



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



Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

Sports:

● dancesport

● martial arts

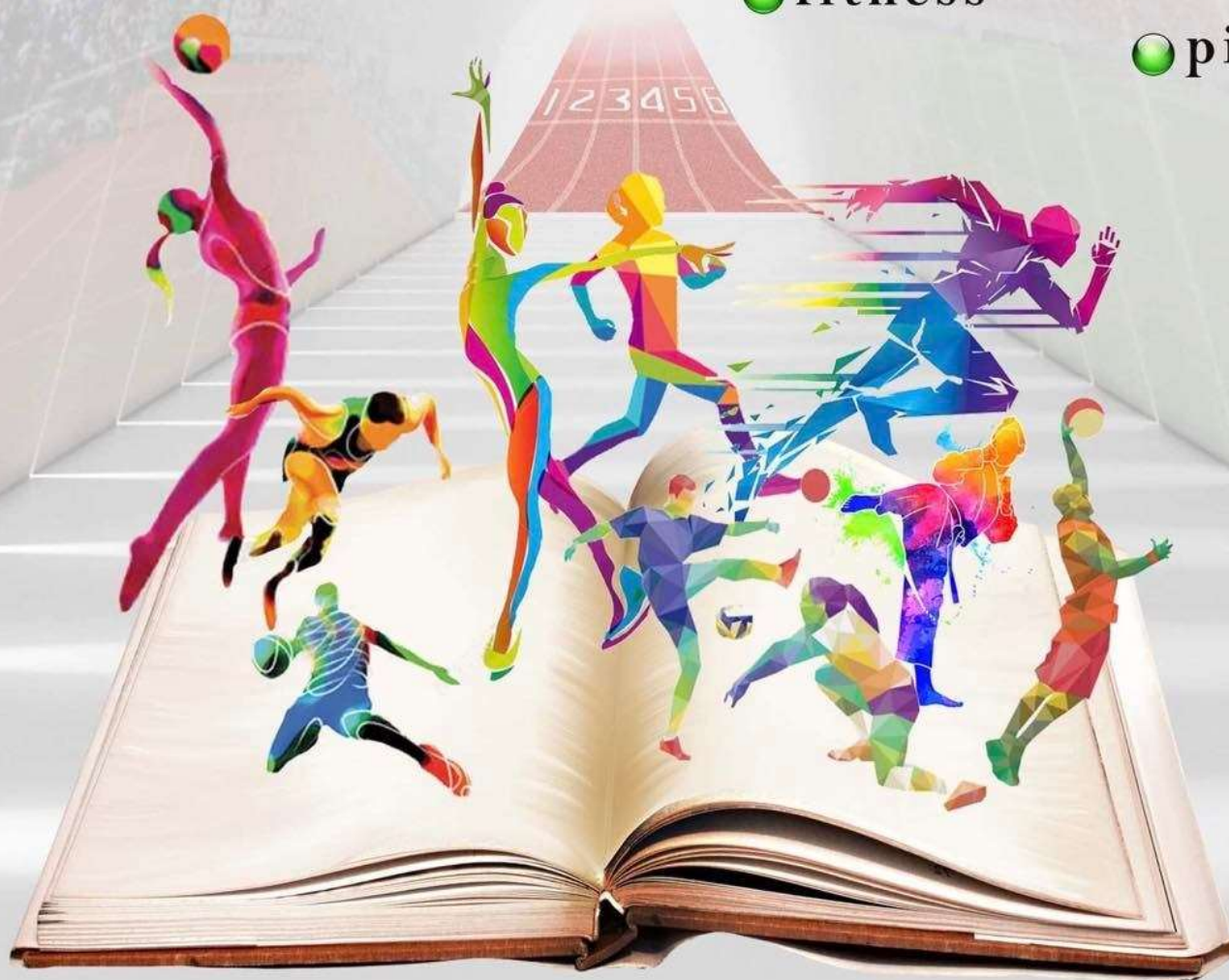
● football

● zumba

● chess

● fitness

● pilates



INFORMATIVE BROCHURE

Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

Portuguese version

1. Sobre o projeto

O projecto *Expanding soft skills borders, PasSPORT in education* aborda os benefícios das técnicas desportivas como método educativo, que pode ser aplicado em cursos educativos com vista a ao desenvolvimento de soft skills nos alunos. O projeto é cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

O projeto apoia a importância das competências transversais, como base para um maior desenvolvimento de competências especializadas que são necessárias para qualquer indivíduo na formação profissional.

As oportunidades que apoiam conhecimentos, competências e atitudes adquiridas através da aprendizagem não formal e informal têm um papel importante na melhoria da empregabilidade e da qualidade de vida. Assim, pessoas competentes no desporto e na educação são essenciais para aumentar a sensibilização e valorizar os benefícios que o desporto pode trazer ao desenvolvimento de competências transversais.

Finalidade e objetivos

O objetivo do projeto é aumentar a consciência sobre o valor acrescentado do desporto e da atividade física na educação não formal, como solução prática ao desenvolvimento de competências.

Os objetivos do projeto:

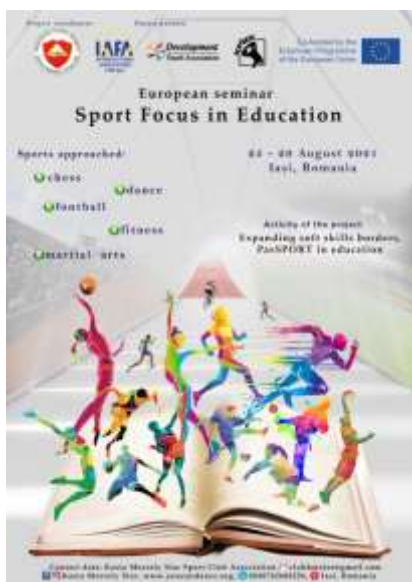
1. Criar, testar e desenvolver 10 métodos de aprendizagem na educação não-formal baseados na metodologia do desporto através da dança, xadrez, futebol, fitness e artes marciais.
2. Promover a aplicação de técnicas desportivas na educação por forma a desenvolver oportunidades de participação e, desta forma, apoiar a inclusão social.
3. Apoiar a sinergia entre o desporto de base e a educação não-formal através do envolvimento dos intervenientes relevantes a nível comunitário.

Principais atividades do projeto:

- Seminário internacional *Sport focus in education*;
- Treinos locais em Iasi - Roménia; Barcelos - Portugal; Skopje - Macedónia do Norte; Sivas - Turquia;

- Campanha de sensibilização do Valor acrescentado do desporto na educação incluindo workshops locais e eventos desportivos públicos em cada comunidade local;
- Disseminação do projeto através de meios como: redes sociais, online e ao ar livre.

Seminário Internacional *Sport focus in education*



O seminário internacional *Sport focus in education* enfatizou os benefícios e o impacto do desporto na educação, a partilha de valores e a criação de oportunidades no desenvolvimento de competências transversais.

O seminário apoiou um quadro interativo de formação de know-how no desporto e na educação não formal com o objetivo de desenvolver 10 métodos não formais utilizando o desporto. Dois dos métodos criados são dedicados ao envolvimento de jovens com deficiência.

Desporto abordado: dança desportiva (cha cha e valsa lenta), zumba, xadrez, futebol, fitness e artes marciais.

Perfil dos participantes: jovens trabalhadores, formadores, especialistas em desporto e com experiência no desporto e na educação não formal.



2. Parcerias do Projeto



A Associação Clube Desportivo "Kasta Morrely Star" Iași, Roménia apoia a implementação de atividades desportivas em camadas mais jovens por forma a aumentar a consciência sobre a importância das atividades físicas, da participação ativa e da igualdade de acesso às atividades desportivas. Kasta Morrely é filiada na Federação de Dança Romena e os seus membros ganharam numerosos lugares no pódio na dança desportiva. Kasta Morrely Star tem campeões de dança, especialistas multi-qualificados e formadores autorizados pela Federação Romena de Dança.

Em 2019 Kasta Morrely Star coordenou o projeto *Dance for yourh health, live your heart passion*, cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia, que foi desenvolvido e continuado com o projeto *Expanding soft skills borders, PasSPORT in education*.



Associação Intercultural Para Todos (IAFA), Barcelos, Portugal é uma organização sem fins lucrativos envolvida em projetos baseados na igualdade de oportunidades, justiça social, crescimento económico e interculturalidade.

Áreas de atividade:

- Combate ao desemprego;
- Desenvolvimento de competências organizacionais, para uma gestão mais eficiente dos recursos e projetos, promovendo a formação na área das novas tecnologias de informação, gestão, ética e comunicação;
- Acompanhamento, apoio, avaliação e consulta de pessoas, organizações e instituições no desenvolvimento e implementação de projetos e planos de ação.



Development Youth & Sports Association, Sivas, Turquia é uma organização não governamental, que une pessoas de diferentes idades, classes sociais, nações e interesses mas com o mesmo objetivo: tornar o mundo do século XXI um mundo melhor e mais amigável para os seus habitantes. As principais atividades são: educação, democracia, ecologia, desporto e cultura. Os jovens acreditam que estes aspetos não só estão intimamente ligados à maioria dos problemas da juventude, como também proporcionam um amplo espaço para o crescimento, pensamento inovador e criatividade, que pode ser acumulado em primeiro lugar pelos jovens.



O Centro de ativismo juvenil KRIK, Skopje, Macedónia do Norte é uma organização não governamental, sem fins lucrativos. Krik trabalha para conseguir a inclusão social e integração de jovens com menos oportunidades, mais concretamente jovens com

deficiências intelectuais e sensoriais, jovens com problemas de inserção na sociedade, com um passado social e económico difícil. Com estas atividades, Krik oferece espaço para o desenvolvimento social e pessoal dos jovens através de diferentes atividades educacionais a nível local e internacional.

3. Métodos não formais relativos a técnicas desportivas

3.1. Danças desportivas – cha cha

- Tamanho do grupo: 15 participantes;
- Tempo: 2h

20 mins – introdução;

1h20 mins – cha cha na prática

20 mins – feedback e avaliação

- Overview:

A dança é um conjunto de movimentos rítmicos executados num determinado ritmo de uma canção, utilizados como meio de socialização, desenvolvimento físico e manutenção da saúde.¹

No processo instrutivo-educativo de danças desportivas, independentemente do nível dos participantes, a formação física geral e específica desempenha um papel importante.²

O esforço nas danças desportivas é específico,

dinâmico, requer todas as qualidades motoras e promove a formação de capacidades motoras e especiais estereótipos dinâmicos. Dá ao locomotor um alto grau de coordenação e precisão de movimentos realizados sozinho e/ou com um parceiro, e ajuda a desenvolver força de vontade, perseverança, coragem, autoconfiança e maximizar a capacidade de mobilização para atingir esforço máximo.³

O Cha-cha-cha é um tipo de dança e música latino-americana que tem as suas origens em Cuba.

Foram inventados pelo compositor e violinista cubano Enrique Jorrín (1926 - 1987) em 1953.

Trata-se de uma dança muito rápida, em que os músculos do abdómen e das pernas (especialmente as coxas) são utilizados intensivamente, uma vez que o movimento predominante no cha-cha-cha consiste em perseguições executadas da esquerda para a direita (lateral, perto, lateral), ou da frente para trás



1. Jeleasov, Cristina - Dança Desportiva, Universidade Spiru Haret. Editora da Fundação Romania of Tomorrow

2. Nastase, Viorel Dan - Dança Desportiva, Metodologia do Desempenho, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011

3. Visan, Alice - Dança para a Educação Corporal, Ed. Cartea Universitara Bucuresti, 2005

O abdómen funciona na capacidade máxima, uma vez que o movimento das ancas é ondulado, na forma do número oito, semelhante ao movimento da rumba, mas a um ritmo muito mais rápido.

As ruturas e recidivas frequentes que fazem parte da coreografia exigem o corpo inteiro e melhoram o equilíbrio físico. As piruetas ocorrem rapidamente, com as costas perfeitamente direitas, para manter o eixo vertical durante a rotação.

O esforço feito para praticar o cha-cha ajuda a obter músculos firmes, porque durante a dança, as articulações são fortemente exigidas, mas com o tempo, a sua mobilidade aumenta, elas tornam-se mais fortes e elásticas.

- Objetivos:

- Reforçar e manter uma saúde ótima;
- Estimular o sistema cardiovascular;
- Desenvolvimento físico harmonioso;
- Prevenir a instalação de atitudes deficientes;
- Desenvolvimento de capacidades de coordenação;
- Educar a capacidade de perceber e reproduzir ritmo e tempo.

