

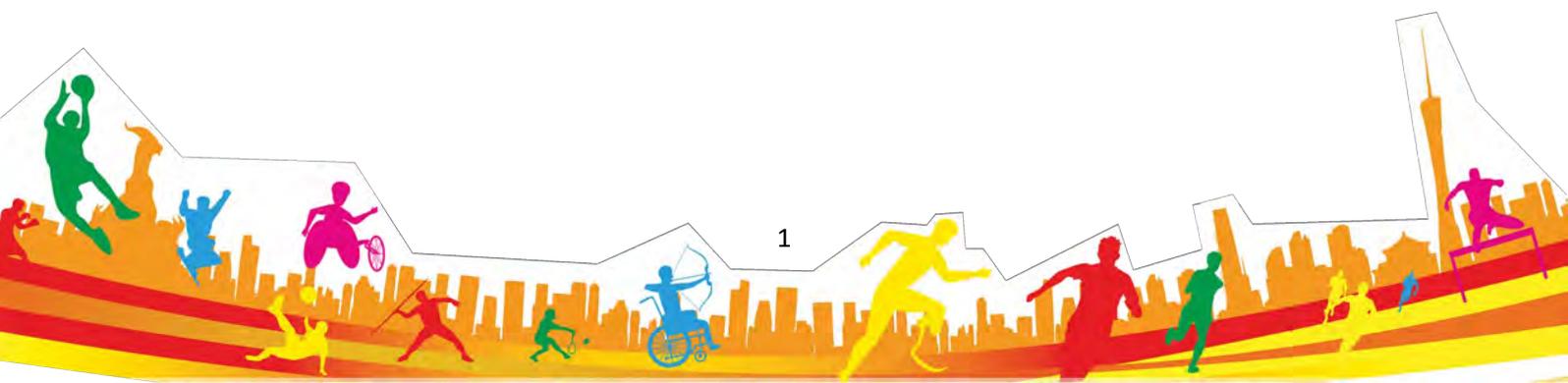


Co-funded by  
the European Union

# DISCOVERY



MANUAL INTERATIVO DO  
MAPA ONLINE DE  
DESPORTOS E JOGOS



## Índice

Monoski.....	11
Futebol de 5.....	13
Voleibol Sentado.....	15
Rounders.....	17
Bulldog.....	19
Rugby.....	22
Rugby em Cadeira Rodas.....	24
Hurling.....	26
Galhofa.....	28
Hóquei em Patins.....	30
Bilhar da.....	32
Arranca Trigo.....	34
ARJAČKINJE, BARJAČKINJE.....	37
Vovós Cegas.....	39
Ovos Coloridos.....	41
Tio Gelado.....	43
Pense em Sustentabilidade.....	45

## Introdução

Discovery EU, é uma parceria de pequena escala na área do Desporto, que visa aumentar o sentimento de pertença à UE entre os jovens através do desporto, incluindo grupos vulneráveis, aumentando as oportunidades de experimentar e descobrir diferentes desportos e sensibilizar para a importância de atividade física, também através do uso digital, em ambientes de educação formal e não formal.

Promover o desporto como um meio eficaz para disseminar a inclusão social, a igualdade de oportunidades e os benefícios da atividade física para todos na Europa, independentemente da idade, raça, etnia, classe social ou género. Face à diminuição do euroceticismo entre os jovens, aumentando o conhecimento sobre a Europa e os seus desportos mais peculiares, jogos e valores.

Aumentar as habilidades, experiências e capacidades dos treinadores e suas organizações na Europa para promover uma gama mais ampla de oportunidades desportivas, também em relação à recuperação após o Covid19, para organizar eventos desportivos mais inclusivos nas suas comunidades locais com o objetivo de atrair uma diversidade mais ampla de cidadãos da Europa.

Apoiar instituições e comunidades envolvidas na organização de eventos desportivos europeus, com especial enfoque na Semana Europeia do Desporto na União Europeia, para criar eventos desportivos inclusivos, incluindo atores desportivos sub-representados e menos empenhados ou ativos no desporto.

Capacitar treinadores, professores, educadores, voluntários e ativistas desportivos para implementar educação baseada em tecnologia e programas nacionais que promovam o mapa interativo como uma ferramenta para a educação.

O projeto produzirá 5 outputs principais, divulgados através de 4 eventos nacionais e 4 transnacionais, envolvendo 4 países da UE, com impacto junto de jovens, bem como de treinadores, professores, educadores e ativistas desportivos.

O Discovery EU quer ser relevante para os objetivos orientadores do Plano de Trabalho da União Europeia para o Desporto (2021-2024) e sobretudo na área prioritária “Proteção da Integridade e dos Valores no Desporto”, apoiando a ação chave “Desporto e Educação”. Com efeito, acreditamos que o reforço da dimensão educativa nas novas gerações, através do desporto e do jogo, é uma chave fundamental para operar num contexto sociocultural desafiante quanto ao sentido de pertença e à cidadania europeia comum, ainda mais fragilizados pelo isolamento social imposto pela pandemia COVID-19. Assim, consideramos de crucial importância a criação de novos espaços de partilha, aprendizagem e troca, onde o desporto represente o enquadramento ideal para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, fomentando momentos de aprendizagem que visem a promoção da tolerância, solidariedade e os valores da UE.

