



Nascido em Olhão, a 21 de Julho de 1983, e licenciado em Direito pela Universidade de Lisboa, Gustavo Soares Marcos é, desde os 9 anos de idade, um profundo entusiasta da mensagem olímpica.

Assíduo praticante desportivo, tem dedicado grande parte do tempo a construir um dos seus sonhos de criança: um projeto de educação olímpica, direcionado ao ensino básico, capaz de inspirar uma nova geração e, um dia, reunir crianças e educadores de todo o mundo em redor desta temática. Foi com esse intuito que, em 2008, fundou os Jogos de Quelfes!

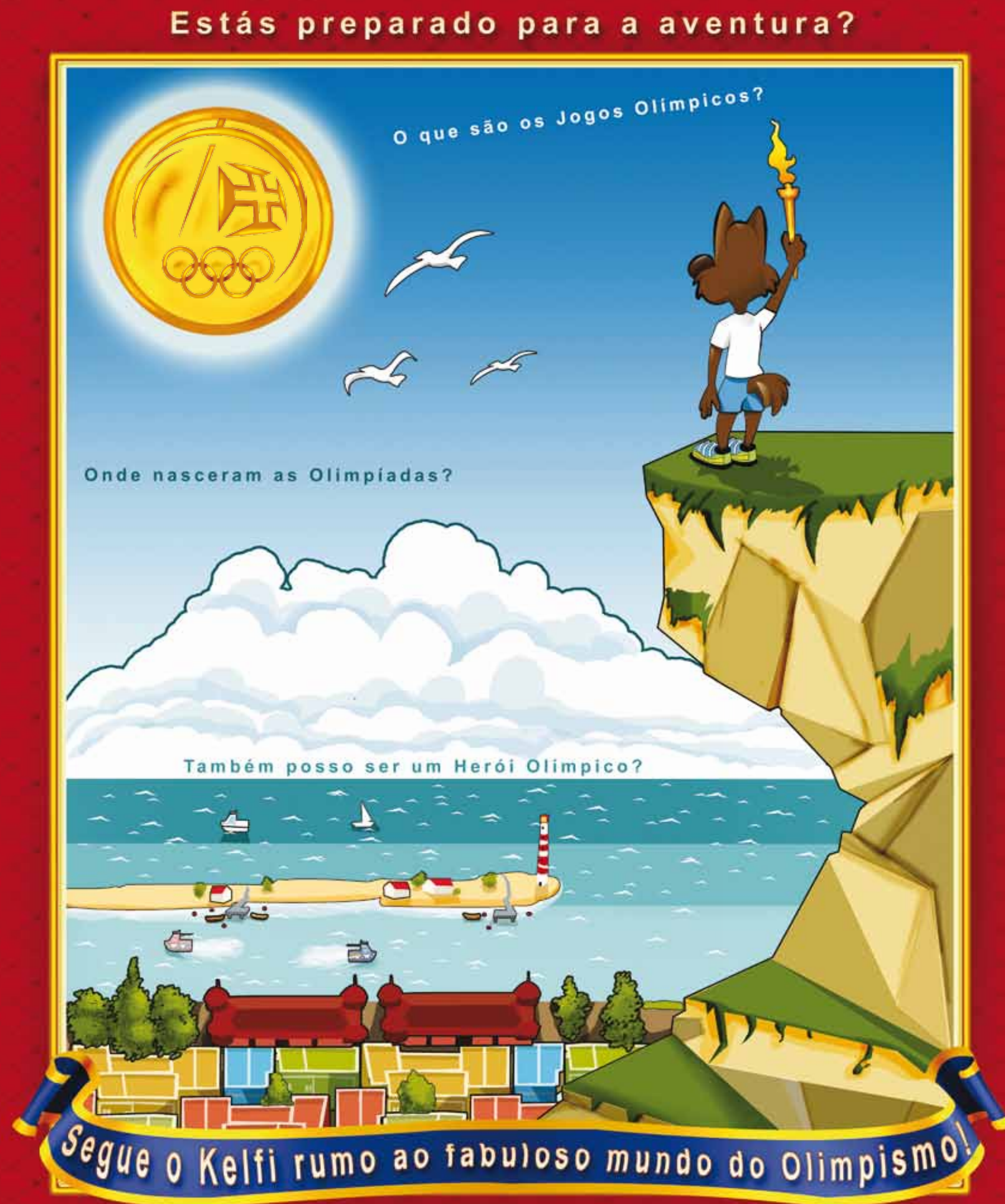


Nascido em Olhão, a 14 de Março de 1978, foi desde cedo que Orlando José do Ó, se iniciou no mundo da ilustração.

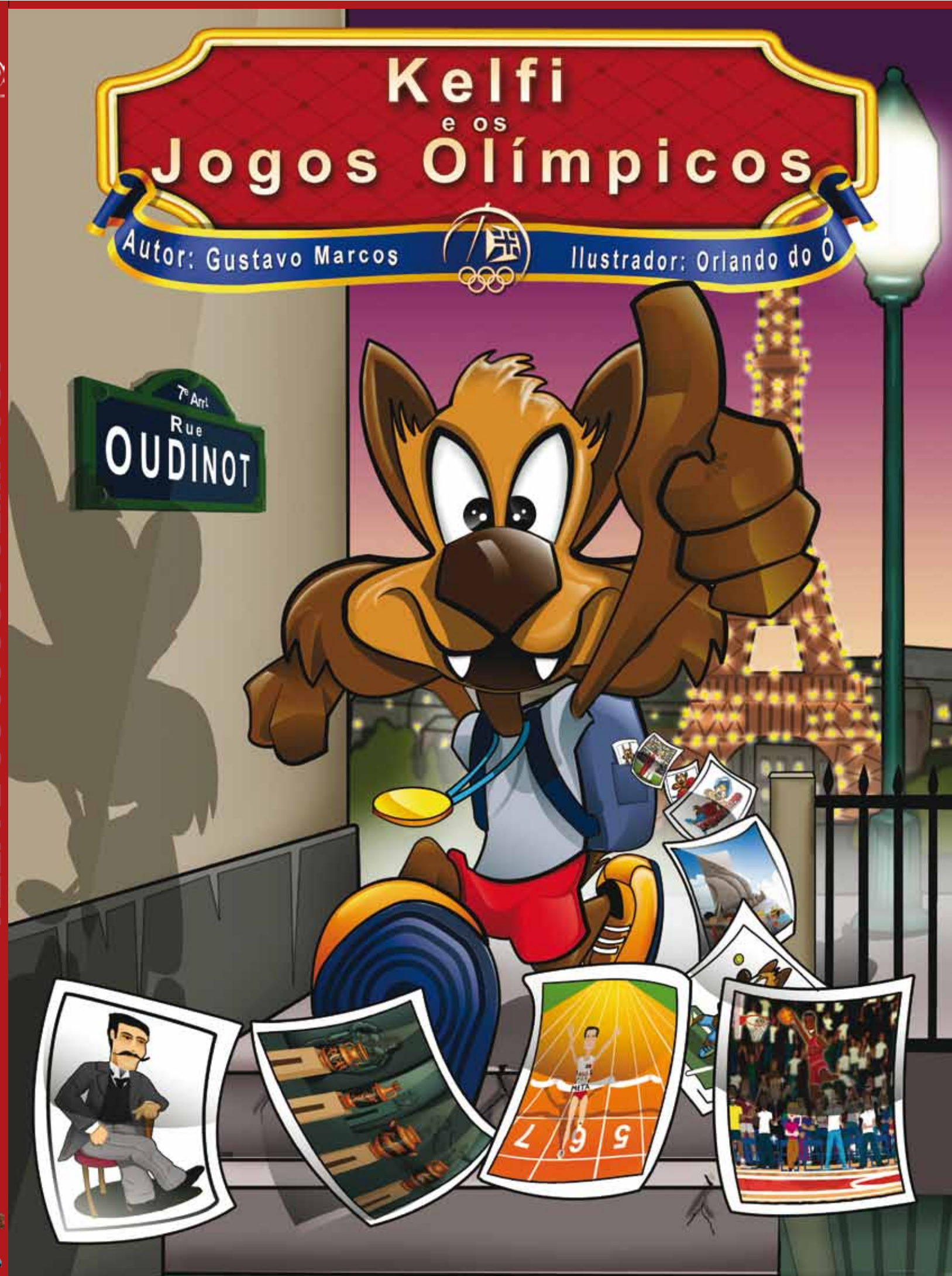
Colaborador da Casa da Juventude de Olhão, é igualmente assíduo o seu trabalho na produção e consultoria gráfica de diversos eventos e entidades, nacionais e internacionais. Dedicar-se ainda ao ensino de desenho e pintura digital, tendo ministrado diversas formações e workshops.

A inovação e a busca constante de novos desafios e técnicas são as suas principais características.

Acalenta ainda o sonho de um dia poder vir a trabalhar para a Disney!



KELFI E OS JOGOS OLIMPICOS



Kelfi

O Kelfi nasceu em Quelfes, lugar do Algarve (Portugal) onde as cores da natureza proclamam o reflexo do sol e do mar. É o elemento mais novo de uma antiga linhagem de lobos encarregue, pelos antigos sacerdotes de Olímpia, de defender os ideais olímpicos e de os transmitir às novas gerações.

Aventureiro destemido, Kelfi viaja inspirado pelos antigos jogos que, abençoados por Zeus, eram celebrados pelos sobreviventes da mítica Atlântida em honra da sua princesa e de todas as crianças do mundo!

Será essa reunião universal novamente possível?







**Autor**  
**Gustavo Marcos**

**Ilustrador**  
**Orlando do Ó**

**Agradecimento especial a Hugo Vedes**



**Título** *Kelfi e os Jogos Olímpicos*

© Gustavo Soares Marcos e Orlando do Ó/Gradiva Publicações, S.A.

**Autor** Gustavo Soares Marcos

**Ilustrador** Orlando do Ó

**Edição/Paginação** Hugo Vedes

**Revisão** Dr. Carlos Gomes

**Revisão Pedagógica** Rosa Martins, Maria Bento e Suzel Marcos,  
professoras do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Agrupamento Vertical  
de Escolas João da Rosa - Olhão

**Impressão e acabamento** Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

**Reservados todos os direitos para a publicação desta obra em Portugal por**

Gradiva Publicações, S.A.

Rua Almeida e Sousa, 21 - r/c esq. — 1399-041 Lisboa

Telef. 21 393 37 60 — Fax 21 395 34 71

**Dep. Comercial** Telef. 21 397 40 67/8 — Fax 21 397 14 11

geral@gradiva.mail.pt/www.gradiva.pt

**1.ª edição** Setembro de 2012

**Depósito legal**

**ISBN** 978-989-616-501-7

Os símbolos olímpicos, *olympic truce* e cartazes dos jogos olímpicos são propriedade exclusiva do Comité Olímpico Internacional (COI), sendo **todos os direitos reservados**. A sua utilização neste livro segue fins única e exclusivamente educacionais e de promoção do olimpismo, não estando associada a qualquer outro fim que não o presente.



**Estas páginas são dedicadas à obra, vida e sonhos de  
Pierre de Coubertin,  
educador, pai do Olimpismo moderno e renovador dos  
Jogos Olímpicos.**

***Merci, Pierre!***



# Kelfi e os Jogos Olímpicos

## UNIDADES OLÍMPICAS

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Introdução .....                                                            | página 005 |
| Editorial .....                                                             | página 006 |
| Para o Educador .....                                                       | página 006 |
| Olímpia e os Jogos da Antiguidade .....                                     | página 010 |
| Pierre de Coubertin, um francês sonhador .....                              | página 030 |
| Os Jogos Olímpicos: celebrar os símbolos do Olimpismo .....                 | página 050 |
| Os desportos olímpicos .....                                                | página 072 |
| Partilhando o Espírito Olímpico: uma viagem pelo mundo .....                | página 092 |
| Unidos pelos anéis: vidas inspiradas pelo ideal olímpico .....              | página 106 |
| Escurregando por entre a neve e o gelo: os Jogos Olímpicos de inverno ..... | página 120 |
| Jogos de Quelfes: crianças à descoberta do Olimpismo .....                  | página 134 |

## Kelfi e os Jogos Olímpicos



### Introdução

Olá a todos! Bem-vindos!

O meu nome é Kelfi, sou a mascote dos Jogos de Quelfes e vou ser o vosso guia nesta viagem pelo fantástico universo do Olimpismo!

O Olimpismo representa aquilo que de melhor há em cada ser humano. A excelência, a amizade e o respeito traduzidos em lições para as nossas vidas. Estes são valores que nos acompanham desde o início dos tempos e que, de quatro em quatro anos, celebramos através dos Jogos Olímpicos.

Vais encontrar este livro dividido em Unidades Olímpicas. Cada Unidade Olímpica contém lições e atividades que, para além de requererem o domínio de uma ou várias competências, dão a conhecer o ideal que inspira milhões de pessoas e tem o dom de tocar os nossos corações: o Espírito Olímpico!

Embarquemos todos juntos rumo a um mundo de sonhos!



## Editorial

Ao longo dos meus mandatos como Presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), tenho sido convidado e estado presente em inúmeros Jogos Desportivos de iniciativa local e/ou regional, sempre visando a promoção do Olimpismo junto das populações.

Em Abril de 2010, após insistentes convites do jovem professor Gustavo Marcos, assisti à Abertura dos “Jogos de Quelfes”, realizados numa pequena e agradável localidade do concelho de Olhão.

O entusiasmo, a capacidade organizativa e os conhecimentos do Prof. Gustavo fascinaram-me. Nunca tinha contactado com uma pessoa, completamente fora desta vivência institucional, que demonstrasse estar tão imbuído do espírito que o Olimpismo procura divulgar.

Terminada a cerimónia, emocionado pelo facto de as insuficiências terem sido

largamente ultrapassadas pelas vontades férreas de reproduzir os mais importantes cerimoniais olímpicos que caracterizam os Jogos, senti que, de alguma forma, ali, ao nosso lado, pairava o espírito do genial criador do Olimpismo moderno, Pierre de Coubertin.

Os Jogos de Quelfes repetiram-se em 2011, já com apoio directo da Câmara Municipal de Olhão e a presença de representantes de instituições olímpicas e de personalidades de relevo, entre as quais a campeã olímpica Rosa Mota.

Por essa ocasião, o Prof. Gustavo Marcos apresentou-me um projecto editorial, que imediatamente classifiquei de grande interesse e, eventualmente, merecedor do apoio do COP.

Pois bem, ele aqui está. Uma publicação destinada, primordialmente, aos jovens alunos do Ensino Básico onde, a par dos

conhecimentos do Olimpismo que podem adquirir, são incentivados a efectuarem experimentações pedagógicas que lhes aumentam conhecimentos e os incentivam a assumirem uma atitude activa perante a ciência.

Para além dos excelentes textos, e de um sentido prático moderno e atraente, a obra conta com ilustrações de grande qualidade e com um sentido de humor que importa realçar.

Estamos, assim, perante a melhor obra promotora do Olimpismo para jovens concebida e publicada em Portugal, provavelmente a mais importante na língua de Camões,

podendo ombrear com o que de melhor existe no Movimento Olímpico Internacional.

É-me grato, no desempenho das minhas funções de Presidente do COP, agradecer ao Gustavo Marcos em nome dos restantes elementos.

O trabalho realizado, apontando-os à opinião pública em geral e à desportiva e educativa em especial como exemplo, demonstra, mesmo nos dias de hoje, que a divisa olímpica *Citius Altius Fortius*, se lhes aplica inteiramente.

**José Vicente Moura**  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Para o Educador

### Preparar cada uma das Unidades Olímpicas

Nenhuma das ideias ou sugestões apresentadas ao longo deste livro é estanque. Cada educador saberá o que melhor se adequa às necessidades e exigências dos seus educandos. Liberdade é a palavra de ordem! No mundo do Olimpismo são a criatividade e a imaginação que conduzem à perfeição!

Comece por observar, de forma geral, as diversas Unidades Olímpicas, as lições nelas contidas e as atividades propostas. De seguida, familiarize-se com as diferentes competências, cuja aplicação será exigida no contexto de cada unidade (secção Competências Olímpicas). Este é um passo muito importante, nomeadamente, para que o educador possa traçar os seus próprios objetivos e as competências que pretende destacar.

Poderá ainda revelar-se útil a criação de um quadro contendo as palavras-chave do vocabulário olímpico, de modo a permitir uma melhor compreensão e entendimento das mesmas.

### Competências Olímpicas

O Olimpismo é muito mais que desporto. Constitui um ponto de convergência transversal a todas as áreas do conhecimento. Enquanto pólo estimulador de competências, o Olimpismo será o ponto de partida e chegada das inúmeras aprendizagens que este livro pretende estimular.

#### Cidadania



- Estipular e gerir objetivos;
- Fomentar a comunicação entre os alunos e entre aluno e professor;

- Reforçar o sentido democrático;
- Valorizar o trabalho construído em equipa;
- Aprender pelo exemplo e saber decidir quando confrontado com dilemas morais;
- Promover os valores olímpicos a partir da sua aplicação a situações do quotidiano.

#### Ciência



- Saber diferenciar os estados líquido, sólido e gasoso;
- Compreender que o emprego de forças gera reações nos objetos;
- Aprender que a aerodinâmica e a fricção influenciam a velocidade de um objeto;
- Conhecer diversas reações físicas e químicas que se geram no dia-a-dia.

#### Desporto



- Dominar os movimentos básicos da locomoção humana (andar, correr, saltar, etc.);
- Participar em atividades que desenvolvam o sistema cardíaco-respiratório;
- Compreender que a atividade física é um elemento-chave para a nossa saúde;
- Concretizar objetivos superáveis que constituam um desafio pessoal;
- Incentivar a aprendizagem de regras e o respeito por todos.

#### Estudo do Meio



- Explorar as riquezas culturais, arquitetónicas e humanísticas a nível local e nacional;
- Conhecer outros países do mundo, a sua bandeira, localização e costumes;
- Perceber como vivem as crianças noutros países;
- Aceitar pessoas com culturas, religiões e modos de vida diferentes;

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

- Promover sugestões que incentivem à paz no mundo e a um melhor entendimento entre os seres humanos.

### Expressão Artística



- Conhecer e experimentar as várias formas de manifestação artística (desenho, pintura, escultura, etc.);
- Criar arte através da aplicação de diversas técnicas e materiais;
- Aprender como as experiências pessoais podem influenciar a produção artística.

- Valorizar a prática de atividades ao ar livre;
- Ter noção de que as nossas ações, hoje, influenciam o mundo e as gerações de amanhã (decisões sustentáveis).

### Saúde



- Reforçar a importância de seguir uma alimentação saudável (pirâmide dos alimentos);
- Conhecer o impacto das nossas escolhas alimentares;
- Aprender hábitos de higiene;
- Rejeitar o doping.

Verifique as soluções em [www.jogosdequelfes.com](http://www.jogosdequelfes.com)

### Língua Portuguesa



- Saber ler, interpretar e estruturar um texto;
- Partir de pistas contextuais para encontrar respostas;
- Conseguir discutir ideias em grupo;
- Utilizar estratégias que permitam um melhor desempenho na escrita;
- Conseguir refletir sobre uma experiência própria e concretizá-la numa narrativa.

### Matemática



- Utilizar diversas estratégias para resolver problemas;
- Adicionar, subtrair, dividir e multiplicar números decimais;
- Compreender as diversas unidades de medida;
- Saber construir e interpretar gráficos.

### Meio Ambiente



- Respeitar a Natureza;
- Tomar consciência da necessidade de reciclar e rentabilizar os recursos disponíveis;



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### OLÍMPIA e OS Jogos da ANTIGUIDADE

O mundo antigo representava um constante desafio. Aos primeiros humanos depararam-se enormes obstáculos que punham em risco a sua própria sobrevivência.

Num mundo cheio de perigos, o Homem precisava de se unir, de criar laços comuns, de trabalhar em conjunto e, sobretudo, de vencer as suas fraquezas pessoais.

Na Europa, as primeiras sociedades a compreender estas necessidades, valorizando a importância da amizade, da entreatura, do respeito e da vontade de fazer sempre mais e melhor, foram as cidades-estado gregas.

Apesar das diferenças, os cidadãos dessas comunidades sentiam-se parte de um mundo comum. Pertencer à Hélade, mais do que partilhar a mesma língua ou adorar os mesmos deuses, significava acreditar na



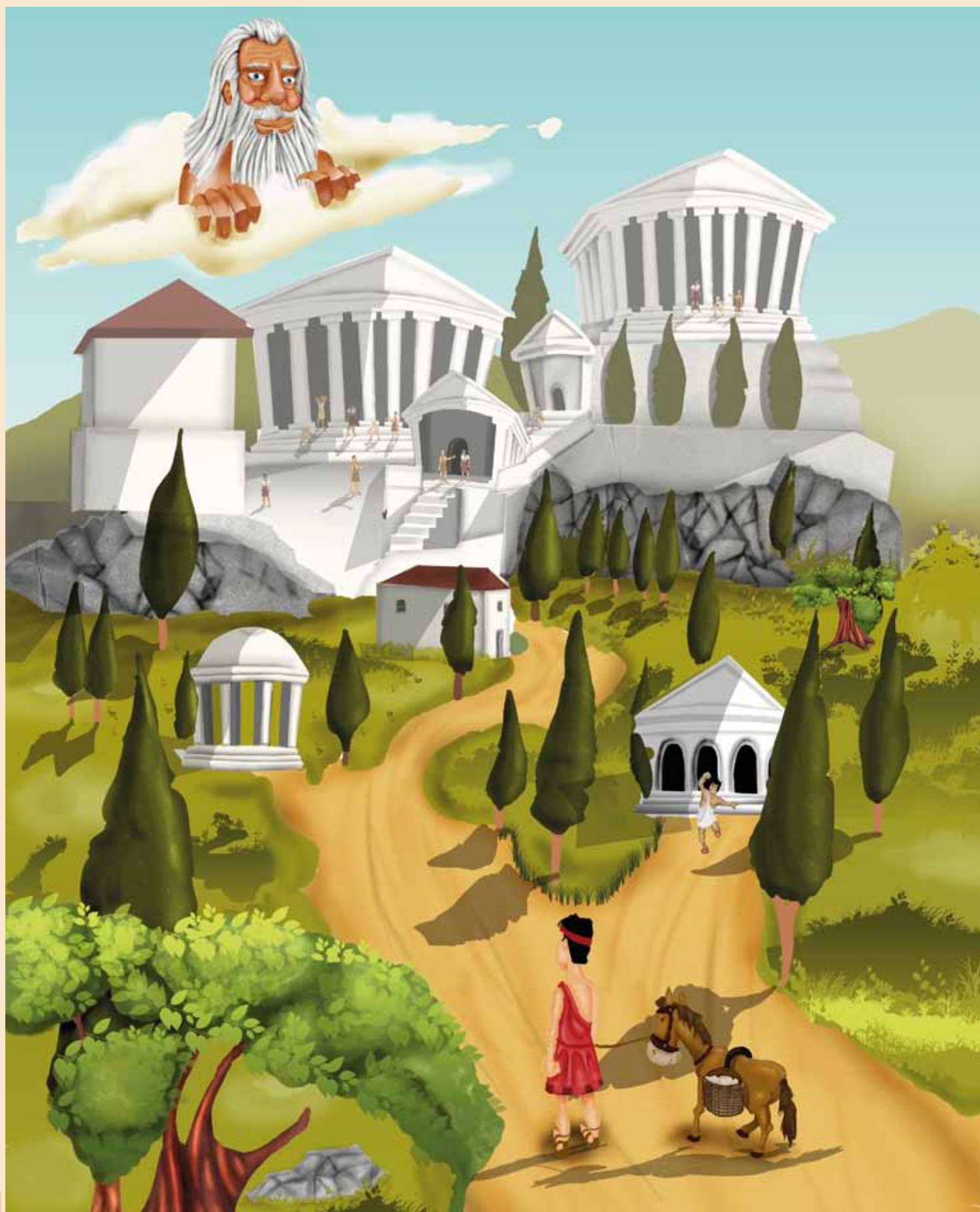
plenitude humana (ideal celebrado em Olímpia de quatro em quatro anos).

Para os antigos gregos, apenas o Homem «completo» se encontrava à altura de dar resposta a todos estes desafios e fazer progredir a sociedade. E esse estatuto alcançava-se não apenas pelo que se aprendia na sala de aula mas também por aquilo que o desporto ensinava.

Assim nasceu o Espírito Olímpico!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### OS Jogos da Antiguidade



Diz a lenda que foi Héracles, filho de Zeus (o deus mais importante para os gregos), quem criou os Jogos Olímpicos, em honra do seu pai.

Estes Jogos realizavam-se em Olímpia, de quatro em quatro anos, tendo esse período de tempo, que decorria entre cada edição, ficado conhecido como Olimpíada.

No início, apenas se realizava uma prova, o dromos (corrida de 192 metros), onde só participavam atletas naturais de Élis (a cidade mais importante da região a que pertencia a localidade de Olímpia).

Com o passar dos anos, os Jogos Olímpicos foram crescendo. Por um lado, introduziram-se novas modalidades, como o pancrácio (uma espécie de boxe), as corridas de carros puxados por cavalos, ou o pen-



tatlo. Por outro, a trégua sagrada (interrupção de todas as guerras durante um mês, antes e após os Jogos) permitia que viajassem até Olímpia atletas de toda a Grécia.

No seu auge, os Jogos duravam cinco dias. Apenas os homens e os rapazes estavam autorizados a participar. As raparigas e as mulheres tinham os seus próprios jogos, os Heraia.

