made-in/made-in-portugal/hugo-vicente-uma-profunda-reflexao-sobre-a-formacao-na-noruega>

## Notícia 3

<http://www.maisfutebol.iol.pt/opinio-agora-ele-era-o-heroi-falar-de-bola-mundial-andebol-qatar/54cebaa50cf257876b990dd7.html>

# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

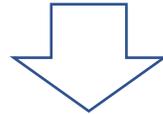


# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

**Ética e fair play no Desporto → Ética e fair play na vida**

A prática desportiva apresenta um capital único, o qual pode e deve ser aproveitado com vista ao seu desenvolvimento para fins educativos, uma vez que está vinculado a um conjunto alargado de valores que lhe são potencialmente associados.



**Valores Pessoais, inter-pessoais e cívicos**

- Respeito pelas regras
- Respeito por si próprio
- Respeito pelo árbitro e suas decisões
- Respeito pelo adversário
  - Desejo de igualdade
  - Dignidade
- Respeito pelo espaço

### 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---



**A ética e o fair-play no desporto estão unicamente relacionados com o cumprimento das regras?**



# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

## CUMPRIMENTO DAS REGRAS e/ou “ESPÍRITO DESPORTIVO”?

**O fair play significa muito mais do que o simples respeitar das regras; mas cobre as noções de amizade, de respeito pelo outro, e de espírito desportivo, um modo de pensar, e não simplesmente um comportamento.**

O conceito abrange a problemática da luta contra a batota, a arte de usar a astúcia dentro do respeito das regras, o doping, a violência (tanto física como verbal), a desigualdade de oportunidades, a comercialização excessiva e a corrupção.

(Código de Ética no Desporto do Conselho de Europa)

# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

## Notícias



### Plano Nacional de Ética no Desporto premeia e homenageia Treinador e Equipa de Benjamins do Vitória FC

4 de Dezembro de 2017

Plano Nacional de Ética no Desporto premeia e homenageia Treinador e Equipa de Benjamins do Vitória FC

A equipa de Benjamins do Vitória FC foi hoje homenageada pelo Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), na sequência da atitude de 'fairplay' que protagonizou no jogo com o UF Comércio e Indústria no passado dia 11 de novembro.

"Nós queremos que estes gestos se tornem normais. De vez em quando há estes gestos e a nossa presença aqui significa isso mesmo: valorizar estes gestos para que eles se tornem mais comuns", disse o coordenador do PNED, José Lima, antes de entregar uma placa alusiva ao treinador André Vilanova e à equipa vitoriana de Benjamins.

Em 11 de novembro, o Vitória FC marcou um golo ao UF Comércio e Indústria quando o guarda-redes contrário estava no chão a chorar, por ter levado uma bolada na cara, e sem que o árbitro tenha interrompido o jogo. Por considerar a situação injusta, André Vilanova chamou os seus jogadores e propôs-lhes que marcassem um golo na própria baliza, para repor a igualdade no marcador, o que as crianças aceitaram de imediato.

"Esta homenagem tem um simples objetivo: passar a mensagem aos pais e aos miúdos de que o futebol – e nestas idades – é também uma grande ferramenta de educação. Devemos passar valores positivos para os miúdos e estes gestos devem ser reconhecidos. Devemos reconhecer que os gestos positivos devem ser valorizados. Esta homenagem significa que este gesto do treinador André é um gesto que deve merecer reconhecimento", sublinhou José Lima.

A homenagem teve lugar no campo n.º 2 do Estádio do Bonfim, imediatamente antes do jogo com o Estrelas de Santo André, para o campeonato da AF Setúbal, e contou com a presença do presidente desta associação distrital, Francisco Cardoso.

### 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

Por vezes, a Ética representa um DILEMA.  
As decisões não são sempre branco ou negro.  
Bem pelo contrário...



### 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---



**Um bom exemplo**

<https://www.youtube.com/watch?v=cn6pqr8bAA>

### 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

#### Declarações do Treinador do Juvenil B do FC Barcelona

*“Não havia outro remédio. Ainda que o guarda-redes não tivesse nada grave, não consideramos outra solução que não fosse deixar a outra equipa empatar. Somos uma equipa modelo no contexto catalão, espanhol, europeu e mundial e estes feitos reforçam para fora os valores de “la pedrera”. Damos-lhes de comer cada dia para que possam subir ao mais alto nível.”*

# 3. ÉTICA E MORAL NO DESPORTO

---

## RECURSO PNED – DILEMAS DE ÉTICA DIRIGIDOS AOS ALUNOS



<http://www.pned.pt/recursos-pedagogicos/dilemas-eticos.aspx>

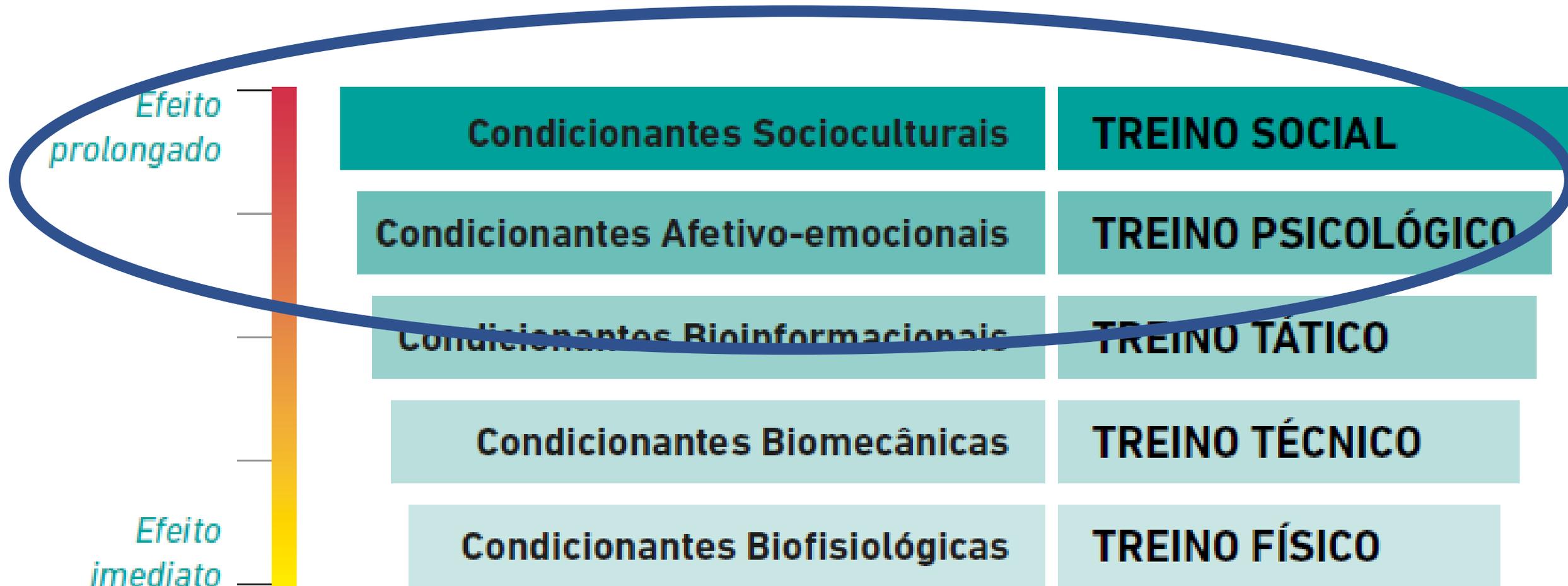
# ORGANIZAÇÃO

---

1. Competências do Desporto
2. Valores do desporto
3. Ética e moral no desporto
4. **OPERACIONALIZAÇÃO DA DIMENSÃO PSICOSSOCIAL DO TREINO**

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## CONTEÚDOS DESENVOLVIDOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

### Âmbito Físico-motriz

Qualidades motoras.

Qualidades técnicas e táticas.

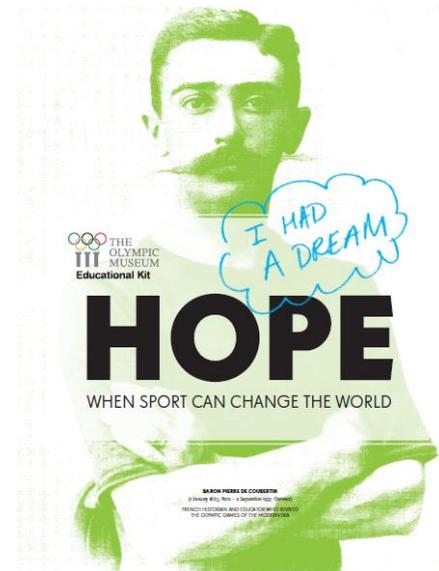
### Âmbito Psicossocial

Qualidades psicológicas (conhecimento das capacidades e limitações, espírito de superação, auto-controlo ou disciplina).