O Discovery EU também foi concebido para contribuir para as prioridades específicas no campo do desporto para “incentivar a participação no desporto e na atividade física” e promover estilos de vida ativos e ecologicamente corretos, coesão social e cidadania ativa, por meio de uma combinação de atividades off-line e on-line, em linha com o desporto inclusivo e atividades educativas, envolvendo organizações, escolas e aprendizagem informal e o espaço de jogo. Além disso, através da implementação de atividades específicas de desporto educativo de base, envolvendo a estreita colaboração de todos os stakeholders, a parceria pretende dar resposta à prioridade do Programa Erasmus+ “inclusão e diversidade”, considerada de grande relevância para o Programa, chegando a jovens com menos oportunidades, pessoas de diferentes origens culturais, sociais e económicas, pessoas com deficiência e migrantes, bem como pessoas que vivem em áreas remotas. Os parceiros, que habitualmente trabalham com estes públicos no seu dia-a-dia, beneficiarão de uma abordagem “WIN-WIN” que potenciará as competências dos profissionais envolvidos, promovendo assim a igualdade de oportunidades e igualdade de acesso, inclusão, diversidade e equidade em todas as suas ações de incentivo aos jovens, pessoas e participantes da sociedade civil, sensibilização para os valores comuns da União Europeia. Como sublinha o Programa, “os cidadãos europeus precisam de estar mais bem equipados com conhecimentos, aptidões e competências necessários numa sociedade em constante mudança, cada vez mais móvel, multicultural e digital”: o projeto aborda todos estes temas, propondo uma aprendizagem intercultural através de uma abordagem profissional e multidimensional, combinando desporto e cultura, histórias e características geográficas da UE que irão melhorar esses conhecimentos, habilidades e competências entre os jovens.



#### GEA Cooperativa Social:

GEA é uma cooperativa social sem fins lucrativos, fundada em Pádua em 2004. A principal missão da cooperativa é a promoção e implementação de atividades e programas destinados a facilitar a integração e cidadania ativa de pessoas migrantes, famílias, comunidades, com atenção específica para mulheres, jovens e grupos vulneráveis. A GEA desenvolveu experiências e competências no domínio da proteção da saúde, integração e educação e formação intercultural, cidadania ativa e antidiscriminação.

#### IWA-Sport:

A IWA-Sport é uma filial da Irish Wheelchair Association, uma instituição de caridade fundada em 1960 com o objetivo de apoiar pessoas com deficiências físicas a viverem vidas ativas e independentes. A missão da IWA Sports é desenvolver e promover oportunidades desportivas, físicas e recreativas para que pessoas com deficiência física alcancem todo o seu potencial. Nossa visão é que todos com deficiência física desfrutem de atividades desportivas, físicas e recreativas numa base totalmente inclusiva em qualquer ambiente.

#### KOM18:

O “Club for Youth Empowerment 018” foi fundado em 2007 e registado em 2008. É uma organização sem fins lucrativos, é uma organização não governamental e não partidária. Os objetivos da organização são a capacitação da juventude, promoção de valores interculturais, educação, democracia, direitos humanos, com especial enfoque nos direitos das crianças e mulheres, bem como direitos da juventude, educação não formal, mobilidade, UE integrações, cultura com enfoque específico na arte de rua, inclusão de grupos minoritários e marginalizados na sociedade, empoderamento económico da juventude, estilos de vida saudáveis e proteção do meio ambiente, bem como a participação ativa dos jovens em todos os níveis da vida social.

#### ADCS Carvalhais - Associação Desportiva, Cultural e Social

A ADCS foi criada a 16 de fevereiro de 1991, a ADCS Carvalhais nasceu da iniciativa dos habitantes locais, tendo como principal objetivo a promoção de atividades desportivas, culturais e sociais. Com o apoio da freguesia local e da forte comunidade escolar, foram rapidamente planeadas e desenvolvidas várias atividades para a comunidade. Desde então, realizaram-se várias atividades e nelas participaram várias pessoas, como por exemplo torneios de futebol e paintball, BTT, festas e tradições locais.