O vencedor de cada prova recebia uma coroa de ramos de oliveira. Apesar do seu reduzido valor, era o prémio mais apreciado pelos gregos, pois significava que a vitória fora alcançada com respeito pelas regras e pelos adversários.

Aqueles que venciam com batota ou desrespeitavam os árbitros ou os adversários eram condenados a pagar uma multa. Com o

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

dinheiro, os organizadores mandavam construir uma estátua do batoteiro que era colocada à entrada do estádio, como forma de aviso.

Os gregos acreditavam que o ser humano só atingiria a perfeição se treinasse o corpo e a mente. Daí que, junto a todas as salas de aula, existisse também um ginásio.

Apesar de a Grécia ter sofrido várias invasões de povos estrangeiros, os Jogos Olímpicos duraram mais de 1000 anos, até ao ano 394, quando o imperador romano Teodósio I os proibiu.

Denominava-se «estádio» a medida correspondente ao comprimento do estádio de Olímpia, ou seja, 192 metros!



- Onde se realizavam os Jogos Olímpicos da Antiguidade?
- O que é uma Olimpíada?
- O que acontecia aos atletas que venciam com batota ou desrespeitavam os árbitros ou os adversários?
- Como é que os gregos procuravam atingir a perfeição?
- Quando terminaram os Jogos Olímpicos da Antiguidade?



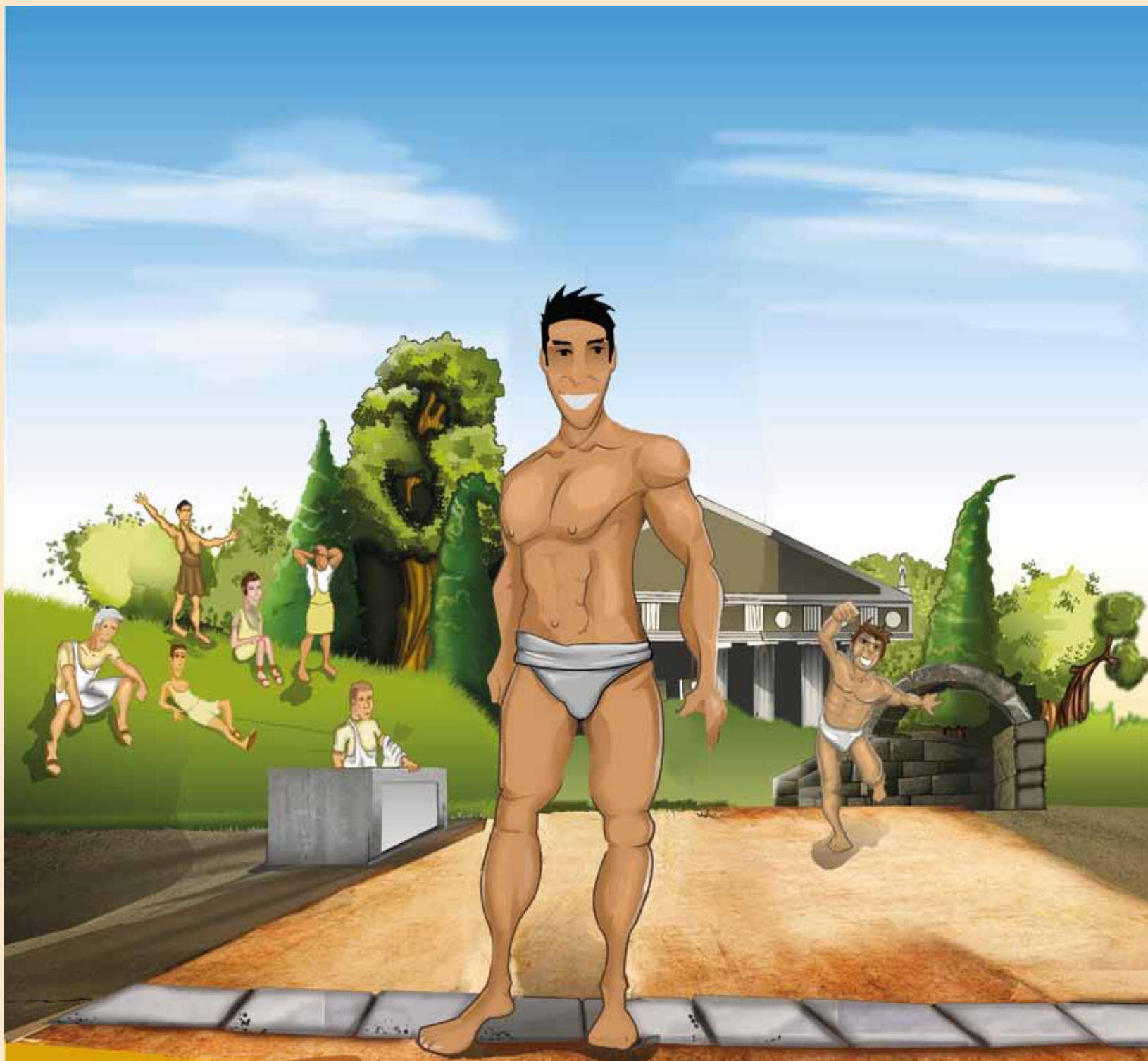
## Kelfi e os Jogos Olímpicos

A imagem que vês a seguir representa os Jogos Olímpicos tal como eles aconteciam na Grécia, há quase 3000 anos.

Consegues imaginar o entusiasmo e a alegria que se geravam em seu redor?



Escreve um texto onde descrevas os Jogos realizados em Olímpia.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A Maravilhosa Arte Grega



Na Grécia Antiga, o desporto era um elemento essencial na educação dos jovens. Por isso, não é de estranhar que este fosse um tema habitual nas suas obras de arte!



Consegues identificar os desportos representados nas peças de cerâmica?



Compara-os com os desportos modernos. Quais as principais diferenças?

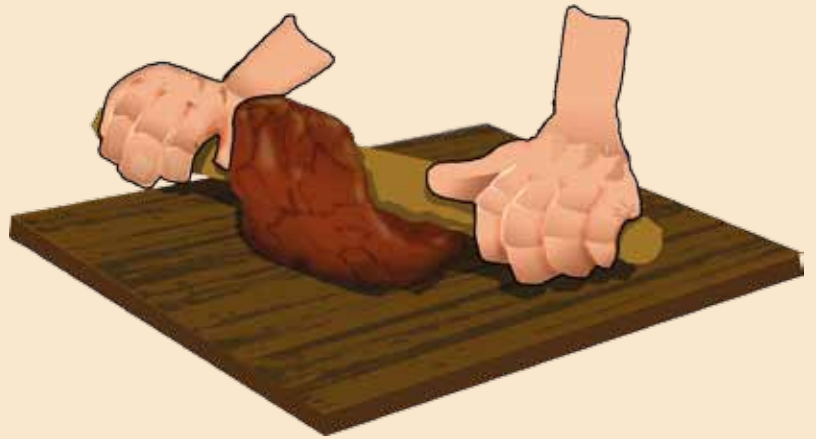
## Kelfi e os Jogos Olímpicos

A argila é um tipo de rocha extremamente flexível que, quando misturada com água, permite criar cerâmica (tigelas, vasos, pratos, entre outros).

Cada cultura desenvolveu, ao longo dos séculos, o seu próprio tipo de cerâmica, mas foi a civilização grega que deu maior proeminência a esta arte. Na verdade, muitas das pinturas gregas que chegaram até aos nossos dias foram feitas em vasos de barro.

Vamos criar um vaso ao estilo da antiga Grécia!

- ① Depois de amassares a argila, juntando-lhe um pouco de água, molda uma bola com cerca de 3 cm de diâmetro.



- ② Utiliza um cartão quadrangular, com cerca de 15 cm de lado, para servir de base à tua criação.

- ③ Com um rolo de pasteleiro, espalha a argila até que esta fique com cerca de 5 mm de espessura. Utiliza um copo para destacar a base.

- ④ Para que o primeiro rolo não descole, faz pequenos cortes em redor do fundo. Repete este procedimento sempre que assentes um novo rolo, para que este adira bem ao anterior.



Aprende os gestos do oleiro!

Amassa a argila com suavidade, paciência e concentração. Experimenta fazer bolas e rolos com diferentes tamanhos.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

- ⑤ Quando tiveres terminado o processo de colocação dos rolos, alisa a superfície exterior do vaso com uma faca sem corte para garantir que aquela não tem falhas. Podes utilizar uma silhueta de cartão para assegurar que o vaso adquire a forma pretendida.

### ATENÇÃO

Procura trabalhar sempre com as mãos ligeiramente húmidas!



- ⑥ Finalmente, prepara dois rolos do mesmo tamanho para criar as asas do vaso. Humedece as pontas e aplica-as, dando-lhes uma forma assimétrica.

Podes decorar o teu vaso grego com feltro ou com pintura (a tinta acrílica é a melhor opção)!

- ⑦ Agora é só deixá-lo secar (ao ar livre ou num forno)!

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Lições de Olímpia



Os antigos gregos adoravam desporto. Nos Jogos Olímpicos, a principal modalidade era o atletismo. Existiam vários tipos de corridas, sendo a mais curta o dromos (192 metros – 1 estádio) e a mais longa o dolico (4608 metros – 24 estádios).

Andar e correr pode parecer fácil mas não é!

Muitas pessoas caminham utilizando uma postura incorreta. Em certas situações, isso pode até provocar danos irreversíveis para a saúde!

Quando caminhas, certifica-te de que o fazes corretamente. Costas direitas, peito para fora, ventre para dentro, ombros ao mesmo nível e ligeiramente para trás!



Queres saber se tens uma boa postura ao caminhar? Faz o teste do livro! Coloca um livro em cima da cabeça. Se ele se equilibrar enquanto caminhas é porque o fazes corretamente!

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Para os atletas, utilizar uma boa postura é essencial! Além de contribuir para o vigor corporal, evitando lesões, permite que a corrida se faça de forma mais natural, mais rápida e com menor esforço.

Afinal, como devemos correr?

Mantém a cabeça levantada, olhando na direção em que estás a correr.

Oscila os braços para diante e para trás, ao lado do tronco.

Respira com naturalidade, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.



Apoia o pé pelo calcanhar e desenrola-o até à ponta (evita correr na ponta dos pés ou que estes se arrastem pelo solo).

Na corrida de velocidade existem três diferenças fundamentais:

- maior inclinação do corpo para a frente;
- maior elevação dos joelhos;
- apoio na ponta do pé.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

**para que servem as Regras**



Tal como hoje, também na Grécia Antiga cumprir regras era fundamental.

Os gregos davam muita importância às regras e ao respeito. Quem as quebrasse, não só era severamente castigado, como era olhado de lado por todas as outras pessoas, principalmente se o fizesse nos Jogos Olímpicos. Para os antigos gregos, o mais importante era a honestidade!



### Atividade de Turma

Com a turma dividida em pequenos grupos (4 ou 5 alunos), atribui um jogo de tabuleiro a cada um; pede para que joguem sem obedecer a qualquer tipo de regra (vão descobrir muito rapidamente que não conseguem jogar).

Discutam na turma o motivo pelo qual não conseguem jogar sem regras.

Convida os grupos a definirem regras para o jogo, sendo que um fica encarregado de registrar as regras escolhidas.

Agora desafia os grupos a jogarem com as regras estipuladas.

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Partilha aquilo que pensas com o teu professor e colegas. Ouve também, com atenção, aquilo que eles têm a dizer:



Quais as vantagens de existirem regras?



Porque pensas que os gregos puniam, tão severamente, aqueles que não cumpriam as regras?



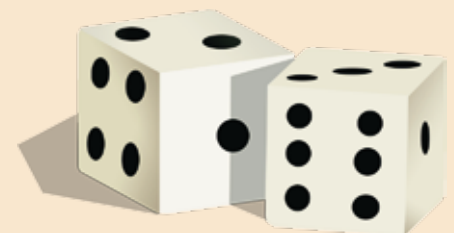
Descreve o que sucederia, em cada uma das seguintes situações, se não existissem regras:

Na sala de aula; no desporto; no trânsito.

As regras são muito importantes - no desporto, na escola, na nossa vida! Se não existissem regras a vida em sociedade era impossível. Por isso é que os antigos gregos davam tanta importância ao cumprimento das regras.

Na família olímpica não há lugar para batoteiros. Fazer batota é mau, injusto e faz com que não tenhamos amigos.

Fazer batota, no desporto e na vida, não é só desrespeitar as regras. É também mentir e enganar para ganhar alguma coisa. Quem diz a verdade, quem não faz batota, é sempre premiado!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Era uma vez em Olímpia



Imagina que, com a ajuda de uma máquina do tempo, podes viajar até Olímpia para assistir, ao vivo, aos Jogos Olímpicos da Antiguidade.

Durante a tua estada, vais conhecer novos amigos! Será que és capaz de os ajudar?

Este é o plano de Olímpia:





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Já conheces o Dionísio? Ele vem de uma terra longínqua para participar, pela primeira vez, nos Jogos Olímpicos!



🏅 Consegues indicar-lhe o caminho mais curto entre o ginásio e o estádio? Que distância vai ter de percorrer?

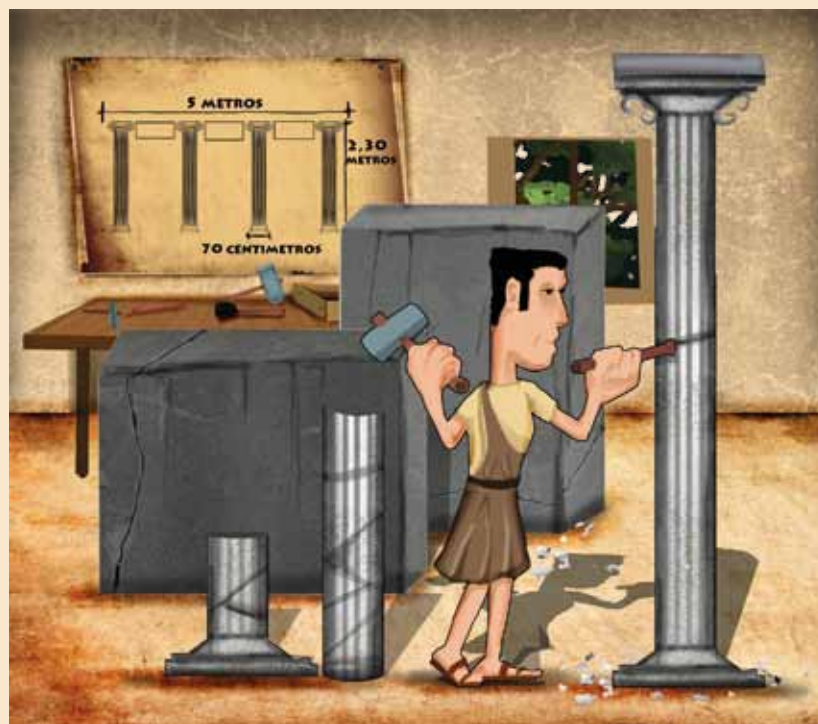
O nosso amigo Dionísio está feliz! Após anos de treino, estreou-se finalmente nos Jogos. Não ganhou, mas, só o facto de ter participado, é motivo para festejar! Decidiu então ir ao teatro. Partiu do estádio e percorreu o seguinte caminho: foi pela rua das oliveiras, virou à esquerda e depois em direcção ao templo de Hera. Finalmente, seguiu em direcção ao teatro.



Identifica o nome das ruas por onde passou Dionísio.

Junto ao estádio de Olímpia, trabalha Fídias, o mais famoso escultor, pintor e arquiteto da Grécia antiga!

Ele encontra-se a esculpir as colunas que irão ser colocadas à entrada do ginásio.



Para se manterem alinhadas, Fídias planeia colocar um bloco de pedra entre cada uma das colunas, de acordo com o plano que está pendurado na sua oficina.



De acordo com o plano de construção, quantos blocos de pedra estarão colocados à 8.<sup>a</sup> coluna? E à 15.<sup>a</sup>? Descobre a regularidade!

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Uma terra chamada Grécia



Este é o mapa da Grécia com as suas fronteiras atuais. Consegues descobrir o nome de cada uma das localizações indicadas? Todas elas remontam ao tempo dos antigos Jogos Olímpicos!



- 1 Local onde se realizavam os Jogos Olímpicos da Antiguidade.
- 2 Sede do sagrado templo de Apolo e dos Jogos Píticos.
- 3 Atual capital da Grécia.
- 4 Cidade-estado famosa pela bravura dos seus guerreiros.
- 5 Lar mitológico dos deuses gregos.

## Kelfi e os Jogos Olímpicos





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Medir o tempo



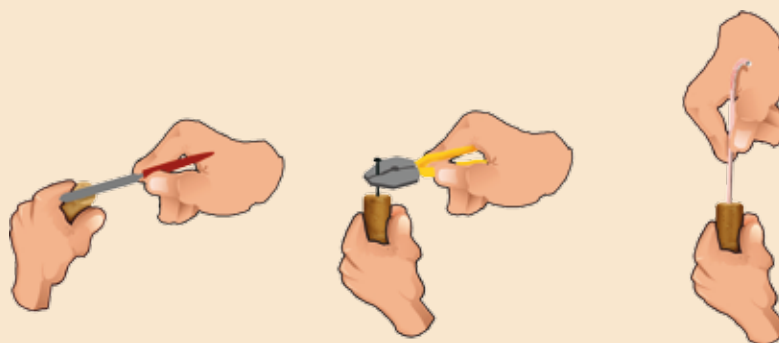
Hoje em dia, em pleno século XXI, com o auxílio dos relógios e dos cronómetros modernos, é muito fácil registarmos os tempos feitos pelos atletas quando correm, nadam ou fazem qualquer outro tipo de desporto.

Na Grécia antiga, não existiam os mecanismos que hoje conhecemos. Uma das formas de medir o tempo era a utilização de uma clepsidra, também conhecida por relógio de água.

Para a construir vais precisar de:

- dois frasquinhos de vidro;
- uma lima;
- um prego ou uma agulha grossa;
- um tubo pequeno (pode ser uma palhinha);
- uma rolha de cortiça;
- cartolina;
- água.

① Os frasquinhos a utilizar devem ser iguais (será ideal se tiverem um declive no topo); a rolha deve ser trabalhada de forma a ocupar, por igual, os dois gargalos. É importante que fique bem ajustada e que ocupe o mesmo espaço em ambos.



② Pede a ajuda de um adulto para abrir um orifício na rolha, utilizando uma agulha grossa ou um prego incandescente. Feita a abertura, introduz a palhinha, devendo esta ficar com o tamanho apropriado. Finalmente, enche um dos frasquinhos com água.

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

- 3 Enrola uma tira de cartolina em volta dos gargalos unidos, fixando-a com cola. Podes depois decorar a cartolina com motivos gregos!

Agora que construístes a clepsidra, é fácil perceberes como funciona. Esta determina uma medida de tempo (o período que a água demora a escorrer do recipiente superior para o inferior)!



Construir uma clepsidra não é fácil! Pede ajuda a um adulto, especialmente se envolver o manuseamento de objetos com os quais te possas magoar!



Com a ajuda de um relógio, indica, em segundos ou em minutos, a duração da medida de tempo da tua clepsidra.



Chegou o momento de tentares vencer a clepsidra! Marca uma partida; conta vinte passos e, no fim, marca a chegada. Dá o teu melhor e tenta correr até à meta antes que a água se esgote!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### O triunfo dos campeões



Depois de teres dado o teu melhor para vencer a clepsidra, mereces uma recompensa! Um prémio como aquele que os antigos gregos atribuíam aos vencedores dos Jogos Olímpicos: uma coroa de ramos de oliveira!



- ② Se ficar alguma ponta solta, utiliza um pouco de fio para a amarrar bem ao resto da coroa.



- ① Escolhe 5 ramos bem flexíveis e com bastante folhagem. Entrelaça-os!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

- ③ Com a ajuda do teu professor ou encarregado de educação, cobre a coroa com cola adequada. Deixa secar durante um dia. Depois podes utilizá-la!



Lembra-te sempre que um campeão é muito mais do que um vencedor. Um campeão é alguém que respeita as regras, dá o seu melhor e compete num espírito de amizade e desportivismo. Por isso, independentemente de qualquer classificação, todos podemos ser campeões!

## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Pierre de Coubertin, um francês sonhador

Paris, capital de França, era uma cidade em permanente agitação quando, no nº 20 da rue Oudinot (próximo do Boulevard des Invalides), nasceu Pierre de Frédy (mais tarde, barão Pierre de Coubertin), a 1 de janeiro de 1863.

Apesar de ter vindo ao mundo no seio de uma família endinheirada, o espírito de Pierre nunca sossegou à sombra do grau de nobreza. Os seus sonhos eram do tamanho do universo, audazes como as grandes avenidas da Cidade-luz.

A Coubertin se deve a fundação do Olimpismo moderno. Embora não tenha sido o primeiro a tentar recuperar os Jogos Olímpicos, foi o único que o conseguiu. E não se limitou a ressuscitar os Jogos. Fê-lo enquanto parte de uma nova ordem que, acreditava, tinha capacidade para mudar o mundo.



Quase 120 anos depois de ter lançado as bases do Olimpismo moderno, a mensagem de Coubertin permanece atual e ímpar na sua capacidade de inspirar, motivar e ensinar o Homem, num clima de paz e harmonia.

Apesar das dificuldades iniciais, quando faleceu, em 1937, o Olimpismo era já uma força imparável que se dispersara pelos cinco continentes. A sua alma viajou então até junto dos deuses gregos. Há quinze séculos que o Olimpo aguardava a chegada de um novo herói!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### UM SONHO CHAMADO OLÍMPIsmo



Nascido numa família aristocrática, era desejo de seus pais que seguisse uma carreira militar. Todavia, nunca mostrou grande interesse por esse ofício.

Coubertin preferiu investir noutras áreas: história, filosofia e educação. Viajou pela Europa e pelos Estados Unidos, tendo ficado fascinado com a forma como os ingleses e os americanos interligavam o desporto e a educação.

Nessa época, espalharam-se também notícias sobre as descobertas que uma equipa de arqueólogos alemães havia feito em Olímpica, na Grécia. Essas novidades atraíram inúmeros visitantes, entre os quais, o próprio Coubertin. Não tardou a que ficasse fascinado com a ideia de voltar a organizar os Jogos Olímpicos.

Com esse objetivo em mente, publicou livros e organizou encontros.



As primeiras reações não foram muito entusiásticas: Coubertin era um sonhador.

Mas ele não desistiu. Estava determinado a tornar o seu sonho realidade.

No dia 16 de junho de 1894, Pierre conseguiu reunir num congresso, em Paris, delegados de 9 países. Uma das matérias a discutir era a possibilidade de ressuscitar os Jogos Olímpicos. Coubertin discursou com paixão e, quando terminou, tinha ganho o apoio de todos os delegados presentes.

Era o dia 23 de junho de 1894 quando o congresso votou, por unanimidade, a realização dos Jogos Olímpicos modernos. A primeira edição teria lugar daí a dois anos, em 1896, em Atenas, capital da Grécia!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### EXtra! EXtra! ReNaSceram os Jogos OLÍmpicos!



Imagina que és jornalista num dos principais jornais de Paris. Escreve uma notícia onde menciones a decisão do congresso e os aspetos positivos do renascimento do Olimpismo. Dá o teu melhor!



### A Vida OLÍmpica de Pierre de Coubertin



Pierre de Coubertin teve uma vida bastante ativa. Para além de ter fundado o Olimpismo moderno, o barão distinguiu-se numa série de domínios e chegou, inclusivamente, a ser nomeado para Prémio Nobel da Paz. Pesquisa um pouco mais! Escreve uma pequena biografia onde menciones alguns dos factos importantes que marcaram a sua vida.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### UM SÉCULO de Grandes Inventores



O século XIX foi uma época de grandes invenções e avanços tecnológicos. Alexander Graham Bell inventou o telefone, Thomas Edison a lâmpada elétrica e Thomas Adams a chiclete.

Vamos reviver as experiências dos grandes inventores do século XIX, o século dos inventos!

### O Telefone

Alexander Graham Bell, o inventor do telefone, nasceu na Escócia, em 1847.

O objetivo do telefone é transmitir o som a grandes distâncias, muito maiores do que aquelas que a nossa simples voz consegue alcançar.

Já conheces os mecanismos de transmissão do som?



Alexander G. Bell inventou o telefone em 1876. Hoje, os telemóveis são maravilhas modernas que permitem não só chamadas sem fios mas também ouvir música, navegar na internet, etc.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Vais precisar de:



- dois copos de papel;
- um lápis afiado ou uma agulha de coser;
- um fio de nylon com cerca de 10 metros.

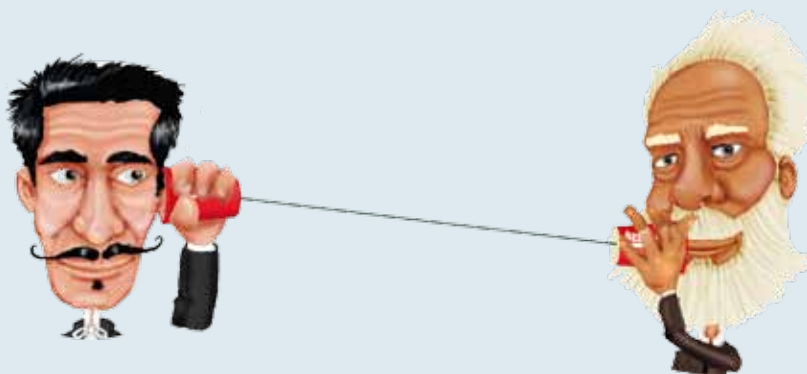
E agora mãos à obra!