- Materiais:

Sala aberta/ar livre, flipchart, marcadores, portátil, música, altifalantes.

- Preparação (para o facilitador)

- Assegurar o local de trabalho e os materiais necessários;
- Preparar música - de preferência uma canção com 2 tempos diferentes - uma mais lenta e uma regular;
- Informar os participantes da necessidade de usarem roupas e sapatos confortáveis;
- A evolução da turma precisa de avançar passo a passo, para que todos os participantes possam seguir o mesmo curso, independentemente dos seus conhecimentos e capacidades de dança.
- Preparação dos diferentes momentos das aulas:
 - Ensinar ritmo e tempo através da execução de palmas;
 - Execução de palmas em diferentes canções;
 - Ensinar os passos básicos do cha-cha;
 - Ensinar os passos básicos da música;
 - Fazer uma pequena coreografia com os passos básicos aprendidos.
- Instruções (para os participantes)



Trazerem vestido roupas leves (calças ou collants, T-shirt que lhes permita mover e calçado confortável (ténis, bailarinas, sapatos).

- Dicas para os facilitadores

Qualquer atividade física causa alterações anatômicas, fisiológicas, psicológicas e bioquímicas. A eficiência da atividade física deriva dos elementos que a caracterizam: duração, distância e repetições (volume), carga e velocidade (intensidade) e frequência de desempenho (densidade).

No planeamento da dinâmica da formação, estas variáveis devem ser tidas em conta.

- Regras do método



A contagem deve ser feita com três passos lentos seguidos de dois passos rápidos (Lento x3, Rápido x2). É mais fácil de contar: 1, 2, 3, cha, cha. Os passos lentos devem ser efetuados com uma só batida, enquanto os passos mais rápidos serão executados durante uma meia batida. Isto significa que os dois últimos passos devem ser executados durante uma única batida.

É assim que se pode executar o passo Cha Cha Básico:

- Formador passos para a esquerda com o pé esquerdo, passos do aluno para a direita com o pé direito;
- Formador passos para a esquerda e ligeiramente para trás com o seu pé direito, alunos por semelhança efetuam passos para a direita e ligeiramente para a frente com o seu pé esquerdo;
- Formador transfere o peso para o seu pé esquerdo, aluno desloca o peso para o seu pé direito;
- Formador dá um passo para a frente e para a direita com o pé direito (posição original), aluno dá um passo para trás e para a esquerda com o pé esquerdo (posição original);
- Formador move o seu pé esquerdo para o lado pelo seu pé direito, aluno move o seu pé direito para o lado pelo seu pé esquerdo;
- Isto completa metade da estepe lateral básica. O movimento repete-se agora, exceto numa direção diferente;
- O formador avança para a direita com o seu pé direito, o aluno avança para a esquerda com o seu pé esquerdo. Formador dá um passo para a direita e ligeiramente para a frente com o seu pé esquerdo, aluno espelha-se dando um passo para a esquerda e ligeiramente para trás com o seu pé direito;
 - Formador transfere peso para o seu pé direito, aluno transfere peso para o seu pé esquerdo;
- Formador dá um passo para trás e para a esquerda com o pé esquerdo (posição original), aluno dá um passo para a frente e para a direita com o pé direito (posição original);
- O formador acaba movendo o pé direito ao lado do pé esquerdo, o aluno faz o mesmo movendo o pé esquerdo ao lado do pé direito.

Os detalhes podem ser vistos no Anexo 1.

▪ Debriefing e avaliação

Comece com uma breve discussão por forma a perceber o que as pessoas entendem por soft skills. Agora faça um brainstorm sobre todos os lados das competências transversais e anote as palavras-chave no flipchart e continue a discussão perguntando aos participantes:

- Como se sentiram?
- Todos se sentiram capazes de participar totalmente?
- Alguém sentiu que estava em vantagem ou desvantagem?
- Estás satisfeito com o resultado?
- O que é que aprendeste?
- Aprendeste algo de novo sobre ti mesmo?
- Como podes melhorar os teus resultados?
- Que problemas encontraste?
- Qual foi o momento mais difícil da sessão? Porquê? Como é que ultrapassaste?
- Que competências utilizastes?
- Como podem estes conhecimentos ser aplicados na prática e na vida quotidiana?
- Como é que a dança pode contribuir para o desenvolvimento de competências transversais?
- Que benefícios podemos obter com isto?
- Gostaste da atividade?

Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Corina Lapteş, Presidente da Kasta Morrely Star Sport Club Association, formadora de danças desportivas e árbitro.

3.2. Danças desportivas – valsa lenta

- Tamanho do grupo: 15 - 30 participantes;

- Tempo: 2h

20 mins – introdução;

1h20 mins – valsa lenta na prática;

20 mins – feedback e avaliação.

- Overview:

Na origem da valsa lenta está Boston, uma dança que desapareceu com o fim da Primeira Guerra Mundial. Boston (importada dos EUA) foi dançada pela primeira vez num clube em Inglaterra, em 1874. A dança de Boston não tem qualquer semelhança com a atual Valsa Lenta. A posição dos parceiros era diferente: os parceiros dançavam uns ao lado dos outros.

A valsa lenta toma forma após a Primeira Guerra Mundial, quando se decide que o movimento é: passo, passo, próximo. A versão moderna desta dança foi criada por volta de 1910 pelos professores de dança em Inglaterra.

No campeonato de 1922, Victor Sylvester ganhou ao dançar uma combinação que consistia apenas nas figuras "Natural Turn", "Mudança de direção" e "Reverse turn", menos do que um principiante aprende hoje em dia.

A dança tem sido melhorada desde 1926, quando o movimento básico mudou para: passo, lado, lado. Depois vieram muitas outras figuras, que vieram a ser padronizadas pela Sociedade Imperial de Professores de Dança (ISTD). A maioria delas é ainda hoje utilizada no desporto de dança.

Victor Sylvester, Miss Josephine Bradly, Maxwell Steward e Pat Sykes, os primeiros campeões ingleses, deram importantes contribuições para o desenvolvimento da Valsa Lenta.

- Objetivos:

- Reforçar e manter um equilíbrio ótimo de saúde (mental e emocional);

- Desenvolvimento físico harmonioso;

- Prevenir a instalação de atitudes deficientes;

- Desenvolvimento de capacidades de coordenação;

- Correção da postura corporal;

- Educar a capacidade de perceção e reproduzir o ritmo e o tempo;

- Relaxamento e desprendimento através da dança, tendo os participantes a oportunidade de se concentrarem apenas no movimento rítmico.

- Materiais: Sala aberta/ar livre, computador portátil, música e altifalantes.

- Preparação (para o facilitador):



- A estrutura da aula compreende 3 ou 4 momentos, que permitem ao formador e ao aluno seguir o princípio de aumento e diminuição progressiva do trabalho.
- Introdução: montagem, controlo de assiduidade e explicação de temas e objetivos.
- Preparação: "aquecimento" geral e específico, desenvolvimento das capacidades motoras.
- Parte principal: pode ter conteúdo técnico e/ou capacidades motoras. Se os alunos forem principiantes, deve ser observada a seguinte sequência: a iniciação à aprendizagem de um movimento ou elemento técnico na sua totalidade, o desenvolvimento da velocidade ou coordenação, após o que se desenvolve a força e finalmente a resistência.
- Conclusão: a parte do treino em que se trabalha para o regresso do corpo após o esforço, em que se fazem avaliações e se tiram conclusões sobre a atividade realizada.
- Instruções (para o aluno/participante):

Devem vir vestidos com uma roupa leve que lhes permita mover e usar de sapatos com uma sola fina e flexível.

- Dicas para os facilitadores:

A evolução da turma precisa de avançar passo a passo, para que todos os participantes possam seguir o mesmo curso independentemente dos seus conhecimentos e capacidades de dança. A alternância entre atividade estática com a dinâmica é uma das peculiaridades mais importantes.

- Regras do método:

Nesta fase de iniciação à dança, irão aprender:

- Ritmo básico;
- Postura;
- A ação dos pés.

É executada numa posição estática ou com um pequeno movimento em frente ou de lado.

1. Face a um dos lados da sala. Ficar de pé com os pés afastados da anca e os braços relaxados de lado.
2. Avança com o pé esquerdo. Aterra suavemente para dar ao passo uma sensação leve e arejada. Dobra ligeiramente a perna esquerda, pisando o seu pé.
3. Dobra o pé direito para a frente, para que fique paralelo ao pé esquerdo. Os pés devem estar lado a lado, um pouco mais do que a distância da anca.
4. Move o pé esquerdo para encontrar o pé direito. Os pés devem estar apenas a tocar, lado a lado.
5. Afasta com o pé direito. Dobrar ligeiramente a perna direita enquanto te afastas, mantendo a parte superior do corpo direita e relaxada.
6. Afastar o pé esquerdo para trás, para que fique paralelo ao pé direito. Certifica-te de que os pés estão lado a lado, com cerca de 1 pé (0,3 m) de distância entre eles.

A ação característica de elevar e baixar na valsa é ciclicamente repetida, como se segue:

- ascensão começa no passo 1
- ascensão contínua durante os passos 2 e 3
- descer no final do passo 3

Os regressos em ambos os sentidos (sentido horário e sentido anti-horário) predominam nas coreografias típicas desta dança. Os movimentos básicos no nível inicial incluem uma sequência de passos chamada "Chasse turn", aproximando-se as pernas no terceiro passo. A exceção é, como mencionado acima, a ação de hesitação, em que apenas um passo é dado na primeira batida da medida, ficando a posição nos outros dois.

Os detalhes podem ser vistos no Anexo 2.

- Debriefing e avaliação:
 - Comece a discussão pedindo a cada participante feedback da atividade. Em seguida, prossiga com a discussão sobre a implementação da sessão.
 - De seguida, faça algumas questões como:
 - O que entendes pelo termo dança desportiva?
 - Como te sentiste?
 - O que aprendeste?
 - Aprendeste algo de novo sobre ti mesmo?
 - Como poderias melhorar os teus resultados?
 - Que problemas encontraste?
 - Que competências utilizaste? Estás satisfeito com o resultado?
 - Como podem estes conhecimentos ser aplicados na prática e na vida quotidiana?
 - Que benefícios podemos obter com isto?
 - Gostaste da atividade?
 - Em que medida é a educação uma chave para praticar mais desporto?
 - Até que ponto é a dança desportiva uma chave para ser mais saudável?



Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Corina Lapteş, Presidente da Kasta Morrely Star Sport Club Association, formadora de danças desportivas e árbitro.

3.3. Pilates

- Tamanho do grupo: 15 - 20 participantes;

- Tempo: 60-90mins

10 mins – introdução;

40/60 mins – partilhar os exercícios;

10 mins – feedback e avaliação.

- Overview:

Pilates é um método de fitness criado no início do século XX por Joseph Hubertus Pilates, ginasta de ascendência grega que vive na Alemanha (nascido a 9 de Dezembro de 1883 em Monchengladbach Alemanha, morreu a 9 de Outubro de 1967 na cidade de Nova Iorque, EUA aos 83 anos).

Sofrendo de asma e raquitismo, concebeu este método com a intenção de fortalecer o seu corpo sensível e doente, e mais tarde utilizou o mesmo método para reabilitar os soldados feridos na Primeira Guerra Mundial.

Este sistema de exercícios fortalece e molda os músculos, endireita/ corrige a postura, dá elasticidade e equilíbrio, une o corpo e a mente e melhora a forma do corpo.

Pilates tenta coordenar adequadamente a rotina respiratória com o movimento, incluindo instruções respiratórias em cada exercício. Joseph acreditava que os músculos no centro do corpo eram a fonte de energia (o centro do poder) que era dirigida para as extremidades, e que o foco do exercício era nessa parte do corpo.

- Objetivos:

- Facilitar o movimento de todo o corpo e ativar diferentes tipos de músculos;
- Elevar a energia positiva de cada pessoa envolvida;
- Relaxar depois de uma atividade intensa da mente ou do corpo.

- Materiais:

Colchão, vestuário desportivo/confortável, sem sapatos, garrafa de água

- Preparação (para o facilitador):

- Preparar a música de fundo, que deve ser uma música relaxante.
- Precisa de um espaço amplo por forma a ser possível haver espaço entre os alunos/participantes.
- Ter todo o programa com os exercícios de uma forma estruturada e com o número de repetições por exercício.