# Instruções do mapa digital

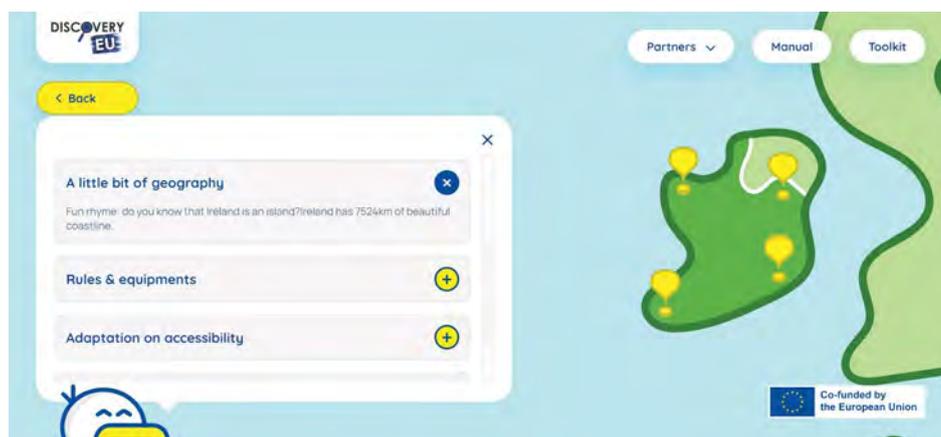
1. Para acessar ao mapa digital, digite “discovery-eu.geacoop.org” e será encaminhado para a página inicial.
2. Uma vez na página, você verá o pelicano, que fornecerá instruções e orientações sobre como navegar através do mapa digital.
3. Ao percorrer o mapa digital, o nome de cada país aparecerá à medida que o cursor passar sobre ele.
4. No canto superior direito do mapa digital, você encontra mais informações sobre as organizações parceiras, uma cópia do manual para download e uma cópia do toolkit.



5. Para saber mais sobre um país, clique em um balão amarelo e o pelicano lhe dará mais informações sobre o país e mostrará os desportos e jogos mapeados.
6. Você tem a opção de diminuir o zoom usando o botão “voltar”, localizado no lado esquerdo do mapa.



7. Depois de escolher um esporte ou jogo, uma lista suspensa aparecerá com diferentes seções, incluindo fatos sobre geografia e história local, detalhes de contato de especialistas, regras, equipamentos e outros detalhes.





# Itália (Italy)



# Morra

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

As primeiras informações que temos do jogo da morra remontam a um túmulo no antigo Egito, e depois continuam através dos séculos com os gregos.

No entanto, nos tempos romanos, tem-se as manifestações escritas mais claras. Os romanos o chamavam de “micatio”, da palavra latina “micare” que significa “arremessar”, sobre o movimento rápido dos dedos na base do jogo.

Pode surpreendê-lo, mas a morra também foi um dos poucos entretenimentos que os soldados italianos tiveram nas noites frias nas trincheiras da Primeira Guerra Mundial.

## Regras:

O jogo consiste em identificar a soma dos números que são mostrados com os dedos pelos jogadores.

Simultaneamente, os dois jogadores estendem o braço mostrando o punho ou estendendo vários dedos de sua escolha. Ao mesmo tempo, declaram um número de 2 a 10 (morra).

Ganha o ponto o jogador que tiver declarado o número correspondente à soma dos dedos estendidos por ambos os jogadores.

O jogo é ganho por quem primeiro atingir o número de pontos previamente estabelecido (geralmente 16 ou 21).

O torneio pode ser jogado individualmente ou em pares, jogando sentado em frente a uma mesa, rebatendo no próprio tampo da mesa.

Ao rebater, a palma ou as costas das mãos devem tocar a mesa, portanto, não é permitido bater com a mão perpendicular à mesa.

As mãos devem estar claramente visíveis para os jogadores e árbitros e absolutamente nenhuma mudança de pontuação é permitida uma vez que as mãos tenham sido colocadas.

Geralmente, há um árbitro que acompanha atentamente a partida, não faça batota!

O jogo consiste em 3 rodadas: partida, revanche e “la bella”. Para os dois primeiros são contabilizados 16 pontos pela vitória, para a bella 21 pontos.



**Organização que promove o desporto/jogo:** ASD Associazione Marchigiana "Amici della Morra"

**Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:**

<https://www.fentvda.it/associazioni-sportive/moura/>

<http://www.giocodellamorra.it/>

<https://www.coni.it/it/discipline-associate/federazione-italiana-giochi-e-sport-tradizionali-figest.html>

**Requisitos:**

1. Número de participantes necessários: Joga-se maioritariamente a dois, um contra o outro, mas também existe a variante que inclui dois pares.
2. Equipamento necessário: Nenhum
3. Instalações/superfície de jogo: Uma mesa



**Adaptações para tornar a Morra acessível:**

Para pessoas com deficiência que afeta as mãos e membros superiores, uma versão online pode ser reproduzida aqui: <https://www.samurra.it>

**Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?**

O jogo envolve diferentes processos cognitivos e motores, requer uma alta capacidade de cálculo em muito pouco tempo, requer atenção mesmo diante de estímulos disjuntos e um ouvido treinado para musicalidade e ritmo.

**Nível de participação no desporto/jogo:**

Na Itália, a Morra é jogada a um nível internacional.

**Pessoas de contato:**

[info@giocodellamorra.it](mailto:info@giocodellamorra.it) <http://www.giocodellamorra.it/>



# Fiolet

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Era uma vez a fiolet, e esta é uma história de todo o Vale de Aosta. No final do século XIX, entre os prados e bosques do Valle d'Aosta, já se viam as primeiras companhias de amigos e amiguinhos desafiando-se para o lançamento de uma bola ovoide, feita para saltar sobre uma pedra e acertar com destreza com bastões de madeira.