- 1 Utilizando o lápis ou a agulha, faz um pequeno orifício no fundo de cada um dos copos.
- 2 Insere as extremidades do fio em cada um dos copos, dando um nó na ponta, de forma a impedir que o fio se desprenda.



- 3 Segura num dos copos e pede a um amigo que segure no outro. Afastem-se até uma distância em que o fio fique esticado (certifiquem-se de que o fio não está a tocar em nada).

- 4 Um fala para o copo, enquanto o outro encosta o respetivo copo ao ouvido. Consegues ouvir o teu amigo?



O que aconteceu?

O som desloca-se no ar, mas viaja ainda melhor através de objetos sólidos como o copo e o fio, permitindo que consigas ouvir sons a grandes distâncias!



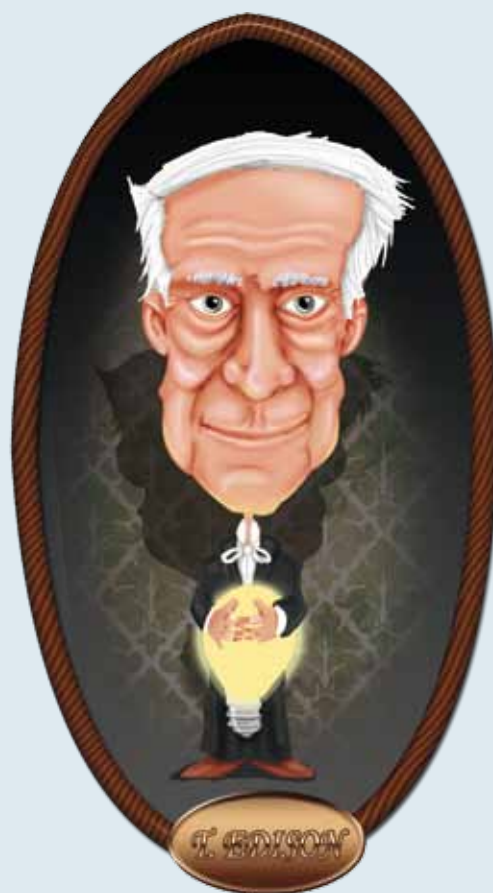
## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A Lâmpada Elétrica

A eletricidade é um fenómeno natural. Repara, os relâmpagos são fenómenos eléctricos, existem peixes que utilizam descargas eléctricas como forma de defesa e o nosso corpo também funciona por impulsos eléctricos, gerados a partir do cérebro.

O Homem conhece a eletricidade desde a Antiguidade. No entanto, apenas no final do século XIX foi possível dominá-la. O responsável por esse sucesso foi o inventor americano Thomas Edison, em 1879.

Queres saber como funciona um circuito eléctrico?



A primeira lâmpada que Edison produziu manteve-se acesa durante 40 horas. Hoje em dia, as lâmpadas têm uma duração de vários milhares de horas.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Vais precisar de:



- uma pilha grande (tamanho D);
- fio condutor de eletricidade;
- uma lâmpada com casquilho;
- dois cliques.

③ Agora une os cliques!

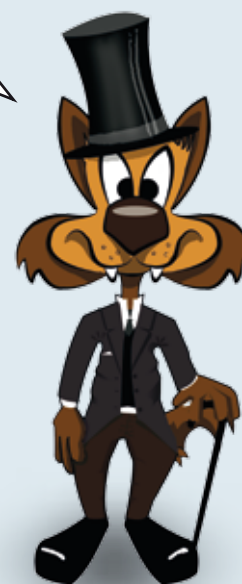


① Corta três pedaços de fio elétrico e descarna as extremidades.



O que aconteceu?

Ao unires os cliques, o circuito fechou-se, o que fez a lâmpada acender-se. Isso só sucedeu porque a eletricidade produzida pela pilha pôde percorrer todo o circuito!



② Faz uma montagem tal como surge na figura.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A Máquina a Vapor

Apesar de os nossos amigos gregos terem sido os primeiros a criar uma máquina a vapor (a eolípia, de Heródoto de Alexandria), foi necessário esperar muitos séculos até o homem conseguir utilizar o vapor como fonte de energia.

A verdadeira revolução aconteceu com o motor de James Watt, no final do século XVIII. Este motor foi, progressivamente, melhorado por outros inventores, tendo tido uma série de aplicações: quem não conhece os navios ou as locomotivas a vapor? O século XIX foi, sem dúvida, o século da máquina a vapor!

Para compreenderes melhor como o vapor é capaz de gerar energia, vamos construir um barco a vapor!



As locomotivas a vapor ainda são utilizadas nos dias de hoje, por vezes, com maior eficácia do que as congéneres a gasóleo. É o que acontece em países de montanha, como a Suíça, o ar rarefeito, típico das grandes altitudes, impede uma combustão eficaz.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Materiais:



- uma lata de conserva vazia e bem limpa;
- um tubo de vidro resistente à chama (tubo de ensaio);
- uma rolha de cortiça com pequeno orifício;
- dois pedaços de arame com cerca de 20 cm cada;
- uma mini vela de cera.

- ① Dobra os pedaços de arame que vão servir de suporte para o tubo de ensaio, conforme aparece na imagem.



- ② Deita água no tubo até 1/3 da altura e tapa-o bem com a rolha de cortiça.

- ③ Coloca a vela dentro da lata, por baixo do tubo e acende-a.



- ④ Coloca o barco na água. Espera que o vapor comece a sair pelo orifício. Consegues ver o barco a navegar?

### O que aconteceu?

O vapor, sob pressão no interior do tubo, gera energia que impulsiona o barco, fazendo-o deslocar-se!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A Majestosa Cidade de Paris



Pierre de Coubertin nasceu em Paris, uma das cidades mais bonitas do mundo!

Corria o ano de 1894, quando decorreu o congresso onde se decidiu voltar a realizar os Jogos Olímpicos.

Essa época fez parte daquilo a que hoje chamamos a «Belle Époque» (Bela Época, em português). O seu centro era Paris. É na capital francesa que surgem as novas tendências da moda; lá se encontram os cafés e restaurantes chiques, bem como as mais belas galerias de arte.

Mas Paris é também morada de pessoas comuns, ocupadas na azáfama do seu dia-a-dia.

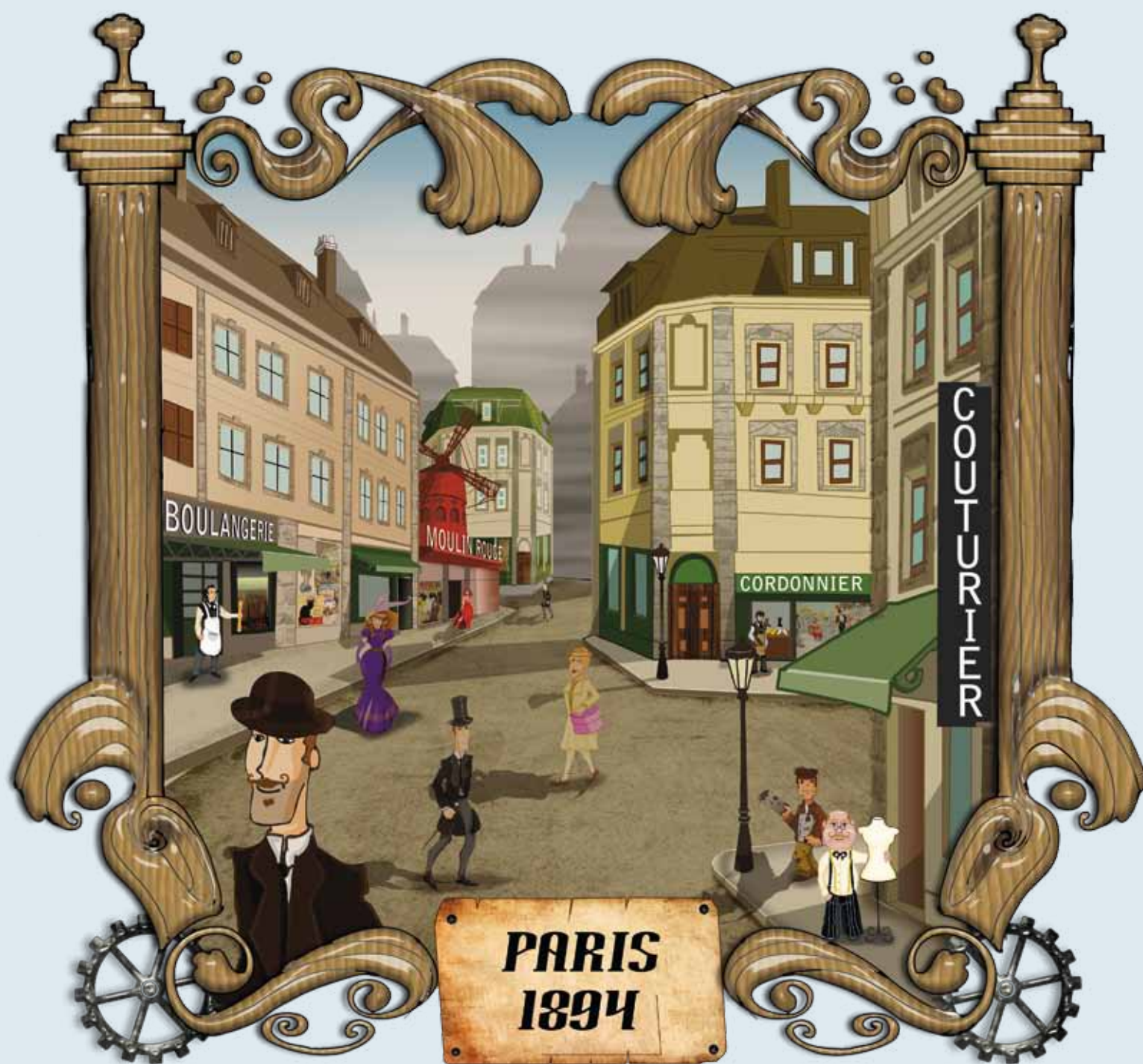


Presta atenção à gravura. Ela mostra-nos diversas profissões na Paris dos finais do século XIX. Consegues identificá-las?





## Kelfi e os Jogos Olímpicos



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

1896: de Paris até Atenas



Em 1896, realizaram-se os primeiros Jogos Olímpicos modernos.

Imagina que foste convidado a acompanhar o barão Pierre de Coubertin à 1.<sup>a</sup> edição dos Jogos, em Atenas. Ajuda-o a superar os problemas que irá encontrar!

A viagem até à capital grega é feita de comboio. É uma longa viagem, com algumas paragens, conforme o mapa que se encontra na estação.

Considera que:

Embarcaram, em Paris, 347 passageiros. Em Lyon, entraram 27. Em Milão, saíram metade dos passageiros do comboio e entrou o triplo dos que tinham entrado na paragem anterior. Em Veneza, entraram três dúzias. Na última paragem, antes de o comboio chegar a Atenas, entraram onze pessoas e saiu o quíntuplo deste número.



Quantos passageiros chegaram à capital grega?

A viagem de Paris até Atenas demora 5 dias. A tabela seguinte mostra o número de refeições servidas em cada um dos dias:

| JQ             |                              |
|----------------|------------------------------|
| Dias da Semana | Número de refeições servidas |
| Sábado         | 400                          |
| Domingo        | 323                          |
| Segunda-feira  | ?                            |
| Terça-feira    | 217                          |
| Quarta-feira   | ?                            |

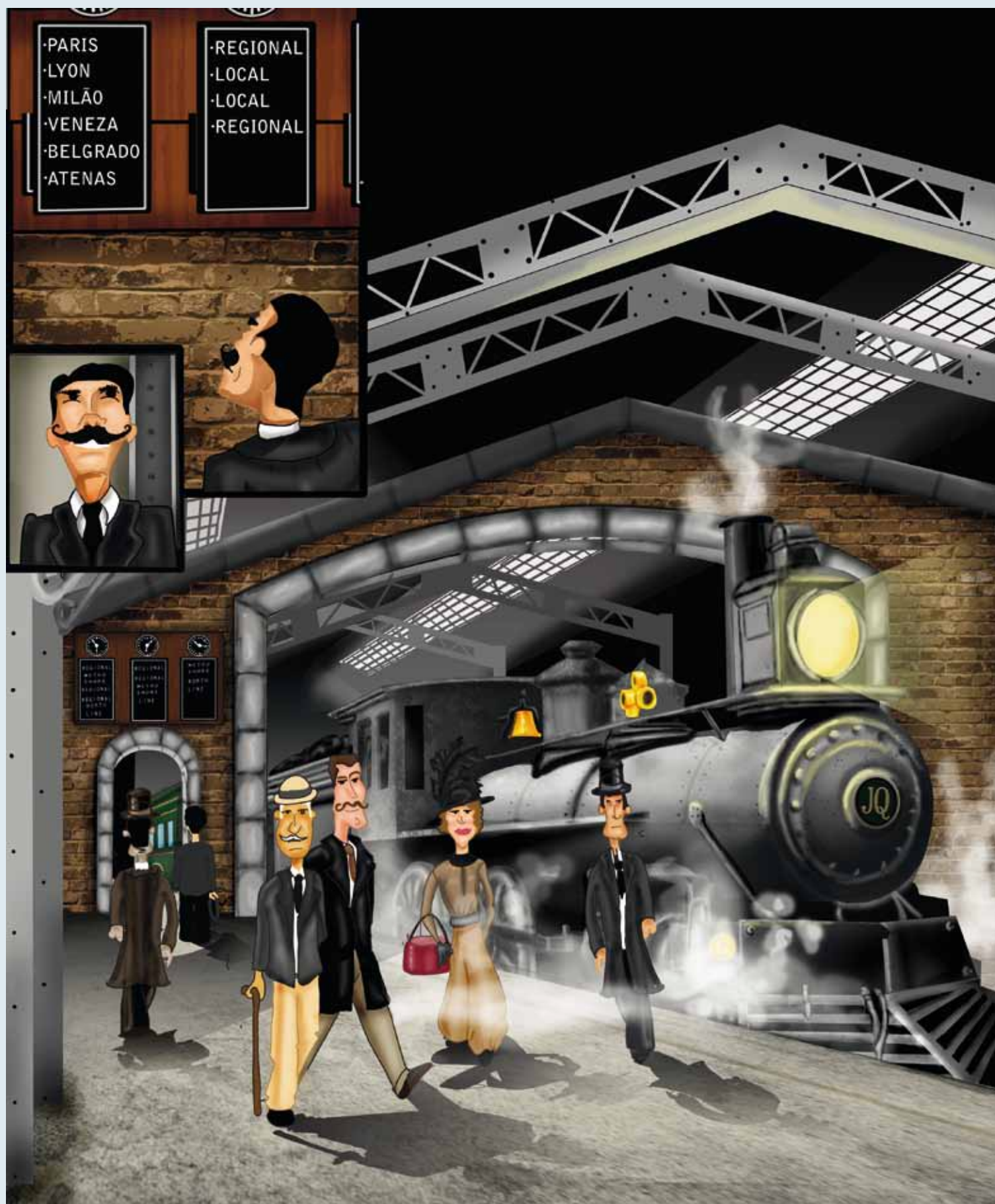


Sabendo que no total da viagem foram servidas 1618 refeições e que na segunda-feira se serviram menos 52 do que no sábado, quantas refeições foram servidas na segunda e na quarta?





## Kelfi e os Jogos Olímpicos





## Kelfi e os Jogos Olímpicos



À chegada a Atenas, aguarda-vos o Sr. Vikelas, presidente do Comité Olímpico Internacional.



O Sr. Vikelas nasceu a 15 de fevereiro de 1835. Que idade tinha a 6 de abril de 1896?

Na véspera da Cerimónia de Abertura, o Sr. Vikelas oferece um grande jantar, para o qual tu e o barão Pierre de Coubertin são convidados. A refeição é servida numa grande sala, repleta de decorações que evocam os atletas da Antiguidade. Os convidados sentam-se em mesas redondas.

Estão na sala 205 convidados. Em cada mesa podem sentar-se até 6 pessoas.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



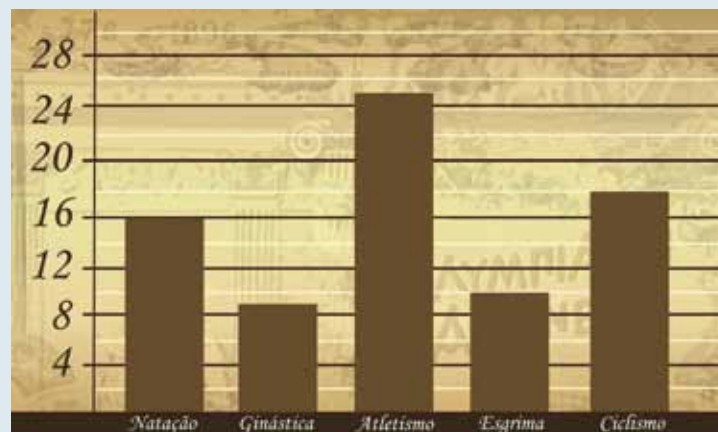
Quantas mesas são necessárias para sentar todos os convidados?



Há alguma mesa com menos de 6 pessoas? Quantos convidados deveriam estar presentes para que todas as mesas ficassem completas?



O gráfico seguinte indica o número de atletas inscritos em cada modalidade.



Qual a modalidade onde se inscreveu o maior número de atletas?



Há mais atletas inscritos em esgrima ou em natação?



Elabora uma questão que possa ser respondida com base no gráfico.

**Que comecem os Jogos**



Começaram os Jogos Olímpicos! A cerimónia de abertura foi inesquecível, especialmente a largada de pombas brancas, símbolo da paz!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### OS JOGOS OLÍMPICOS da Era Moderna



Os primeiros Jogos Olímpicos modernos celebraram-se em Atenas (Grécia) entre os dias 6 e 15 de abril de 1896. Recorda as características dos Jogos da Antiguidade e examina as informações que a seguir te damos sobre o início dos Jogos modernos. Consegues descobrir algumas diferenças?

Em 1896 participaram nos Jogos de Atenas atletas de 14 nacionalidades.

As modalidades que integraram os primeiros Jogos Olímpicos modernos foram o atletismo, a esgrima, o ciclismo, a ginástica, o tiro, a natação, o ténis, o halterofilismo e a luta.

Nos Jogos inaugurais (1896), o vencedor de cada prova recebeu uma medalha de prata e o segundo classificado uma medalha de bronze. Apenas a partir dos Jogos de St. Louis (1904) passaram a ser distribuídas medalhas de ouro, prata e bronze.





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Quando os Jogos Olímpicos se realizaram em Atenas (1896), já se havia decidido que a 2.<sup>a</sup> edição seria em Paris (França).



Para os Jogos foi criada uma corrida que nunca havia sido disputada até então: a maratona.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

**Voa, voa, Papagaio!**



Durante a 2.<sup>a</sup> metade do século XIX, período durante o qual Pierre de Coubertin cresceu, uma das brincadeiras que reunia pais e filhos era a construção e o lançamento de papagaios de papel.

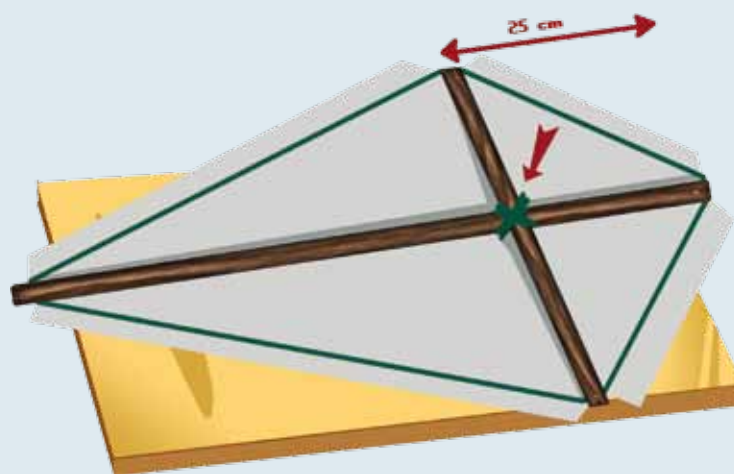
Lançar um papagaio de papel é muito divertido, especialmente quando participamos na sua construção!

Vais precisar de:

- duas ripas de pinho, arredondadas, uma com 75 cm e outra com 50 cm de comprimento, de 4 mm (ou ripas retangulares de 5 mm);
- duas folhas de papel de seda ou plástico;
- cola branca;
- fio de nylon, de 1 mm de diâmetro;
- uma argola de 12 mm de diâmetro;
- uma lima;
- uma serra pequena ou um canivete;
- uma tesoura.



- ① Coloca as duas ripas a formarem uma cruz. Espeta um prego fino na união e reforça-a, cruzando um fio, bem esticado, várias vezes.



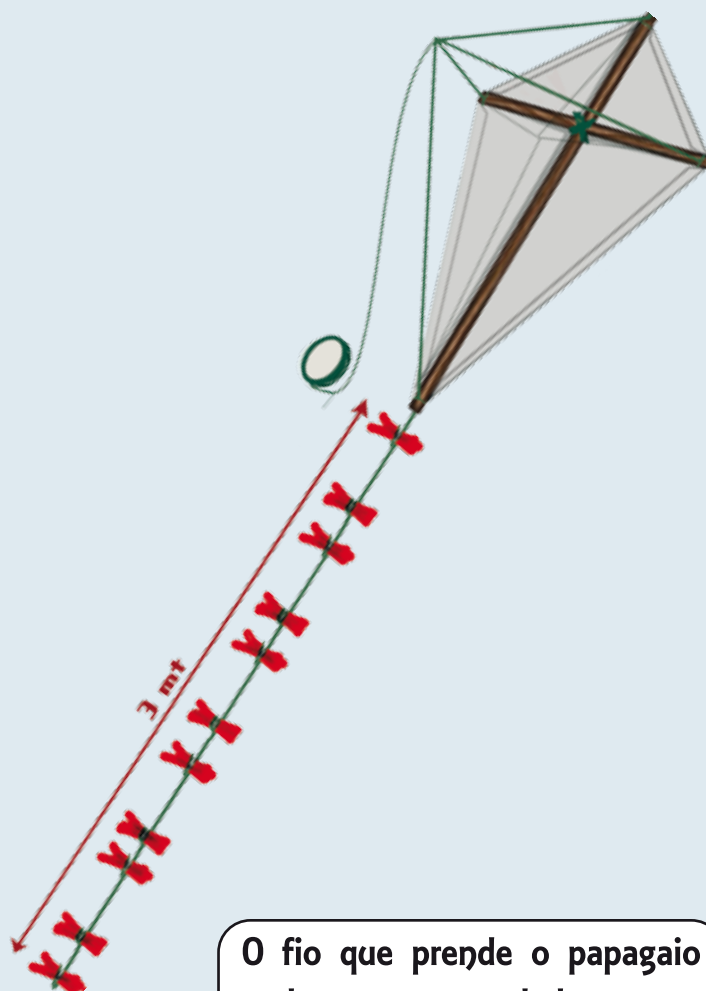
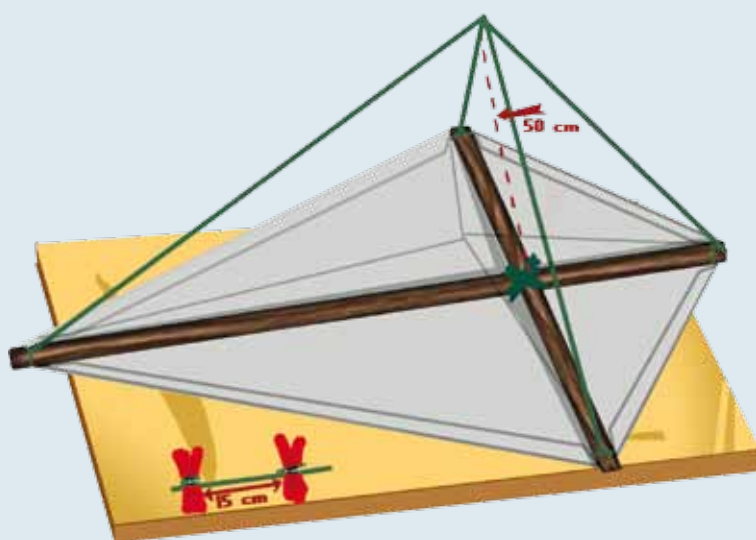
- ② Faz duas pequenas incisões nas quatro pontas das varas. Utiliza o fio de nylon (pelo menos 4 m de comprimento) para as ligar e ata as duas pontas na extremidade da ripa grande (onde vai ficar a cauda do papagaio). Certifica-te que as ripas continuam em cruz perfeita!





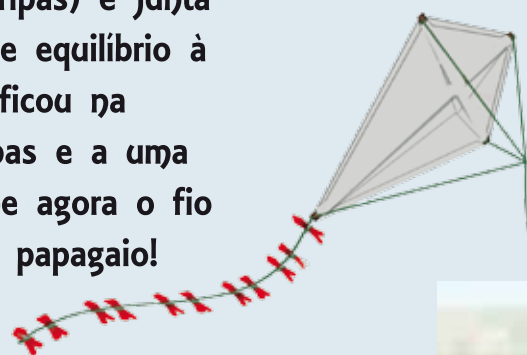
## Kelfi e os Jogos Olímpicos

- ③ Estende o papel de seda ou o plástico numa superfície dura e coloca sobre ele a armação. Traça no papel os contornos desta à distância de 5 cm do fio. Coloca a cola ao longo das margens e dobra-as sobre o fio. Devem ficar bem coladas.



O fio que prende o papagaio deve estar enrolado num tubo e medir cerca de 200 metros.