- Instruções (para o aluno/participante)

- Informar os participantes para trazerem roupas adequadas e água, antes do método.

- Estabelecer algumas regras comuns: ouvir, concentrar-se nas instruções dadas pelo formador, prestar atenção aos exercícios práticos feitos pelo formador, tentar manter o ritmo do formador e a equipa deve e fazer tudo ao mesmo tempo.
- Tentar respirar ao ritmo do movimento.
- Perguntar no caso de não compreender alguma coisa.
- Parar de executar o exercício no caso de dor.
- Dicas para os facilitadores:
 - Dar indicações simples, falar alto e claro.
 - Estar atento ao nível de resistência física dos participantes e ter cuidado para que o nível de dificuldade dos exercícios esteja alinhado com o nível de resistência do grupo.
 - Certifique-se de que todos os participantes estão incluídos, não se concentre apenas em alguns deles.
 - Se for o caso, assegure explicações individuais às pessoas que não compreendem ou não executam os movimentos corretos.
- Regras do método:

O primeiro passo é mostrar o exercício na prática e depois fazê-lo em conjunto com todos os participantes.

1. Comece por inspirar ao levantar os braços.



2. Expire ao baixar os braços. Repita 10x à medida que baixa os braços.



3. Junte as mãos acima da cabeça, cotovelos direitos.



4. Ao inspirar, levante os calcanhares; ao expirar coloque-os no chão. Repita 10x



5. Expirar ao baixar os braços e coloca-los na cintura.
6. Abrir o peito e voltar a inspirar.
7. Descer paralelamente ao chão enquanto expira. 10x
8. Abrir as pernas e vá para a posição *Warrior II*; Inspire e vá para a posição *revolved warrior* enquanto expira – joelho dobrado; 10x
9. De *Warrior II*, ir para *Revolved warrior* – joelho estendido enquanto passa para *revolved*. X10.
10. Sentar e dobrar as pernas; colocar os braços para trás.



11. Levante as nádegas enquanto inspira, baixe enquanto expira. 10x



12. Levantar as nádegas do chão e andar para trás. X10 (inspirar no movimento para baixo e expirar no movimento oposto)



13. Sentar e soltar os seus pulsos
14. Enquanto sentado - levantar uma perna e bater palmas debaixo da perna x 10 cada perna
15. Levantar ambas as pernas e bater palmas debaixo da perna x 10 cada perna
16. A ponte (deitada sobre as costas) levantar as nádegas enquanto inspira, baixar enquanto expira x 10
17. Esticar as pernas - cada perna 5 vezes (deitada sobre as costas).
18. Cotovelos debaixo do ombro, subir, endireitar os cotovelos enquanto inspiramos, descemos e expiramos - novamente x 10
19. Deitado - empurrar para cima (joelhos no chão) levantar o corpo e inspirar, voltar e sentar de calcanhares e expirar, voltar a empurrar para cima enquanto inspira e deitar lentamente com a expiração. x 10
20. Sentado - trecho lateral x 5 cada lado
21. Rodar à direita e à esquerda - x 5 cada lado
22. Círculos de ombro x 5 cada lado
23. Círculos de cabeça x 3 cada lado.

Terminar a aula de Pilates com um sorriso e 3 inspirações e expirações profundas

- Debriefing e avaliação
 - O que observaste sobre ti e o teu corpo?
 - Como te sentiste antes e depois da aula?
 - Observaste o teu processo de evolução durante a aula?
 - O que melhorarias no teu desempenho durante a aula?
 - Como é que percebes que o pilates contribui para a transformação da mente e do corpo?
 - Como é que isto é útil na tua vida quotidiana?

Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Marina Pesic – professora de educação física e instrutora de pilates.

3.4. Fitness

- Tamanho do grupo: 15 - 30 participantes;

- Tempo: 50 mins

20 mins – introdução;

30 mins – partidar os exercícios;

10 mins – feedback e avaliação.

- Overview:

Cada aula de fitness é estruturada com um aquecimento, um treino equilibrado e um **arrefecimento**. O aquecimento é concebido para ajudar a elevar adequadamente o ritmo cardíaco enquanto prepara as articulações e músculos antes de saltar. O formador deve treinar os participantes em cada segmento/exercício do workout. O arrefecimento ajudará a baixar com segurança o ritmo cardíaco e a esticar todos os principais músculos trabalhados durante a aula.

- Objetivos:

A condição física do grupo é uma excelente forma de ajudar a motivar todos os participantes e fazer com que se esforcem mais nos treinos. Também aumenta a força, encoraja o trabalho de equipa, ajuda a desenvolver e melhorar a condição física e a resistência cardiorrespiratória, proporciona perda de peso, maior flexibilidade corporal, funcionalidade unilateral dos membros superiores e inferiores e integração dos movimentos corporais;

Benefícios:

As pessoas que fazem exercício físico regularmente têm um risco mais baixo de desenvolver muitas condições (crónicas) a longo prazo, tais como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, AVC, e alguns cancros.

As aulas de fitness ajudam a aumentar a autoestima, diminuem a depressão devido ao alívio do stress.

Aumenta o bem-estar, ajuda a reduzir o isolamento social e a manter a autonomia. Além disso, permite mais saúde e qualidade de vida.

- Materiais:

Coluna, tapete/colchão, cones (5un.)

- Preparação:

- 5 cones colocados num círculo que representa cinco “estações” de exercícios de aptidão diferentes;

- Escolher 5 exercícios diferentes para as estações de exercícios.

- Se optar por fazer o exercício de *crunch* ou *shoulder tap* deve colocar o tapete/colchão na estação que os exercícios serão feitos.

- Instruções (para o facilitador):

- Aquecimento (10 minutos);
- Dividir o grupo em 5 pequenos grupos para as cinco estações diferentes;
- Explicar o exercício que o participante deve fazer em cada estação;
- Cada exercício levará 30 segundos, depois dele, todos os participantes têm 10 segundos para ir para a próxima estação (no sentido dos ponteiros do relógio);
- Cada ronda demora 3 minutos e 20 segundos.
- Todos os participantes devem fazer 3 rondas.
- Dicas para os facilitadores:
 - De acordo com a idade do grupo, é possível fazer a progressão do exercício (ou seja, aumentar o grau de dificuldade do exercício) em cada ronda.
- Regras do método:

No aquecimento, estimular os grupos musculares que serão trabalhados nos diferentes exercícios escolhidos. Deve haver uma pessoa responsável por cada estação de forma a que ensine o respetivo exercício.

ESTAÇÃO 1 – STATIONARY RACE



- Levantar o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo.
- Levantar o joelho tão alto como as ancas.
- Depois mudar para o pé oposto, levantar rapidamente o pé direito até à altura da anca.
- Ao mesmo tempo, mover o braço direito para trás e o braço esquerdo para a frente e para cima.
- Continuar estes movimentos.

ESTAÇÃO 2 – Jumping Jacks



- Levantar o braço direito e o pé esquerdo ao mesmo tempo.
- Levantar o joelho tão alto como as ancas.
- Depois mudar para o pé oposto, levantar rapidamente o pé direito até à altura da anca.
- Ao mesmo tempo, mover o braço direito para trás e o braço esquerdo para a frente e para cima.
- Continuar estes movimentos.

ESTAÇÃO 3 – Abdominal Crunches



- Deitar e separar os seus pés com os joelhos para cima.
- Colocar as mãos sobre o peito (cruzado é o mais confortável).
- Inspirar e contrair os abdominais.
- Lentamente expirar e levantar a cabeça e os ombros do chão usando a contração dos abdominais para orientar o movimento.

ESTAÇÃO 4 – Shoulder tap



- Colocar na posição de prancha no tapete, com os ombros empilhados sobre os pulsos.
- Estabilizar o corpo enquanto levanta a mão direita do chão e toca o seu ombro esquerdo. Repita com a mão esquerda, certificando que os quadris estão estáveis.

ESTAÇÃO 5 – Squat



- Ficar de pé, com os pés afastados entre si à largura da anca.
- Apertar os músculos do estômago.
- Descer como se estivesse sentado numa cadeira invisível.
- Endireitar as pernas para voltar à posição inicial;
- Repita o movimento.

- Aula Principal:

As aulas de Aeróbica incluem os exercícios realizados anteriormente - 30 segundos ativos e 10 segundos para mudança de exercício.

Terminámos com 2 aerobics bands, utilizando todos os exercícios que aprendemos no circuito.

Para mais pormenores, consultar o Anexo 3.



- Debriefing e Evolução

Material necessário: uma caixa com um espelho no interior.

Cada participante deve ser convidado a olhar para dentro da caixa e, sem revelar quem ou o que aí é apresentado, dizer alto para que todo o grupo ouça algo positivo sobre o que viu na caixa. No final da atividade, todos podem ser convidados a refletir sobre a dinâmica e importância da atividade física nas nossas vidas e na vida.



a

Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Joice Farias – Instrutora de aulas de grupo de fitness.

3.5. Zumba

- Tamanho do grupo: 10 - 30 participantes;
- Tempo: 90 mins
- 20 mins – introdução;
- 50 mins – praticar zumba;
- 20 mins – feedback e avaliação.

- Overview:

Zumba foi criada nos anos 90 pelo bailarino e coreógrafo Alberto "Beto" Pérez em Cali, Colômbia.

Pérez, um instrutor de aeróbica, esqueceu-se de trazer a sua música regular para a sua aula de aeróbica; no entanto, por acaso, ele tinha cassetes de música de dança latina (salsa e merengue) e dançava para elas - o que Pérez mais tarde ensinou como "Rumbacize".

Em 2001, Pérez fez uma parceria com Alberto Perlman e Alberto Aghion para lançar oficialmente Zumba, e o trio lançou uma série de vídeos de fitness vendidos através de infomercial.

Zumba é um programa de fitness que combina música latina e internacional com movimentos de dança. As rotinas de Zumba incorporam treino intervalado - alternando ritmos rápidos e lentos - para ajudar a melhorar a aptidão cardiovascular.

Zumba retira o "trabalho" do treino, misturando movimentos de baixa e alta intensidade. Um treino total, combinando todos os elementos da aptidão - cardio, condicionamento muscular, equilíbrio, flexibilidade e energia.

Zumba é ideal para todos e para todas as pessoas! Cada aula de Zumba foi concebida para reunir as pessoas e fazê-las sentir-se mais felizes.

Zumba é uma epidemia de fitness/dança por uma razão: todos o podem fazer. E com os diferentes tipos de Zumba, é indiscutível.

Aqui estão os tipos atuais oferecidos:

- Zumba Fitness: Este é o padrão. Tem ritmos de alta energia e batimentos latinos distintos que lhe garantirão suar e divertir-se imenso.
- Zumba Toning: Com esta classe, usa toning sticks.
- Zumba Gold: Esta aula é destinada aos baby boomers e superiores. A aula é um pouco mais calma que o padrão, embora siga os mesmos princípios básicos.
- Zumba Gold Toning: Não há surpresas aqui, é Zumba Toning para a população de *wise-beyond-their-years*. Um grande grupo, para que conste!
- Aqua Zumba: Efetivamente comercializado como uma "festa da piscina Zumba".
- Zumba Sentao: Esta aula está centrada em torno de uma cadeira. Ajuda a fortalecer o core, trabalha o equilíbrio, e aumenta o cardio de uma forma nova e dinâmica.