A história fala de um jogo amado por todos, adultos, jovens, velhos e mulheres.

## Regras:

O jogador coloca a florzinha na pedra, bate levemente no “bico” para fazê-la espirrar no ar, depois bate na mosca e atira o mais longe possível.

A distância da pedra até o ponto final da florzinha determina a pontuação. Cada equipe é composta por cinco jogadores, que se revezam para lançar; sua vitória ou derrota é determinada pela soma das pontuações alcançadas por cada atleta, que tem trinta arremessos.

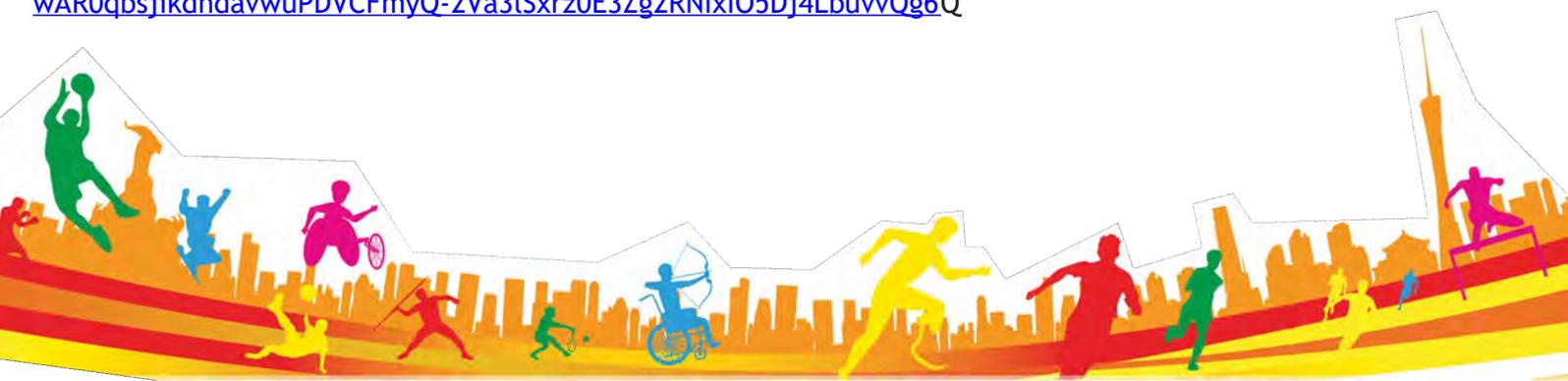


## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: individualmente e em equipes de 5.
2. Equipamento necessário: uma pedra lisa e arredondada (a pira), uma bola ovóide (a fiolete) e um pau chamado (eima) com a ponta alargada (maciocca) para melhor bater na fiolete.
3. Instalações/superfície de jogo: O campo de jogo tem pelo menos 150 metros de comprimento. No solo, a partir da pedra de onde é lançada a florzinha, traçam-se com uma corda semicírculos concêntricos, separados por 15 metros; os bastões, ou seja, as hastes marcadas com números progressivos de 1 a 13, permitem contabilizar os pontos obtidos após cada lançamento.

## Organização que promove o desporto/jogo:

<http://www.fentvda.it/associazioni-sportive/fiolet/?fbclid=I-WAR0qbsjikhdavwuPDVCFmyQ-2Va3lSxrz0E3Zg2RNlxIO5Dj4LbuvvQg6Q>



## **Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:**

[https://www.figest.it/page/2/?wordfence\\_logHuman=1&hid=75209C3DB3568EBA95DFA9666A0283EF](https://www.figest.it/page/2/?wordfence_logHuman=1&hid=75209C3DB3568EBA95DFA9666A0283EF)

## **Adaptações para tornar o Fiolet acessível:**

A bola pode ser colocada em uma plataforma mais alta, permitindo que usuários de cadeira de rodas joguem.

## **Principais desafios/dificuldades relacionados ao desporto/jogo?**

Não há possibilidade de comprar os equipamentos em revendedores oficiais por assim dizer, e nem mesmo de alugá-los. A única possibilidade é que o equipamento seja emprestado pelo praticante.

Além disso, o Fiolet pode ser jogado principalmente na primavera e no verão, quando a erva do campo não é tão alta e quando o solo está seco.

## **Nível de participação do desporto/jogo:**

Na Itália, o Fiolet é jogado em nível regional.









# Futebol de 5

**Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:**

Diz-se que a ideia do “Futebol de 5” surgiu depois de ver um grupo de rapazes da escola a jogar futebol com uma bola de papel num campo de hóquei, usando os bancos como balizas.

Da fusão da palavra futebol e sala/salão (sendo "salão", entendido como recinto desportivo indoor) surgiu a palavra FUTSAL.

O primitivo “futebol de 5” começou a espalhar-se como fogo em toda a América do Sul, especialmente no Brasil, onde havia a codificação do que teriam sido as regras oficiais do jogo.