Qualidades pessoais, inter-pessoais e cívicas (hábitos saudáveis, autonomia, criatividade, liberdade, solidariedade ou ecologia).

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



Potencial social do desporto é reconhecido pelas mais importantes instituições.

## **4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL**

---

**COMO OPERACIONALIZAR OS VALORES NO/DO DESPORTO?**



**COMO DOTAR DE INTENCIONALIDADE A INTERVENÇÃO EDUCATIVA NOS  
DIFERENTES CONTEXTOS EM QUE O DESPORTO É FERRAMENTA?**

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



Capitalização do valor educativo e social da  
Ética no Desporto  
no quadro da sua dimensão europeia e de definição de  
política de financiamento

DAP 2013.0092

Instituto Luso-Ilírio para o Desenvolvimento Humano

28 de março de 2014



\* Palácio Nacional de Maife, Torreão Sul, Terreiro D. João V. 2640-492 Maife \*  
\* Email - [instituto@idh.org](mailto:instituto@idh.org) \* Telefone - 261854119 \*

**“Eles vêm para aqui e  
saem daqui uns  
homenzinhos....”**

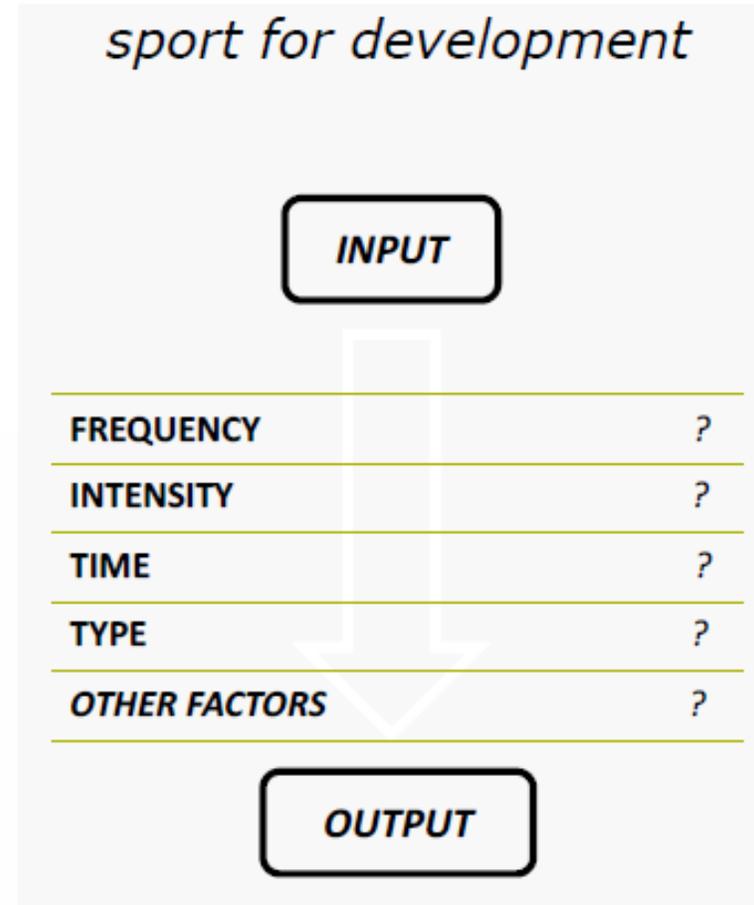
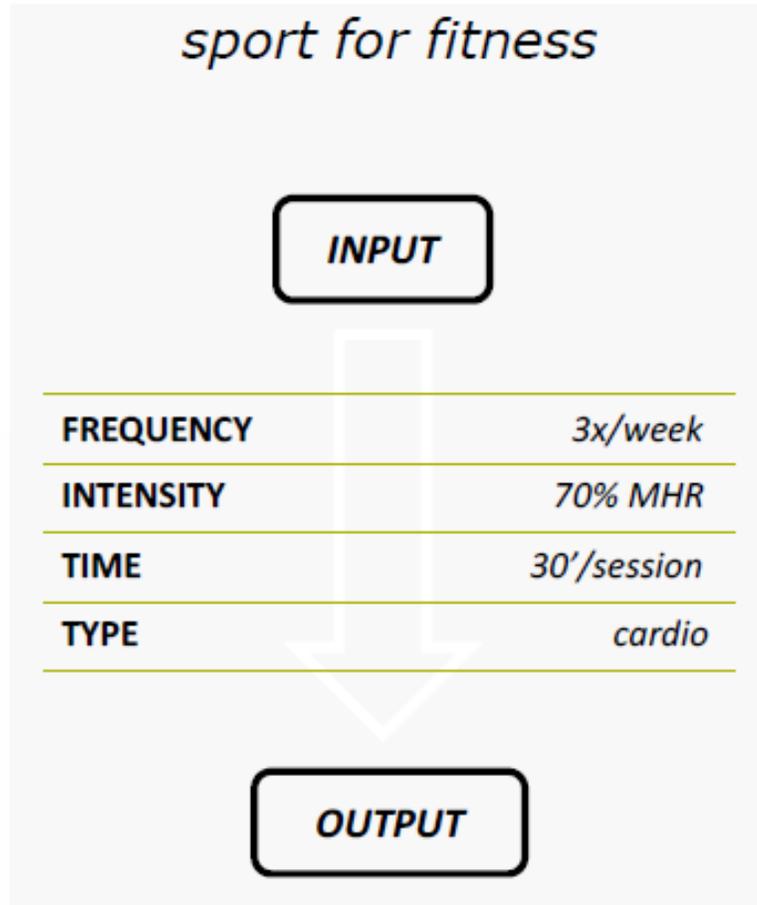
## 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



**No desporto, os valores nascem por geração espontânea?!**

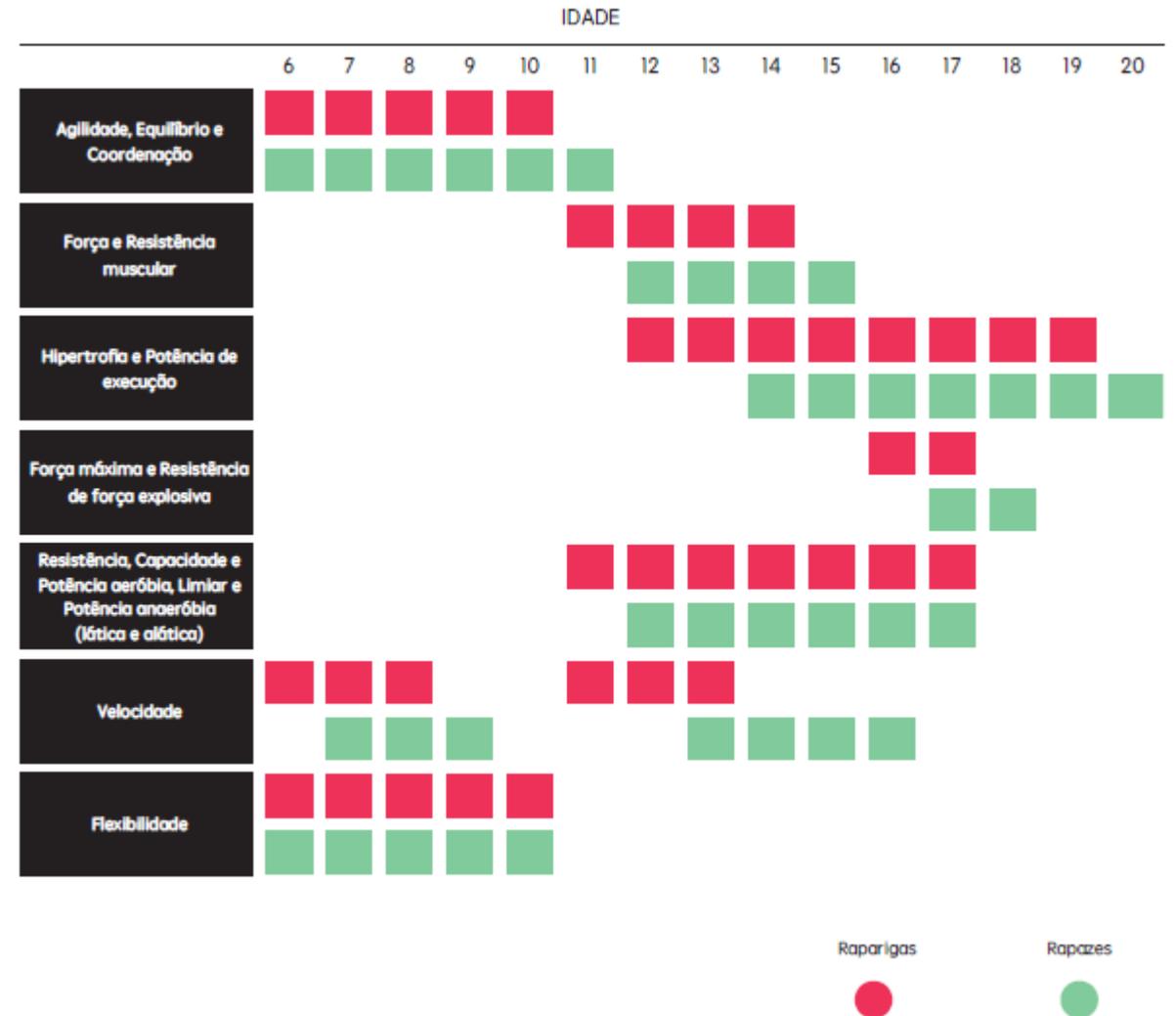
# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

Determinados valores no/do desporto têm períodos ótimos de desenvolvimento?