- ④ Prende um fio em cada um dos 4 orifícios (na extremidade das ripas) e junta as quatro pontas. Ata o fio de equilíbrio à argola de 12 mm. Verifica se ficou na direção do cruzamento das ripas e a uma distância de 50 cm. Prende-lhe agora o fio que vais utilizar para lançar o papagaio!



- ⑤ Adiciona-lhe uma cauda. Finalmente, o papagaio está pronto a voar!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### OS JOGOS OLÍMPICOS: CELEBRAR OS SÍMBOLOS DO OLIMPISMO

Os primeiros Jogos Olímpicos modernos celebraram-se em Atenas, no ano de 1896. Desde então, os Jogos têm decorrido de forma ininterrupta, apenas com a exceção de três edições (1916, 1940 e 1944), canceladas devido às guerras mundiais.

Durante todos estes anos, os Jogos Olímpicos sofreram inúmeras alterações. Foram introduzidos novos desportos e outros descontinuados. O número de participantes não mais parou de crescer, obrigando as respetivas federações desportivas a organizar torneios de qualificação.

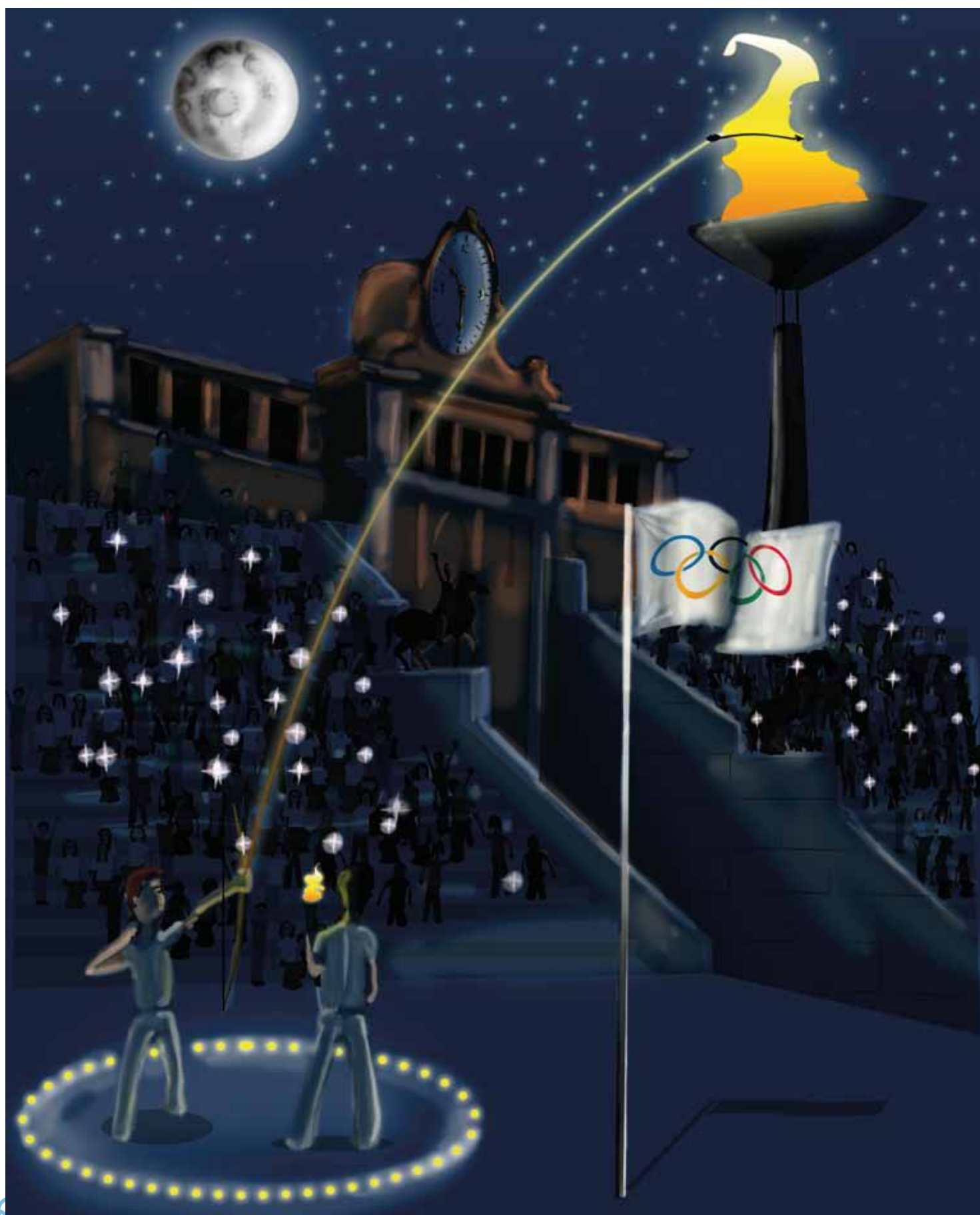
Hoje, todas as nações do mundo participam nos Jogos Olímpicos. O passar dos anos trouxe ainda a criação de uns novos Jogos, destinados apenas aos desportos de neve e gelo: os Jogos Olímpicos de inverno.



Uma ideia permanece, todavia, inalterada: a de Olimpismo, sempre presente através dos símbolos e rituais que marcam todas as edições dos Jogos, de verão e de inverno.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### MOMENTOS e SÍMBOLOS OLÍMPICOS



#### A cerimónia de abertura

Cada cidade anfitriã planeia cuidadosamente a sua cerimónia, incluindo espetáculos de música, dança e efeitos visuais, capazes de responder às expectativas do público e das transmissões televisivas.

O primeiro ato solene da cerimónia de abertura é o hastear da bandeira olímpica, acompanhada pelo hino olímpico.

Segue-se a parada das nações participantes. Os atletas gregos lideram o desfile (em homenagem aos Jogos da Antiguidade). Todos os outros países marcham por ordem alfabética, exceto a equipa do país anfitrião que fecha o cortejo.

Cabe a um atleta e a um juiz (ambos do país anfitrião) a honra de realizar o juramento dos atletas e o juramento dos juizes no qual, em nome de todos, prometem respeitar as regras.



Os discursos de boas-vindas são feitos pelo presidente do comité de organização e pelo presidente do Comité Olímpico Internacional (COI). Finalmente, o chefe de Estado tem o privilégio de declarar abertos os Jogos Olímpicos.

A cerimónia aproxima-se então do fim, mas não, sem que antes, seja acesa a pira olímpica. A entrada da chama no estádio é sempre um momento de grande emoção. Nessa altura, são largadas pombas brancas, símbolo da paz e da harmonia!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A cerimónia de encerramento

Após 16 dias de competição, os atletas voltam a reunir-se no estádio. É tempo de agradecer à cidade anfitriã e dizer adeus. Os participantes já não marcham atrás da sua bandeira, mas sim todos juntos, traduzindo a amizade criada entre eles, durante os Jogos.

Para além do espetáculo de luz, cor e som, são tocados três hinos nacionais: o da Grécia, o do país anfitrião e o do próximo país a receber os Jogos Olímpicos. A bandeira olímpica desce então do mastro e é entregue ao presidente da câmara da cidade anfitriã seguinte.

Após o presidente do COI declarar os Jogos encerrados, a chama olímpica é extinta. O mundo voltará a reunir-se daí a quatro anos!



No final da cerimónia de encerramento é dada oportunidade à cidade anfitriã seguinte de participar no espetáculo. Uma boa forma de lançar a nova olimpíada!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Os anéis olímpicos

Os cinco anéis entrelaçados representam os cinco continentes. Cada um tem uma cor: o azul, o amarelo, o preto, o verde e o vermelho. Estas cores foram escolhidas porque em todas as bandeiras dos países do mundo está presente pelo menos uma delas. É um símbolo que representa a união e amizade de todos os que habitam o planeta Terra.

O fundo branco da bandeira olímpica simboliza a paz e, sobretudo, que esta deve reinar durante os Jogos (Trégua Olímpica).

A bandeira olímpica foi concebida por Pierre de Coubertin, em 1914, e desde os Jogos de Antuérpia (1920), é hasteada no início de todas as edições dos Jogos Olímpicos.



### A chama olímpica

A chama olímpica é um dos símbolos mais conhecidos do Olimpismo. Ela simboliza o ideal olímpico, de busca da perfeição pessoal e de luta contra os medos e as adversidades. Através dela representa-se a paz, a amizade, a paixão e a esperança. Em suma: a Humanidade!

No estádio olímpico, a sua presença remonta aos Jogos de Amsterdão, em 1928.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A estafeta da tocha

A tradição de realizar uma estafeta, desde Olímpia até à cidade anfitriã, nasceu pela mão do Professor Carl Diem, nos Jogos de Berlim, em 1936.

Em Olímpia, a tocha é acesa a partir dos raios do Sol. A partir daí, a chama é passada de corredor em corredor, numa sequência de pequenos percursos que a conduzirão até ao estádio olímpico, onde ficará a arder durante os Jogos.



 Porque é que na cerimónia de encerramento os atletas marcham todos juntos?

 O que representam os cinco anéis coloridos na bandeira olímpica?

 Concordas com o simbolismo atribuído à chama olímpica? E tu, que significado lhe dás?





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### O Espírito Olímpico



Este é o lema dos Jogos Olímpicos. É da autoria do Padre Henri Didon (amigo de Pierre de Coubertin) que o adaptou ao Olimpismo. Em latim significa «mais rápido, mais alto, mais forte».



O barão Pierre de Coubertin criou o credo olímpico, em 1896! Ele diz que:



«A coisa mais importante nos Jogos Olímpicos não é vencer mas participar, assim como a coisa mais importante na vida não é o triunfo mas a luta. O essencial não é ter conquistado mas ter lutado bem.»

O lema e o credo olímpicos parecem, à primeira vista, contraditórios. Porquê dar o nosso melhor quando a vitória não é o mais importante?

Na verdade, eles não são contraditórios, mas sim complementares.

O lema é individual; fala da luta contra os medos, incapacidades e obstáculos.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Incentiva-nos a procurar fazer, todos os dias, um bocadinho melhor do que fizemos no dia anterior. O credo lembra-nos que, quando damos o nosso melhor, isso é mais valioso do que qualquer vitória.

O juramento é a ligação entre o singular (lema) e o plural (credo). É o compromisso feito por cada atleta, prometendo dar o seu melhor sem prejudicar ninguém.



Em todas as cerimónias de abertura, desde 1920, há um atleta que, em nome de todos os participantes, faz o juramento olímpico:

«Em nome de todos os competidores, prometo que participaremos nestes Jogos Olímpicos, respeitando e seguindo as regras que os regem, comprometendo-nos a um desporto sem doping, com o espírito verdadeiro do desportivismo, para glória do desporto e honra das nossas equipas.»

O juramento contém a obrigação de todos respeitarem as regras e participarem segundo os ensinamentos do Olimpismo.

Dá a tua opinião:



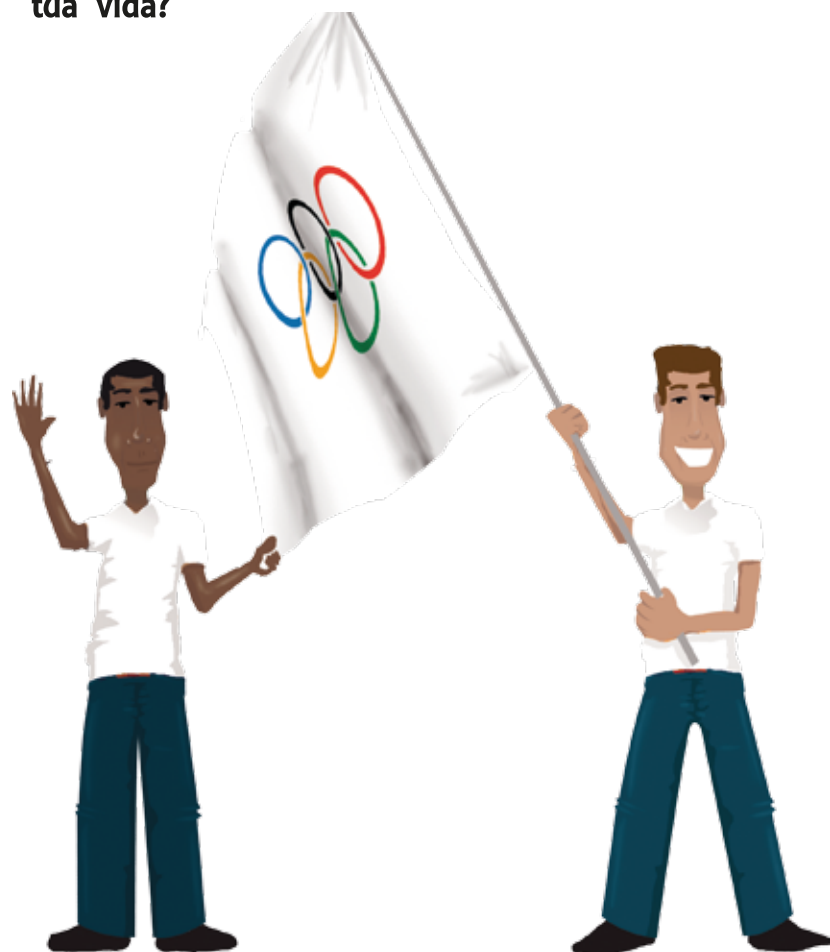
Porque se fazem promessas?



Alguma vez fizeste uma promessa a alguém? Cumpriste-a? Como te sentiste?



Agora que conheces os três pilares do Espírito Olímpico (lema, credo e juramento), como pensas que eles podem influenciar a tua vida?



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A Trégua Sagrada



Durante os Jogos da Antiguidade era proclamada uma Trégua Sagrada (Ekecheria) ou seja, a obrigação de parar as guerras durante um mês, abrangendo o período dos Jogos. Desta forma, os atletas e os espectadores podiam viajar até Olímpia e regressar a casa em segurança.



O ideal da Trégua Sagrada (Olímpica) foi recuperado por Pierre de Coubertin quando renovou o Olimpismo.



Para reforçar o seu papel, o COI criou, no ano 2000, a Fundação Internacional para a Trégua Olímpica. O objectivo é promover a paz no mundo, trabalhando com a juventude mundial para a difusão de uma cultura de paz.

### Atividade de Turma

Debate as seguintes questões:

Achas que a guerra é uma forma de resolver problemas?

O que é para ti a paz? Dás-lhe o valor que ela merece?

De que forma podes utilizar o Olimpismo para promover a amizade, a paz e a compreensão entre as pessoas?





## Kelfi e os Jogos Olímpicos



### A Cidade ANfitriã



Na Antiguidade, os Jogos Olímpicos eram sempre realizados em Olímpia, na Grécia. No entanto, e ao contrário do que anteriormente sucedia, os Jogos modernos nasceram para ser universais!

Qualquer cidade pode candidatar-se à organização dos Jogos Olímpicos! Como normalmente existe mais do que um candidato, o COI tem que decidir quem os organizará. Estes são alguns dos critérios utilizados para determinar a cidade anfitriã:

- ☐ apoio do governo e da população;
- ☐ existência de instalações desportivas de alto nível;
- ☐ impacto no meio ambiente;
- ☐ dinheiro disponível para ser investido na organização;
- ☐ sucesso na organização de outros eventos;
- ☐ segurança;
- ☐ eficiência dos meios de transporte.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



Tendo em conta estes critérios, pensas que a tua cidade reúne condições para organizar os Jogos Olímpicos? Escreve um texto onde procures convencer o Comité Olímpico Internacional!

### Decisões Ambientais



Um dos principais critérios na escolha da cidade anfitriã dos Jogos Olímpicos é a relação dessa cidade com o meio ambiente.

Como se desenvolve essa relação?

Através de diversos aspetos:



criando novos espaços verdes;



estabelecendo uma rede de transportes públicos eficaz;



construindo instalações desportivas amigas do ambiente (ex: utilizando materiais reciclados e recicláveis);



concentrando as instalações desportivas e as residências dos atletas (aldeia olímpica), de modo a que estes se possam deslocar a pé ou de bicicleta.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



 Agora és tu o engenheiro responsável pela construção das instalações olímpicas. Organiza as diferentes instalações desportivas, desenhando um plano de construção onde promovas uma boa relação com o ambiente. Inclui, por exemplo:

-  Estádio Olímpico
-  Centro Aquático
-  Aldeia Olímpica
-  Pavilhão Desportivo

Não te esqueças de promover uma boa relação ambiental! Os espaços verdes são muito importantes!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### OS Cartazes dos Jogos OLÍMPICOS



O objetivo de qualquer cartaz é comunicar, ou seja, fazer passar uma mensagem!

No caso dos cartazes dos Jogos Olímpicos, eles procuram não só atrair a atenção das pessoas para uma dada edição dos Jogos mas, também, divulgar os valores que formam o Olimpismo.

Os cartazes têm evoluído ao longo do tempo. Antigamente, se as referências textuais eram mais do que obrigatórias, hoje, o reconhecimento que os Jogos Olímpicos alcançaram, permite que os cartazes sejam, essencialmente, imagem.



Os cartazes olímpicos refletem, sobretudo, três elementos principais: os símbolos olímpicos, a imagem distintiva dessa edição dos Jogos e a herança histórico-cultural da cidade anfitriã.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Observa alguns cartazes dos Jogos Olímpicos:



Que elementos e cores se destacam em cada um deles?



Imagina que os Jogos Olímpicos se vão realizar na tua cidade. Que elementos incluirias? Dá a tua resposta com a construção de um cartaz!

Juntamente com os cartazes, as mascotes são uma parte essencial de qualquer edição dos Jogos! A primeira foi um cãozinho chamado *Waldi* (Munique 1972)!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### Medalhas Olímpicas



É impossível falar de Jogos Olímpicos sem falar de medalhas, pois são o sonho de todos os atletas! No entanto, a importância que hoje se dá às medalhas é um pouco contrária à ideia que o barão Pierre de Coubertin tinha dos Jogos Olímpicos.



Conheces as medalhas olímpicas? Nos Jogos de verão elas obedecem a um modelo comum a todas as edições. Nos Jogos de inverno é dada total liberdade criativa à organização!



Na verdade, as medalhas foram criadas como um símbolo de humildade para aprendermos que o mérito é algo que devemos saber reconhecer nos outros. Por outro lado, para o vencedor, a medalha constitui uma grande responsabilidade: ele passa a ser um exemplo para todos os atletas, o que o obriga a ter um comportamento e um estilo de vida exemplares!

As medalhas funcionam também como um elemento de motivação!



Cria o teu próprio modelo de medalha olímpica!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### A MÚSICA DOS JOGOS OLÍMPICOS



A música desempenha um papel muito importante nos Jogos Olímpicos. Ela funciona como um fator de inspiração para os atletas e como símbolo de um mundo unido em redor do ideal olímpico.

Em cada edição dos Jogos há, normalmente, uma música principal, interpretada por um ou vários artistas famosos. Essa música procura destacar a originalidade da edição a que se refere, assim como se empenha em refletir as grandes lições olímpicas.

A música é algo de único. Tem uma capacidade especial de tocar o coração e refletir o nosso estado de espírito. Existe uma canção para todas as alturas do dia: quando acordamos de manhã e nos preparamos para ir para a escola; quando estamos a descansar ou até para quando praticamos desporto.



Existe alguma música que seja especial para ti?



O que sentes quando a ouves?



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

### UMA CHAMA FEITA DE SOL



Alguma vez te interrogaste sobre a forma como é acesa a chama olímpica?

O acendimento acontece numa cerimónia especial, em Olímpia, alguns meses antes do início dos Jogos!

Nessa ocasião, atrezes, envergando os trajes das antigas sacerdotisas gregas, acendem a chama a partir dos raios do Sol, utilizando um instrumento chamado espelho parabólico.

Este objeto consiste num espelho côncavo que concentra os raios solares num feixe de energia, gerador de calor que, por sua vez, produz chama!

Esta tecnologia não serve apenas para acender a chama olímpica. Constitui uma forma fácil e gratuita de gerar energia. É o caso dos fornos solares!



Vamos construir um forno solar!

Vais precisar de:

- caixa de pizza grande;
- x-ato;
- papel de alumínio;
- película de plástico.

- ① Utiliza o x-ato para cortar uma abertura no topo da caixa de pizza. Aquela deve ser quase mas não tão grande, como a superfície superior da caixa (deixa pelo menos 2cm ao longo de cada um dos lados).



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



- ② Forra o interior da caixa com papel de alumínio. Depois coloca os alimentos no interior. Por razões de segurança, escolhe um alimento pré-cozinhado, como um cachorro quente.



- ③ Cobre a abertura da caixa com película de plástico. Esta vai fazer com que o calor se conserve no interior. Agora coloca-a numa área ensolarada. O tempo da cozedura vai depender da intensidade do sol!

- ④ Observa todo o processo. Quando os alimentos demonstrarem aparência de cozinhados, retira a caixa do sol e remove a película de plástico com muito cuidado.



Parabéns! Passaste com distinção na prova do forno solar!

### ATENÇÃO

Tem muito cuidado quando manuseares a caixa. Pede ajuda a um adulto!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

**Estar preparado!**



### Aquecimento

Antes de qualquer exercício físico é muito importante fazer o aquecimento.

O aquecimento permite que o teu corpo responda melhor aos desafios que são colocados pela atividade física!



#### Flexão-extensão



Baixa-te, dobrando os joelhos e, em seguida, salta, sem saíres do mesmo lugar.



#### Braços em movimento



Estás de pé, com os braços esticados à frente. Dobra os braços, puxando os cotovelos para trás e volta a esticá-los à frente.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



### Dobrar e esticar



Permanece no mesmo lugar com as pernas ligeiramente abertas e os braços esticados acima da cabeça. Agora dobra-te para a frente e tenta tocar com as mãos no chão, por entre as pernas. Depois volta à posição inicial.

Estes são apenas alguns exemplos. As possibilidades são quase infinitas!

### Alongamentos

Depois do aquecimento deves alongar. É essencial para desenvolveres um corpo ágil e forte.



Há duas regras muito importantes quando fazes alongamentos:

 Nunca sustenhas a respiração! Descontra-te, inspirando e expirando calmamente.

 Nunca permaneças em posição de alongamento mais de 10 segundos. Só a partir dos 12 anos é que os teus músculos têm maturidade suficiente para aguentar maiores períodos de tensão.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



### Alcançar o Céu



Estica os braços acima da cabeça o máximo que conseguires (até ficares em bicos de pés). Aguenta 10 segundos e regressa à posição inicial. Repete 2 ou 3 vezes.

### ATENÇÃO

Nunca faças alongamentos sem antes teres realizado o aquecimento, pois podes lesionar-te!



### Apanhar o calcanhar



Estica as pernas à frente, mantendo as costas direitas. Com ambas as mãos, dá o teu máximo e tenta tocar nos calcanhares, sem dobrar os joelhos. Permanece nessa posição durante 10 segundos, depois volta à posição inicial. Repete mais uma vez.





## Kelfi e os Jogos Olímpicos

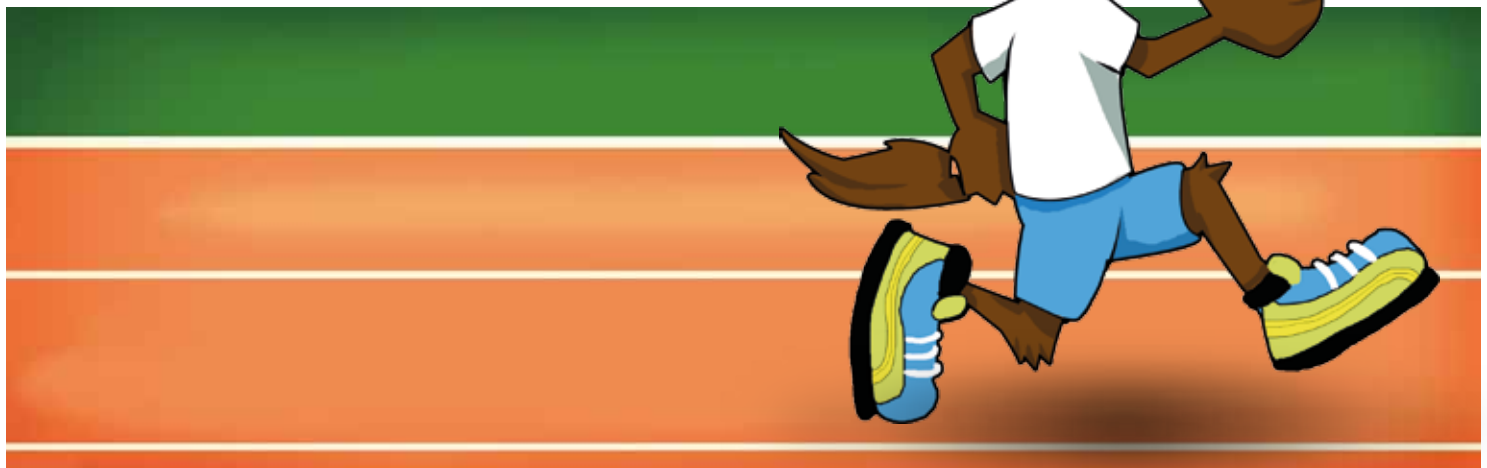


### A borboleta



Estás sentado. Junta as plantas dos pés e puxa-as para junto do corpo. Agora coloca as mãos nos joelhos e muito devagar faz pressão para baixo. Quando sentires doer, permanece nessa posição 10 segundos. Depois regressa à posição inicial. Repete mais uma vez.

Não te esqueças: o aquecimento e os alongamentos são uma parte fundamental do treino e uma preciosa ajuda para cresceres forte e saudável!