**Regras:**

As regras são como as do futebol: o jogo é possível com todas as partes do corpo, exceto os membros superiores. O ponto é chamado de golo e é feito empurrando a bola sobre a área delimitada pelos postes e o travessão da baliza.

A principal diferença é que não há fora de jogo, os lançamentos laterais são feitos com os pés e você pode fazer um número ilimitado de substituições.

Um jogo dura 40 minutos e é disputado em duas partes de 20 minutos cada. Em cada um dos dois tempos de jogo, cada equipe pode solicitar um desconto de tempo de um minuto.

Cada partida ocorre sob o controlo de dois árbitros de campo.

No Futsal todo contato físico é considerado falta e após a quinta falta da equipa a cada intervalo é punida com livre-direto da marca dos 10 metros atribuído à equipe adversária.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: cinco jogadores por equipa.
2. Equipamento necessário: uma bola, um campo e duas balizas de 3 metros de largura e 2 metros de altura.
3. Instalação/superfície de jogo: um campo retangular de no mínimo 25 metros de comprimento e 15 metros de largura, cuja superfície deve ser plana e lisa, não são permitidos pisos de betão ou alcatrão, por exemplo.

## Organização que promove o desporto/jogo:

ASD Quadrato Meticcio em Pádua, Itália  
<https://asdquadratometiccio.it/sport-popolare/>

## Adaptações para tornar o futsal acessível:

Entre as modalidades paraolímpicas, está uma variante do futebol para deficientes visuais, em que uma bola emite um som claramente audível pelos jogadores e o guarda-redes não pode sofrer de cegueira total.



## Principais desafios/dificuldades relacionadas com o desporto/jogo?

Encontrar professores/instrutores/ treinadores com formação específica na modalidade.

## Nível de participação do desporto/jogo:

Na Itália, o Futsal é jogado a nível nacional, europeu e mundial.

## Pessoas de contato:

Paola.cosma@geacoop.org  
asdquadratometiccio@gmail.com





## Organização que promove o desporto/jogo:

Poliesportiva Tergola, Via Monte Cengio, Codiverno (PD)

## Adaptações para tornar o Voleibol Sentado acessível:

O Voleibol Sentado tem a característica de promover a integração social das pessoas com deficiência, uma vez que pode ser praticado indistintamente por diferentes categorias de diferentes capacidades (amputados, poliomielite, paraplégicos, etc.) e ao mesmo tempo também por pessoas aptas indivíduos corpóreos, não necessitando do uso de ferramentas específicas como cadeiras de rodas. Portanto, pode ser considerado um desporto acessível, já que em uma mesma equipe podem encontrar no espaço sujeitos sem deficiência e pessoas com deficiência.



## Principais desafios/dificuldades relacionadas com este desporto/jogo?

Encontrar professores/instrutores/treinadores

Ter uma superfície de jogo que permita deslizamentos rápidos

## Nível de participação do desporto/jogo:

Na Itália, o Voleibol Sentado é jogado a nível nacional e internacional.

## Site/Links:

<https://parrocchiamadonnadipompei.it/palestra-comunale-polisportiva-tergola-11148019210588565370/>

Facebook: Poliesportiva Tergola

## Pessoas de contato:

Pagninpolisportivatergola2019@gmail.com





# Irlanda (Éire)



# Rounders

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Rounders é um jogo com bastão e bola, muitas vezes aceite como o precursor do beisebol, que é jogado na Irlanda há mais de 150 anos. O GAA Rounders foi incluído na carta original do GAA em 1884, junto com o futebol gaélico, o hurling e o andebol. Há um campeonato anual de escolas primárias, que é amplamente disputado nos condados do norte, bem como campeonatos nacionais e regionais seniores.

## Regras:

Rounders é um desporto de contato limitado, perfeito para recreação e competição. Ele também se baseia num conjunto de habilidades diferente dos outros jogos gaélicos e é muito bom para desenvolver a coordenação óculo-manual.

O lançador fica de frente para a base principal e lança a bola por baixo para o bateador. O bateador deve acertar na bola rebatendo-a para frente e para dentro do campo de jogo. Assim que o bateador acertar na bola, ele pode correr para a primeira base. A equipa que defende o campo tenta obter a posse da bola e fazer a mesma ao guarda guarda-base na primeira base ou em outra base, se houver um corredor que se encontra a caminho da mesma.

Um rebatedor está fora se ele/ela falhar três bolas consideradas válidas, ele/ela acertar a última bola mas a mesma for para fora da zona de jogo, ele/ela acertar uma bola boa, mas for apanhado por um defensor, ou a base for marcada antes ele/ela chegar.