- "Zumba Step": Toda a tonificação e fortalecimento do Step para pernas e glúteos mais toda a diversão do Zumba Fitness Party.
 - Zumba no Circuito: Isto combina o Zumba e o treino em circuito. Combina a dança com exercícios para obter um treino completo.
 - Zumba Kids: Para os mais pequenos!
- Objetivos:
 - Calorias e queima de gordura: Na sua essência, as aulas de Zumba proporcionam uma grande queima calórica através de atividade aeróbica feita com o treino intervalado em mente. A pessoa média queimará cerca de 600 a 1.000 calorias numa aula de Zumba. Com as aulas coreografadas para proporcionar intervalos de intensidade tanto no ritmo da música como no tipo de movimentos, o gasto energético dos membros da classe é maximizado para benefícios de queima de gordura.
 - Melhoria da coordenação: Ao participar numa aula de Zumba, a maioria dos alunos melhora a sua coordenação, o que é extremamente importante para manter à medida que envelhecem.
 - Exercício físico completo: Zumba é tanto uma aula de dança como uma aula de fitness. Para além dos seus benefícios para a saúde do coração, Zumba permite exercitar todo o corpo. Desde de exercícios que soltam o pescoço e aquecem a parte superior do corpo, até ao trabalho dos pés que fortalece as pernas e os tornozelos, este método de fitness toca em quase todos os músculos e articulações. Mesmo aqueles que estão apenas a aprender os passos de dança vão acordar no dia seguinte a uma aula de Zumba com uma sensação definitiva de pós-treino.
 - Benefícios aeróbicos: Zumba torna muito mais fácil atingir o ritmo cardíaco alvo do que as rotinas normais de treino. Faz isto usando canções que tocam cerca de 145 batidas por minuto. Este ritmo rápido faz com que naturalmente as pessoas se movam rápido.
 - Todos podem juntar-se a ele: São oferecidas aulas a todos os níveis, incluindo Zumba standard, Zumba Gold para idosos, Zumba para crianças e até mesmo Aqua-Zumba feita em piscinas. Como o Zumba se baseia na música e na dança, é como se falasse uma língua universal que as pessoas de todas as nações podem falar. Também não há uma grande curva de aprendizagem numa aula de Zumba. Os novos participantes podem receber ensaios de passos em pequena escala antes de algumas danças mais longas, mas na maioria dos casos, os principiantes podem simplesmente saltar diretamente para uma aula e seguir o instrutor.
 - Aumento da confiança: Graças a todas as danças que um treino de Zumba exige, diminui as inibições, melhora a postura, permite uma melhor coordenação e faz com que as pessoas se sintam bem consigo próprias. Estas mudanças irão refletir-se imediatamente no humor e na aparência dos alunos. Alguém que se sente bem também tem mais confiança.
 - Aumento de boa disposição: Zumba é o exercício perfeito a fazer para se livrar de todo o stress acumulado durante todos os dias. Os movimentos animados e específicos para este tipo de

treino favorecem a libertação dessas endorfinas que melhoram o humor, e ao juntarem-se a uma aula de Zumba, todos serão certamente capazes de sentir as suas preocupações derreterem-se à medida que se perdem na música.

- É social: Numa aula de Zumba, será capaz de conhecer e interagir com pessoas interessantes e divertidas. Este tipo de treino pode ser feito pelo menos duas ou três vezes por semana e permite socializar e fazer muitos novos amigos entre os colegas de turma Zumba.

- Materiais:

Coluna de som, flipchart, marcadores. Datashow, computador, uma sala ampla.

- Preparação (para o facilitador)
 - Preparar a sala com espaço suficiente para dançar, a coluna de som e o computador com datashow.
 - Preparar o flipboard com um antes e depois das palavras para os participantes descreverem as aulas de Zumba.
 - Comece a atividade fazendo as boas-vindas e apresentação do tema, peça aos participantes para escreverem uma palavra que descreva zumba no flipchart e mostrar a apresentação em vídeo.
 - Peça aos participantes para se levantarem e iniciarem o workshop de coreografia zumba com a música "color esperanza 2020".
 - Após a oficina, comece a aula de 30' de zumba.
 - No final, pedir aos participantes para escreverem outra palavra que descreva o que sentiram durante a aula.

- Instruções (para o participante):

Devem estar vestidos com roupa desportiva. Desfrutar da atividade e libertar-se de qualquer sentimento de vergonha, de tabus ou outros tipos de maus sentimentos.

Escrever uma palavra no flipchart que descreva zumba. O que eles pensam que significa zumba. Uma palavra antes e outra depois da atividade.

- Dicas para o facilitador

Avaliar os participantes do grupo e adaptar a turma ao mesmo. Falar claramente e explicar os movimentos que serão feitos durante a coreografia.

Zumba é também única na medida em que os seus instrutores não falam muito. Em vez disso, utilizam sinais de mão para indicar a direção do movimento, ou um aplauso que signifique que está na altura de alterar de movimento. De um modo geral, os participantes aprendem à medida repetem o movimento.

Devido a isso, antes de implementar a coreografia, deve repetir cada movimento até que a turma o conheça e construir a coreografia. Dividir a coreografia em blocos e dançá-la juntamente com a música. Depois dos blocos completos, dançar a coreografia completa.

- Regras

Uma aula típica de Zumba terá merengue, salsa, cha-cha, reggaeton, bachata, samba, soca, hip-hop, etc. O efeito geral é que o exercício parece mais uma festa do que workout feito no ginásio.

5' Boas-vindas e apresentação;

5' Pedir para escrever uma palavra que classifique Zumba (antes);

10' Apresentação de vídeo;

5' Explicar o desafio e preparar o espaço;

30' Oficina de coreografia

Aula "20' Zumba";

5' Pedir para escrever uma palavra que classifique Zumba (depois);

10' Debriefing e avaliação.

Por favor ver detalhes no Anexo 4.



- Debriefing e avaliação/evolução:

- Como te sentiste durante o exercício?
- Se houve alguma, quais foram as diferenças que sentiste antes e depois do exercício?
- Achas que a aula de zumba pode ser usada como um processo de inclusão social?
- Descreve, numa palavra, o que é para ti o zumba.
- Gostaste da atividade?



Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Luciana Silva – Instrutora de aulas de Zumba.

3.6. Futebol

- Tamanho do grupo: 20 - 30 participantes;

- Tempo: 90 mins

10 mins – introdução;

30 mins – praticar os exercícios de aquecimento da equipa de trabalho;

10 mins – pausa;

20 mins – jogo de futebol;

20 mins – debriefing e avaliação

- Overview:

O futebol é considerado como o desporto mais amado e mais praticado no mundo. É praticado por mais de 250 milhões de jogadores em mais de 200 países, o que o torna o jogo mais popular e mais jogado do mundo.

A primeira evidência histórica do futebol está nas crónicas inglesas de 1175. Em França, no século XIV, o jogo era jogado La Soule, e em Itália Il giuoco del calico (jogo a pé).

O antepassado do futebol nasceu há mais de 2000 anos na longínqua China. O jogo chinês chamava-se cuju e tinha regras muito semelhantes às regras do futebol de hoje,

As leis do jogo, ou seja as suas regras, foram formadas em Inglaterra pela The Football Association em 1863. Durante este período, o jogo foi chamado futebol como abreviatura da palavra "associação" em Oxford.

As leis do jogo surgiram para padronizar as regras dos jogos jogados em várias escolas no Reino Unido. Sheffield F.C. Club Fundado em 1857, é o clube de futebol mais antigo do mundo. A primeira liga de futebol foi criada em Inglaterra em 1888 pelo presidente do clube Aston Villa, William McGregor, e continha 12 equipas.

O *gold goal* e o *silver goal* são 2 métodos de desenhos. O *gold goal* pode ser marcado quando as equipas estão empatadas no final do jogo e é concedido um prazo de prorrogação até ao primeiro gol. O *silver goal* pode ser marcado no final do primeiro tempo extra se uma das equipas tiver uma vantagem nesse momento no placar. O *gold goal* foi utilizado no Campeonato do Mundo de 2002 (Coreia do Sul-Japão), e o *silver goal* no Campeonato Europeu de 2004 (Portugal).

O futebol feminino não era um desporto muito popular no início, mas apesar de todas as barreiras sociais e culturais, o primeiro jogo de futebol feminino foi disputado em Londres em 1895.⁴

⁴ História, <https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/top-10-lucruri-de-stiut-despre-fotbal>

Objetivos:

- Desenvolver capacidades cognitivas, agilidade, capacidade de tomada de decisões, inteligência emocional.
- Ajudar a aprender a trabalhar em equipa, a concentrar-se para um objetivo comum e nos seus colegas de equipa, bem como a melhorar a comunicação em equipa;
- Melhorar a resistência física, as funções musculares e o ritmo de corrida;
- Trazer efeitos positivos para o sistema cardiovascular.

- Materiais:

6 (3+3 cores diferentes) marcadores, 10 cones, 2 bolas, 4 balizas, apito, cronómetro.

- Preparação (para o facilitador):

O instrutor precisa de criar o ambiente, de assegurar os materiais necessários para os diferentes jogos, de conhecer e explicar claramente as regras dos jogos.

Estando envolvidos vários tipos de exercícios, devem ser incluídos pequenos intervalos entre os métodos.

- Instruções (para os participantes):

Os participantes precisam de ter roupa e calçado adequados para se movimentarem e correrem; água e toalha;

- Dicas para o facilitador:

Os exercícios envolviam jogos de competição. A este respeito, o facilitador deve encorajar o fair play e o trabalho de equipa durante a implementação da sessão.

- Regras do método:

A atividade em si pode começar com poucas competições preparatórias das equipas e de curta energia.

Abaixo temos algumas propostas:

GAME 1: X and 0

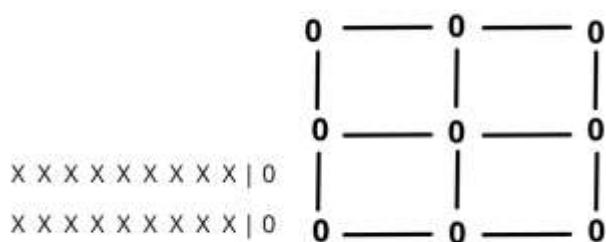
Os participantes são divididos em 2 equipas. Cada equipa é composta por 10 participantes.

De seguida, os participantes são divididos em 2 filas, uma atrás da outra, desde o ponto de partida. Em frente dos participantes temos de colocar 9 cones de paragem em forma de 3x3. O primeiro participante tem marcadores na sua mão. Um nas filas tem 1 cor e o outro equipa tem um marcador de cor diferente. O árbitro começa o jogo com o apito. Primeiro os participantes de cada fila



começam juntos e colocam os marcadores no cone que gostam e voltam à fila e dão +5 ao seguinte participante da respetiva fila . O segundo participante deve esperar por dar +5 para seguir e colocar os marcadores para baixo. Se todos os marcadores estiverem em baixo e não houver vencedor, os participantes podem mudar a posição do marcador até alguém ganhar.

1.

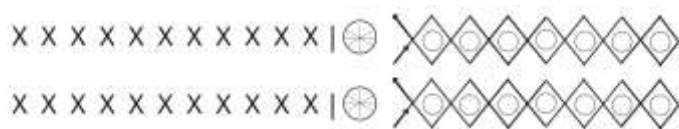


GAME 2: Zig-Zag

Os participantes são divididos em 2 equipas, cada equipa deve ter 10 participantes em 2 filas. São necessárias 2 bolas, 1 bola para cada equipa. Em frente de cada equipa há 8 cones em linha recta. Cada participante tem de passar pelos cones com a bola numa pista em zig-zag. O vencedor é a equipa que termina mais depressa.



2.



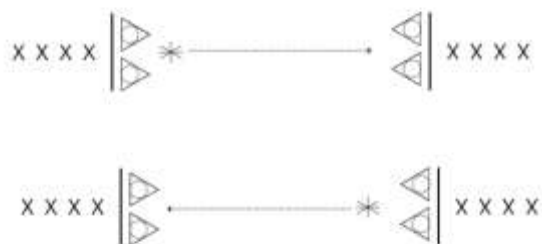
GAME 3: PRECISION

Os participantes são divididos em 4 equipas, e 2 equipas são colocadas no lado oposto das outras 2 equipas. Fazemos pequenos portões a partir dos cones (cerca de 1m) e as equipas estão à distância de 10m do lado oposto. Cada participante



deve chutar a bola e marcar o golo.

3.



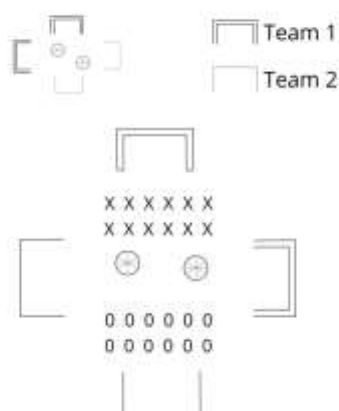
GAME 4: FOOTBALL WITH 4 GOALS AND 2 BALLS

O formador divide os estudantes em duas equipas, estabelece os 4 golos no campo de futebol e determina o início do jogo. Cada equipa tem de defender dois golos que são colocados no mesmo lado do campo. O objetivo deste jogo é aplicar os elementos já aprendidos no jogo e melhorar a perceção no jogo para que tenhamos de reagir a duas bolas, e defender dois golos, os estudantes têm uma grande responsabilidade e precisam de reagir rapidamente.