### OS Desportos OLÍMPICOS

Apesar de o Comité Olímpico Internacional reconhecer a maior parte dos desportos, nem todos podem fazer parte dos Jogos Olímpicos!

Normalmente, para que um desporto integre os Jogos, deve ser praticado em todo o mundo (na vertente masculina, em pelo menos, 75 países e 4 continentes; na vertente feminina, no mínimo, em 40 países de 3 continentes), tem de aplicar o Código Mundial Antidopagem e não depender de propulsão mecânica.

Mas qual é a diferença entre um desporto, uma disciplina e um evento?

É simples! Um desporto é um tipo de atividade física governado por uma federação mundial. A natação, por exemplo, é regulada pela Federação Internacional de Natação. Cada desporto pode incluir uma ou várias disciplinas. O desporto natação



inclui, as disciplinas de: saltos para a água, pólo aquático ou natação pura, assim como o atletismo inclui, entre outras, o salto em altura e o lançamento do peso. Finalmente, um evento (ou prova) é uma competição que dá lugar à atribuição de medalhas. Seguindo o mesmo exemplo, o mergulho de plataforma de 10 metros feminino é um evento da disciplina saltos para a água.

Apesar de já não ser possível a introdução de desportos de demonstração nos Jogos Olímpicos, as organizações costumam realizar eventos paralelos. Foi o caso do torneio de wushu em Pequim-2008!







### CONHECE AS MODALIDADES OLÍMPICAS



#### Andebol



O andebol é, muitas vezes, comparado a um jogo de futebol em que os jogadores usam as mãos em vez dos pés. Cada equipa é composta por 7 jogadores e é jogado num campo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura.

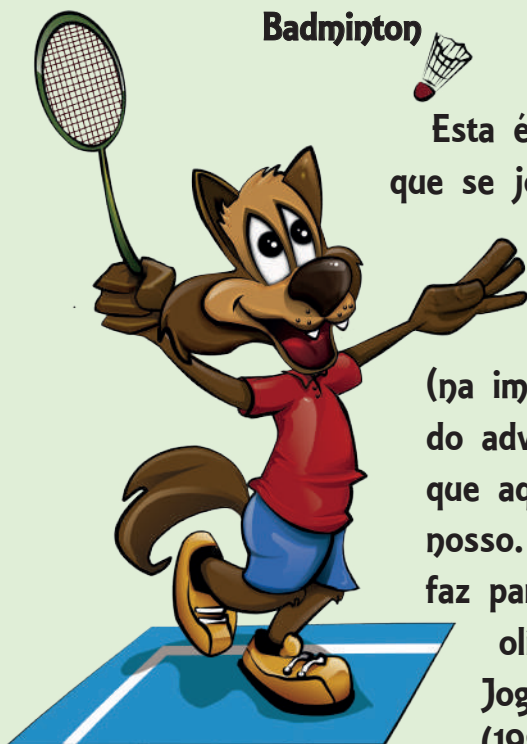
#### Atletismo



O atletismo é um dos desportos mais populares. Inclui muitas provas que vão desde a corrida (diversas distâncias, dos 100 metros à maratona, passando pelas estafetas e pela marcha), aos lançamentos (peso, disco, martelo e dardo) ou aos saltos (comprimento, triplo salto, altura e à vara).



### Badminton



Esta é uma modalidade que se joga com raquetes. O objetivo é colocar o volante (na imagem) no terreno do adversário, evitando que aquele caia no nosso. O badminton faz parte do programa olímpico desde os Jogos de Barcelona (1992).

### Boxe



O boxe, ou pugilismo, tem origem nos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Existem 7 categorias de peso, para evitar combates injustos. Os pugilistas lutam em frente a 5 juizes e ganha quem fizer mais pontos.

Estes são atribuídos, não pela força do soco, mas pela qualidade técnica!

### Basquetebol



O objetivo do basquetebol (inventado nos EUA em 1891) é simples: tentar introduzir a bola no cesto defendido pela equipa adversária e evitar que esta nos consiga marcar pontos.



## Canoaagem



Na canoagem existem dois tipos de competição: canoagem em águas calmas e competição em águas bravas. Na primeira, o objetivo é chegar à meta antes dos adversários. Na segunda, vence o participante que tiver conseguido completar o percurso estabelecido, no mais curto espaço e com o menor número de faltas.



## Ciclismo



Este desporto  
abrange quatro disciplinas  
distintas: ciclismo de  
estrada, ciclismo de pista,  
montanha e BMX.  
primeira realiza-se  
ao longo de um per-  
curso que inclui a  
passagem por várias  
localidades. A segunda disputa-se numa pista  
oval inclinada chamada velódromo. Na corrida  
de montanha, os ciclistas têm de superar  
obstáculos como pedras e declives acentua-  
dos. Finalmente, a prova de BMX consiste  
numa disputa de bicicletas ao longo de uma  
pista acidentada.

A cartoon-style illustration of a person riding a red BMX bicycle. The person is wearing a white t-shirt, blue shorts, and blue sneakers with yellow laces. They are holding the handlebars with both hands. The bicycle has a red frame, black wheels with many spokes, and a black seat. The background is a solid light green color.

## Esgrima

As partidas de esgrima realizam-se numa plataforma com 18 metros de comprimento e dois metros de largura. Pontua o primeiro atleta a conseguir tocar o adversário na zona válida. É um desporto muito exigente, baseado na velocidade, na agilidade e na destreza. As armas utilizadas na esgrima são a espada, o sabre e o florete.





### Futebol



No chamado «desporto-rei» (pois é o mais popular em todo o mundo), os 11 jogadores de cada equipa trabalham em conjunto para marcar golos na baliza adversária. Devido às regras da FIFA, apenas os jogadores com menos de 23 anos podem participar no torneio olímpico masculino.

### Ginástica



Fazem parte da ginástica as disciplinas de ginástica rítmica e ginástica artística, sendo a primeira reservada às mulheres. Esta consiste, principalmente, em exercícios onde o importante é conseguir realizar uma boa coreografia. Na ginástica artística, os atletas ou as equipas recebem pontos conforme a sua prestação nas diversas provas. Ganha quem conseguir reunir maior pontuação.

### Golfe

O Golfe é um desporto de precisão, jogado com taco e bola. Os participantes utilizam diversos tipos de tacos para bater as bolas em direção aos vários buracos que formam o percurso do campo de golfe. O atleta vencedor é aquele que conseguir fazê-lo no menor número de tacadas. O Golfe moderno desenvolveu-se na Escócia, durante o século XV, apesar de as suas raízes serem muito diversas. Depois de ter feito parte do programa oficial dos Jogos Olímpicos de Paris (1900) e St. Louis (1904), estará de regresso em 2016 (Rio de Janeiro).



### Halterofilismo

O halterofilismo faz parte do programa olímpico desde 1896. O objetivo é elevar do chão até ao cimo da cabeça o maior peso possível. Existem dois tipos de competição: o arranço (elevação num só movimento) e o arremesso (executado em duas partes).



### Hipismo

As provas equestres são competições onde participam cavalos e cavaleiros. Existem vários tipos de prova, como por exemplo, o «dressage», ou ensino (um teste para provar o nível de obediência do cavalo). A mais famosa, todavia, é a prova de obstáculos, onde cavalo e cavaleiro trabalham, em conjunto, para vencer um percurso de obstáculos.



### Hóquei em campo

O hóquei em campo é um desporto praticado por equipas de 11 jogadores, numa área com o tamanho aproximado do de um campo de futebol. O objetivo é marcar golo na baliza adversária. Porém, os jogadores só podem tocar a bola de jogo (dura e um pouco maior que uma bola de ténis) com o taco. Faz parte do programa olímpico desde 1928.





### Judo

O judo é um desporto de combate conhecido por arte marcial, originário do Japão. O objetivo é conseguir derrubar o adversário, de modo a que este caia de costas no tapete. Se no fim da partida (5 minutos) ninguém tiver ganho, a vitória é atribuída com base na pontuação dos juizes.

### Natação



A natação é, provavelmente, o desporto mais completo do mundo. Nos Jogos Olímpicos estão presentes quatro estilos (livre, bruços, mariposa e costas). Existem provas individuais e por equipas (estafetas). A prova mais longa em piscina é a dos 1500 metros. Em águas abertas, existe ainda a distância dos 10 km. Além da natação pura de que acabámos de falar, fazem ainda parte do calendário olímpico as disciplinas de saltos para a água, pólo aquático e natação sincronizada.

### Lutas amadoras

Existem dois tipos de lutas amadoras: a luta livre e a luta greco-romana. Na primeira existe, praticamente, liberdade total de movimentos. Na segunda, o lutador não pode agarrar o adversário abaixo da cintura. Em qualquer das disciplinas, vence o lutador que acumular mais pontos ou tiver conseguido projetar o adversário de costas.





### Pentatlo Moderno



O pentatlo moderno foi inventado pelo próprio Pierre de Coubertin. Durante um só dia, os atletas devem obter pontos, nas provas de esgrima, natação (200 metros livres), tiro e hipismo (obstáculos).

O resultado obtido define a ordem de partida para a corrida de corta-mato. O atleta que terminar esta prova em 1.º lugar ganha a medalha de ouro.

### Remo

O remo é um desporto praticado em águas calmas. É uma modalidade muito exigente e que obriga os atletas a darem o seu máximo, durante uma corrida de 2000 metros. Apesar de não fazer parte dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, era um desporto muito popular entre os antigos gregos.



### Rugby Sevens



O Rugby Sevens ou de Sete é uma variante do Rugby tradicional (desporto coletivo de intenso contacto físico, jogado com uma bola oval), disputado com apenas 7 jogadores em cada equipa (em vez de 15) e duas partes de sete minutos cada (por oposição a 40, na versão tradicional). O campo, todavia, é da mesma dimensão (100x70 metros), permitindo partidas muito mais rápidas, dinâmicas e imprevisíveis.



Como em qualquer jogo coletivo, o objetivo é marcar mais pontos do que a equipa adversária. Existem cinco formas de pontuar: ensaio (5 pontos), conversão (2 pontos), pontapé de ressalto (3 pontos) e pontapé de penalidade (3 pontos).

Os Jogos do Rio em 2016 marcarão a estreia desta modalidade no calendário Olímpico, depois de o Rugby ter estado pela última vez presente em 1924.



Taekwondo

O taekwondo é uma arte marcial coreana que significa «caminho dos pés e das mãos através da mente». É um desporto de combate (tal como o judo ou o boxe), onde se exige aos atletas uma grande velocidade na execução dos golpes. Desporto de demonstração em 1988 e 1992, faz oficialmente parte do programa olímpico desde 2000.

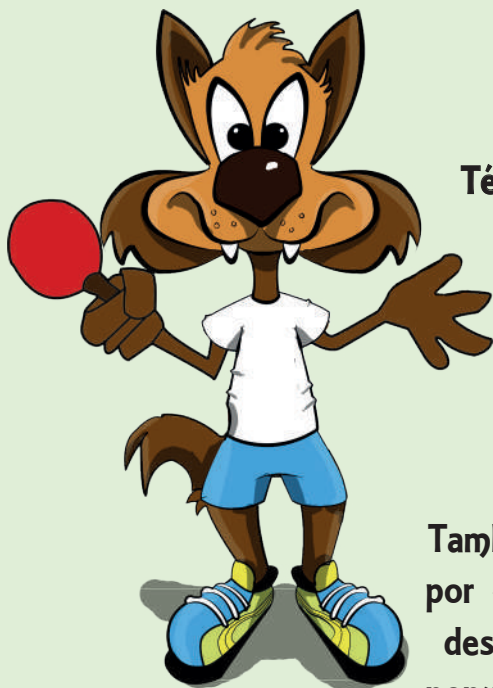
### Ténis

O ténis é um jogo de raqueta, disputado de forma individual ou a pares. Tal como nos outros desportos de raquetas, o objetivo é tentar marcar

pontos no campo do adversário. Isso acontece quando a bola bate no interior do campo e o jogador, que aí está a jogar, não

a consegue devolver.





Tênis de mesa

Também conhecido por «ping-pong», é o desporto mais popular, a seguir ao

futebol. É uma modalidade que exige reflexos muito rápidos, pois a bola viaja a grande velocidade. O ténis de mesa requer ainda uma grande força mental e estratégia para colocar bem a bola.

Tiro com arco

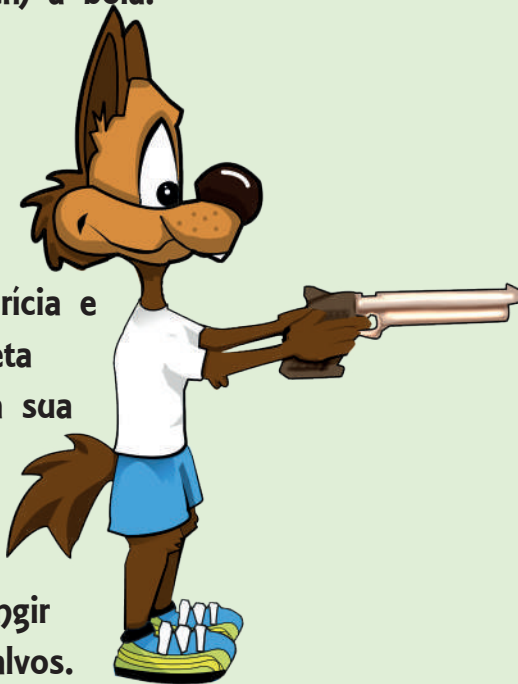


A arte de atirar flechas com um arco tem milhares de anos. O tiro com arco foi apresentado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Paris (1900) e fez parte do calendário oficial de 1908 a 1920, antes de ser retomado em 1972. A competição, realizada individualmente ou por equipas, exige que os atletas sejam capazes de acertar em alvos colocados a várias distâncias (entre 30 e 90 metros). Quanto mais próximo do centro do alvo cair a flecha, maior será a pontuação obtida.

Tiro

Neste desporto de perícia e precisão, o atleta deve disparar a sua arma (parado ou em movimento) com o objetivo de atingir um ou vários alvos.

Existem diversas modalidades de tiro: tiro com pistola, tiro com armas de caça, entre outros.





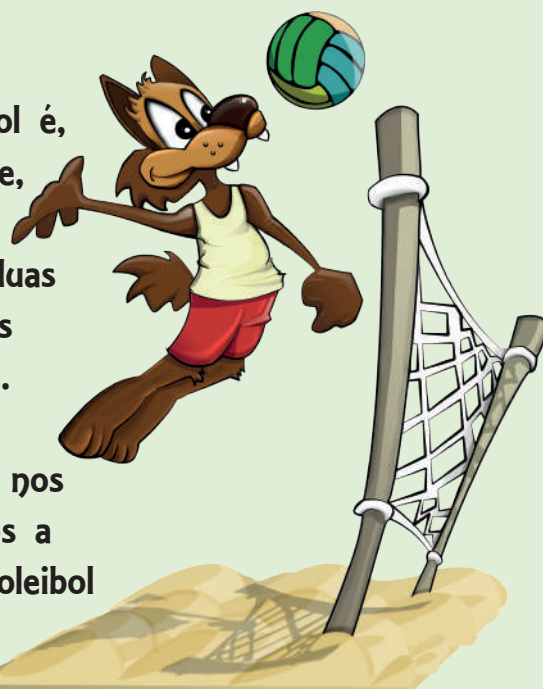
### Triatlo



O triatlo é um desporto muito recente que combina a natação, o ciclismo e a corrida. Foi criado na década de 1970 e integrado no programa olímpico nos Jogos de Sydney (2000). O

triatlo olímpico consiste numa prova contínua de natação (1,5 km), ciclismo de estrada (40 km) e atletismo (10 km).

### Voleibol



O voleibol é, tradicionalmente, jogado em pavilhão, por duas equipas de seis jogadores cada. Recentemente foi introduzida nos Jogos Olímpicos a disciplina de voleibol de praia, onde as equipas

são compostas por apenas dois jogadores!

### Vela

Há sete classes de barcos à vela nas competições olímpicas, disputando-se todas as provas no mar. Na vela, e ao contrário da maior parte dos desportos, ganha quem tiver concretizado o menor número de pontos. Isto acontece porque ao vencedor de cada regata é atribuído um ponto, ao segundo classificado dois pontos, ao terceiro três pontos e assim sucessivamente.



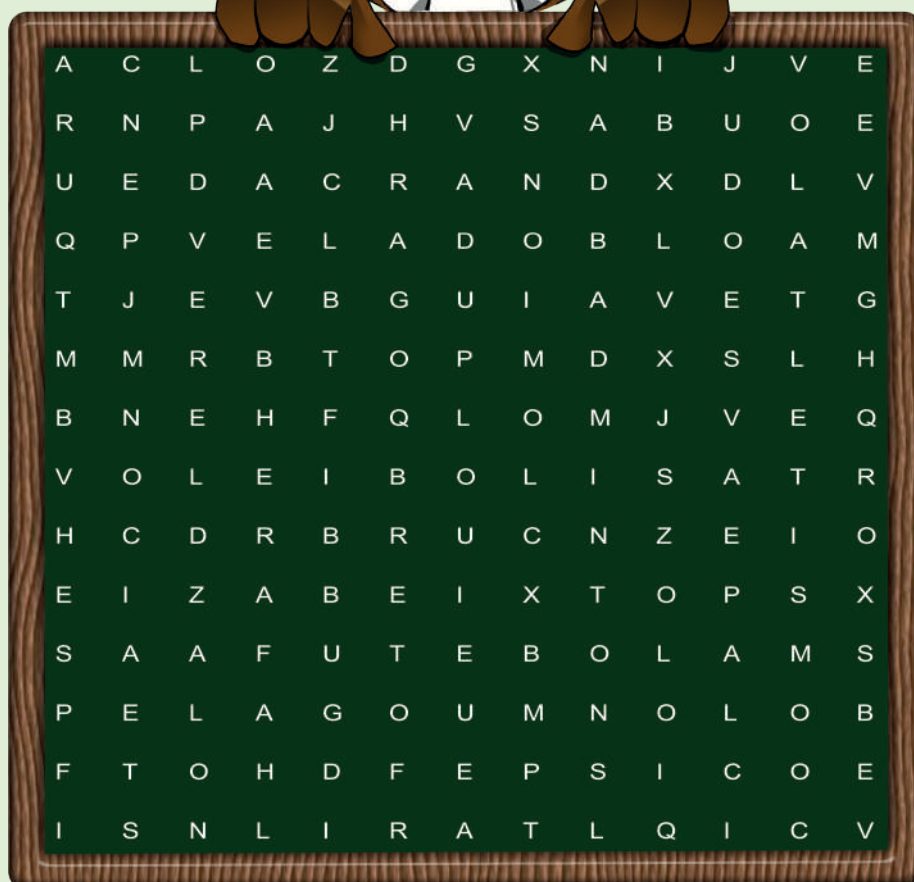
Viva o DeSporto!



 Escondidos no quadro encontram-se os nomes de diversas modalidades desportivas. Eles podem estar na vertical, na horizontal ou na diagonal. Consegues encontrá-los?

 Qual é a tua modalidade olímpica preferida? Costumas praticá-la na escola? De que equipamento necessitas para o poder fazer? Quem são os atletas que mais admiras nesse desporto?

 Elabora um texto sobre o teu desporto olímpico favorito!



## Maria, Campeã de Ginástica



Estamos no concurso de ginástica!

Este inclui as provas de “solo”, “trave olímpica”, “salto” e “paralelas assimétricas”.

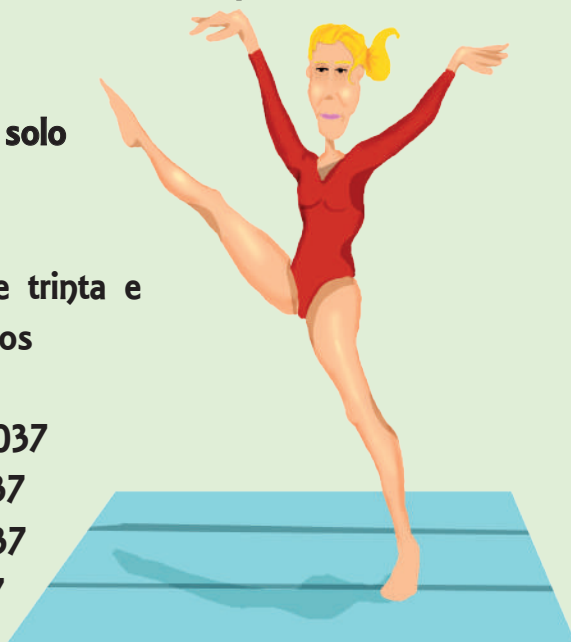


Consegues corresponder a leitura que o júri fez da pontuação da Maria, nas diferentes provas, com o respetivo número?

### Prova de solo

Oito mil e trinta e sete pontos

- A) 80037
- B) 8837
- C) 8037
- D) 837



### Prova de trave olímpica

Novo mil e nove pontos

- A) 99000
- B) 90009
- C) 9009
- D) 909



### Prova de salto

Treze mil trezentos e três pontos

- A) 13333
- B) 13303
- C) 13030
- D) 13313



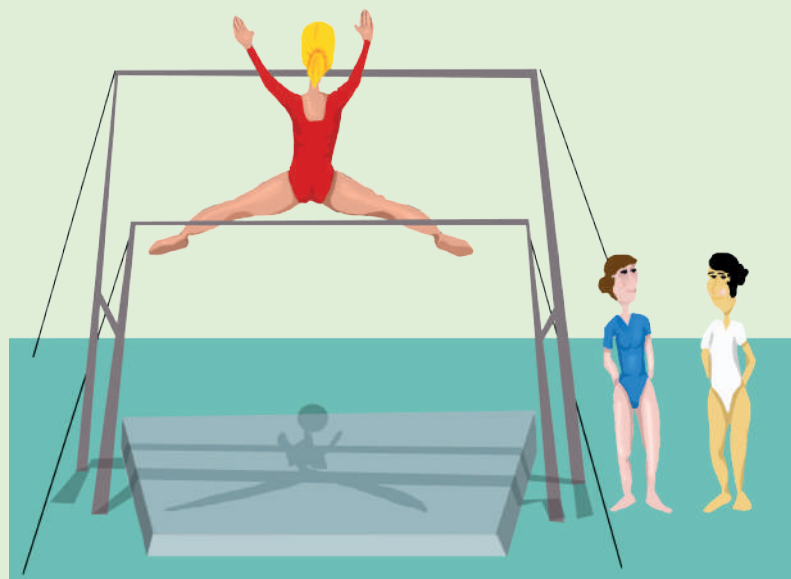


### Prova de paralelas assimétricas

 A Ana Misaki, do Japão, fez uma pontuação, na prova de paralelas assimétricas, de 10110 pontos; a soma de todas as provas deu um total de 37637 pontos.

 A Júlia Rossi, da Itália, conseguiu na mesma prova, 11271 pontos; no total de todas as provas juntou 37707.

 Recorda a pontuação obtida pela Maria nas provas anteriores. Sabendo que ela alcançou o primeiro lugar do concurso por apenas um ponto, que pontuação obteve na prova de barras assimétricas?



### Fotografa um desporto olímpico



A fotografia nasceu em meados do século XIX e tem acompanhado os Jogos Olímpicos desde sempre!

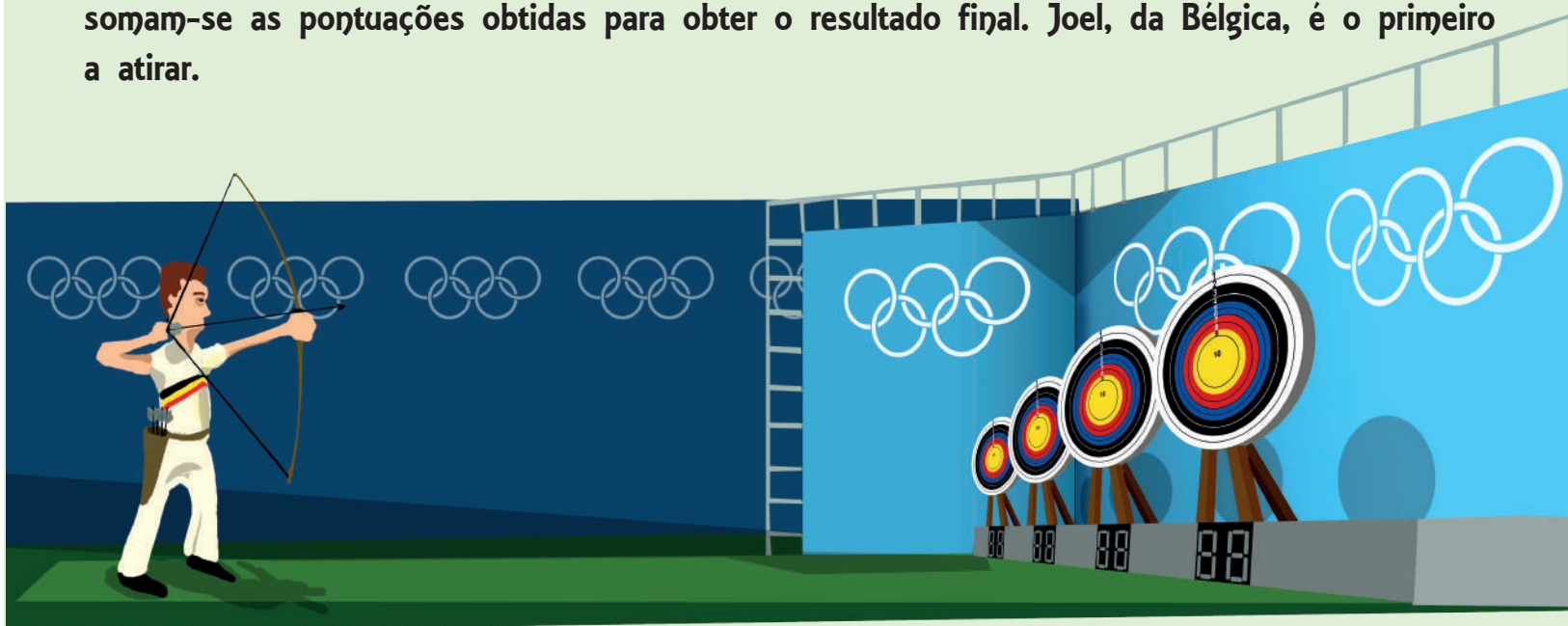
 Faz este exercício com um amigo: fotografa-o a praticar o seu desporto favorito e pede-lhe que faça o mesmo contigo!