O objetivo do jogo é que a equipa do bateador marque o máximo de corridas (uma corrida é quando um bateador passa por todas as 3 bases antes de tocar na base principal) antes que a equipa defensora de campo elimine três jogadores. Há vinte e cinco metros entre cada base e um total de 100m para um fazer “home run”.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: 9 por equipe (18 no total)
2. Equipamento necessário: Bola, bastão, bases, superfície de jogo adequada (regras acima)
3. Instalações/superfície de jogo: Tradicionalmente jogado em um campo de 70m x 70m, ao ar livre na grama ou terra (ver 2 link abaixo para dimensões)



**Adaptações para tornar este desporto/jogo acessíveis:**

1. Pode ser jogado dentro de casa com uma área de jogo menor
2. Consegue usar uma bola que faz barulho para pessoas com deficiência visual
3. Consegue acertar a bola em um tee de rebatidas, para indivíduos com deficiências físicas

**Principais desafios/dificuldades relacionados ao desporto/jogo?**

Pode ser difícil recrutar 18 pessoas para jogar um jogo completo, mas o equipamento necessário é mínimo e a superfície/área de jogo pode ser ajustada.

**Nível de participação do desporto/jogo:**

Na Irlanda, o Rounders é jogado localmente dentro da escola e grupos de indivíduos em nível recreativo e ao nível dos clubes com competições a nível local, regional e nacional.

**Aussie Rounders**

**Description**  
Two teams, both trying to get as many of runs as possible when they are batting. Instead of running around bases you run between two along the sidelines.

**How to Play**  
Divide everyone into two teams. One team fields & other bats. Person up to bat hits all three balls while the Fielders are not allowed to move until the last ball batted stops moving. When the last ball stops the batter has until all the balls are returned to the home base to get as many runs as possible. All runs are counted from all the team members.

**What You Need**  
Large enough area for all taking part. Two Cones, Racquet or Bat & Tee.

**Scoring**  
Most runs Wins!

Irish Wheelchair Association logo and The Irish Sports Council logo are also present.

**Aussie Rounders**

**Teaching games for understanding**  
Questions you can ask players to promote inclusion and playing tactically.  
"Don't tell me how to!"  
Where is the best place to be the ball?  
Where is the best place to stand as a fielder?  
What is the best way to bowl to reduce the spread of the ball?  
**Safety**  
Be aware of everyone else's equipment they are moving to.  
Keep the bases clear of obstructions.

**Change it!**  
**Participants**  
Easier: Batter can pick a runner;  
Harder: .  
**Playing Area**  
Easier: Soft balls;  
Harder: Cones further away;  
**Scoring**  
Easier: .  
Harder: .  
**Rules**  
Easier: .  
Harder: .

**Aim of Card**  
Sprinting  
**Skill:** Catching, Striking & Sprinting  
**Card Link:**  
Easier Card: Ball Handling Cards  
Harder Card: Games: Stick Racquet  
**PE Syllabus links:**  
Athletics: Running  
Gymnastics: Movement  
Games: Fielding & Striking  
**Other subject syllabus links**  
SPHE (Social Personal Health Education) - Team Work;  
?  
**If they like this then try...**  
Running - Sprinting  
Agility  
Slalom  
Games - Ball Handling  
Striking

- Links:**  
<https://www.gaarounders.ie/>  
[https://www.gaarounders.ie/files/GAARoundersRULES\\_May\\_2021.pdf](https://www.gaarounders.ie/files/GAARoundersRULES_May_2021.pdf)  
[https://www.gaarounders.ie/files/RoundersManual\\_LowRes-coaching-manual.pdf](https://www.gaarounders.ie/files/RoundersManual_LowRes-coaching-manual.pdf)

**Contatos:**  
 Iain Cheyne - secretary.rounders@gaa.ie  
 Daryll Dolan - development.rounders@gaa.ie



# Bulldog

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Bulldog é um jogo baseado em toques é bastante comum e jogado em países da Commonwealth. Especificamente na Irlanda, as crianças cresceriam a jogar este jogo na escola com seus amigos e também era bastante utilizado por instrutores de educação física. Do ponto de vista do desenvolvimento desportivo e motor, as crianças trabalham a corrida em linhas retas e curvas, correndo/desenvolvendo a aptidão física, trabalhando os reflexos, bem como habilidades como a velocidade de reação.

## Regras:

Bulldog pode decorrer em uma grande superfície ampla de jogo (pavilhão desportivo, campo, área vazia, etc.) com uma pessoa a “ficar”, parada no meio da área de jogo.

Todos os jogadores restantes se alinham em uma extremidade da superfície de jogo, esperando que a pessoa no meio os chame.

Quando estiver tudo pronto, a pessoa do que fica grita “1, 2, 3, Bulldog!” e então todos os outros participantes começam correr para o outro lado do campo para se poderem “salvar”.

A pessoa que “fica” tem que tocar o maior número possível de indivíduos antes de estes chegarem ao outro lado do campo - qualquer um que seja tocado permanece no meio e também fica a apanhar. O jogo repete-se até que reste apenas um participante, que é anunciado o vencedor.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: Mínimo de 4, sem máximo. Melhor quando jogado com pelo menos 12.
2. Equipamento necessário: Nenhum.
3. Instalações/superfície de jogo: pavilhão desportivo, campo desportivo, qualquer grande espaço vazio.



