



**VIVER O OLIMPISMO NA  
SALA DE AULA**





O **Olimpismo** foi criado por **Pierre de Coubertin**, inspirado pelo exemplo civilizacional da pólis grega, do alto ideal cavaleiresco, dos ideais da idade das luzes e do modelo de aprendizagem pelo desporto proposto pelos educadores anglo-saxónicos.

A partir daí, o educador francês propôs-se estabelecer uma **filosofia pedagógica** orientada para o desenvolvimento pessoal e social do Homem, onde o desporto adquire um sentido particular enquanto correia de transmissão de valores e **ativador** de um **especial estado de espírito**, capaz de conduzir à vitória sobre a adversidade e ao progresso da espécie humana, num contexto de respeito e promoção do próximo, ligado à construção de uma sociedade pacífica e universal, preocupada com a dignidade humana, a proteção do ambiente e a integração da diferença.

## TRANSMITIR VALORES | ATIVAR UM ESTADO DE ESPÍRITO



### Capacidade de Autocontrolo

Cada aula é um desafio; é necessário incutir no aluno a preparação para esse desafio, um “aquecimento” através da prática de 10 minutos de exercícios e técnicas de respiração diafragmática e relaxamento mental e muscular.



### Educação Alimentar

Persuadir os alunos / encarregados de educação a adotarem a dieta mediterrânica e conjugarem-na com outros aspetos fundamentais do funcionamento biológico do ser humano como deitar cedo; garantir pelo menos 8 horas diárias de sono; promoção de hábitos de higiene, etc.





## Adotar e Viver Valores

Honra, coragem, humildade, respeito, consideração, amizade, etc, são valores que devem ser explicados, colocados em prática e evidenciados, de modo a que o aluno se sinta importante e distinto por os defender, num sentido cavalheiresco semelhante ao dos Cavaleiros da Távola Redonda ou dos Três Mosqueteiros.



## Sentido de Responsabilidade

O aluno deve adotar um sentido de responsabilidade para o exercício de determinadas tarefas / missões, aprendendo a assumir as suas consequências, ao invés de optar por comportamentos desculpabilizantes. Relação de confiança entre o individual e o conjunto (aluno/turma).



## Superar os Medos

O medo é um inimigo poderoso, muitas vezes escondido. É fundamental abordar a temática do mesmo, fazendo por exemplo uma listagem de coisas que causem medo e trabalhar no sentido de o aluno ser capaz de as enfrentar e superar.



## Aprender para Ser Livre

Consciencializar os alunos e os encarregados de educação que ir à escola e aprender, não é uma questão se conseguir um bom emprego no futuro, mas antes uma preparação para que a pessoa efetivamente possa exercer na plenitude a sua liberdade, possa ser um agente ativo na sociedade e possa tirar total proveito das oportunidades oferecidas pela democracia.





## Valorizar os Avanços e Progressos

O Olimpismo implica uma constante vontade de melhoria, aperfeiçoamento e superação. Nesse contexto é necessário que o aluno se sinta acarinhado e incentivado, devendo ser felicitado por todos os pequenos progressos. Do mesmo modo, os erros e as falhas não devem ser dramatizados, mas antes tomados como alertas no sentido da melhoria do caminho que se vem a trilhar.



## Aprender a Tomar Decisões

Identificar o problema, identificar as soluções possíveis e os prós e contras de cada uma. Ser firme na decisão e na capacidade de suportar todas as consequências - «Nem sempre existe uma saída fácil».



## Exercitar a Resolução de Conflitos

O conflito é algo natural; a forma de o resolver é que pode ser ou não a mais correta. Trabalhar a resolução de conflitos / questões polémicas.



## Favorecer o Espírito de Entreajuda

Onde os mais capazes trabalham em conjunto com aqueles que têm mais dificuldades.



## Aprender a Elogiar

É fundamental promover o elogio do outro, sobretudo do esforço. Substituir a crítica pelo incentivo;





## Reforçar a presença de exemplos que inspirem os alunos a seguir o caminho da superação pessoal e da valorização do próximo

Exemplos de vida inspiradores: Nelson Mandela, Rosa Mota, Jesse Owens & Luz Long.



## Fomentar uma relação íntima com tudo aquilo que nos rodeia, nomeadamente meio ambiente

Cultura de reciclagem, valorização da fauna e flora, etc.



## Favorecer a criatividade e imaginação através da expressão artística

Textual (poesia e prosa), desenho, pintura, dança, música, etc.



## Estabelecer correspondência com uma escola estrangeira

Partilha daquilo que é diferente (cultura e vivências) do que é comum (valores – amizade, respeito, coragem, etc); favorecimento do entendimento entre os povos.



## Incentivar a prática regular de Desporto e a experimentação de várias modalidades

O Desporto é o principal meio de ação do Olimpismo, na medida em que a aquele permite colocar em prática todas as competências enunciadas sendo fundamental articulação com o professor de desporto.





O Olimpismo exalta e combina de forma equilibrada as qualidades do corpo, da vontade e do espírito

## O Teu Compromisso para com o Olimpismo,



Fazer da **Prática Desportiva** uma Constante

Assumir Capacidade de **Autocontrolo**

Ser **Justo e Honesto**

Ter Sentido de **Responsabilidade**

**Superar os Medos**

Estar Motivado para **dar Sempre o Meu Melhor**

**Aprender** para **Ser Livre**

Usar a **Imaginação**

Exercitar a **Resolução de Conflitos**

Saber **Elogiar**

**Ajudar os outros** a alcançarem os seus objetivos

Entender que a riqueza da **Humanidade**

está na sua **Diversidade**

**O Olimpismo é um Estado de Espírito!**

Barão Pierre de Coubertin