E podem ser trabalhados nas diferentes etapas, aumentando a sua complexidade/profundidade/transfêrencia?



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

Relembrando...

| <b>Valores instrumentais</b><br>(exercitados na prática) | <b>Valores finais</b><br>(consequentes da prática) |
|--|--|
| Trabalho de equipa                                       | Respeito   |
| Cooperação   | Empatia  |
| Liderança  | Compaixão  |
| Disciplina   | Humanismo  |
| Compromisso  | Solidariedade                                      |
| Força de vontade   | Honra  |
| Autocontrolo   | Integridade  |
| Persistência   | Altruísmo  |

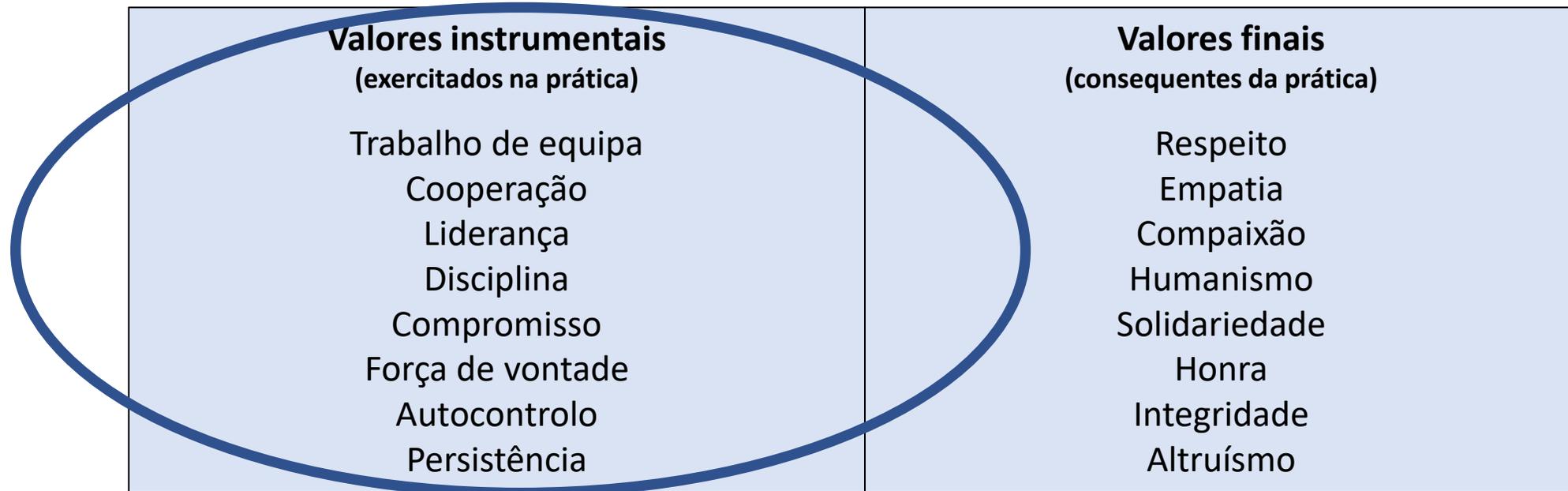


# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## Relembrando...

Pérez Triviño diferencia a existência de valores instrumentais e valores finais na prática desportiva.



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

Relembrando...



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

**COMO OPERACIONALIZAR?**  
**Um exemplo simples: flexões de braços!!**

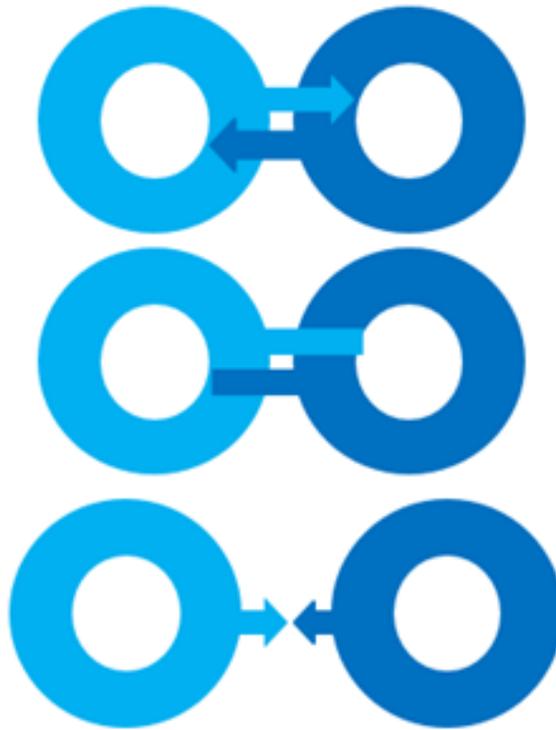


**Critérios de êxito em cada um dos fatores de treino?**

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## Particularidades práticas da interação motriz



**CUIDADO** – *Proteção e e segurança emocional*  
*As tarefas baseadas na responsabilidade sobre o outro despoletam processos de respeito pelo próprio, pelo outro e pelas normas, com vista ao bem estar e integridade do indivíduo.*

**PARTILHA** - *Socialização*  
*As tarefas baseadas na aprendizagem cooperativa despoletam processos de integração e empatia, bem como de competências cooperativas.*

**CONFRONTAÇÃO** - *Assertividade*  
*As tarefas baseadas no confronto individual estimulam a independência, autonomia e superação, além de permitirem o desenvolvimento do sentido de competência.*

**Diferentes formas de interação despoletam diferentes atitudes!**

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

|   | Modalidades / situações desportivas | Valores de desenvolvimento potencial |
|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Cooperação com companheiros</b><br>(comunicação motriz)                | ?                                   | ?                                    |
| <b>Oposição contra adversários</b><br>(contra-comunicação motriz)         | ?                                   | ?                                    |
| <b>Cooperação e oposição</b><br>(comunicação e contra-comunicação motriz) | ?                                   | ?                                    |
| <b>Ação em “solitário”</b><br>(sem comunicação motriz)                    | ?                                   | ?                                    |

Preenchamos em conjunto os campos abertos do quadro!

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

|   | <b>Modalidades / situações desportivas</b>   | <b>Valores de desenvolvimento potencial</b>   |
|---|--|---|
| <b>Cooperação com companheiros</b><br>(comunicação motriz)                | Jogos cooperativos<br>Exercícios coletivos sem adversário                                | Cooperação, confiança, partilha, tolerância, disciplina, empatia                          |
| <b>Oposição contra adversários</b><br>(contra-comunicação motriz)         | Corridas individuais<br>Jogo da apanhada<br>Jogos de combate ou de raquetas <sup>1</sup> | Responsabilidade, respeito, excelência, persistência, competitividade, partilha e empatia |
| <b>Cooperação e oposição</b><br>(comunicação e contra-comunicação motriz) | Jogos Desportivos Coletivos  | Responsabilidade, respeito, excelência, persistência, competitividade, partilha e empatia |
| <b>Ação em “solitário”</b><br>(sem comunicação motriz)                    | Algumas atividades gímnicas, de natureza ou de expressão                                 | Responsabilidade, persistência, superação, autonomia e paciência                          |

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## Relembrando...