### Adaptações para tornar o Bulldog acessível:

1. Desacelere os indivíduos no meio, tornando mais fácil para as pessoas que precisam de mais tempo para cruzar a superfície de jogo (ou seja, comece no chão, faça 2 flexões antes de perseguir, forme uma corrente ao apanhar pessoas, etc.)
2. Faça com que as pessoas brinquem em cadeiras de rodas e corram ou todas em cadeiras de rodas.
3. Alterar as dimensões área de jogo/superfície de jogo.

### Organização que promove o desporto/jogo:

Bulldog é tradicionalmente jogado em escolas irlandesas entre crianças, mas nós o usamos regularmente no IWA-Sport nas nossas atividades e eventos.

### Nível de participação do desporto/jogo:

Na Irlanda, o Bulldog é jogado localmente na escola e em grupos de indivíduos a nível recreativo.



20

### Links:

[https://en.wikipedia.org/wiki/British\\_Bulldog\\_\(jogo\)](https://en.wikipedia.org/wiki/British_Bulldog_(jogo))

Uma versão do jogo sendo jogado com bandeiras: <https://www.youtube.com/watch?v=HvaHhqsWr5w>

Uma versão sendo tocada pelos All-Blacks & Lions: <https://www.youtube.com/watch?v=A59DLf4J5ys&t=47s>

### Contatos:

Sam Jablansky:  
sam.jablansky@iwa.ie



# Rugby

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

O Rugby na Irlanda é um desporto de equipa muito popular. O Rugby é organizado em toda a Irlanda por uma Federação Nacional, seleções nacionais e liga de Rugby para a República da Irlanda e Irlanda do Norte. Fundada em 1879, a “Irish Rugby Football Union” é a terceira federação de Rugby mais antiga do mundo, depois da Inglaterra e da Escócia, e foi formada dois anos antes da “Welsh Rugby Union”.

A “Irish Rugby Football Union” (IRFU) é o órgão dirigente do Rugby na Irlanda. A IRFU está dividida em cinco áreas. As quatro áreas geográficas principais representam as quatro regiões da Irlanda: Ulster, Munster, Leinster e Connacht. Cada ramo provincial organiza o desporto dentro da sua área geográfica.

Inicialmente, havia duas entidades, ambas fundadas em 1874 - a “Irish Football Union” tinha jurisdição sobre os clubes de Leinster, Munster e partes do Ulster; e a “Northern Football Union of Ireland” controlava a área de Belfast. A IRFU foi formada em 1879 como uma fusão dessas duas organizações e ramos da nova IRFU foram formados em Leinster, Munster e Ulster. Já o “Connacht Branch” foi formado em 1886.

A Irlanda tinha uma forte tradição de variantes de jogos tradicionais de futebol muito antes de as várias formas de futebol moderno serem conhecidas, como Rugby, Futebol e o Futebol Gaélico serem codificadas. As variantes jogadas localmente muitas vezes eram bastante diferentes umas das outras, e algumas tinham mais semelhança com certos códigos modernos do que outras.



## Regras:

1. A bola deve ser passada para trás ou para o lado para seus companheiros de equipe.
2. Não pode haver passes para frente.
3. Não pode haver bloqueios para ajudar seu corredor.
4. Você deve estar de pé para poder agarrar a bola. Você não pode mergulhar por uma bola perdida.
5. O jogo terá de ter 15 jogadores de cada equipe em campo.
6. Quando seu companheiro de equipe arremessa a bola para você enquanto você está correndo pelo campo e você acidentalmente deixa cair a bola, isso é uma penalidade chamada “knock on”.

Um vídeo detalhado explicando as regras do Rugby pode ser encontrado aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=FOJejnPI0p0>

## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: 15 por equipe (30 no total)
2. Equipamento necessário: Bola de Rugby
3. Instalações/superfície de jogo: Campo de relva



## Organização que promove o desporto/jogo:

Rugby Irlandês (<https://www.irishrugby.ie/>)

## Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:

<https://www.irishrugby.ie/playing-the-game/age-grade/aldi-play-rugby-principal/> <https://www.irishrugby.ie/2022/09/08/energia-all-ire-terra-liga-divisao-feminina-reduzida-para-nove-equipes-para-2022-23/>  
<https://irfucharitabletrust.com/>

## Adaptações para tornar o Rugby acessível:

1. Por favor, veja o link: Inclusive Rugby
2. Consulte o mapa de rugby em cadeira de rodas em anexo
3. Rugby de 7
4. Liga de Rugby



## Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?

Pode ser difícil recrutar 18 pessoas para jogar um jogo completo, mas o equipamento necessário é mínimo e a superfície/área de jogo pode ser ajustada.

## Nível de participação do desporto/jogo:

Na Irlanda, o Rugby é jogado localmente dentro da escola e grupos de indivíduos a nível recreativo, a nível dos clubes é jogado em competições a nível local, regional e nacional, profissional e internacionalmente.