Joel, Mestre do tiro com arco



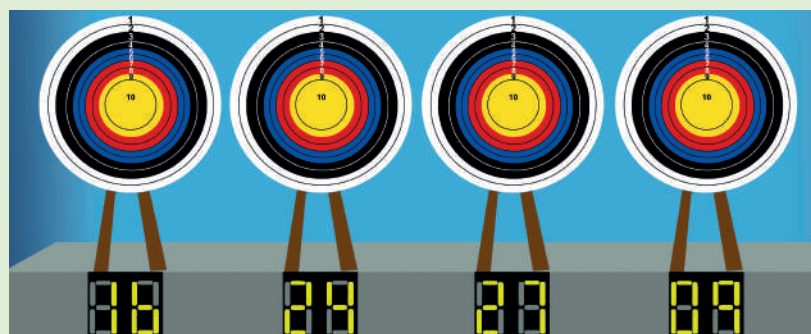
Neste desporto, cada atleta atira três flechas a cada um dos quatro alvos. No final, somam-se as pontuações obtidas para obter o resultado final. Joel, da Bélgica, é o primeiro a atirar.



Onde acertaram as flechas atiradas pelo Joel?



Imagina que também participas na prova. No primeiro alvo, consegues uma pontuação de 18 e, no segundo, de 8. Quantos pontos terás de fazer nos restantes dois alvos para venceres o Joel?



### O Meu AMigo CaValo

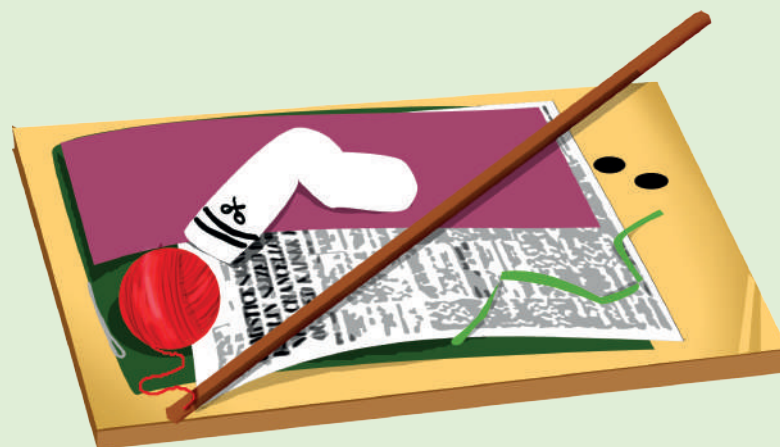


O hipismo é um desporto onde participam atleta e cavalo. Este animal esteve, desde sempre, ligado ao Homem, ajudando-o nas mais diversas tarefas, desde o transporte ao trabalho agrícola, entre outros.

Hoje em dia, ter um cavalo é muito dispendioso. No entanto, todos podemos construir um cavalo de brincar e com ele viver muitas aventuras!

Vais precisar de:

- uma meia grande (de preferência de lã ou algodão);
- uma folha de cartolina (cor à tua escolha);
- bocados de jornal;
- feltro (cor à tua escolha);
- dois botões grandes (cor à tua escolha);
- novelo de lã (cor à tua escolha);
- agulha e linha;
- uma fita;
- um cabo de vassoura.



- ① Enche a meia com bocadinhos de jornal



- ② Traça duas orelhas em cartolina. Recorta-as e depois de as revestires com feltro, cose-as à meia.

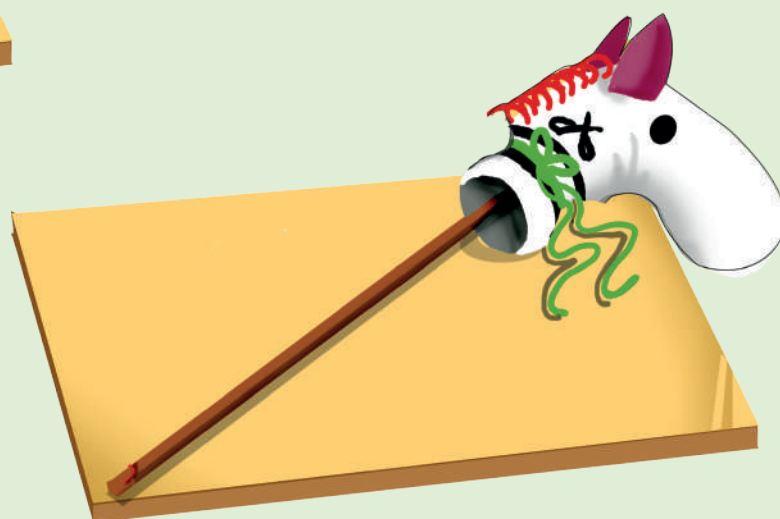






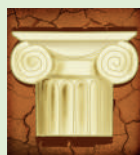
- ③ Os botões vão ser os olhos. Cose-os no local apropriado. Faz a boca em pesponto. Encaracola um fio de lã e cose-o para fazer a crina.

- ④ Enfia o cabo da vassoura na meia até ao calcanhar e coloca mais bocados de papel até a meia ficar cheia a teu gosto. Ata uma fita na base para prender.



Os cavalos utilizam diversos movimentos corporais para comunicar uns com os outros, linguagem essa que pode ser aprendida pelos seres humanos!

### Resolver Conflitos



Diz-se que onde há pessoas, surgem conflitos! Todos nós temos os nossos interesses, as nossas prioridades, as nossas opiniões e estas, nem sempre são coincidentes com as dos outros. Surge então um conflito!

Um conflito não é necessariamente uma coisa má. A forma de o resolver é que pode ser correta ou não.

Já sabemos que resolver conflitos pela força é errado. Não resolve o conflito e, o mais certo, é ninguém ficar satisfeito.

Idealmente, os conflitos são resolvidos em grupo e não apenas pelas pessoas em desacordo!

#### Atividade de Turma

Para este exercício, são necessários grupos de 4 ou 5 elementos; a cada um deles é atribuída uma situação de conflito.

Na análise do conflito, cada grupo deve:

- descrever o problema que gerou o conflito;
- identificar as pessoas envolvidas;
- referir a posição de cada uma delas;
- assinalar várias possíveis soluções para o conflito;
- escolher a solução que o grupo considera ser mais adequada.



### Conflito A

 Aproximam-se os Jogos Olímpicos. Existem dois países que se encontram em guerra; para piorar a situação, as equipas desses dois países vão defrontar-se no primeiro jogo do torneio olímpico de basquetebol. O que devem fazer os árbitros para garantir que o Espírito Olímpico prevaleça sobre as diferenças políticas?

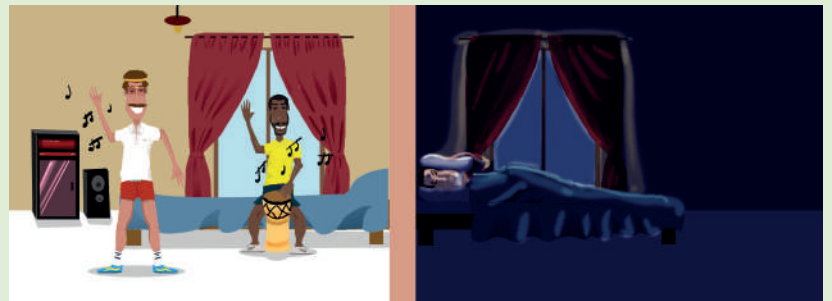


### Conflito B

 Poucos minutos antes da prova dos 110 metros barreiras, dois países ameaçam retirar os seus atletas da corrida, alegando que esta não é justa, pois os corredores dos outros países têm melhores condições de treino. O que pode a organização fazer para evitar que desistam?



### Conflito C



 Durante os Jogos, todos os atletas ficam alojados na aldeia olímpica. Há atletas que, pelas suas crenças religiosas, se levantam às 6 da manhã para cantar e dançar. Os outros, todavia, preferem descansar até mais tarde para estarem preparados para competir. Como resolves este problema?



## O Atrito: AMigo e INiMigo



Johnny Weissmuller, campeão de natação nos Jogos Olímpicos de 1924 e 1928, disse uma vez: «Eu fiz tempos tão bons porque, sendo alto e magro, conseguia atravessar a água como um palito».



O atrito é uma força que se opõe ao movimento de uma superfície quando esta contacta com outra. A falta de atrito permite que as coisas deslizem.

Sem atrito não conseguirias, por exemplo, pegar numa bola, pois ela escorregaria. Por outro lado, na natação, procuram-se constantemente inovações que permitam aos atletas evitar o atrito e, assim, conseguirem nadar mais rápido.

O atrito desempenha um papel crucial em todos os desportos olímpicos. Para uns é amigo, para outros, inimigo!



Analisa o quadro e debate-o com o teu professor e colegas!

| Ação                                                                                                                                                              | Relação com o atrito | Porque é útil?                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Esfregar giz nas mãos antes de uma prova de ginástica</p>                   | Aumenta              | O ginasta consegue uma maior aderência, o que facilita os exercícios                      |
| <p>Utilizar luvas de guarda-redes</p>                                         | Aumenta              | Ajuda o guarda-redes a apanhar a bola em segurança (evitando que esta se escape)          |
| <p>Olear as rodas da bicicleta</p>                                             | Diminui              | Faz as rodas girarem mais rapidamente, o que permite ao ciclista atingir maior velocidade |
| <p>Usar roupas leves finas e justas nas provas de atletismo de velocidade</p>  | Diminui              | Ao cortar a resistência do ar/vento, permite ao atleta correr mais rápido.                |



### A Lição da Pirâmide dos Alimentos



Os jovens, tal como os atletas, para terem força para correr, inteligência para aprender e os nutrientes necessários para crescer, necessitam de seguir uma alimentação saudável!

A lição da pirâmide dos alimentos surge sob a forma de quatro níveis, divididos em seis grupos. A base apresenta os cereais e seus derivados, seguidos da fruta e dos legumes; o leite, a carne, o peixe e outros alimentos, ricos em proteínas, surgem acima. Finalmente, no topo, encontram-se as gorduras, os óleos e os doces, os alimentos que devemos ingerir em menor quantidade.



Elabora um programa alimentar para uma semana, diversificado, amigo do ambiente e que siga a lição da pirâmide dos alimentos.

Partilha-o com os teus amigos! Uma alimentação correta é sinónimo de uma vida saudável!



### Partilhando o Espírito Olímpico: Uma Viagem pelo Mundo

O nosso mundo é um lugar fantástico. Existem oceanos, florestas, desertos, montanhas, vilas e cidades. A Era da Internet tornou-o mais pequeno e acessível. À distância de um pequeno toque, podemos ir do Brasil à Rússia ou da Índia ao Japão.

No entanto, este pequeno mundo onde vivemos é, de facto, muito grande. Existem no nosso planeta 196 países, cada um deles com a sua própria cultura, as suas tradições, língua e modos de vida. Na verdade, o nosso planeta é tão vasto e rico que é impossível, a um ser humano, conhecer tudo aquilo que ele tem para oferecer.

Essa grande variedade está presente no desfile das nações participantes, durante a cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos, onde muitas envergam os seus trajes tradicionais!

Em todos esses países, vivem jovens que, tal como tu, adoram o olimpismo! Vem daí conhecê-los e aprender com as histórias que têm para contar!











Olá! Bonjour!  
O meu nome é Pierre!  
Conheces a bandeira do meu  
país? É chamada a tricolor.



Bem-vindos a França, país natal do  
barão Pierre de Coubertin! A França é o  
maior país da Europa Ocidental. Nele habitam  
cerca de 66 milhões de pessoas!

UM país,  
UM HINO, UMA bandeira



No dia 14 de julho, celebra-se «La  
Fête Nationale» (A Festa Nacional). Durante  
esse dia, as ruas enchem-se de bandeiras  
para celebrar a liberdade, a igualdade e a  
fraternidade!

O hino francês é «A Marselhesa». Foi  
composto no final do século XVIII e repre-  
senta o amor dos franceses pela liberdade,  
contra a opressão dos tiranos!



### OS TRÊS MOSQUETEIROS



A França é um país conhecido pelos seus grandes escritores. Um dos mais famosos é Alexandre Dumas (1802-1870), autor do célebre romance «Os Três Mosqueteiros»!

Esta história fala-nos de D'Artagnan e do seu sonho de integrar o corpo de mosqueteiros do rei. Após algumas peripécias, o protagonista trava amizade com os três mosqueteiros (Athos, Porthos e Aramis), os homens de maior confiança de Luís XIII (rei de França). Juntos, embarcam numa aventura para defender o monarca contra os planos malvados do Cardeal de Richelieu!

Lê com atenção a seguinte passagem da obra «Os três mosqueteiros», escrita em 1844.



O que significa para ti o lema dos três mosqueteiros?



#### *Os 3 Mosqueteiros*

*«Percebeu então pela primeira vez que a união de quatro homens, novos, valentes, ... e ativos, devia servir para coisa mais proveitosa do que para passeios, lições de esgrima e partidas...»*

*Realmente, ... quatro homens que se amparavam constantemente e que juntos ou separados punham em execução as resoluções tomadas em conjunto... deviam inevitavelmente... abrir caminho para tudo a que aspirassem,...*

*Porthos estendeu a mão, e os quatro amigos repetiram unanimemente a fórmula ditada por d'Artagnan: «Um por todos e todos por um!»*



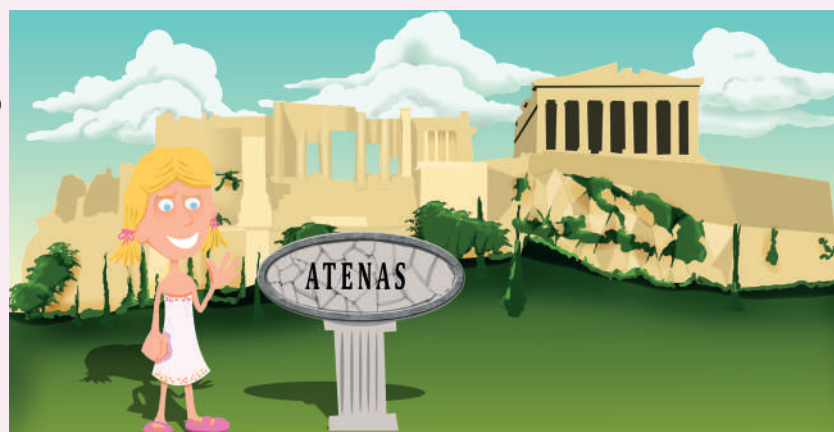
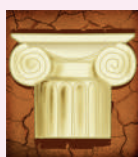


Olá a todos! Καλημέρα!  
Eu sou a Helena, e vivo em  
Atenas, a capital da Grécia!



A nossa viagem continua e leva-nos até à Grécia, país onde nasceram os Jogos Olímpicos! Em Olímpia e noutros locais como Atenas e Delfos, ainda hoje permanecem ruínas que evocam a Antiguidade.

Viva a Liberdade!



Conheces o hino da Grécia? Ele é tocado em todas as cerimónias de encerramento dos Jogos Olímpicos, como forma de homenagear este país, berço dos Jogos Olímpicos. Chama-se «Hino à Liberdade»!

A liberdade dá-nos direitos. Mas a cada um desses direitos corresponde um dever ou uma responsabilidade!



Elabora a tua tabela de direitos e responsabilidades, conforme o exemplo que te damos. Depois partilha as tuas respostas!



Eu tenho o direito de...

...viver numa cidade limpa.



Eu sou responsável por...

...não deitar lixo para o chão.





### O HINO OLÍMPICO



O hino olímpico é um dos principais símbolos olímpicos. Foi composto em 1896 pelo grego Spyridon Samaras, com letra de Kostis Palamas, tendo ambos sido escolhas de Demetrius Vikelas, primeiro presidente do Comité Olímpico Internacional (COI).

O hino foi executado pela primeira vez, na cerimónia de abertura da primeira edição dos Jogos Olímpicos (Atenas), em 1896, e declarado o hino olímpico oficial em 1958, na 55.ª Sessão do COI, em Tóquio. Desde os Jogos de Roma, em 1960, é entoado em todas as cerimónias de abertura (quer de verão, quer de inverno).

O hino já foi gravado e executado em diferentes línguas. Todavia, nas cerimónias oficiais, o Comité Olímpico Internacional exige que seja interpretado em grego ou em inglês.

### HINO OLÍMPICO

“Ó antigo espírito imortal,  
Pai do verdadeiro, do bom e do formoso  
Desce, revelando a tua glória  
E derrama a tua luz sobre o céu e a terra

Dá vida e vivacidade a estes nobres Jogos  
Atira grinaldas de flores que não esmorecem  
Aos vitoriosos na corrida e na luta!  
Cria nos nossos peitos corações de aço!

A luz das tuas planícies, montanhas e mares  
Brilha num tom rosáceo e forma um vasto templo  
No qual todas as nações se reúnem para adora-te  
Ó antigo espírito imortal!”





Olá! Good Morning!  
Chamo-me Michael e sou  
natural de Nova Iorque.  
Chamam-lhe a «Big Apple» e  
é a maior cidade dos EUA!



Atravessamos o Oceano Atlântico para  
chegarmos ao país que, por mais ocasiões,  
recebeu os Jogos Olímpicos. Esse país  
chama-se Estados Unidos da América (EUA)!

Os EUA são formados pela união de  
50 estados. Essa união funda-se na liber-  
dade e na democracia.



### Milagre No Gelo



Em 1980, a União Soviética era a equipa de hóquei no gelo mais forte do mundo. Tinha grandes jogadores e, normalmente, vencia os jogos por goleada.

Apesar de jogar em casa, a seleção americana era considerada bastante fraca pois, a maioria dos jogadores, eram estudantes universitários. Alguns dias antes de os Jogos começarem, tinha sido, inclusive, derrotada pelos soviéticos por 10-3!

Todavia, não desistiram. Eram amigos e isso era o mais importante. O torneio correu-lhes bem e, nas meias-finais, voltaram a encontrar a equipa soviética. Ao intervalo esta ganhava por 3-2. O jogo foi muito difícil mas a determinação dos jovens americanos, liderados pelo seu capitão, Mike Eruzione, levou-os à vitória por 4-3.

Na final, derrotaram a Finlândia por 4-2 e concretizaram o que muitos diziam impossível, provando que, por vezes, os milagres acontecem mesmo!



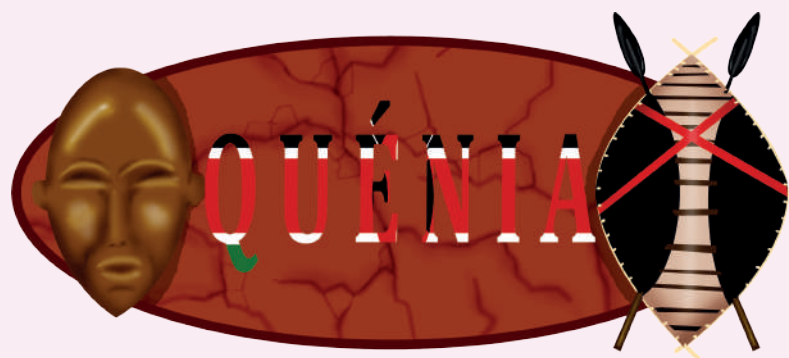
O jogo está renhido. Mike sabe que se fizer um remate com  $\frac{2}{3}$  da sua força consegue que o disco atinja os 50 km por hora. Qual seria a velocidade do remate se utilizasse toda a sua força?



O jogo aproxima-se do fim e a equipa americana vence por 4-3. Os soviéticos estão a pressionar e a força dos seus remates ultrapassam a do Mike em  $\frac{2}{5}$ . Qual a velocidade destes remates?







Habari ya asubuhi! O meu nome é Lucy! Bem-vindos ao Quênia! A bandeira do meu país representa África, a natureza e os símbolos do povo massai!



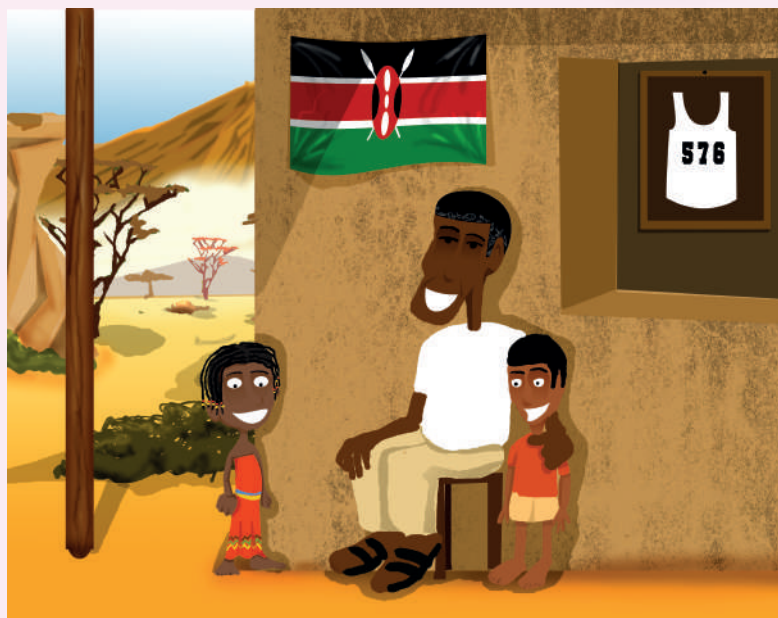
Junto à costa oriental de África, fica o Quênia. Este país é famoso pelas savanas e pela abundante vida selvagem. O parque natural do Serengeti, partilhado com a Tanzânia, atrai anualmente um grande número de turistas!

UM campeão  
COM UM grande coração



Kip Keino foi o primeiro dos grandes atletas quenianos (ganhou quatro medalhas olímpicas), sendo considerado o pai do atletismo nesse país.

Quando terminou a sua carreira desportiva, regressou à sua terra natal, no oeste do Quênia, onde fundou uma instituição para cuidar de órfãos. Com o seu tra-



balho (que tem por base os valores do Olimpismo), Kip tem dado a centenas de jovens a oportunidade de triunfarem na vida.

Pelo seu esforço e dedicação, Kip Keino é um dos grandes heróis do Quênia e um exemplo para qualquer ser humano!



### O Magnífico Serengeti!

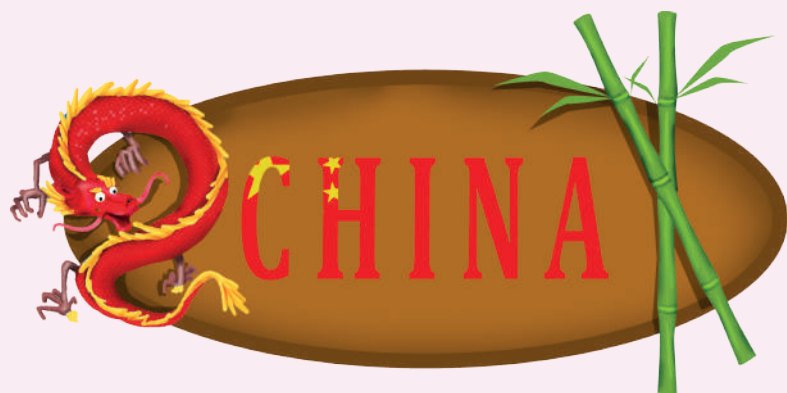


O nome Serengeti deriva da palavra em língua massai «Serengit», que significa planícies sem fim. Foi este parque natural que inspirou os criadores do filme «O Rei Leão»



O Quênia é um país rico em vida selvagem. Lucy leva-te a passear até à quinta onde vive Kip Keino. No caminho, encontram diversos animais. Será que sabes o nome de todos eles?



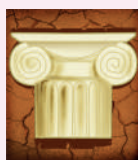


早上好 Zǎoshang hǎo!  
Sou a Mei Ling e a China  
é o meu país!



A China é o país mais populoso do planeta, com mais de mil milhões de habitantes! A capital é Pequim, cidade que recebeu os Jogos Olímpicos em 2008. Os chineses são uma cultura muito antiga. A sua história remonta a mais de 5000 anos!

### A Lenda de Hua Mulan



Hua Mulan era uma rapariga chinesa que viveu durante o século IV. Num época, em que as mulheres eram educadas para cuidar dos filhos, a China foi invadida por guerreiros estrangeiros. O Imperador decidiu que todas as famílias deviam enviar um homem para lutar, mas o pai de Mulan era demasiado velho e o irmão apenas uma criança. Por certo morreriam se fossem para



a guerra. Decidiu então mascarar-se de homem e comprar um cavalo, entrando para o exército, sem que ninguém desconfiasse que era uma mulher.





Quando a guerra acabou, o Imperador, como recompensa pela sua coragem, ofereceu-lhe imensas riquezas, mas ela recusou! Só queria voltar para junto da sua família!