O árbitro começa o jogo com o apito e lança 2 bolas ao mesmo tempo, o jogo não para mesmo que um golo seja marcado. Não deve haver guarda-redes, todos os participantes devem jogar.

4.



- Debriefing e avaliação:
 - Como desfrutaste durante o exercício?
 - Como te sentes após o exercício?
 - Como trabalhaste em equipa?
 - Como tomaste a decisão dentro da equipa?

Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Vesna Nikolova – professora de educação física.

3.7. Artes Marciais (kungfu)

- Tamanho do grupo: 15 - 30 participantes;
- Tempo: 120 mins
- 10 mins – introdução;
 - 10 mins – exercícios de aquecimento;
 - 50/80 mins – ensino de artes marciais;
 - 20 mins debriefing e avaliação;

- Overview:

Wushu (também conhecido como kung-fu ou artes marciais) é uma das manifestações típicas da cultura tradicional chinesa. É um desporto que utiliza tanto a força bruta como o cérebro.

A teoria de Wushu baseia-se na filosofia clássica chinesa, enquanto que as habilidades de Wushu consistem em várias formas de luta: lutas de punhos, lutas com armas, e outras rotinas de luta (incluindo ofensas e defesas tais como pontapés, pancadas, cortes e empurrões) e combates desarmados.

Wushu não é apenas um exercício desportivo, mas também uma forma artística. É utilizado para curar doenças bem como para autodefesa e é uma forma abrangente de cultura do corpo humano.

Funções:

Wushu tem funções versáteis, das quais as mais destacadas são:

- Moral Cultivation

Como prática humana que enfatiza o cultivo de personagens morais e a expressão do espírito e do temperamento, Wushu é propícia ao desenvolvimento de boas maneiras conduta. Também ajuda a ajustar a própria psicologia. Os caracteres morais e a etiqueta são tidos em estima por todas as escolas de mestres de Wushu.

- Ofensa e Defesa

Os praticantes de Wushu podem dominar várias técnicas de ataque e defesa de combate através de um grande número de exercícios de treino. Muitas das técnicas Wushu podem também ser utilizadas em programas de treino militar e policial.

- Efeito de cura

Tai Chi Quan, uma das escolas tradicionais da sombra chinesa Chuan, e os vários exercícios ainda em pé enfatizam o ajustamento da respiração, pensamento e psicologia. Estes exercícios provaram ter bons efeitos curativos e reabilitativos em pessoas que sofrem de doenças crónicas de muitos

tipos. Como estes exercícios ajudam a reforçar a coordenação do corpo humano e a sua imunidade, são ideais para a prevenção e cura de doenças.

- Melhoria da saúde

A prática dos exercícios e rotinas básicas de Wushu são métodos eficazes para melhorar a elasticidade das articulações e a elasticidade das costas e pernas. A geração de energia, os saltos e as mudanças de uma postura para outra, tudo isto ajuda a aumentar a força humana e a velocidade de movimento. O Wushu, portanto, pode ser tomado como o exercício básico para outras atividades desportivas.

- Efeito Artístico

O gracioso movimento do corpo, especialmente o típico encanto oriental revelado durante os exercícios e a prática do Wushu, tem um efeito artístico impressionante e proporciona deslumbre visual. As pessoas podem beneficiar mentalmente, bem como fisicamente, da exibição do delírio e das capacidades de defesa de Wushu e do exercício de forças através da exibição (Figs. No anexo 4).



- Inteligência

Ao mesmo tempo que sublinha o desenvolvimento das proezas físicas, Wushu também enfatiza o exercício do pensamento. Ao ajustar várias funções humanas, Wushu também ajuda a melhorar o sistema nervoso e é, portanto, bom para o desenvolvimento intelectual.⁵

- Objetivos:

- Reforçar e manter a eficácia do combate;
- Desenvolver uma harmonia interior que reforça a ligação entre a sua mente, espírito e corpo;

- Aprender o valor de ser respeitoso e cortês para com os outros.

- Materiais:

Área ampla, tapete/colchão, roupa e calçado de treino adequado, uma garrafa de água e uma toalha.

- Preparação (para os facilitadores)



Assegurar que a sala é suficientemente espaçosa de modo a evitar qualquer tipo de ferimentos. Iniciar a formação utilizando técnicas básicas de aquecimento e alongamento pois preparar o seu corpo para os rigores do wushu é um passo importante antes mesmo de subir ao tapete/colchão.

- Instruções (para os participantes)

O Wu Bu Quan é a rotina Wushu fundamental para principiantes. Os movimentos Chang Quan formam a base desta rotina Wu Bu Quan.

Esta técnica funciona em várias áreas que são cruciais para um wushu adequado. Especificamente

1. Contém duas das principais posições em wushu, a Ma Bu e a Gong Bu;
2. Enfatiza uma forte transição de posições;
3. Faz-nos concentrar no bom alinhamento do corpo - especialmente com os quadris;
4. Concentra a sua atenção em como gerar energia a partir do solo, pernas, ancas, tronco e através dos braços e punho.

Também ajuda em ambas as partes do trabalho de postura: a postura passiva para a resistência dos músculos, bem como as transições de postura ativa para a geração e execução de energia.

Além do soco de pé, esta é provavelmente a primeira técnica que a maioria de nós aprende. Mas quando alguém faz esta bem, é simplesmente espantoso.



- Dicas para o facilitador:

Este conjunto tem muitas versões e variações e é praticado pelas escolas de artes marciais chinesas modernas. O foco é um trabalho de pés forte e adequado. Os novos alunos também aprendem a coordenar os seus movimentos da parte superior e inferior do corpo. Cada um dos movimentos tem, naturalmente, aplicações de artes marciais, mas estas são frequentemente consideradas de importância secundária para a aprendizagem dos fundamentos do movimento.

A prática regular dá ao aluno uma base forte e melhora a coordenação corporal.

- Regras:
 - Existem rotinas especialmente coreografadas ou obrigatórias para a exibição.
 - A duração de cada desempenho pode variar em função do tipo de evento. A duração varia entre 50 segundos a 6 minutos.
 - Os concorrentes devem terminar o seu desempenho, incluindo a primeira saudação antes do tempo estipulado.

- Se o participante necessitar de música de fundo, a gestão do evento toca a música gravada. A música não deve conter letras, palavras, ou quaisquer sugestões verbais de ações.

Os números e instruções detalhadas podem ser encontrados no Anexo 4.

Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Olcay Atbin – instrutor de artes marciais e formador de educação não formal.

3.8. Xadrez

Tamanho do grupo: 25 - 30 participantes;

Tempo: 60-90 mins – introdução;

30/60 mins – praticar xadrez;

15 mins – debriefing e avaliação



- Overview:

Estima-se que o jogo de xadrez surgiu entre os séculos III e IV, mas fontes históricas atestam o facto de que o xadrez foi jogado no século VI na Pérsia, onde o jogo foi chamado chatrang. Propagou-se no século VII com a invasão islâmica do Médio Oriente, Norte de África, Bizâncio, Itália, Europa de Leste e Espanha. Na Idade Média, o xadrez era considerado pelos nobres como um jogo de elite. No século XVI, com a adoção do jogo na Europa, tinha sofrido uma série de mudanças, pelo que se pode dizer que nessa altura o xadrez moderno apareceu. Nessa altura era um jogo difundido principalmente em Espanha, França e Inglaterra e mais tarde na Rússia, de onde provém a maioria dos campeões mundiais de xadrez.

Com o início do período renascentista, foram feitas as mudanças mais importantes na estrutura do jogo, para que o peão possa mover duas casas e o Vizier tenha mudado o seu nome para Rainha. O papel e a importância da rainha fará com que o xadrez moderno seja também chamado de Xadrez da Rainha.

A finalização das regras do jogo moderno terá lugar no século XIX.

O xadrez foi transformado num desporto com o primeiro campeonato de xadrez realizado em Londres, em 1851. O torneio, para o qual foram convidados os jogadores mais representativos da época, foi ganho pelo alemão Adolf Anderssen.

A literatura abunda na investigação sobre as valências educativas do jogo de xadrez. Um número impressionante de estudos científicos ao longo dos anos provaram o potencial do "jogo da mente" no desenvolvimento de capacidades, aptidões e qualidades mentais.

- Objetivos:

- Desenvolver capacidades de memória e aprender a reconhecer padrões diferentes;

- Melhorar as capacidades de concentração;

- Desenvolver o pensamento lógico e aumentar o nível de desenvolvimento de uma estratégia lógica;

- Apoiar o julgamento e a criatividade através da necessidade de tomar decisões;



- Desenvolver a capacidade de prever as consequências das suas ações, de organizar e operar com informação;
- Aumentar a determinação para o objetivo estabelecido;
- Desenvolver o nível de concentração, a resistência à distração e a capacidade de previsibilidade;
- Explorar novas ideias e conhecer novas pessoas.
- Materiais:

Uma sala com mesas e cadeiras, tabuleiros de xadrez e 32 peças/ tabuleiro de xadrez.



- Preparação para o facilitador:

Certifique-se de ter os materiais de xadrez completos para os participantes, prepare uma breve introdução informativa sobre as regras e enquadramento do xadrez, pergunte o nível de conhecimento dos participantes sobre o xadrez.

- Instruções para o

participante:

Antes de se poder jogar xadrez, é preciso aprender as regras. Quanto mais praticar, melhor se torna. É preciso estar preparado para perder e aprender com os erros.

Ao longo do jogo, é preciso ter um plano, mas as jogadas do adversário exigirão que reveja constantemente a sua estratégia de ação. Tem de fazer movimentos preventivos para bloquear o progresso do seu adversário, capturar as peças-chave do seu adversário, e fazer alguns movimentos defensivos para proteger o seu próprio rei.

Enquanto joga, cria muitas variações em mente. Explora novas ideias, tenta prever as consequências e interpretar revelações surpreendentes. Decide sobre uma hipótese, faz a jogada e testa-a.

- Dicas para o facilitador:
 - O xadrez é um jogo que pode ser jogado qualquer pessoa, em qualquer idade.
 - Cada jogada no xadrez pode mudar o jogo.
 - Os erros são inevitáveis e o xadrez, é um processo de aprendizagem interminável.



por

- Regras:

No início, cada jogador tem 16 peças: 8 peões, 2 torres, 2 cavaleiros, 2 bispos, um rei e uma rainha. Um jogador controla as peças brancas e o outro controla as peças pretas. Os jogadores movem-se um

a um, seguindo certas regras; o primeiro movimento (início do jogo) vai para o jogador com as peças brancas. O objetivo do jogo é obter o tapete. Ocorre quando um rei é atacado e não pode evitar a captura.

No xadrez, a figura (ou peça maior) é qualquer peça, exceto o peão. As peças maiores dividem-se em dois grupos: peças pesadas (torre e rainha) e peças leves (bispo e cavaleiro). Para a análise quantitativa de uma posição, existe uma convenção que atribui uma pontuação a cada peça. Assim, a rainha recebe 7-12 pontos, cada torre 4-6, cada bispo 3-4, cada cavaleiro 3-4 e cada peão 1.

Cada peça de xadrez tem a sua própria forma de ser movida. Se a peça de um adversário estiver na posição final da jogada, então essa peça é capturada. A única exceção é o peão que só pode ser capturado movendo-se diagonalmente para a frente.



Detalhes do jogo podem ser encontrados no Anexo 5.

- Debriefing e avaliação:

Uma peça de xadrez é um quadro para enfrentar uma competição e desenvolver capacidades de liderança.

- Como enfrentaste a competição?
- Nesta situação, o que notaste sobre os teus limites?
- As tuas reações mudaram durante o jogo?
- O xadrez dá-lhe a oportunidade de experimentar. Como podes transformar esta experiência na resolução de problemas semelhantes?
- Assumiste uma estratégia arriscada ou preferiste uma abordagem segura? Porquê? Estás satisfeito com os resultados? O que mudarias?
- O que fizeste bem/mal?
- Uma das condições básicas para o sucesso no xadrez é superar a emoção. Como percebeste as tuas emoções?

Material informativo criado com o apoio do Sr. Vlad Ungureanu, Associação de Xadrez do Condado Iași, Líder do Programa de Xadrez na Escola, perito da FIDE (Federação Internacional de Xadrez).
Sessão realizada no âmbito do Seminário pelo Sr. Vlad Stegariu - instrutor de xadrez, Associação do Condado de Xadrez Iași.