Pérez Triviño diferencia a existência de valores instrumentais e valores finais na prática desportiva.

| <b>Valores instrumentais</b><br>(exercitados na prática) | <b>Valores finais</b><br>(consequentes da prática) |
|--|--|
| Trabalho de equipa                                       | Respeito   |
| Cooperação   | Empatia  |
| Liderança  | Compaixão  |
| Disciplina   | Humanismo  |
| Compromisso  | Solidariedade                                      |
| Força de vontade   | Honra  |
| Autocontrolo   | Integridade  |
| Persistência   | Altruísmo  |

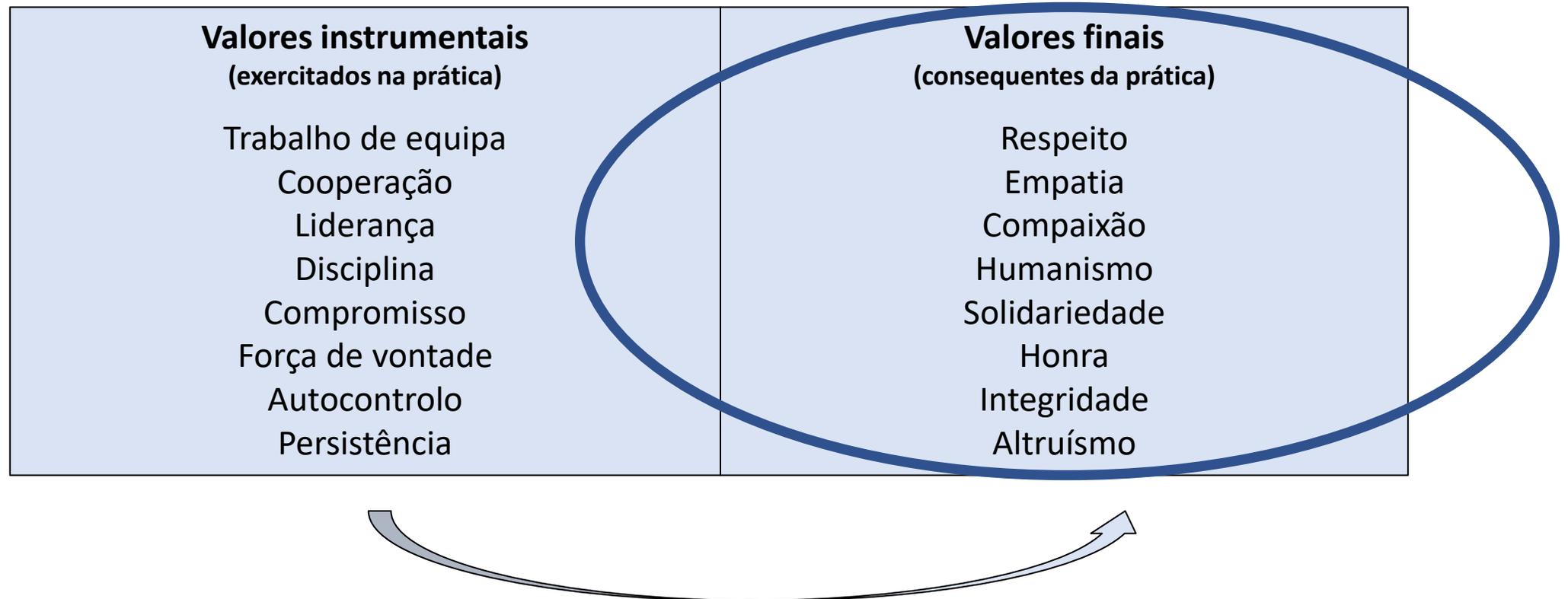


# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## Relembrando...

Pérez Triviño diferencia a existência de valores instrumentais e valores finais na prática desportiva.



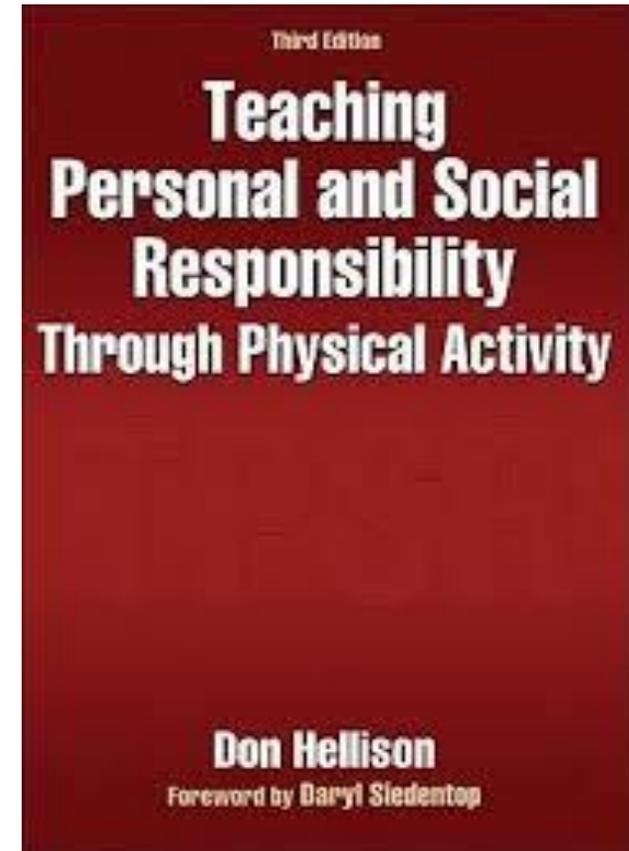
# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## Modelo da Responsabilidade Pessoal e Social (Hellison, 1995)

Convicções associadas ao Modelo:

- **Integração** – o ensino de valores e habilidades para a vida deve estar integrado no ensino das atividades físicas.
- **Transferência** – o que se ensina na aula deve ser feito de maneira que possa transferido para outros aspectos da vida dos participantes.
- **Empoderamento** – o ensino deve basear-se na transferência progressiva da responsabilidade do professor para os participantes.
- **Relação professor-aluno** – o professor deve reconhecer e respeitar a individualidade, as fortalezas, as opiniões e a capacidade de tomada de decisões de cada participante.



## 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



# 4. OPERACIONALIZACIÓN DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## ¿A qué nivel estás?

### Nivel 4: Ayuda a los demás

- **Educación Física:** trabajar con cualquiera sin ningún problema
- **Otras clases:** ayudar a un compañero con una duda
- **Recreo:** animar a otros (no amigos) a que jueguen
- **Casa:** cuidar de un familiar o de un animal

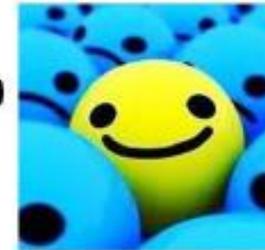


### Nivel 3: Autonomía

- **Educación Física:** intentar aprender una habilidad practicando fuera de clase
- **Otras clases:** hacer un trabajo que no sea parte de los deberes
- **Recreo:** devolver el material después de usarlo
- **Casa:** recoger el cuarto sin que te digan que lo hagas

### Nivel 2: Participación y esfuerzo

- **Educación Física:** intentar las tareas sin protestar (no puedo, no sé)
- **Otras clases:** escuchar al profesor y hacer las tareas
- **Recreo:** jugar con compañeros
- **Casa:** ayudar a recoger los platos sucios



### Nivel 1: Respeto

- **Educación Física:** realizar las tareas (aunque no sea todo el tiempo)
- **Otras clases:** esperar a que el profesor termine de explicar para hablar con compañeros
- **Recreo:** mirar cómo otros juegan sin interrumpirles
- **Casa:** no pegar a un hermano aunque estés enfadado

### Nivel 0: Irresponsabilidad

- **Educación Física:** empujar a los compañeros durante una tarea
- **Otras clases:** hablar mientras el profesor explica
- **Recreo:** insultar a otros chicos
- **Casa:** culpar a los hermanos de un problema



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

|                | VALORES               | INDICADORES  | EVIDÊNCIAS   |
|----------------|-----------------------|--|--|
| PESSOAIS       | Respeito pelo próprio | Assunção de comportamentos saudáveis e rejeição de condutas nocivas.                             | O aluno demonstra vontade de cuidar de si (higiene, descanso, alimentação) e fa-lo de forma disciplinada.                      |
|                | Responsabilidade      | Assunção e cumprimento das tarefas e funções que lhe são atribuídas na turma e nas aulas.        | O aluno assume com brio , disciplina e de forma exemplar as suas funções e deveres.  |
|                | Autonomia             | Confiança e Independência no seu comportamento e responsabilidades.                              | O aluno tem confiança nas suas capacidades e realiza as tarefas propostas sem necessidade de apoio de terceiros.               |
|                | Autocontrolo          | Gestão das suas emoções de forma equilibrada.  | O aluno controla as suas emoções quando a situação é tensa ou adversa, sendo capaz de reconhecer os próprios erros.            |
|                | Superação             | Esforço constante e resiliente pela melhoria das suas performances e comportamentos.             | O aluno esforça-se para fazer mais e melhor de forma perseverante não se rendendo perante resultados ou performances negativas |
| INTER-PESSOAIS | Respeito pelos outros | Aceitação e compreensão, sem preconceitos, das diferentes condições dos pares e sua diversidade. | O aluno aceita a pessoa que o outro constitui, compreendendo as suas qualidades e dificuldades.                                |
|                | Solidariedade         | Incorporação e apoio desinteressado de outros com diferentes condições.                          | O aluno ajuda aqueles com maiores dificuldades e apoia companheiros e adversários quando estes erram.                          |
|                | Cooperação            | Ação conjunta de todos com vista ao alcance de um objetivo comum.                                | O aluno valoriza o grupo e reconhece a importância da ação conjunta para alcançar objetivos comuns.                            |
|                | Empatia               | Desenvolvimento de relação afetiva positiva com os pares.  | O aluno cria, cuida e desenvolve amizades no contexto desportivo em que se inclui.   |
| CÍVICOS        | Respeito pelo espaço  | Cuidado com o ambiente e materiais envolventes.  | O aluno cuida do espaço de aula e de jogo, bem como dos materiais que o constituem e que utiliza.                              |
|                | Respeito pelas normas | Cumprimento com justiça das normas estabelecidas.  | O aluno respeita e cumpre as normas do jogo e as decisões a elas associadas.   |
|                | Participação          | Iniciativa e realização das tarefas propostas.   | O aluno tem espírito de iniciativa e gosta de participar.  |