A história de Mulan espalhou-se pela China e inspirou muitas outras raparigas a seguirem os seus sonhos. Quando existe amor e coragem, tudo é possível!



### A Secreta Arte do Fabrico da Seda



Os chineses foram os primeiros a dominar o fabrico da seda, a partir dos casulos dos bichos-da-seda. Esta técnica que tem o nome de sericultura, tem mais de 4000 anos!



Alguma vez criaste bichos-da-seda? É uma experiência fantástica! Em pouco tempo, consegues assistir a um dos mais fascinantes fenómenos do mundo natural: a metamorfose!



O teu país, Portugal!



O que sabes sobre o teu país?

Imagina que os teus novos amigos vêm visitar-te. Escreve um texto, justificando porque gostas de viver em Portugal! Refere, por exemplo, qual é a capital, o rio mais longo, a maior elevação ou faz uma descrição da região onde vives. E porque não contar uma história que reflita os valores do Olimpismo?

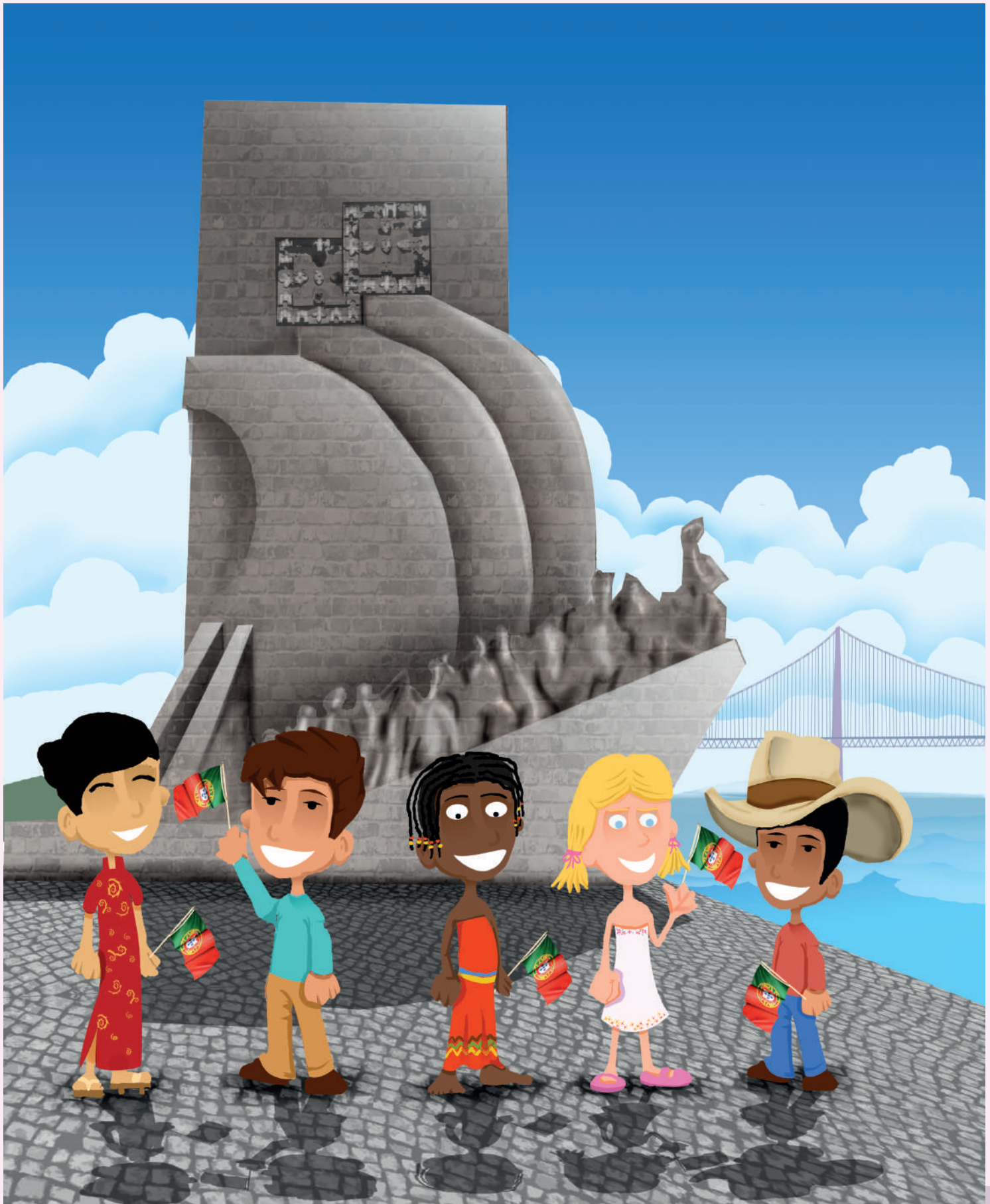


UM MUNDO de JOVENS como tu



Com a ajuda do teu professor, pesquisa na Internet uma escola de uma cidade que já tenha organizado os Jogos Olímpicos. Em conjunto com os teus colegas, escreve uma carta a uma turma dessa escola, pedindo que vos contem acerca do sítio onde vivem, dos costumes ou do seu dia a dia! Falem-lhes dos desportos que costumam praticar e como o Olimpismo é importante na vossa sala de aula! Quem sabe se, um dia, eles não virão visitar a vossa escola!







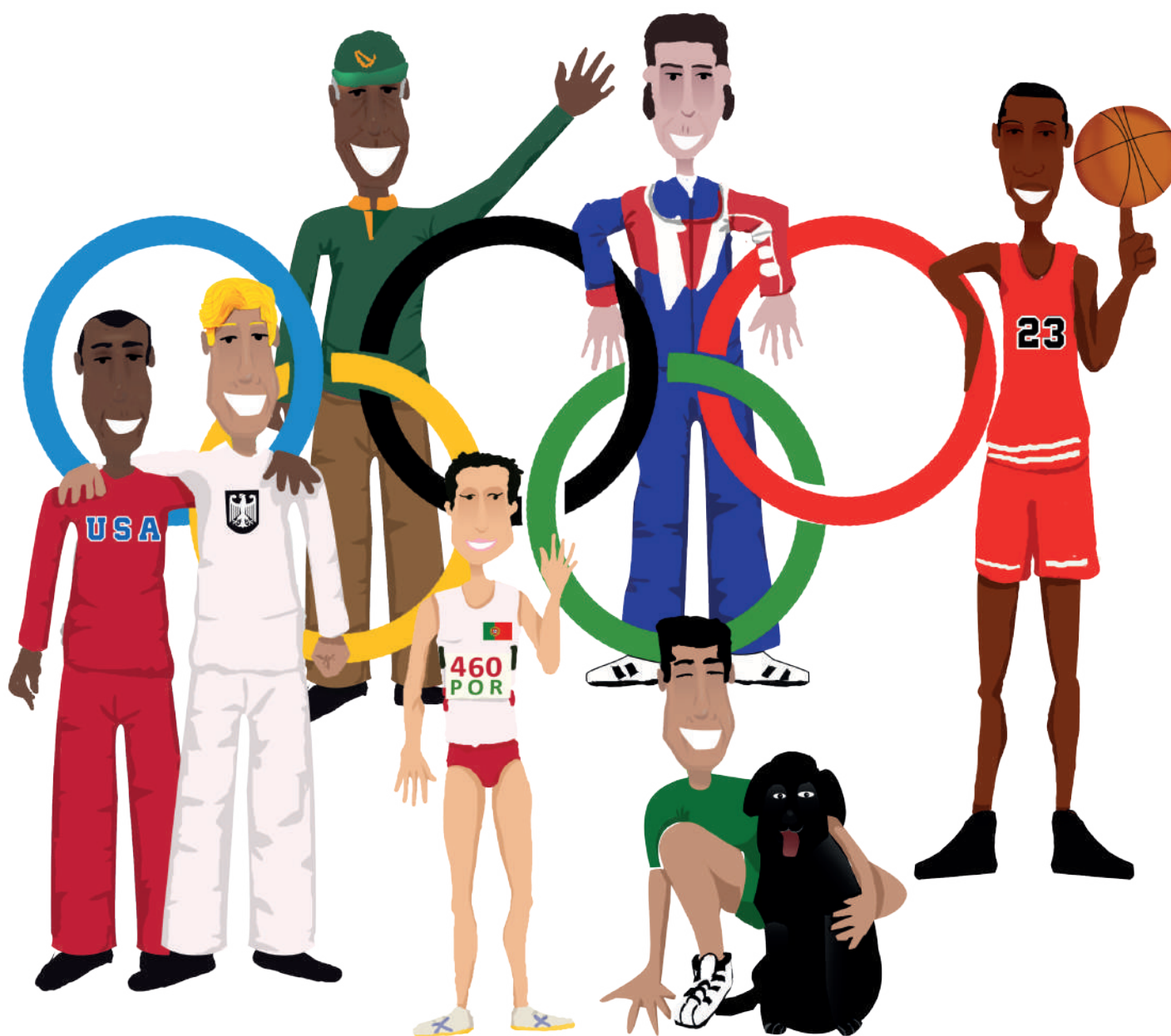
UNIDOS PELOS ANÉIS:  
VIDAS INSPIRADAS PELO IDEAL  
OLÍMPICO

A Carta Olímpica diz-nos, no seu ponto n.º 1, que «O Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina de forma equilibrada as qualidades do corpo, da vontade e do espírito. Aliando o desporto à cultura e educação, o Olimpismo é criador de um estilo de vida fundado no prazer do esforço, no valor educativo do bom exemplo e no respeito pelos princípios éticos fundamentais e universais.»

Mas o que significa isto, afinal? Era ideia de Pierre de Coubertin criar um código de conduta pelo qual nos pudéssemos orientar? Como é que o Olimpismo pode trazer coisas boas à nossa vida? Seremos pessoas melhores se vivermos de acordo com o Espírito Olímpico?

Para compreender melhor esta lição, vamos conhecer pessoas que ao longo dos tempos nunca viraram a cara às dificuldades. Na verdade, o Olimpismo é uma força capaz de ultrapassar qualquer barreira!





### Vencer o Destino



Carlos Lopes, primo do primeiro campeão olímpico português, tinha um sonho de criança: vencer nos Jogos Olímpicos. Porém, a vida pregou-lhe uma partida e, aos 18 anos, fruto de uma doença, acabou por perder a visão. No entanto, não se rendeu ao infortúnio. Pelo contrário, abraçou o atletismo adaptado e com todas as forças, lutou contra aquele destino.

O Carlos não se tornou apenas campeão; foi bi-campeão paralímpico, tendo ganho ainda mais uma medalha de bronze e participado num total de 5 Jogos. Além do desporto, triunfou também nos estudos, sendo formado em psicologia. Hoje, já retirado das pistas, dá o seu testemunho aos mais jovens: é possível vencer o destino!



COMITÉ PARALÍMPICO  
PORTUGAL



Existe algum problema com o qual tenhas de lutar todos os dias?



A história do Carlos deu-te força para tentares vencer esse problema? Como?





Os Jogos Paralímpicos são um evento destinado a atletas com algum tipo de limitação física. A ideia de criar estes Jogos nasceu com o Dr. Ludwig Guttman, médico no hospital de Stoke Mandeville, no Reino Unido.

Os Jogos Paralímpicos celebraram-se, pela primeira vez, em Roma, no ano de 1960. Desde 1988, acompanham sempre os Jogos Olímpicos, realizando-se imediatamente após o encerramento destes.

O Movimento Paralímpico, na sua comunhão com o Olimpismo, representa um importante alento na incansável luta por um ser humano melhor!



O que pensas sobre os Jogos Paralímpicos?

Os Jogos Paralímpicos foram criados para destacar os feitos atléticos dos participantes e não a incapacidade de que sofrem. Quando damos o nosso melhor, não interessa como somos mas sim aquilo que fazemos!



### O Longo Caminho para a Vitória



Dan Jansen era ainda um menino quando aprendeu a patinar, inspirado pelo exemplo da irmã, Jane. Participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de inverno em 1984, tendo obtido um excelente 4.º lugar. Em 1988, era já o melhor patinador do mundo, sendo o favorito à medalha de ouro nos 500 e nos 1000 metros. Porém, o destino tinha outros planos!

A sua querida irmã sofria de leucemia e faleceu minutos antes da corrida. Na última conversa, Dan prometeu-lhe que ganharia a medalha de ouro, em sua honra.

Muitas vezes desistimos à primeira dificuldade, pois não temos paciência para voltar a tentar. Dan não desistiu e, na última oportunidade, finalmente, venceu!



Todavia caiu, não só numa mas em ambas as corridas.

Quatro anos depois, em Albertville, era de novo favorito a vencer mas, apesar de ter dado o seu melhor, não conseguiu qualquer medalha.

Quando chegou aos Jogos de Lillehammer, Dan sabia que essa seria a sua última oportunidade. No mundo da patinagem havia agora melhores atletas do que ele mas, mesmo assim, tentaria novamente as corridas de 500 e 1000 metros. Na primeira, escorregou e terminou em 8.º. Apenas restava uma hipótese, a última da sua carreira!



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Quatro dias depois, tudo pareceu transformar-se em magia. Dan não só venceu os 1000 metros como bateu o recorde do mundo.

A imagem que ficou para a história foi a de Dan percorrendo, pela última vez, a pista de gelo, durante a volta de celebração. Tinha lágrimas nos olhos e transportava a filha ao colo. Ele e a sua mulher tinham-lhe dado o nome de Jane. Um fim perfeito para uma história que, ainda hoje, inspira milhares de pessoas.



Alguma vez te apeteceu desistir de algo? Porquê?



O que pensas da perseverança de Dan para conseguir ganhar uma medalha olímpica?





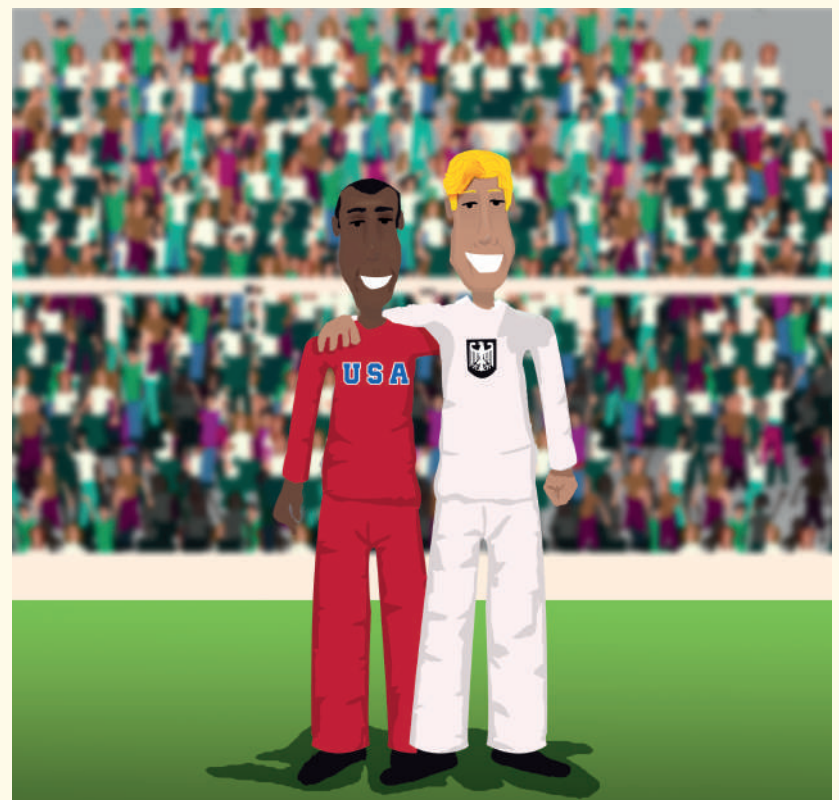
### UMA HISTÓRIA DE CORAGEM



Quando Berlim acolheu os Jogos de 1936, a Alemanha era governada pelo líder nazi Adolf Hitler. Para ele, a raça ariana (homens e mulheres altos e loiros) era o ideal da perfeição. Na sua ideia, as outras raças eram seres inferiores e estava disposto a utilizar os Jogos para mostrar ao mundo que tinha razão.

Um dos atletas escolhidos por Hitler era Luz Long, Com 23 anos e 1,84 metros de altura, era um ariano perfeito, sendo detentor do recorde europeu do salto em comprimento. O seu principal adversário era Jesse Owens, atleta negro dos EUA que já tinha irritado Hitler, ao vencer a prova dos 100 metros.

Durante as eliminatórias, Jesse confundiu-se, ficou nervoso e falhou os dois primeiros saltos. Tinha apenas mais uma tentativa. Luz, que observava, podia tê-lo ignorado. Perante o olhar de Hitler, era perigoso fazer amizade com um negro. No



entanto, e apesar de não o conhecer, aconselhou-o a saltar antes da marca para evitar fazer um salto nulo. O americano assim fez e qualificou-se para a final, onde ganhou a medalha de ouro (Luz ficou em 2.º lugar).

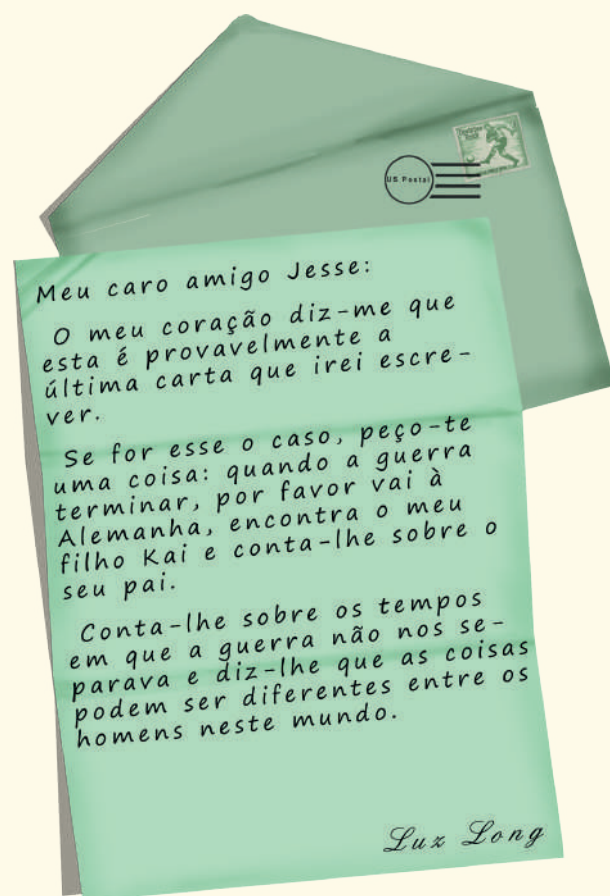
Depois dos Jogos, a amizade entre ambos manteve-se até que o alemão foi morto, em 1943, durante a II Guerra Mundial. Jesse Owens disse um dia: “Podem derreter todas as medalhas e taças que venci. Elas nada valem ao pé da amizade que sentia por Luz”!



Como entendes a atitude de Luz Long durante a prova de salto em comprimento?



Concordas com a afirmação de Jesse Owens? Justifica.



### Até à Vitória e Mais ALÉM



Quando, em 1980, a maior parte dos treinadores de atletismo a considerou acabada para o desporto, devido a uma asma de esforço, Portugal estava longe de imaginar que aquela atleta, Rosa Mota, escreveria algumas das páginas mais brilhantes da história olímpica.

Com a preciosa ajuda do médico José Pedrosa, Rosa recuperou e lançou-se numa aventura até aí vedada às mulheres: a mítica prova da maratona. Na primeira maratona feminina de sempre, a portuguesa estava longe de ser a favorita mas venceu! A partir daí, somaram-se sucessos atrás de sucessos, onde se incluíram duas medalhas olímpicas, uma delas de ouro (Seul 1988).

Mas o seu exemplo olímpico não terminou com a obtenção do título olímpico.



Como Rosa corremos  
contra o tempo

E longa é a Maratona  
longo é o espaço

Como Rosa tentamos  
ganhar tempo

Enquanto o tempo foge  
a cada passo.

Manuel Alegre  
poeta





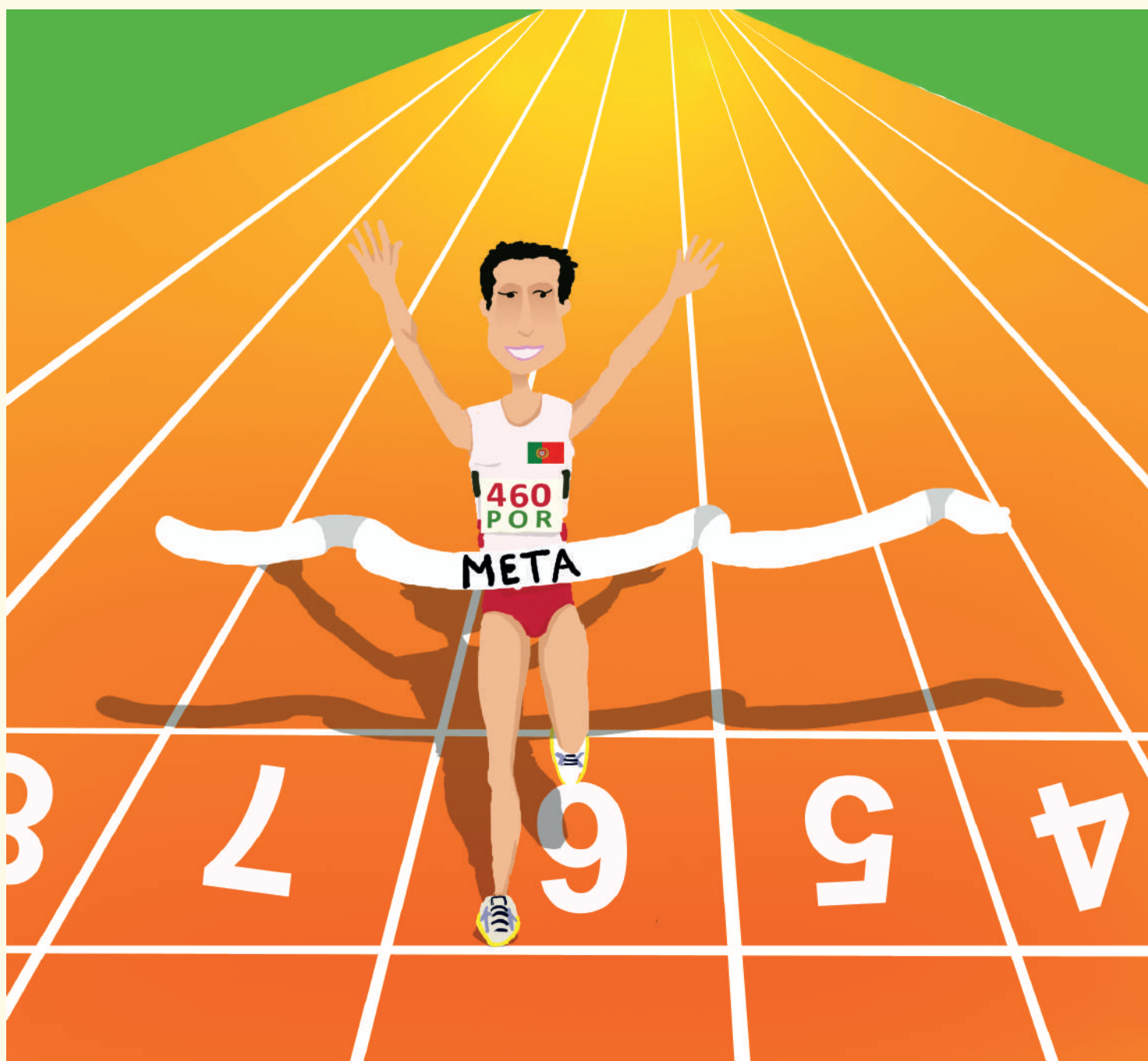
## Kelfi e os Jogos Olímpicos

Desde que abandonou a alta competição, a menina da Foz tem-se dedicado de alma e coração a inúmeras causas sociais e humanitárias, tendo, em 2004, organizado a maior corrida feminina de sempre, em Portugal! Destinou-se à angariação de fundos para o combate ao cancro da mama.

Maior triunfo do que aquele que se conquista nas pistas, é o que se alcança quando se ajuda alguém!



Consideras importante ajudar os outros? Porquê?



### Atingir a EXcelência



Michael Jordan foi um jogador de basquetebol que se distinguiu ao serviço da equipa Chicago Bulls (da liga americana NBA). Michael é, por aclamação, o melhor jogador de todos os tempos, tendo ganho duas medalhas de ouro olímpicas, em 1984 e 1992.

Muitas vezes, pensamos que os grandes desportistas nascem com uma espécie de dom que os torna capazes de fazer coisas extraordinárias, mas isso não é verdade!

A carreira de Michael foi feita de uma grande dedicação e empenho para conseguir alcançar sempre mais e melhor. Mesmo quando atingiu o estrelato, Michael não perdeu a humildade.

Não há melhor forma de explicar a sua persistência para atingir a excelência do que, as suas próprias palavras: «Ao longo da minha carreira falhei mais de 9000 lança-



mentos. Perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes, os meus colegas confiaram em mim para converter o lançamento que nos daria a vitória e falhei. Falhei inúmeras vezes durante a minha vida. E foi por isso que triunfei!»





O que levou Michael Jordan a tornar-se o melhor jogador de basquetebol de todos os tempos?



O que significam para ti as palavras de Michael Jordan?



Na vida nada é fácil, nem mesmo quando atingimos os nossos objetivos. É preciso trabalhar, estudar e nunca desistir. O caminho para a excelência faz-se todos os dias!