4. Métodos para jovens com necessidades especiais

4.1. Jogo de Futebol em Pares

- Tamanho do grupo: 10 – 12 participantes;
- Tempo: 50 mins
- 10 mins – introdução;
 - 10 mins – exercícios de aquecimento;
 - 20 mins – jogo de futebol;
 - 10 mins – conclusão e debriefing.

- Overview:

O futebol pode aumentar a capacidade de inclusão social e de combate à exclusão dos jovens em categorias de risco geradas por deficiências, dificuldades económicas, geográficas ou sócio-culturais. Este jogo desportivo é um meio de socialização muito bom, um meio importante de recreação e lazer através do qual se podem fazer amigos, interagir facilmente com pessoas de vários ambientes, obter benefícios em termos de saúde e ação social.

A prática do futebol tem múltiplas, variadas e profundas influências sobre os praticantes, dependendo da atitude e do nível de envolvimento, do objetivo do envolvimento, dependendo das formas da prática, bem como do quadro organizacional em que o processo educativo através do futebol se desenrola.

O futebol contribui para a formação e consolidação de traços positivos de carácter e personalidade, tais como a capacidade de agir em equipa, formação e desenvolvimento de capacidades morais e de vontade, a melhoria desta capacidade, implicitamente, aumentando a capacidade de inclusão social e de combate à exclusão dos jovens em risco.

- Objetivos:

- Melhorar o respeito e o apreço pelos jovens em risco;
- Aumentar as hipóteses de igualdade na prática desportiva;
- Melhoria do sentido de fair play, responsabilidade e responsabilização;
- Maior vontade de incluir outros, independentemente do sexo, capacidade, idade ou origem;
- Melhoria e desenvolvimento de um comportamento digno no campo e uma atitude de "fair play",
- Maior capacidade de enfatizar, e outras habilidades morais de grande valor.

- Materiais:

8 cones com os quais se criam as balizas, 2 bolas, 4 portões, wistle, cronómetro.

- Preparação:
 - Os participantes precisam de ser informados sobre os objetivos dos métodos e de encorajar o apoio da equipa.
 - Os participantes devem ter roupas e sapatos confortáveis.
 - A sala deve ser oxigenada, deve ser tão aberta quanto possível, evitando obstáculos que possam causar acidentes.
 - Assegurar os materiais utilizados no âmbito do método.
- Instruções:
 - Os participantes estão divididos em 2 equipas. Cada equipa é formada por participantes em pares que seguram as suas mãos e se apoiam mutuamente durante o jogo.
 - Cada equipa precisa de defender 2 balizas. Não há guarda-redes, as equipas estão a defender as suas balizas enquanto jogam.
 - Os participantes precisam de marcar na baliza da equipa adversária.
 - O jogo é composto por 2 bolas. Cada uma das bolas pode ser utilizada para marcar a baliza.
- Dicas para os facilitadores:

Os treinadores devem ser limitados ao encorajamento verbal dos atletas.

No final do jogo, as duas equipas reunir-se-ão no meio do campo e apertarão as mãos antes de saírem do campo.

Deve ser dada especial atenção à melhoria permanente da homogeneidade do grupo, que conduz não só a uma ótima capacidade de jogar o jogo de futebol, mas também a um aumento da capacidade relacionada com a inclusão social específica deste ramo do desporto, que durante o desenvolvimento pode proporcionar otimismo, alegria e bom humor.

- Regras:

O jogo começa com uma atividade de aquecimento durante 15 minutos. Os participantes estão preparados para a atividade de aquecimento do corpo.

Dividimos os participantes em 2 equipas compostas por 5/6 pessoas. Os participantes devem dar as mãos e jogar de mãos dadas em pares de 2.

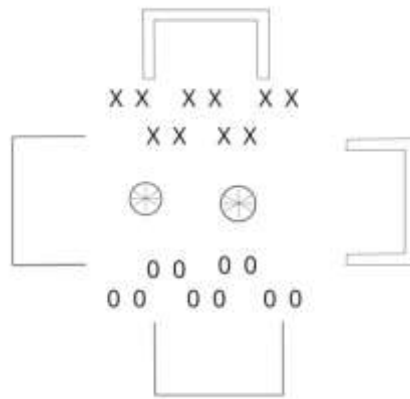
Colocamos as balizas em cada lado e as equipas têm 2 balizas.

O árbitro inicia o jogo com o apito e lança 2 bolas ao mesmo tempo, o jogo não para mesmo que seja marcado um golo.

Não deve haver guarda-redes, todos os participantes devem jogar. O jogo continua durante 20 min e os golos são contados para cada equipa.



5.



- Debriefing e avaliação:
 - Como pode o futebol contribuir para a promoção das relações inter e intra-comunitárias?
 - Como podem as iniciativas de baixo para cima no desporto contribuir para a coexistência pacífica e a inclusão social?
 - Como pode o futebol contribuir para o desporto para todos, a igualdade de oportunidades no desporto, o combate aos estereótipos e o incentivo à participação comunitária?
 - Como podemos aumentar e reforçar a participação ativa dos jovens em risco no futebol de base e nas atividades desportivas em geral?

Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Vesna Nikolova – professora de educação física.

4.2. Zumba para todos:

- Tamanho do grupo: 15 – 20 participantes;
- Tempo: 50 mins
- 11 mins – introdução;
 - 10 mins – exercícios de aquecimento;
 - 30 mins – Sessão de Zumba;
 - 10 mins – conclusão e debriefing.
- Overview:



Uma sessão de zumba para todos cria condições e oportunidades para todas as pessoas se envolverem, independentemente do género, religião, etnia, classe social, nível de rendimento, capacidade física ou orientação sexual. As sessões de zumba não olham a estereótipos, preconceitos sobre as pessoas e asseguram

que cada segmento da comunidade tenha acesso a serviços desportivos. A Zumba para todos baseia-se no princípio do desporto para todos. Desta forma, contribui para a coesão da comunidade, ajudando as pessoas envolvidas a aprenderem umas sobre as outras e a coexistirem em harmonia.

Fazer o contrário seria limitar a capacidade da comunidade, de um grupo de indivíduos, de realizar todo o seu potencial. É essencial criar ambientes desportivos de apoio para que todos se sintam bem e respeitados.

- Objetivos:
 - Criar um ambiente desportivo adaptado às necessidades dos jovens com diferentes capacidades.
 - Desenvolver a sensibilidade dos participantes à desigualdade e as aptidões para promover a igualdade de direitos.
 - Utilizar métodos proactivos para combater os estereótipos.
 - Encorajar os participantes a refletir sobre os seus próprios estereótipos e preconceitos.
 - Aumentar as reações positivas à compreensão e aceitação das diferenças.
 - Promover a compreensão das diferenças de cultura, etnia, género, deficiência, orientação sexual, crenças, religião, nacionalidade, e questionar estereótipos e preconceitos.
 - Oferecer oportunidades para os jovens colaborarem com outros que diferem nas suas origens, cultura, etnia, género, ou capacidades.
- Materiais:

Sala espaçosa, coluna de som, música latina.
- Preparação (para o facilitador):

- Informe-se sobre as especificidades do grupo de participantes.
- A coreografia preparada deve consistir em passos simples, acessíveis e fáceis de seguir, incluindo sobretudo movimentos repetidos em vez de passos de dança complexos.
- Prepare o ambiente da sessão para ser aberto, confortável, amigável e sem impedimentos que possam causar acidentes.
- Instrução (para facilitadores)

Recomenda-se vestuário de algodão, especialmente porque as aulas de Zumba fazem suar excessivamente e sapatos de dança que oferecem um bom apoio durante a execução dos movimentos. Também é útil ter uma toalha e uma garrafa de água.

- Dicas para o facilitador:

Em comparação com outros tipos de coreografia, Zumba para todos deve ser mais leve e espontânea, adaptada ao grupo de participantes.

- Regras:

As coreografias Zumba mais populares incluem canções e movimentos de dança de vários estilos musicais, geralmente latino-americanos. Durante as sessões, os participantes praticam coreografias baseadas em canções de estilos como a salsa, merengue, mambo, tango, rumba, chachachá, cumbia e reggaetón.

Qualquer sessão de Zumba começa com o aquecimento específico, após o qual os movimentos básicos das danças latinas são lentamente repetidos. Os exercícios no início destinam-se a definir os passos básicos e a execução correta dos movimentos. Além disso, nesta fase o corpo está preparado para o esforço, reduzindo consideravelmente o risco de lesões.

Por favor, encontrar detalhes no Anexo 7.

- Debriefing e avaliação:
 - Quais os benefícios de Zumba que já identificou?
 - Que mudanças pensas que produziu?
 - Como te sentes após a sessão?
 - Como consideras o teu nível de socialização?
 - Como percebeste o ambiente descontraído e colaborativo?
 - Como te sentes nas atividades de grupo?



Método apoiado no âmbito do Seminário Internacional "Sport focus on education" por Luciana Silva – instrutora de Zumba.

5. Recursos úteis no desporto e nas atividades educativas

- Política desportiva a nível da EU

A Direcção-Geral da Juventude, Desporto, Educação e Cultura (DG EAC), é o ramo da Comissão Europeia responsável pelo desenvolvimento e implementação da política europeia no domínio do desporto.

A DG EAC tem três áreas principais de atividade no domínio do desporto

- a integridade do desporto - em particular a promoção de uma boa governação/gestão, incluindo a salvaguarda dos menores, a especificidade do desporto, o combate à corrupção e a fixação de jogos, bem como o combate ao doping
- dimensão económica do desporto - em particular a inovação no desporto, e o desporto e o mercado único digital
- desporto e sociedade - em particular a inclusão social, o papel dos treinadores, a educação no desporto e através do desporto, desporto e saúde, desporto e ambiente e desporto e meios de comunicação social, bem como a diplomacia desportiva

- *White Paper* sobre o desporto

- Qual é o objetivo do “White Paper”?

- Este LWhite Paper foi uma das principais contribuições da Comissão Europeia para o tema do desporto e o seu papel na vida quotidiana dos cidadãos da União Europeia (UE).
- Reconheceu o impacto que o desporto pode ter sobre outras políticas da UE.
- Identificou também as necessidades e as características específicas do mundo do desporto.
- Abriu perspetivas futuras para o desporto a nível da UE, respeitando simultaneamente o direito comunitário, o princípio da subsidiariedade e a independência das organizações desportivas.

Juntamente com o Livro Branco, o Conselho adotou um plano de trabalho para 2014-2017.

- O plano de trabalho da União Europeia para o desporto (2021-2024)

O documento delineia as orientações e objetivos da União Europeia sobre o tema do Desporto e estabelece as seguintes áreas prioritárias:

- Proteger a integridade e os valores no desporto;
 - Dimensões sócio-económicas e ambientais do desporto;
 - Promoção da participação no desporto e da atividade física benéfica para a saúde.
- Tartu apela a um estilo de vida saudável

O Apelo Tartu para um Estilo de Vida Saudável foi lançado num seminário sobre estilos de vida saudáveis organizado durante a abertura da Semana Europeia do Desporto de 2017 em Tartu, Estónia. Os comissários Navracsics, Andriukaitis e Hogan assinaram o aviso do Apelo Tartu contra a obesidade infantil, dietas pouco saudáveis ou inatividade física. Contém 15 compromissos que reúnem trabalho em diversos campos, tais como desporto, alimentação, saúde, inovação e investigação, para promover estilos de vida saudáveis.

Para além de reforçar a cooperação entre diferentes departamentos da Comissão, o Apelo Tartu envia um forte sinal sobre a importância de estilos de vida saudáveis, e convida os Estados-Membros da UE e a sociedade civil a contribuir.

- Erasmus+ Acções Desportivas

As ações Erasmus+ no domínio do desporto promovem a participação no desporto, na atividade física e nas atividades de voluntariado.

São concebidas para enfrentar desafios sociais e relacionados com o desporto. Estão disponíveis oportunidades para organizações ao abrigo de 3 convocatórias que abordam estes desafios.

- As ações

- Parcerias de Cooperação:

Concebido para organizações desenvolver e implementar atividades conjuntas para promover (entre outras) o desporto e a atividade física, bem como lidar com ameaças à integridade do desporto (como o doping ou o match-fixing), promover carreiras duplas para atletas, melhorar a boa governação, e fomentar a tolerância e a inclusão social.