## 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---



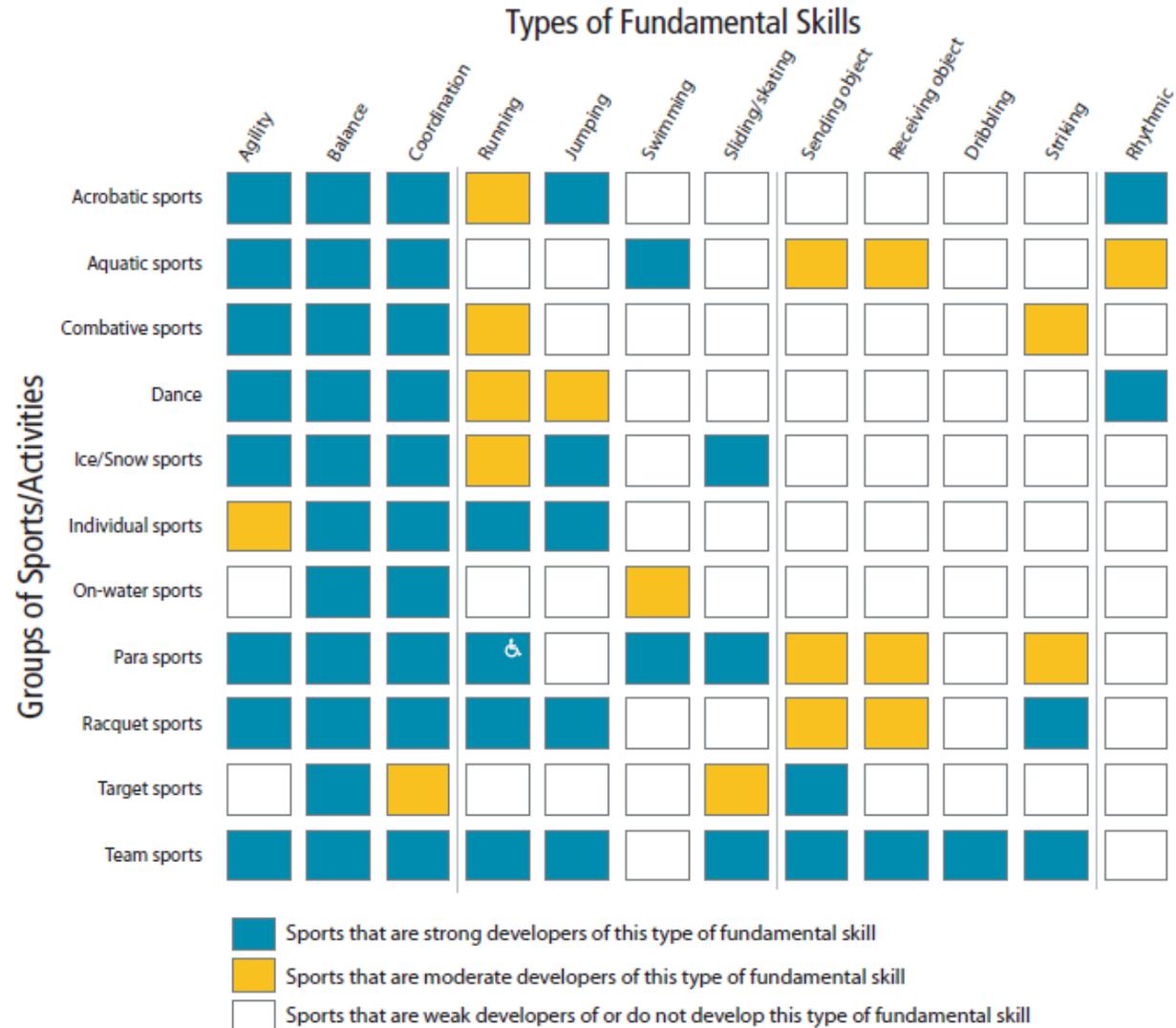
**Crítérios de êxito  
psicossociais adequados à  
fase da  
aprendizagem/performance?**

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

Sabemos que diferentes modalidades/exercícios requerem a execução de diferentes habilidades...

Induzimos que diferentes modalidades/exercícios fomentam determinadas atitudes..

Podemos faseá-las?



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

<http://www.truesportpur.ca/>



**The True Sport values**  
**fairness excellence inclusion fun**  
are brought to life through the True Sport Principles

## TRUE SPORT PRINCIPLES

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Go For It</b></p> <p>Always strive for excellence and rise to the challenge, but never at the expense of others. Discover how good you can be.</p>   | <p><b>Keep It Fun</b></p> <p>Find the joy of sport and have a good time. Keep a positive attitude and look to make a positive difference, on the field and in your community.</p>                                    |
| <p><b>Play Fair</b></p> <p>Play honestly and obey the rules, in letter and spirit. Winning is only meaningful when competition is fair.</p>  | <p><b>Stay Healthy</b></p> <p>Place physical and mental health above all other considerations and avoid unsafe activities. Respect your body and keep in shape.</p>  |
| <p><b>Respect Others</b></p> <p>Show respect for everyone involved in creating a sporting experience, both on the field and off. Win with dignity and lose with grace.</p>                                 | <p><b>Include Everyone</b></p> <p>Share sport with others, regardless of creed, ethnicity, gender, sexual orientation or ability. Invite everyone into sport to make it more meaningful for the whole community.</p> |
| <p><i>"The kids need to feel it is their own initiative, and good leaders know how to do this. For an endeavour like this, you really need the passion. This isn't just a job for us."</i><br/>Teacher</p> | <p><b>Give Back</b></p> <p>Always remember the community that supports your sport and helps make it possible. Find ways to show your appreciation and help others get the most out of sport.</p>                     |

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO FISICOSSOCIAL

## The True Sport Long-Term Athlete Development Matrix

The True Sport Long-Term Athlete Development (LTAD) Matrix identifies ethical literacy as a key component of the overall Canadian Sport for Life (CSL) LTAD model.

Sport is a valuable public asset, one that impacts the community as well as its citizens. When sport is done right, these impacts have the potential to extend well beyond the commonly recognized health benefits associated with sport, including creating children and youth on a positive life course, building stronger and more inclusive communities, and contributing to the well-being of our society.

These benefits are realized when sport is good – when it is valued and practiced often. In Canada, we call good sport True Sport.

If we want sport to live up to its potential, we need to be intentional about ensuring that it reflects our shared values, and that the sport environment is positive. We must be deliberate to ensure that sport is accessible, affordable, excellent, inclusive, fun and fair. True Sport and Long-Term Athlete Development provide the opportunity to exercise this intention – to transform our desire for good sport into action.

As coaches, teachers, administrators and parents, we need to look at the larger picture for Canadian sport. We want to build a better future for our children and youth. We want to foster recognition of the value of lifelong participation and wellness. We also want to develop individuals with strong character, good morals and strong ethics who will contribute positively to sport and in their communities. Through the lens of the LTAD's athlete-centered approach, the True Sport Matrix provides guidelines to support this intention – to develop well-rounded athletes and well-rounded citizens.

The True Sport Matrix is guided by the True Sport Principles – Go For It, Play Fair, Respect Others, Have a Fun, Stay Healthy, Include Everyone and Give Back. The principles are simple enough to be understood at all stages of development. By living these principles, people can ensure that the benefits of sport such as the joy of achievement, the growth of community or the breaking down of social barriers will naturally flow. Although the True Sport Matrix has been created for coaches, whether you are a coach, volunteer, parent or athlete, it still applies to all those who wish to enhance their literacy at each stage of development.

Keep in mind that the True Sport Matrix is cumulative. Similar to physical literacy, ethical literacy progresses along the ages and stages of development whereas the ethical standards are applied in Active Start and LTADstages are reviewed and central to an athlete's ethical development throughout the rest of the stages.