NKOSI SIKEL' iAFRIKA



Durante muito tempo, a África do Sul foi um país dividido. O regime do Apartheid reconhecia apenas direitos à minoria, de raça branca, não mostrando qualquer tipo de respeito pela maioria, de raça negra.

Apesar de o regime ter desaparecido em 1990, a população continuava dividida.

Em 1992, Nelson Mandela, líder negro da África do Sul, foi convidado a assistir aos Jogos Olímpicos de Barcelona. O estádio cumprimentou-o com a canção Nkosi Sikelel' iAfrika (Deus abençoe África).

Numa altura em que o futuro parecia muito sombrio, esse momento deu-lhe forças para voltar a casa, confiar mais nele próprio e acreditar que podia fazer melhor pelo seu país!

Em vez de procurar vingar-se daqueles que o haviam mantido preso, durante 27 anos, Nelson (que se tornou presidente em



A equipa de râguebi da África do Sul teve um papel essencial no processo de reconciliação entre brancos e negros. Essa história é apresentada no filme *Invictus*!



1994), apelou ao perdão e à reconciliação nacional entre brancos e negros. O perdão liberta a alma e afasta o medo, por isso é que é uma arma muito poderosa.

Nkosi Sikelel' iAfrika é hoje o hino oficial da África do Sul.



Debate com a tua turma os problemas relacionados com o racismo e a resposta que Nelson Mandela encontrou nos Jogos Olímpicos.



### Escorregando por entre a neve e o gelo: OS JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

Os desportos de inverno nasceram no norte da Europa, sendo também bastante populares nos países de montanha, como a Suíça ou a Áustria. O primeiro evento internacional de desportos de inverno aconteceu, precisamente, com os Jogos Nórdicos, organizados na Suécia, em 1901, pelo General Viktor Gustaf Balck, grande amigo de Pierre de Coubertin.

Nascidos do legado dos Jogos da Antiguidade, os Jogos Olímpicos modernos não previam, inicialmente, a inclusão de desportos de inverno. No entanto, eles foram ganhando o seu espaço. Nos Jogos de Londres (1908), a patinagem artística fez a sua estreia e, em 1920 (Antuérpia), o hóquei no gelo integrou o programa oficial.

Face ao crescente interesse pelos desportos de inverno, o Comité Olímpico Internacional decidiu organizar, na localidade



francesa de Chamonix, uma «Semana Internacional de Desportos de Inverno» que, mais tarde, foi designada como «I Jogos Olímpicos de Inverno». Começava assim uma nova história olímpica!

Hoje em dia, os Jogos Olímpicos de inverno são quase tão populares como os Jogos de verão, atraindo países que, à primeira vista, não associamos à neve e ao gelo. É o caso da Jamaica, um país situado no clima tropical das Caraíbas!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos



### Água, Neve e Gelo



Sabes o que é que os desportos de inverno têm em comum? Todos precisam de neve ou gelo para serem praticados!

A neve e o gelo são compostos por água. Esta é uma das substâncias mais espantosas que existe na terra. É a mais abundante e também a única que existe naturalmente no estado gasoso!

### Gasoso (vapor)

É fácil observar a água no estado gasoso. Pede a um adulto que aqueça um recipiente com água. Quando esta atingir os 100°C começará a evaporar-se. Se colocares uma tampa por cima da água em ebulição, esta condensa-se ou seja, volta ao estado líquido!

### Os três estados da água

#### Líquido (água)



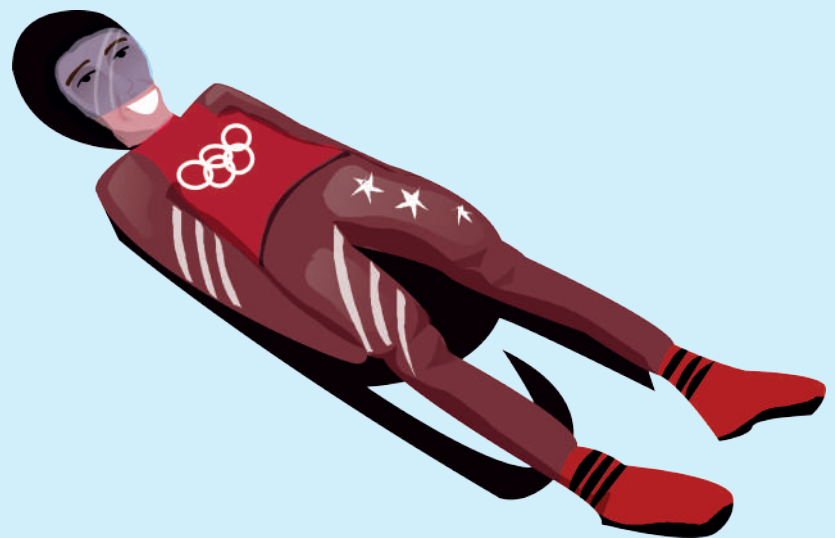
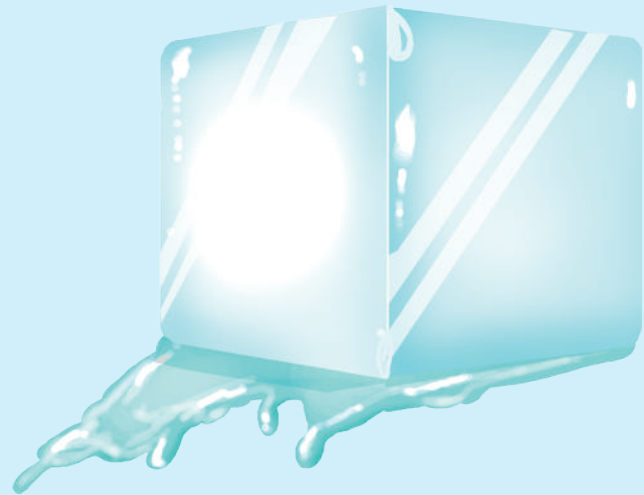


### Sólido (gelo)

Se, por outro lado, colocares um recipiente com água no congelador, ao fim de algum tempo, verás que ela congelou, ou seja, criou um sólido a que chamamos gelo. O gelo é um sólido único pois, ao contrário do que é regra, oferece muito pouco atrito!

A falta de atrito faz os objetos escorregarem. Essa é uma regra básica da física que permite praticar desportos como a patinagem ou o luge.

Quando tens um copo cheio de gelo, o que acontece quando este derrete? Irá derramar-se? Faz a experiência!



Como pudeste observar, o gelo derreteu-se mas a água resultante não se derramou. É assim porque a água é mais densa (ocupa menos espaço) do que o gelo.





**OLHEM, está a Nevar**



Apesar de nem todos vivermos num sítio onde neve, isso não significa que não possamos trazer um pouco da magia dos Jogos de inverno até nossas casas! Basta um pouco de imaginação!

Vamos construir um globo de neve!



Vais precisar de:

- um frasco vazio de compota;
- uma pequena figura de plástico;
- brilhantes brancos ou prateados;
- cola à prova de água;
- feltro (opcional);
- frasquinho de glicerina.

① Lava bem o frasco e a tampa.



## Kelfi e os Jogos Olímpicos

- ② Coloca a(s) figura(s) no interior do frasco. Podes forrar o fundo com feltro e juntar outros objetos para ficar ainda mais bonito.



- ④ É altura de fechar o frasco e agitá-lo. Vais reparar que começou a nevar. Bem-vindo aos Jogos Olímpicos de inverno!



- ③ Despeja a glicerina e enche o frasco com água. Usa água fria. Fecha a tampa e agita. Abre-a novamente e deita na água cerca de meia colher de chá de brilhantes. Lembra-te de que a quantidade final de brilhantes vai depender do tamanho do frasco que estás a utilizar!



### OS Desportos de Inverno



Conheces os desportos que fazem parte dos Jogos Olímpicos de inverno? Cada um tem as suas particularidades e são tão divertidos quanto as modalidades de verão!

Eis alguns dos mais populares:

#### Biatlo

O nome “biatlo” tem origem na palavra «bi», que quer dizer dois, e «athlon» (competição), pois envolve dois desportos em simultâneo: o tiro e o esqui de fundo. A corrida de esqui tem, em determinados pontos do trajeto, posições de tiro onde os participantes devem disparar (com a espingarda que transportam) sobre cinco alvos estáticos. Penaliza-se cada falha com a obrigatoriedade de percorrer mais 150 metros ou adicionando um minuto ao total da prova.







### Esqui

Esqui é o nome que se dá a cada uma das pranchas utilizadas para facilitar o deslizamento sobre a neve e, por extensão, é também o nome do desporto que as usa para percorrer distâncias na neve. Existem o esqui alpino e o esqui de fundo. O primeiro consiste numa descida, em velocidade, procurando evitar obstáculos. O segundo é uma corrida de resistência com subidas e descidas.

### Patinagem artística

Nesta modalidade, pede-se aos atletas que realizem uma coreografia, normalmente ao som de uma música. Através da atribuição de uma pontuação, valorizam-se as acrobacias realizadas corretamente. Na patinagem artística, existem competições individuais e de pares.



### Hóquei no gelo

O hóquei no gelo é um dos desportos mais rápidos do mundo, seja pela rapidez com que os atletas se deslocam, como pela velocidade que, ao ser rematado, o disco atinge (pode chegar aos 160 km/hora). Desporto nacional do Canadá (país onde foi inventado), tem como objetivo marcar golo na baliza adversária.



### Curling

O curling é um desporto coletivo cujo nome deriva do verbo «gitar» (em inglês «to curl»). Pratica-se numa pista de gelo e o objetivo é lançar pedras de granito o mais próximo possível de um alvo marcado no solo. Para isso, as equipas contam com a ajuda de varredores. Nasceu na Escócia, onde é praticado, pelo menos, desde o século XVI.



### Snowboard

Apesar de as raízes deste desporto terem milhares de anos, o snowboard moderno é bastante recente: nasceu em 1965, no estado norte-americano do Michigan. O snowboard inspira-se no skate, no surf e no esquí. No programa olímpico, do qual faz parte desde 1998 existem provas de cross (uma corrida onde participam quatro atletas de cada vez), de half-pipe (onde o objetivo é impressionar o júri com manobras espetaculares) e de slalom (descida onde os atletas são obrigados a passar por uma série de pórticos).



 Faz uma pesquisa sobre um dos desportos que integram o programa dos Jogos Olímpicos de inverno. Com os dados que reunires, elabora um pequeno texto narrativo sobre essa modalidade. Conseguirás estar à altura das expectativas dos adeptos?





### Cruzadas de Inverno



Sabes o suficiente sobre os Jogos Olímpicos de Inverno? Segue as pistas que te damos para venceres mais este desafio olímpico!



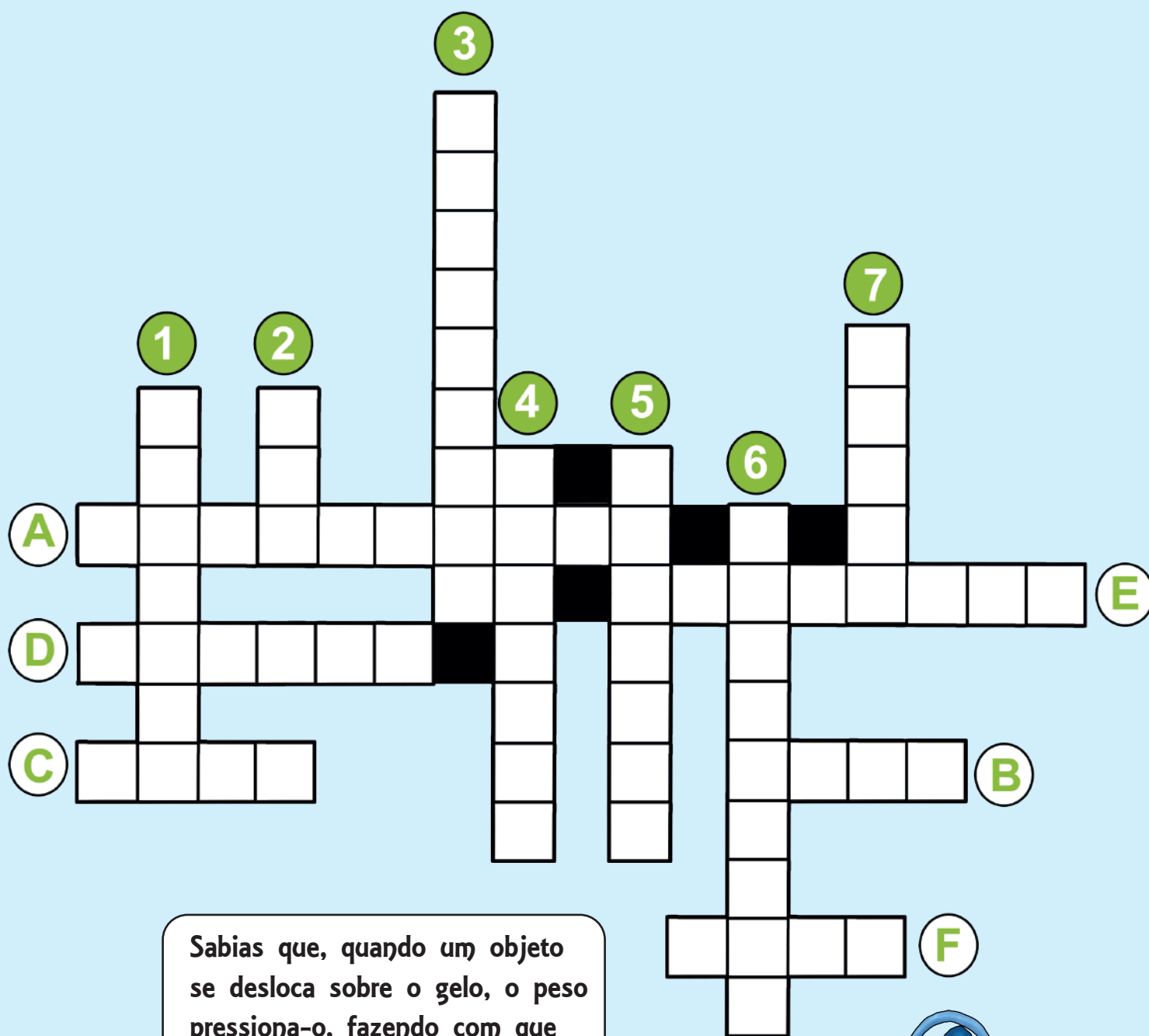
#### Verticais

- 1 Material do qual são feitas as pedras de curling.
- 2 Dois patinadores.
- 3 Indispensável para poderes fazer snowboard.
- 4 Atleta que pratica esqui.
- 5 Local onde nasceu o curling
- 6 Modalidade onde a coreografia é muito importante.
- 7 Precisas de um para jogar hóquei no gelo.

#### Horizontais

- A Ajudam as pedras de curling a atingir o alvo.
- B Sem ela, era impossível praticar alguns desportos de inverno.
- C Significado de bi.
- D Desporto que é uma combinação de esqui e de tiro.
- E Cidade anfitriã dos I Jogos Olímpicos de inverno.
- F É mais denso do que a água.





Sabias que, quando um objeto se desloca sobre o gelo, o peso pressiona-o, fazendo com que derreta por baixo dos esquis ou dos patins? Isso faz com que o atleta vá ainda mais depressa! Se a temperatura estiver abaixo de 0, o gelo volta depois ao seu estado normal.



VAMOS aos Jogos OLÍMPICOS  
de INVERNO



Imagina que vais com a tua turma até aos Jogos Olímpicos de inverno. Todos estão entusiasmados: há provas para ver, recordações para comprar e até a oportunidade de experimentar um desporto de neve!



| JOGOS OLÍMPICOS<br>DE INVERNO                                                                  |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| (Preço por pessoa)                                                                             |        |
| Desporto:                                                                                      | Preço: |
| -Final de Curling:                                                                             | 10,55€ |
| -Campeonato de Hoquei<br>no Gelo:                                                              | 12,5€  |
| -Torneio de Esquí Alpino:                                                                      | 11,45€ |
| -Eliminatórias de<br>Patinagem:                                                                | 13,02  |
| Atenção grupos de visitantes: - 2,5€ em<br>cada bilhete para as eliminatórias de<br>patinagem. |        |



O primeiro local que visitam é a bilheteira. Podem assistir a várias provas mas o dinheiro não chega para tudo! Com base nesta informação e na que encontras no cartaz de venda de bilhetes, formula um problema. Pede a um colega que também crie um e troquem. Quem conseguiu resolver mais rapidamente?

Observa o preço que se encontra afixado na loja de recordações.



Quantas recordações diferentes consegues comprar com uma nota de €50?



## Kelfi e os Jogos Olímpicos



### Jogos de Quelfes: Crianças à descoberta do Olimpismo

Jogos de Quelfes é um projeto que acredita no Olimpismo, como uma forma de crescer e aprender, um guia capaz de conduzir a humanidade até um futuro melhor e mais pacífico.

Baseado nos ensinamentos do barão Pierre de Coubertin, os Jogos de Quelfes dirigem-se aos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, assumindo o Olimpismo como elemento transversal a todas as vertentes do desenvolvimento humano.

Além de educação olímpica, os Jogos de Quelfes são também um sonho: o sonho de reunir as crianças de Portugal e do mundo num festival olímpico; um entusiasmo partilhado com todos os que, de alma e coração, se dedicam a cumprir e desenvolver os sonhos de Coubertin.

Aliando a alegria dos jovens ao saber daqueles que estudam e investem, levaremos a mensagem do Olimpismo a cada vez mais escolas, alunos, professores e famílias. Não é um caminho fácil mas juntos, faremos deste sonho realidade!





## Kelfi e os Jogos Olímpicos





### A Origem Mitológica dos Jogos de Quelfes

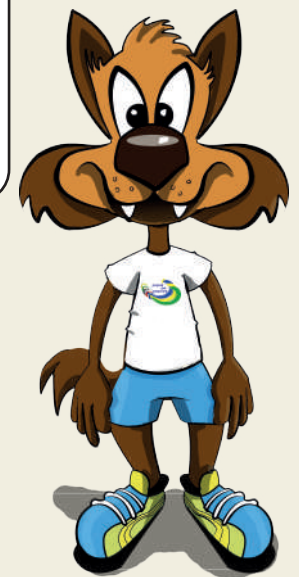


«Era uma vez um jovem casal que vivia numa terra de sol dourado e amendoeiras em flor. Todavia, e apesar de a vida ser boa, nessas terras do Sul, o amor de Leia e Arraúl não lhes trouxe filhos. Inconformado com o destino, Arraúl decidiu procurar o favor dos deuses no berço da civilização, a longínqua Grécia.

Após vencer uma viagem atribulada, fustigada pelos rigores das estações e pela maldade de deuses menores, o ousado aventureiro chegou a Olímpia, onde Héracles e o seu pai homenageavam os atletas reunidos nos Jogos Olímpicos. Pelo esforço, pela audácia, pela coragem de empreender e superar tão longa jornada, Zeus, deus dos deuses, proclamou que fosse concedido ao casal a dádiva mais desejada.

Um ano depois, Leia deu à luz uma menina a quem deram o nome de Quelfes.

Uma história mitológica é uma narrativa sagrada que procura explicar o porquê das coisas, envolvendo uma força sobrenatural ou divindade. Quase sempre são histórias muito antigas, passadas de geração em geração!



Nesse instante, a voz de Zeus estremeceu o firmamento, como um poderoso trovão:

- Que em nome desta menina se abençoem todas as crianças do mundo. Que por ela se semeie o Espírito Olímpico e, em seu nome, se celebrem Jogos para os filhos da humanidade!

E assim nasceram os Jogos de Quelfes!»



Exercita a tua escrita criativa, desenvolvendo um dos aspetos da narrativa mitológica que acabaste de ler!



### Plantar uma Árvore!



A princesa Quelfes veio ao mundo durante a Primavera, uma estação em que a natureza rejuvenesce, os dias se tornam maiores e se celebra o ambiente. Não há melhor altura para plantar uma árvore!

Vais precisar de:

- vaso e prato;
- terra húmida;
- sacos de plástico;
- garfo de jardinagem;
- calhaus;
- semente de árvore ou caroço.



- 1 Coloca alguns dos calhaus no fundo do vaso. Deita uma porção de terra e deposita a semente ou o caroço. Depois tapa-a com terra até cerca de 1 centímetro do rebordo do vaso.



- 2 Rega-a e cobre o vaso com um saco de plástico. Assim a terra mantém-se húmida. Não te esqueças de que o vaso deve estar sempre dentro do prato, de modo a que a água não escorra para fora.



- ③ Põe o vaso no peitoril de uma janela ou num local soalheiro. A planta leva dois meses ou mais para desabroçar, por isso sê paciente!



- ④ Assim que a semente germinar, retira o saco de plástico e rega a árvore bebé todas as semanas. Quando a árvore tiver cerca de 15 centímetros de altura, chegou o tempo de a levar lá para fora!

- ⑤ Abre um buraco um pouco maior que o vaso. Planta-a nessa cavidade e espeta uma cana forte perto dela. Não te esqueças de a regar regularmente!



### A Força da poesia



Uma forma especialmente divertida de escrita é a poesia. Na Antiguidade, ser glorificado com uma poesia era a maior homenagem que alguém podia receber, pois significava que o seu nome e os seus feitos viveriam para sempre nas palavras do Homem!

Tens algum amigo ou colega que dê sempre o seu melhor e viva de acordo com os Ideais Olímpicos?



Redige um pequeno poema, enaltecendo o seu empenho. Depois recita-o para que todos os teus colegas possam escutar esse elogio!



**Vou conseguir!**



Como sabes, o Espírito Olímpico é capaz de ajudar as pessoas a vencerem os seus medos e dificuldades, fazendo delas um exemplo para as demais!

Ele é um amigo muito poderoso, especialmente, quando precisamos de vencer obstáculos, sejam eles físicos, mentais ou emocionais.

Um herói olímpico é uma pessoa que, vivendo segundo o Espírito Olímpico, faz das suas atitudes e do seu modo de vida um exemplo para todos ou que, com muita força de vontade, é capaz de vencer grandes dificuldades!



Muitos desses obstáculos são invisíveis: a falta de confiança, a fácil irritabilidade, o desinteresse pelas coisas,... Viver o Espírito Olímpico é o primeiro passo para os vencer!



Escreve um pequeno texto onde fales sobre um medo ou uma dificuldade que tenhas. Explica de que forma, com a ajuda do Espírito Olímpico, vais lutar para o vencer! Lê o teu texto para a turma e pede aos teus colegas que façam o mesmo!



Vão começar  
os Jogos de Quelfes



O dia da abertura dos Jogos de Quelfes aproxima-se e os voluntários estão a dar o seu melhor para que tudo esteja pronto a tempo e horas.

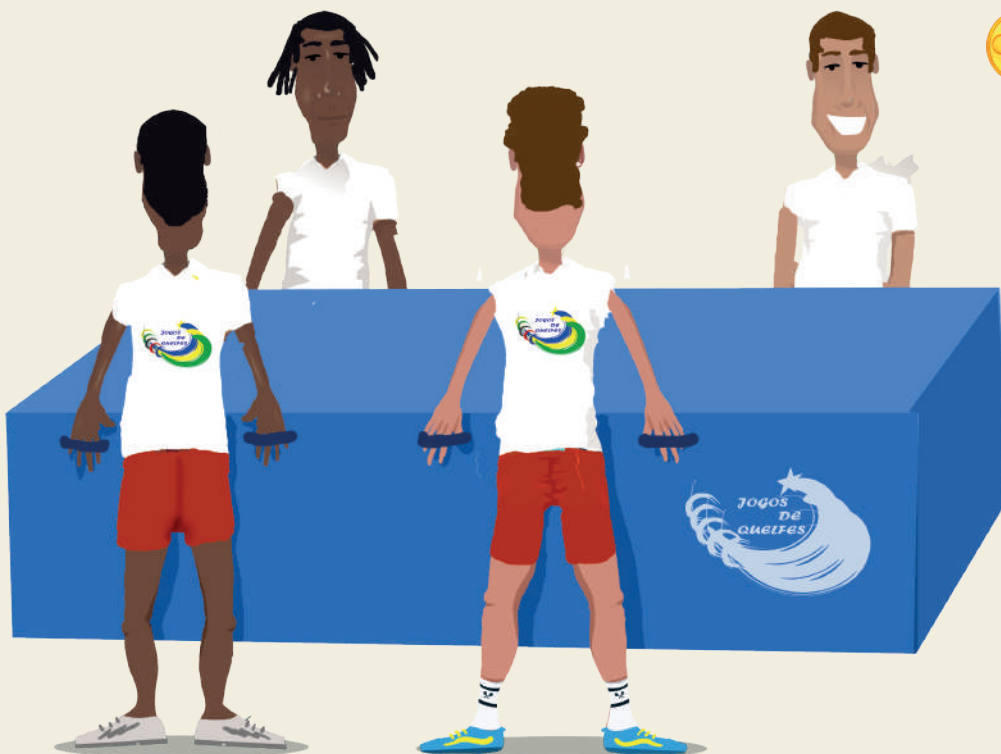
O colchão para onde os alunos vão saltar, na prova de salto em altura, tem as seguintes medidas: 23 decímetros de largura; 3 metros de comprimento; 85 centímetros de altura.



A que sólido geométrico corresponde o colchão?



Qual o volume do colchão?



E assim chegámos ao fim desta grande aventura!

Agora é a tua vez de contar estas histórias à tua família, aos teus amigos e a todo o mundo!

E nunca te esqueças...

O Espírito Olímpico  
estará contigo...

**Sempre!**