As parcerias de cooperação estão ancoradas nas prioridades e quadros políticos de cada sector Erasmus+, tanto a nível europeu como nacional, ao mesmo tempo que visam produzir incentivos para a cooperação transsetorial e horizontal em áreas temáticas.

- Que tipos de organizações são elegíveis para participar no projeto?

Independentemente do campo impactado pelo projeto, as Parcerias de Cooperação estão abertas a qualquer tipo de organização ativa em qualquer campo da educação, formação, juventude, desporto ou outros sectores socioeconómicos, bem como a organizações que desenvolvam atividades transversais a diferentes campos (por exemplo, autoridades locais, regionais e nacionais, centros de reconhecimento e validação, câmaras, organizações comerciais, centros de orientação, organizações culturais e desportivas).

- Criação de um projeto

Um projeto de Parceria de Cooperação consiste em quatro fases, que começam antes mesmo de a proposta de projeto ser selecionada para financiamento: planeamento, preparação, implementação e acompanhamento. Organizações parceiras e participantes envolvidos nas atividades devem ter um papel ativo em todas essas fases e assim melhorar a sua experiência de aprendizagem.

- Planeamento (definir as necessidades, objetivos, projetos e resultados da aprendizagem, formatos de atividades, calendário, etc.);
- Preparação (planeamento das atividades, desenvolvimento do programa de trabalho, disposições práticas, confirmação do(s) grupo(s) alvo das atividades previstas, estabelecimento de acordos com parceiros, etc.);
- Implementação das atividades;
- Acompanhamento (avaliação das atividades e do seu impacto a diferentes níveis, partilha e utilização dos resultados do projeto).

- Parcerias de pequena escala

Para organizações de base, organizações menos experientes e recém-chegados ao Programa. As Parcerias de Pequena Escala têm uma administração mais simples, subsídios mais pequenos e durações mais curtas do que as Parcerias de Cooperação.

Eventos Desportivos Europeus sem fins lucrativos

Concebido para encorajar a atividade desportiva, implementar estratégias da UE para a inclusão social através do desporto, fomentar o voluntariado no desporto, lutar contra a discriminação e encorajar a participação no desporto e na atividade física.

- Aspetos horizontais

- Sustentabilidade ambiental

Os projetos devem ser concebidos de uma forma ecológica e devem incorporar práticas verdes em todas as suas facetas. As organizações e os participantes devem ter uma abordagem amiga do ambiente ao conceberem o projeto, o que encorajará todos os envolvidos no projeto a discutir e aprender sobre questões ambientais, refletindo sobre o que pode ser feito a diferentes níveis e ajudando as organizações e os participantes a encontrar formas alternativas e mais ecológicas de implementar as atividades do projeto.

- Inclusão e Diversidade

O Programa Erasmus+ procura promover a igualdade de oportunidades e acesso, inclusão e equidade em todas as suas ações. Para implementar estes princípios, foi concebida uma Estratégia de Inclusão e

Diversidade para apoiar um melhor alcance aos participantes de origens mais diversas, em particular aqueles com menos oportunidades que enfrentam obstáculos para participar em Projetos Europeus. As organizações devem conceber atividades de projeto acessíveis e inclusivas, tendo em conta as opiniões dos participantes com menos oportunidades e envolvendo-os na tomada de decisões ao longo de todo o processo.

- Dimensão Digital

A cooperação virtual e a experiência em oportunidades de aprendizagem virtual e mista são a chave para o sucesso das Parcerias de Cooperação. Em particular, os projetos no domínio da educação escolar e educação de adultos são fortemente encorajados a utilizar o eTwinning, o Portal da Educação Escolar e as Plataformas EPAL para trabalharem em conjunto antes, durante e depois das atividades do projeto. Os projetos no domínio da juventude são fortemente encorajados a utilizar o Portal Europeu da Juventude e a Plataforma Estratégica Europeia para a Juventude para trabalharem em conjunto antes, durante e depois das atividades do projeto.

ANEXO 1 – CHA CHA DANÇA DESPORTIVA

1. Inicia com uma etapa de preparação



Comece com os pés juntos.

Compreender o passo sincopado (4 e 1) é a chave para executar uma boa cha cha. No início, os seus pés devem estar juntos e o pé esquerdo ligeiramente inclinado por forma a equilibrar-se na parte da frente do seu pé. A maior parte do seu peso deve ser suportado pelo seu pé direito.



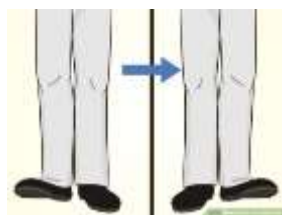
2. Mova-se para a esquerda. Mantenha o pé direito no mesmo lugar, e realize um movimento para a esquerda à largura dos ombros. Ao pisar o lado esquerdo, deixe o seu quadril seguir o seu pé. A sua anca esquerda deve saltar ligeiramente para o lado esquerdo, para cima do seu pé esquerdo.



3. Deslize o pé direito por forma a encontra o esquerdo e depois para trás. Uma vez que o seu pé esquerdo tenha saltado, deslize ligeiramente o seu pé direito pelo chão para se encontrar com o seu pé esquerdo. Depois deslize o seu pé direito atrás de si. Ao deslizar o pé direito para trás, levante ligeiramente o pé esquerdo para cima.



4. Balance para a frente para o seu pé esquerdo. Quando o seu pé direito estiver no lugar atrás de si, balance para a frente de modo a que o seu peso passe do seu pé direito para o esquerdo. Depois, levante o seu pé direito para o encontrar. Esta é a principal posição de partida para a cha cha.



Parte 2: Realização de um Passo Básico de Cha Cha

1. Comece com um triplo passo. Os seus pés devem estar juntos. Levante ligeiramente o pé direito, mas mantenha a parte da frente do seu pé no chão. Baixe o calcanhar direito para o chão, à medida que levanta o pé esquerdo. Depois baixe o calcanhar esquerdo para o chão e levante o calcanhar direito. Repita mais uma vez no lado direito.
 - O ritmo deste passo é o "cha cha cha cha" que dá o nome à dança. Deve ser preciso duas batidas de qualquer canção a que se esteja a dançar.
 - Deve terminar com o calcanhar direito no chão e o calcanhar esquerdo levantado ligeiramente do chão, descansando sobre a parte da frente do seu pé.
 - Este triplo passo é um dos passos mais básicos da cha cha, por isso é importante que o pratique.



2. Dê um passo em frente com o pé esquerdo. Não dê um passo muito grande – o seu pé esquerdo deve estender-se apenas cerca de um “pé” para a frente. Ao dar um passo em frente, o seu calcanhar direito deve sair do chão enquanto balança na parte da frente do seu pé direito.
 - Este passo deve acontecer na terceira batida da música.
 - O passo de embalar deve ser bastante suave. Ambos os seus pés devem estar sempre a tocar parcialmente o chão à medida que transfere o seu peso de um pé para outro.



3. Executar um passo de do pé direito para o pé esquerdo. Balançar o pé direito para trás para que o seu calcanhar fique novamente no chão. Ao fazer isto, traga o seu pé esquerdo de volta por forma a que ambos os pés voltem à posição inicial.
 - Este passo deve acontecer na quarta batida de qualquer música.



4. Repetir o passo triplo. Uma vez substituído o pé esquerdo, repetir o passo triplo, começando com o pé esquerdo desta vez.



Parte 3: Experimentar o passo de lado



1. Comece com uma etapa de preparação. O passo básico lateral começa com o mesmo passo básico de preparação que o passo básico de Cha Cha. Fique de pé com os pés juntos, depois deslize o seu pé esquerdo para o lado, transferindo o seu peso para lá. Deslize o seu pé direito em direção ao esquerdo e depois para trás, balançando para trás de modo a tirar o seu peso, levantando o seu pé esquerdo no processo. Depois balançar para trás, deixando o seu pé esquerdo levar o seu peso de novo.



2. Passo para a direita. Em vez de trazer o pé direito de volta ao pé esquerdo e voltar à posição inicial, trazer o pé direito até ao pé esquerdo e depois sair para o lado. O seu pé direito deve estar ligeiramente mais largo do que a largura dos ombros.



3. Deslize o seu pé esquerdo por forma a que este se encontre com o direito. Transfira o peso do seu corpo para o seu pé direito, e deslize ligeiramente o seu pé esquerdo para encontrar o direito. Deve aparecer o seu pé direito quando o seu esquerdo o encontra.



4. Vire novamente para a direita. Uma vez que os seus pés tenham voltado à posição inicial, transfira o peso do seu corpo para o pé esquerdo e saia novamente para a direita, levando o peso do seu corpo.



5. Dê um passo em frente. Com o pé direito ainda ligeiramente para fora, dê um passo em diagonal com o pé esquerdo, para que os seus pés estejam mais próximos do que a largura dos ombros, mas o seu pé esquerdo está à frente do direito. Coloque o seu pé esquerdo no chão, balançando para a frente para que o seu calcanhar direito se levante. Depois balance de volta para o pé direito, devolvendo o pé esquerdo à posição de partida.



6. Repita o passo lateral no seu lado esquerdo. Com o seu peso no pé direito, pise para a esquerda. Depois levantar o pé direito do chão para que apenas a parte da frente do seu pé mantenha o contacto. Depois deslize o seu pé direito para a esquerda para que estejam juntos, levando o peso sobre o seu pé direito. Em seguida, dê mais um passo para a esquerda.



7. Dêem um passo atrás. Transferir o seu peso para o pé esquerdo, e recuar com o direito. Quando o seu calcanhar direito bater no chão, levante ligeiramente o seu pé esquerdo, para que apenas o calcanhar faça contacto. Ao mover novamente o seu pé direito para a frente, saia para a direita e repita o passo lateral.

Parte 4. Como fazer os seus movimentos de ca-chá parecerem profissional



1. Mantenha as suas ancas em movimento. Pode aprender a dança para fins sociais ou competitivos. O movimento das suas ancas é um dos componentes mais importantes da Cha Cha. As suas ancas devem mover-se de forma a seguirem os seus pés. Movimente as suas ancas para a esquerda enquanto balança o seu pé esquerdo. Rode para trás e para a direita para seguir o seu pé para trás.



2. Mantenha os braços soltos. Se estiver a dançar a Cha Cha sozinho, os seus braços estarão soltos sem um parceiro a quem se agarrar. Sinta-se livre para continuar a movê-los ao ritmo da música, seguindo os seus quadris à medida que os movimenta corresponderem aos seus pés.



3. Vista-se como um bailarino Cha Cha. Se for mulher, use uma saia ou um vestido florido com muito movimento. Também pode usar um lenço à volta das ancas para acentuar o seu movimento. Os homens podem usar calças compridas com uma cintura alta para acentuar o comprimento das pernas. Homens e mulheres devem ambos usar sapatos de dança.

Fonte: <https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>

ANEXO 2 – VALSA LENTA

Fazer os *Lead's Steps*

1. Virado para um dos lados da sala. Fique de pé com os pés afastados da anca e os braços relaxados ao lado.
2. Avance com o pé esquerdo. Pouse suavemente para dar ao passo uma sensação leve e arejada. Dobre ligeiramente a perna esquerda, pisando a parte da frente do seu pé.
3. Avance com o pé direito para que fique paralelo ao pé esquerdo. Os seus pés devem estar lado a lado, um pouco mais afastados do que a distância da anca.
4. Mova o seu pé esquerdo para encontrar o seu pé direito. Os seus pés devem estar apenas a tocar, lado a lado.
5. Afaste-se com o pé direito. Dobrar ligeiramente a perna direita enquanto se afasta, mantendo a parte superior do corpo direita e relaxada.
6. Mova o seu pé esquerdo para trás para que fique paralelo ao seu pé direito. Certifique-se de que os seus pés estão lado a lado, com cerca de 1 pé (0,3 m) de distância entre eles.
7. Colocar o pé direito ao lado do esquerdo. Isto terminará o "passo da caixa" ou passos básicos da valsa. Executará estes passos em sequência, desenhando pequenas caixas com o seu pé, quando executar a valsa com um parceiro.