### Ethical Standards for all ages and stages

When athletes are introduced to activity and sport appropriately, they will have the necessary inner skills and confidence. Physical literacy to Active for Life is virtually any sport they choose.

Encourage participants to try new sports, they involved and try active and enjoy by do their personal best.

At any stage in the LTAD model, regardless of their level of ability, athletes may aspire to take a sport as a purely recreational sport so they can continue to enjoy the game and maintain lifelong wellness.

**Go For It**

Always strive for excellence and rise to the challenge, but never at the expense of others. Discover how good you can be.

**Play Fair**

Play honestly and obey the rules, in letter and spirit. Moving is only meaningful when competition is fair.

**Respect Others**

Show respect for everyone involved in creating a sporting experience, both on the field and off. Win with dignity and lose with grace.

**Keep It Fun**

Find the joy of sport and have a good time. Keep a positive attitude and look to make a positive difference, on the field and in your community.

**Stay Healthy**

Place physical and mental health above all other considerations and good sports activities. Respect your body and eat wisely.

**Include everyone**

Show sport to others, regardless of race, ethnicity, gender, sexual orientation or ability. Make sure everyone who wants to make it more meaningful for the wider community.

**Give Back**

Always remember the community that supports your sport and help them if you can. Find ways to show your appreciation and give back to the most out of sport.

| Stage 1: Active Start<br>(Ages 0-5, 6-10, 11-15)<br>Children should participate in enjoyable activities and games that promote active participation in a FIT environment.   | Stage 2: Fundamentals<br>(Ages 6-9, 10-13, 14-17)<br>The goal is to introduce and administer practices and games that encourage participation in a FIT environment.  | Stage 3: Learning to Train<br>(Ages 11-15, 16-19)<br>Physical literacy and fitness training and health to develop their understanding of themselves and to maximize their skills practice.  | Stage 4: Training to Train<br>(Ages 16-19, 20-24)<br>Training intensity and training volume are increased to develop and maintain skills. Training and sport introduced and progressed.   | Stage 5: Training to Compete<br>(Ages 18-21, 22-25)<br>Players are prepared to train skills and expand to select world class competition.  | Stage 6: Training to Win<br>(Ages 18-21, 22-25)<br>Players are prepared to compete at the highest level. The focus of training shifts to select world class competition.   | Active for Life  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage lots of different unstructured activities to promote physical literacy.</li> <li>Teach fundamental movements through play and unstructured games.</li> <li>Create an enthusiasm for attempting new physical experiences by keeping it fun.</li> <li>Recognize active parental involvement and support as key.</li> <li>Use the Active for Life website for age appropriate activities that will develop physical literacy.</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teach the various fundamental movement skills and build overall motor skills.</li> <li>Encourage excitement in multi-sport programs that offer a wide variety of different activities.</li> <li>Offer a variety of well-structured activities that develop basic skills.</li> <li>Become a trained or certified leader or coach for each stage of development.</li> <li>Continue to focus on effort, learning and skill development rather than outcomes focused games.</li> <li>Use process-driven activities, directing efforts towards goals.</li> <li>Introduce more complex games that increase problem solving abilities.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teach overall sport skills and avoid excessive single-sport training while refining fundamental movement skills.</li> <li>Focus on shaping positive attitudes towards winning and losing.</li> <li>Develop the ability to focus through self-directed skills.</li> <li>Begin to understand the pursuit of personal excellence.</li> <li>Foster an appreciation for work ethic and its contribution to outcomes.</li> <li>Highlight experiences, reward effort over outcomes, and model good behaviours.</li> <li>Cultivate a sense of responsibility by encouraging athletes to lead, organize and maintain their personal equipment, or to manage tasks such as picking up cones and setting up training down equipment.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidate basic sport-specific skills and tactics.</li> <li>Teach coping mechanisms for the physical and mental challenges of competition.</li> <li>Recognize the value of winning and losing.</li> <li>Teach athletes to honour their game by being true to it.</li> <li>Use motivational techniques to engage and contribute to outcomes, especially in the face of adversity.</li> <li>Begin to identify athletes that are showing a drive to win and could potentially become high performance stream.</li> <li>Continue to foster personal motivation and encourage athletes to document personal and/or team goals.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apply rules consistently (as an individual and reason through your behaviour as well as the behaviour of athletes, parents, officials and colleagues).</li> <li>Champion environmental issues.</li> <li>Advocate drug-free sport, equal, fair play, safety and non-violence.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apply rules consistently (as an individual and reason through your behaviour as well as the behaviour of athletes, parents, officials and colleagues).</li> <li>Champion environmental issues.</li> <li>Advocate drug-free sport, equal, fair play, safety and non-violence.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>At any stage in the LTAD model, regardless of their level of ability, athletes may aspire to take a sport as a purely recreational sport so they can continue to enjoy the game and maintain lifelong wellness.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Emphasize equal participation for all, play practice and competition in different positions and by different activities.</li> <li>Cultivate a sharing environment (e.g., equipment, water, cones).</li> <li>Teach listening skills through activities.</li> <li>Introduce sportsmanship (e.g., high fives for, shaking hands).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensure everyone participates equally at play, practice and competition in different positions and by different activities.</li> <li>Introduce simple rules.</li> <li>Begin to introduce concepts related to commitment (e.g., encourage participants to be responsible for their own equipment).</li> <li>Teach individual responsibilities.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensure everyone gets to participate.</li> <li>Have the participants play different positions and by different activities.</li> <li>Play by the rules. Encourage reflection on behaviour as well as the behaviour of parents, coaches and teammates.</li> <li>Capable the concept of controlling emotions.</li> <li>Introduce ethical choices (e.g., no hitting the rules, no drug use, no cheating).</li> <li>Communicate and reward opportunity by highlighting good examples of fair play and by discussing situations that are considered unfair.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Play by the rules. Encourage reflection on behaviour as well as the behaviour of parents, coaches and teammates.</li> <li>Capable the concept of controlling emotions.</li> <li>Introduce ethical choices (e.g., no hitting the rules, no drug use, no cheating).</li> <li>Communicate and reward opportunity by highlighting good examples of fair play and by discussing situations that are considered unfair.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apply rules consistently (as an individual and reason through your behaviour as well as the behaviour of athletes, parents, officials and colleagues).</li> <li>Champion environmental issues.</li> <li>Advocate drug-free sport, equal, fair play, safety and non-violence.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apply rules consistently (as an individual and reason through your behaviour as well as the behaviour of athletes, parents, officials and colleagues).</li> <li>Champion environmental issues.</li> <li>Advocate drug-free sport, equal, fair play, safety and non-violence.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promote playing by the rules. Teach and model as a group, regardless of your role.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce to appropriate activities.</li> <li>Encourage young athletes to take up away equipment, toys and games.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Appreciate that not everyone learns the same way or at the same pace.</li> <li>Introduce skills and activities that foster teamwork and cooperation.</li> <li>Have athletes take time to share and learn from their teammates to build observation and communication skills.</li> <li>Model good behaviour when athletes are playing (e.g., avoid yelling, respect officials, shake hands after the game).</li> <li>Differentiate between fairness and justice.</li> <li>Legitimate feelings and challenges.</li> <li>Ensure that athletes understand the importance of respecting their teammates (e.g., pick up after themselves, do not damage facilities).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce team building exercises.</li> <li>Teach players according to their behaviour both on and off the field of play.</li> <li>Demonstrate that actions have consequences, both good and bad.</li> <li>Define and demonstrate respect towards opponents, both good and bad.</li> <li>Teach players the values of sportsmanship, respect, respect for rules as well as loyalty to the team.</li> <li>Win with dignity and lose with grace.</li> <li>Celebrate and recognize athletes who demonstrate these principles.</li> <li>Encourage the expression of opinions in a respectful manner.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Make a Coaches Assessment Form available to parents.</li> <li>Encourage debate surrounding tactical sport decisions through athletes.</li> <li>Support discussions about mental or ethical issues through scenarios and role playing.</li> <li>Share for good team chemistry and a positive interaction between everyone involved in the game (coaches, parents, officials).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage athletes to be constructively critical of themselves and to use that energy positively.</li> <li>Understand that the result of competition provides an opportunity to continuously learn and master new skills.</li> <li>Recognize the achievement of objectives.</li> <li>Share the importance of social networks both in and out of sport.</li> <li>Accomplish the bond between athletes, friends and the coach.</li> <li>Recognize the relationship between an athlete's fitness motivation and participation at a higher level of competition.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage athletes to be constructively critical of themselves and to use that energy positively.</li> <li>Understand that the result of competition provides an opportunity to continuously learn and master new skills.</li> <li>Recognize the achievement of objectives.</li> <li>Share the importance of social networks both in and out of sport.</li> <li>Accomplish the bond between athletes, friends and the coach.</li> <li>Recognize the relationship between an athlete's fitness motivation and participation at a higher level of competition.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Insist on respect for all at all times.</li> <li>Win with dignity and lose with grace.</li> <li>Respective positive behaviours that help build character and set standards.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Use the CSL/LTAD resources to ensure that physical activity skills and drills are fun and appropriate to the stage.</li> <li>Be creative in the use of equipment and of teaching/training methods.</li> <li>Team parents, colleagues and administrators that in training, both on the field and off.</li> <li>Encourage parent-led activities.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Develop specialization in a single sport.</li> <li>Follow your sport's LTAD guide to coordinate structured, age-appropriate games and activities.</li> <li>Share the importance of fun and enjoyment.</li> <li>Ensure access to ongoing professional development as it relates to best practices for incorporating fun into every training session.</li> <li>Excel in continuing education courses in coaching or sport as part of your overall development.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce team building exercises.</li> <li>Teach players according to their behaviour both on and off the field of play.</li> <li>Demonstrate that actions have consequences, both good and bad.</li> <li>Define and demonstrate respect towards opponents, both good and bad.</li> <li>Teach players the values of sportsmanship, respect, respect for rules as well as loyalty to the team.</li> <li>Win with dignity and lose with grace.</li> <li>Celebrate and recognize athletes who demonstrate these principles.</li> <li>Encourage the expression of opinions in a respectful manner.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Make a Coaches Assessment Form available to parents.</li> <li>Encourage debate surrounding tactical sport decisions through athletes.</li> <li>Support discussions about mental or ethical issues through scenarios and role playing.</li> <li>Share for good team chemistry and a positive interaction between everyone involved in the game (coaches, parents, officials).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage athletes to be constructively critical of themselves and to use that energy positively.</li> <li>Understand that the result of competition provides an opportunity to continuously learn and master new skills.</li> <li>Recognize the achievement of objectives.</li> <li>Share the importance of social networks both in and out of sport.</li> <li>Accomplish the bond between athletes, friends and the coach.</li> <li>Recognize the relationship between an athlete's fitness motivation and participation at a higher level of competition.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage athletes to be constructively critical of themselves and to use that energy positively.</li> <li>Understand that the result of competition provides an opportunity to continuously learn and master new skills.</li> <li>Recognize the achievement of objectives.</li> <li>Share the importance of social networks both in and out of sport.</li> <li>Accomplish the bond between athletes, friends and the coach.</li> <li>Recognize the relationship between an athlete's fitness motivation and participation at a higher level of competition.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Insist on respect for all at all times.</li> <li>Win with dignity and lose with grace.</li> <li>Respective positive behaviours that help build character and set standards.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Use LTAD resources and guidelines to foster active play.</li> <li>Use age appropriate equipment.</li> <li>Share healthy behaviour, making healthy a fun thing.</li> <li>Encourage daily unstructured physical play with friends and family.</li> <li>Ensure an appropriate practice-to-competition ratio as per your sport's LTAD guide.</li> <li>Make being healthy a cool thing.</li> <li>Introduce proper eating, sleeping and hydration habits.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Develop skills through a combination of unstructured play in safe and challenging environments, and quality instruction from knowledgeable teachers, leaders or coaches.</li> <li>Encourage daily unstructured physical play with friends and family.</li> <li>Ensure an appropriate practice-to-competition ratio as per your sport's LTAD guide.</li> <li>Make being healthy a cool thing.</li> <li>Introduce proper eating, sleeping and hydration habits.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce nutritional concepts.</li> <li>Teach your athletes to keep track of their daily physical activity levels and share them with their coaches.</li> <li>Recognize moods and begin to deal with emotions.</li> <li>Introduce the notion that drug use in sport is neither healthy nor ethical.</li> <li>Enhance personal development through sport participation translates well into life skills.</li> <li>Recognize that boys and girls grow and mature differently.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduce specific sport fitness training concepts (e.g., sport nutrition).</li> <li>Teach positive body image and educate athletes, parents, and coaches about normal body changes.</li> <li>Provide current and ongoing information.</li> <li>Recognize that sport can be a stress reliever.</li> <li>Empower athletes using positive imagery and foster positive self-esteem.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage athletes to be constructively critical of themselves and to use that energy positively.</li> <li>Understand that the result of competition provides an opportunity to continuously learn and master new skills.</li> <li>Recognize the achievement of objectives.</li> <li>Share the importance of social networks both in and out of sport.</li> <li>Accomplish the bond between athletes, friends and the coach.</li> <li>Recognize the relationship between an athlete's fitness motivation and participation at a higher level of competition.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage athletes to be constructively critical of themselves and to use that energy positively.</li> <li>Understand that the result of competition provides an opportunity to continuously learn and master new skills.</li> <li>Recognize the achievement of objectives.</li> <li>Share the importance of social networks both in and out of sport.</li> <li>Accomplish the bond between athletes, friends and the coach.</li> <li>Recognize the relationship between an athlete's fitness motivation and participation at a higher level of competition.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Find a positive work-life balance.</li> <li>Maintain healthy eating habits.</li> <li>Participate for the health benefits of an active lifestyle.</li> <li>Use sport as a stress reliever.</li> <li>Recognize that the transition from one sport to another always requires an adjustment period.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensure your program is open and inclusive to everyone.</li> <li>Embrace diversity.</li> <li>Create participation opportunities for athletes of all backgrounds (e.g., financial, faith, ethnicity, ability).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Plan up athletes with others of varying abilities to create opportunities to learn from each other and/or to learn from them.</li> <li>Ensure that athletes have the opportunity to try various positions, techniques and skills.</li> <li>Recognize that boys and girls grow and mature differently and that families to the program or team.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Accentuate the importance of being friendly, respectful and kind with teammates, parents, coaches, officials, and referees.</li> <li>Coordinate an "All Sport One Day" activity in your community.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Intentionally set up your training groups to mix and match various skill levels and positions throughout the season.</li> <li>Introduce team-building activities to help athletes and their families get to know one another and to learn more about each other.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage critical thinking and taking a stand on issues of importance.</li> <li>Provide opportunities for athletes to share their experiences through public speaking and role modeling.</li> <li>Encourage athletes to volunteer in their communities.</li> <li>Encourage athletes to become a coach, administrator or volunteer for Canadian Sport for Life and encourage your athletes to do the same.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourage critical thinking and taking a stand on issues of importance.</li> <li>Provide opportunities for athletes to share their experiences through public speaking and role modeling.</li> <li>Encourage athletes to volunteer in their communities.</li> <li>Encourage athletes to become a coach, administrator or volunteer for Canadian Sport for Life and encourage your athletes to do the same.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Transfer your knowledge back to your community by mentoring, coaching, or as a community sport leader or role model.</li> <li>Enable as a participant – become a coach, official, or an administrator.</li> <li>Consider sport-related careers such as coaching, officiating, sport administration, small business enterprises, or media.</li> <li>Find ways to encourage your community to take a stand.</li> <li>Help your community to become a True Sport Community.</li> </ul> |

