

# Educação Física

## Aulas Teóricas para o 8ºano

2. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.

# A actividade física ao longo dos tempos

## Evolução dos objetivos para a prática do exercício físico

QUANDO	QUEM	PARA QUÊ ?
Antigamente	Os Guerreiros	Melhoria das capacidades de combate
Antiguidade Clássica	Os atletas Olímpicos	Procurar a paz entre as cidades
Era Moderna	Os atletas Olímpicos	Provar a superioridade
Actualmente	Todas as pessoas	Necessidade de Socialização Melhoria da Saúde Afirmação pessoal



# Jogos Olímpicos da Antiguidade

- 776 a.C. em Olímpia realizaram-se os primeiros Jogos Olímpicos de forma organizada e com participação de atletas de várias cidades-estados gregos;
- Objetivo: Procurar a paz entre cidades gregas;
- Preocupação com a manutenção de um corpo saudável;
- Modalidades: Pentatlo, Luta, boxe e corrida de bigas
- As mulheres apenas podiam participar na competições bigas (fora da área sagrada)

# Jogos Olímpicos na Era Moderna

- Os Jogos Olímpicos voltam a surgir em 1896, em Atenas, por iniciativa de Barão Pierre de Coubertain;
- Desportos: Atletismo, esgrima, luta-livre, ginástica, halterofilismo, ciclismo, natação e ténis;
- Objetivo: Paz e fraternidade entre os povos dos cinco continentes;



# Jogos Paraolímpicos

- Surgiram em 1960, em Roma;
- Destinados a pessoas portadoras de deficiência (intelectual e/ou motora);
- Realizam-se no país organizador dos jogos olímpicos;
- Modalidades adaptadas: Basquetebol; Esgrima; Tênis de Mesa, Tiro com Arco; Natação; Atletismo etc;
- Em cada modalidade: os atletas são agrupados pelos diferentes tipos e níveis de deficiência;

# Lema e Símbolos

- Lema: “*Mais rápido, mais alto, mais forte*”
  - Símbolo das Olimpíadas – Tocha Olímpica
  - Bandeira: Azul -Europa; Preto - África; Vermelho – América; Amarelo – Ásia e Verde – Oceania
- Barão Pierre de Coubertain

# Bandeira





# Valores Olímpicos

- **Amizade** – o amigo procura entender o próximo apesar das diferenças e tem em relação ao outro atitudes e sentimentos positivos como simpatia, empatia, honestidade, compaixão, confiança e solidariedade
- **Excelência** - tem tudo a ver com dar o melhor de si, tanto no desporto como na vida.



# Valores Olímpicos

- **Respeito** - inclui o fair play, a honestidade, saber seus limites e tomar conta da sua própria saúde (não ao doping) e do meio ambiente. Respeito significa também um sentimento positivo de consideração por outra pessoa, de outro país ou de outra religião, por exemplo.

# Valores Paralímpicos

- **Determinação** – dá-nos confiança e faz com que acreditemos em nós e continuemos a fazer o melhor que podemos, mesmo quando a situação está difícil. Ela ajuda a tomar uma decisão focando os objetivos.
- **Igualdade** - faz com que todos possam ser iguais e receber o mesmo tratamento. É o valor e a qualidade de ser o mesmo em quantidade ou medida, valor ou status, assegurando imparcialidade, oportunidades e tratamentos iguais para todos sem olhar para religião, etnia, raça, sexo, idade e sem qualquer discriminação, preconceito e desigualdade.



# Valores Paralímpicos

- **Inspiração** – busca a uma fonte que traga ideias para completar uma tarefa ou fazer algo de especial.
- **Coragem** - ajuda-nos a fazer o que acreditamos ser o certo. É um valor e também a habilidade de enfrentar a dor, o sofrimento, o medo, o perigo, a incerteza e a intimidação. A coragem física é aquela que dá-nos força para lutar contra a dor e o sofrimento físico. A coragem moral dá-nos força para agir corretamente contra a vergonha, a desonra e o desânimo.

# Valores Olímpicos e Paralímpicos