Realização dos seguintes passos

1. Comece de frente para um dos lados da sala. Coloque os pés à distância da anca e mantenha os braços relaxados pelos seus lados.
2. Afaste-se com o pé direito. Dobre ligeiramente a perna direita à medida que pisa, de modo a que o pé direito fique inclinado na parte da frente do pé. Mantenha a parte superior do corpo direita e relaxada.
3. Colocar o pé esquerdo para trás para que os pés fiquem paralelos. Certifique-se de que existe uma distância de 1 pé (0,30 m) entre os seus pés e eles estão virados para a mesma direção.
4. Mova o pé direito para o lado do pé esquerdo. Os seus pés devem estar apenas a tocar, lado a lado.
5. Avance com o pé esquerdo. Dobre ligeiramente o joelho esquerdo à medida que avança o pé para que aterre suavemente na bola do seu pé.
6. Mova o seu pé direito para a frente para que fique paralelo ao seu pé esquerdo. Os seus pés devem estar lado a lado, ligeiramente mais largos do que a distância da anca.
7. Coloque o seu pé esquerdo junto ao seu pé direito para que se toquem. Este é o último passo no "passo da caixa". Repetirá estes passos, formando uma forma de caixa com o seu parceiro.

Fonte: <https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

ANEXO 3 – FITNESS

Exercícios:

- Squats:



- Jumping Jacks



- Stationary race



- Plank



- Abdominais



- Push ups (flexões)



- Burpees



- Lunge (afundos)



- Shoulder Taps



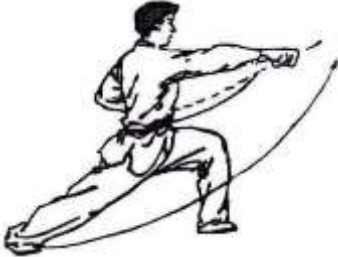
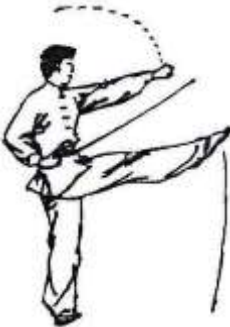
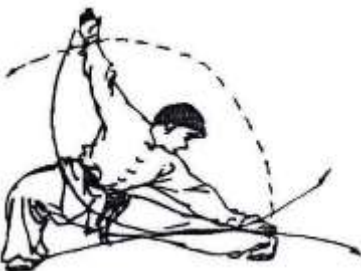
- Skater Jump



ANEXO 4 – ZUMBA

TEMA		ZUMBA	
Link da Música		Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)	
Tempos	Parte da Música	Coreografia	Repetições
0:08	INTRO	toque na parte da frente do pé direito e bata palmas	16X
0:18	CHORUS	Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	3x
0:24		Step Touch (deslize para a direita) 1x Passo- tocar à frente e atrás (virar o corpo para a direita) 1x Step Touch (deslize para a esquerda) 1x Passo- tocar à frente e atrás (virar o corpo para a esquerda) 1x	
0:34		Tocar 4x na frente	
1:12	OTHER	Passo merengue, toque, toque, duplo 4x	1x
1:21		Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	3x
		Step Touch (deslize para a direita) 1x passo tocar à frente e atrás (virar o corpo para a direita) 1x Step Touch (deslize para a esquerda) 1x passo tocar à frente e atrás (virar o corpo para a esquerda) 1x	
		Tocar 4x na frente	
		Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	1x
2:25		Abrir os braços e soltar gargalhadas	1x
2:27		Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	4x
		Step Touch (deslize para a direita) 1x passo tocar à frente e atrás (virar o corpo para a direita) 1x Step Touch (deslize para a esquerda) 1x	
		Tocar 4x na frente	

ANEXO 5 – ARTES MARCIAIS – WUSHU (KUNGFU)

	
Starting posture	Bow stance block and punch
	
Low snap kick and punch	Horse stance and punch
	
Empty stance and low block	Cross stance and strike
	
Perch and block	Crouch stance and thrust palm

	
Empty stance and palm strike	Closing movement

ANEXO 6 – XADREZ

Colocação das peças no tabuleiro



Posição inicial

Para a numeração, o branco será colocado nas linhas 1 e 2, e o preto nas linhas 7 e 8. As rainhas mantêm as suas cores: a rainha branca será posicionada no campo branco d1, e a preta no campo negro d8.

O branco move-se sempre em primeiro lugar.

Cada jogador pode mover uma peça de cada vez.

Cada jogador tem 8 peões, 2 cavaleiros, 2 bispos, 2 torres, uma rainha e um rei.

O peão

A peça mais fraca, com apenas um ponto.

Há 8 peões brancos e 8 peões pretos no tabuleiro.

O peão avança sobre a coluna, apenas um quadrado. Se estiverem nas posições iniciais, os peões também podem avançar duas casas, em qualquer altura durante o jogo.

O peão é a única peça que não pode voltar atrás.



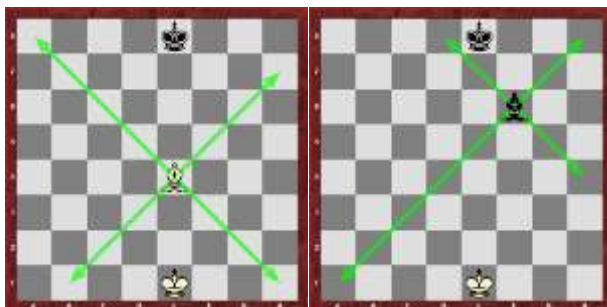
Se no seu caminho, o peão encontra outra peça, então fica preso.



O Bispo

O bispo tem 3 pontos e, juntamente com o cavaleiro, são chamados de peças leves.

Há dois bispos brancos e dois bispos pretos no tabuleiro. Movem-se em diagonal, mantendo a sua cor durante todo o jogo.



Se encontrar uma peça no tabuleiro, pode capturá-la se for de uma cor diferente e parar se for da mesma cor.



A torre

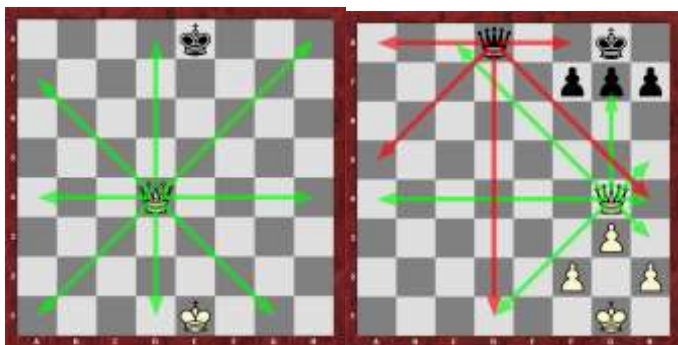
Juntamente com a rainha, as torres são chamadas de peças fortes porque têm um valor elevado - 5 pontos. No tabuleiro move-se diretamente sobre a linha e a coluna, parando se encontrar uma peça da mesma cor e capturando se a peça for da cor oposta.



A rainha

A mais forte das peças tendo 9 pontos e sendo o equivalente a três figuras leves ou uma torre, bispo e peão. Movimenta-se nas três linhas principais (linha, coluna, diagonal), daí a sua força e facilidade em capturar figuras opostas.

Se durante o jogo, a rainha encontra uma peça de cor invertida, então ela pode capturar essa peça. Se for da mesma cor, então a rainha fica presa.

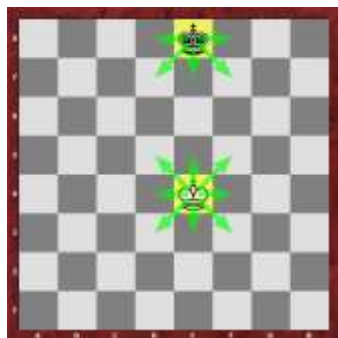


O rei

O rei é a peça mais importante, que deve estar presente no tabuleiro em qualquer altura durante o jogo.

O rei é a única peça que não pode ser capturada. Por isso, não podemos dar-lhe um valor de pontos.

O rei move-se uma casa em qualquer direcção.



Se no seu caminho, o rei encontra uma peça oposta, então pode capturá-la, e se a peça for da mesma cor, deve evitá-la.



O cavaleiro

É a peça mais surpreendente de todas. Juntamente com o bispo, pertence à categoria das peças leves, tendo o mesmo valor de 3 pontos. A diferença do bispo é que lida melhor em espaços pequenos, jogos fechados e é mais difícil de manusear em espaços abertos, não tendo uma "velocidade" muito alta.

Movimenta-se no tabuleiro de jogo, na forma da letra "L" tendo, no centro do tabuleiro, 8 possibilidades de movimentação.



O cavaleiro é a única peça que pode saltar sobre outras peças!

O cavaleiro só captura as peças que se encontram no campo final.



ANEXO 7 – ZUMBA FOR ALL

TEMA		ZUMBA	
LINK DA MÚSICA		Color Esperanza 2020 - Various Artists (Official Video)	
TEM POS	PARTE DA MÚSICA	COREOGRAFIA	REPS
0:08	INTRO	toque na frente do pé direito e bata palmas	16X
0:18	CHORUS	Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	3x
0:24		Step touch (deslize para a direita) 4x Movimentar o ombro com os braços de lado (começar com o braço direito) 6x	
0:34		abra os braços à frente (do centro para a posição christ) 1x & toque em frente 4x	
1:12	OTHER	Passo toque simples, simples, duplo 4x e braços na direcção oposta	1x
1:21		Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	3x
		Step touch (deslize para a direita) 4x Movimentar o ombro com os braços de lado (começar com o braço direito) 6x	
		abra os braços à frente (do centro para a posição christ) 1x & toque em frente 4x	
		Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	1x
2:25		Abrir os braços e soltar gargalhadas	1x
2:27		Passo à frente com o pé direito 2x & toque à frente 4x Passo à frente com o pé esquerdo 2x & toque à frente 4x	4x
		Step touch (deslize para a direita) 4x Movimentar o ombro com os braços de lado (começar com o braço direito) 6x	
		abra os braços à frente (do centro para a posição christ) 1x & toque em frente 4x	

Referências:

- Chess.com – Originea jocului de șah
<https://www.chess.com/ro/blog/nic01ae/originea-jocului-de-sah>
- China Window – China culture – Martial Arts
www.china-window.com
- European Union, White Paper on sport, 2007
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM%3A135010>
- European Union, Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union, Work Plan for Sport (1 January 2021-30 June 2024)
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204(01))
- European Commission, TARTU CALL FOR A HEALTHY LIFESTYLE
https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- European Commission, Erasmus+. EU programme for education, training, youth and sport
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/part-b/key-action-2/cooperation-partnerships>
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/organisations/sport-actions>
- European Commission, Erasmus+ Programme Guide, 2021
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/sites/default/files/2021-erasmusplus-programme-guide_en.pdf
- Historia – Top 10 lucruri de știut despre fotbal
<https://www.historia.ro/sectiune/general/articol/top-10-lucruri-de-stiut-despre-fotbal>
- Institutul de Științe ale Educației, Șahul în Educație - Sinteză de cercetare
<http://www.sahcraiova.ro/docs/Importanta-Sahul-in-educatie.pdf>
- Jeleascov, Cristina - Dans Sportiv, Universitatea Spiru Haret. Editura Fundației României de Măine
- Magazinul de șah – Scurt istoric al jocului de șah
<https://blog.magazinuldesah.ro/2018/04/11/scurt-istoric-al-jocului-de-sah/>
- Sportregras – totul despre șah
<https://sportsregras.com/ro/sah-reguli-istorie/>
- Visan, Alice - Dansul pentru educatia corporala, Ed. Cartea Universitara Bucuresti, 2005
- Visan, Alice - Expresia corporala. Bazele psiho-pedagogice si metodele de formare si educare a expresivitatii corporale in educatia fizica scolara, Teza de doctorat, Bucuresti, 2003
- Zisulescu, Stefan - Aptitudini si talente, Ed. Didactica si pedagogica, Bucuresti, 1971
- Nastase, Viorel Dan – Dans Sportiv, Metodologia performantei, Ed. Paralela 45, Pitesti, 2011
- Wikihow – Do the Cha Cha Cha, Dance the Waltz
<https://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>
<https://www.wikihow.com/Dance-the-Waltz>

Romania



Portugal



North Macedonia



This publication is realized within the
European project



Expanding soft skills borders, PasSPORT in education

This publication reflects only the author's views and the European Union is not liable for any use that may be made of the information contained therein.

The publication has educational purpose. The publication is non-commercial – you may not use the material for commercial purposes.



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



Contact data: Kasta Morrely Star Sport Club Association,

 clubkmstar@gmail.com,  0040762608226

  Kasta Morrely Star, www.youcandance.org,

 Iasi, Romania