<http://www.truesportpur.ca/files/pdfs/TS-LTADMatrix-E.pdf>



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

|                         | >6 anos | 6-10 anos | 10-12 anos | 12-15 anos | 15-18 anos | +18 anos |
|-------------------------|---------|-----------|------------|------------|------------|----------|
| <b>Disciplina</b>       |         |           |            |            |            |          |
| <b>Resiliência</b>      |         |           |            |            |            |          |
| <b>Responsabilidade</b> |         |           |            |            |            |          |
| <b>Autocontrole</b>     |         |           |            |            |            |          |
| <b>Sinceridade</b>      |         |           |            |            |            |          |
| <b>Modéstia</b>         |         |           |            |            |            |          |
| <b>Generosidade</b>     |         |           |            |            |            |          |
| <b>Respeito</b>         |         |           |            |            |            |          |

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

|                  | >6 anos | 6-10 anos   | 10-12 anos | 12-15 anos | 15-18 anos | +18 anos |
|------------------|---------|---|------------|------------|------------|----------|
| Disciplina       |         |   |            |            |            |          |
| Resiliência      |         |   |            |            |            |          |
| Responsabilidade |         |   |            |            |            |          |
| Autocontrole     |         | <b>Instrumentalizar na prática</b><br><b>Consequência fora da prática</b> |            |            |            |          |
| Sinceridade      |         |   |            |            |            |          |
| Modéstia         |         |   |            |            |            |          |
| Generosidade     |         |   |            |            |            |          |
| Respeito         |         |   |            |            |            |          |

# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

## Seu filho pode ajudar em casa!

| De 2 a 3 anos                      | De 4 a 5 anos            | De 6 a 8 anos                   | De 9 a 11 anos                 | De 12 a 14 anos             |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Guardar os brinquedos              | Arrumar a cama           | Lavar louça                     | Preparar lanches rápidos       | Limpar banheiros            |
| Tirar seu prato da mesa            | Colocar roupa na máquina | Por e tirar a mesa              | Limpar móveis                  | Por roupa para lavar        |
| Guardar sapatos                    | Guardar roupas           | Tirar o lixo da casa            | Limpar espelhos                | Passar pano no chão         |
| Colocar roupa suja no cesto        | Guardar parte da louça   | Varrer                          | Trocar roupa de cama           | Cuidar das plantas          |
| Limpar pequenas superfícies        | Ajudar a por a mesa      | Passar aspirador                | Cuidar de animais de estimação | Cuidar de irmãos mais novos |
| Pegar frutas e Legumes da Fruteira | Tirar pó                 | Arrumar o quintal               | Ajudar no preparo do jantar    | Preparar pequenas refeições |
| Por guardanapos na mesa            | Regar plantas            | Guardar compras                 | Guardar louça                  | Fazer compras rápidas       |
| Tirar a própria roupa              | Separar o lixo           | Pendurar roupa no varal de chão | Fazer lista de mercado         | Separar contas a pagar      |

## 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

---

### Pedagogia do Exemplo

“Faz tudo como se alguém te observasse”

Nunca esquecer o nosso espelho pessoal.

Somos capazes de olhar para ele e não baixar os olhos ou só sabemos apontar o dedo a outros?



# 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO PSICOSSOCIAL

## Influência da relação pedagógica positiva



### 5 tópicos para melhorar a intervenção educativa do professor

- ✓ **1. Manter presentes os objetivos educativos**  
De que forma posso educar para valores? O que pretendo atingir com a minha intervenção?

*Recomendação 1: com base nas características do grupo, identificar os objetivos de ordem pessoal, inter-pessoal e cívica que pretendemos ver atingidos.*
- ✓ **2. Promover o diálogo**  
De que forma posso integrar a participação dos alunos nas reflexões relacionadas com a sua participação na atividade e as aprendizagens daí decorrentes?

*Recomendação 2: nos momentos de diálogo desenvolvidos ao longo das aulas, estimular a discussão através de algumas perguntas que orientem esse diálogo e permitam ao aluno refletir sobre a sua perspetiva sobre as coisas.*
- ✓ **3. Utilizar linguagem que promova proximidade, confiança e compreensão**  
De que forma devo comunicar perante diferentes públicos e diferentes alunos?

É o adulto quem deve adaptar a linguagem à capacidade de entendimento das crianças e jovens. Por exemplo, em vez de assinalar a necessidade de "aprendam como se trabalha em equipa!", expressão esta que, sem exemplos concretos sobre o que se pretende, se torna demasiado imprecisa, concretizar a instrução dizendo, por exemplo, "olhem para onde estão os vossos colegas antes de continuar o jogo".

*Recomendação 3: ter cuidado com as palavras, mantendo o discurso numa lógica de simplicidade, perguntando no final se a mensagem foi percebida.*
- ✓ **4. Ter tempo para planear o futuro e refletir o passado**  
De que forma posso manter o controlo e a intencionalidade da minha intervenção educativa?

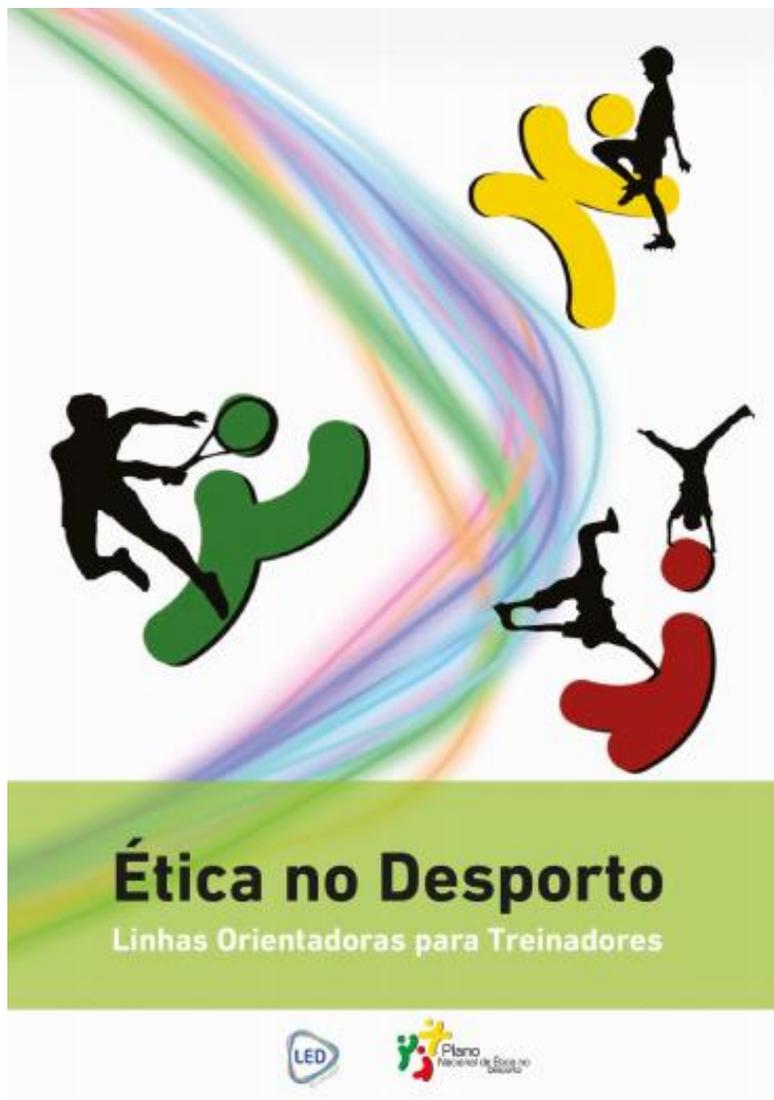
Planear e organizar o processo de ensino-aprendizagem é muito importante, tal como consultar, discutir e refletir com os alunos sobre os objetivos e importância dos conteúdos trabalhados ou a trabalhar. Neste sentido, é relevante perguntar de que forma os alunos experienciam e percebem os jogos, as aprendizagens e a relação entre eles.

*Recomendação 4: visualizar a realização das aulas, considerando espaço para a reflexão e discussão com os alunos. Prever o tipo de perguntas que possam ser utilizadas na orientação da discussão produzida.*
- ✓ **5. Estimular a assunção de responsabilidade e proatividade**  
De que forma posso orientar a aquisição por parte dos alunos de comportamentos responsáveis? De que forma posso orientar dos alunos na sua transformação de indivíduos passivos para indivíduos ativos?

*Recomendação 5: conceder diferentes responsabilidades na organização das aulas (fazer grupos, arrumar material, assumir a tarefa de "capitão" ou de "árbitro"). Todos os alunos devem passar por todos os papéis, devendo ser também responsáveis pela gestão deste calendário de tarefas.*

# ORGANIZAÇÃO

---





Programa de Ações de Formação em Ética no Desporto 2020/2021

3ª Ação | Viseu

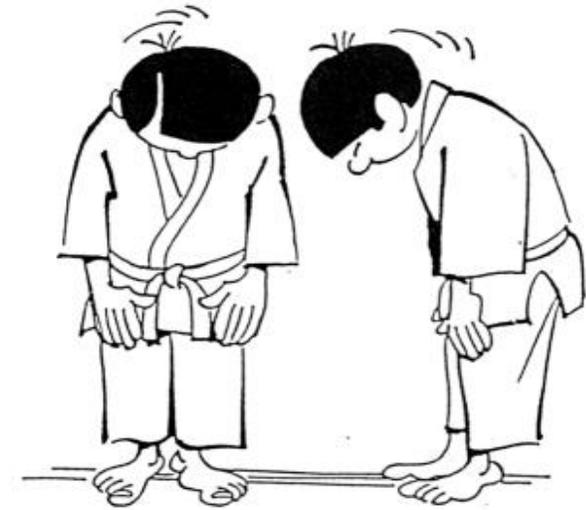
# Valores, Ética e Desporto

14 de setembro 2020

16.00h-20.30h | 21.30h-23.00h

**on-line**

inscrições | [www.esev.ipv.pt/insef](http://www.esev.ipv.pt/insef)



**GRATO PELA ATENÇÃO**

Bruno Avelar Rosa

[bruno@qantarasports.com](mailto:bruno@qantarasports.com)

**QANTARA**  
SPORTS

<https://www.qantarasports.com/>



Politécnico de Viseu 40 anos



P.PORTO



IPS Instituto Politécnico de Bragança



INSTITUTO PORTUGUÊS DE DESPORTO



Plano Nacional de Ética no Desporto



RED ESPP