## Links:

Contatos de Rugby Inclusivo: [david.mckay@irfu.ie](mailto:david.mckay@irfu.ie)





## Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:

Irish Wheelchair Association  
Irish Wheelchair Rugby  
Irish Local Sports Partnerships  
Irish Rugby Federation (IRFU)  
Sport Ireland

## Principais desafios/dificuldades relacionados com desporto/jogo?

1. Viagens
2. Custos de realização dos eventos
3. Pouca participação feminina
4. Falta de Voluntários e Treinadores (principalmente voluntários que sejam familiares)
5. Insuficiente visibilidade mediática

## Nível de participação do desporto/jogo:

Na Irlanda, o Rugby em Cadeira de Rodas é jogado a nível de clubes através de uma liga nacional e também internacionalmente.



25

## Links:

<http://iwcrugby.com/>  
[https://www.iwa.ie/sport/our-sports/wheelchair-rugby/#:~:text=irlandes%20cadeira de rodas%20rugby%20bem-vindo%20ambos,tentar%20%C3%A9%20vale%20um%20ponto.](https://www.iwa.ie/sport/our-sports/wheelchair-rugby/#:~:text=irlandes%20cadeira%20de%20rodas%20rugby%20bem-vindo%20ambos,tentar%20%C3%A9%20vale%20um%20ponto.)  
<https://www.irishrugby.ie/playing-the-game/spirit-of-rugby/disability-rugby/chairstair-rugby/> Documentário de Murderball: <https://www.youtube.com/watch?v=AmvXbrrOAKU>

## Contatos:

[teresa.dineen@irishwheelchairrugby.com](mailto:teresa.dineen@irishwheelchairrugby.com)



# Hurling

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Hurling é considerado o jogo mais rápido jogado na relva e o jogo que necessita de mais habilidade para ser jogado. Além disso, é também um dos mais antigos desportos, com as suas tradições a remontar à antiga história irlandesa. A primeira referência escrita a este jogo data de 1272 AC.

É jogado com “stick” e bola por duas equipas de 15 jogadores num campo de relva retangular com balizas em forma de H em cada uma das extremidades. O “stick” usado é chamado de “hurley”, ou “camán” na língua irlandesa, enquanto a bola é chamada de “sliotar”. Este desporto tem mais de 3.000 anos e é considerado o jogo de campo mais rápido do mundo.

Ele combina habilidades de lacrosse, hóquei em campo e beisebol em um jogo contundente e de alto ritmo. O “sliotar”(bola) pode deslocar-se até 180 Km por hora durante um jogo!

## Regras:

Um jogo ou partida geralmente consiste em dois tempos de 25 a 35 minutos.

A bola não pode ser levantada do chão diretamente com a mão. O hurley deve ser usado para a rolar (jab), levantar ou colocar a mesma na mão.

A bola pode ser agarrada no ar e pode ser transferida para a mão no máximo duas vezes. Se a bola tocar o solo, a contagem volta a zero.

A bola pode ser atingida com o hurley no chão ou no ar, ser chutada ou passada com a mão, usando uma mão para todo o movimento. A bola não pode ser rematada com a mão.

A bola pode ser mantida na mão por no máximo 4 passos consecutivos, mas pode ser equilibrada no bastão por tempo ilimitado.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: 15 por equipa: 1 Guarda-Redes, 6 Defensores, 2 Centrocampistas e 6 Atacantes.
2. Equipamento necessário: Hurley e sliotar (“Stick” e bola).
3. Instalações/superfície de jogo: Pavilhão desportivo, campo exterior ou qualquer grande espaço vazio.



## Adaptações para tornar o Hurlley acessível:

1. Um campo de basquetebol de tamanho normal é o ideal.
2. As cadeiras desportivas devem ter cintas na zona da cintura e nos tornozelos
3. Seis contra seis ao mesmo tempo em campo: 1 guarda-redes, 2 defensores, 1centrocampista e 2 atacantes.
4. Tempo total de jogo: 30 minutos = 2 períodos de 9 minutos (com dois intervalos de 2 minutos) e um terceiro período de 8 minutos.
5. Três pontos são concedidos quando a bola cruza totalmente a linha final e passa por baixo da trave da baliza.
6. Um ponto será concedido quando a bola passar totalmente por cima da trave a partir de um corte de linha lateral, apenas.

## Organização que promove o desporto/jogo:

A Gaelic Athletic Association (GAA) é a maior organização desportiva da Irlanda. É celebrada como uma das grandes associações desportivas amadoras do mundo. Foi fundada em 1º de novembro de 1884 em uma reunião em Thurles, Co., por um grupo de desportistas que visava estabelecer uma organização que tornasse o desporto mais acessível a todos e que pudesse preservar e manter os jogos e as tradições desportivas da Irlanda assim como o as suas formas de ocupação do tempo-livre.

Esta organização faz parte da cultura irlandesa e desempenha um papel influente na sociedade da Irlanda que vai muito além do objetivo de promover jogos gaélicos.



## Nível de participação do desporto/jogo:

Na Irlanda, o Hurling é jogado localmente dentro da escola e por grupos de indivíduos a nível recreativo, é também jogado a nível dos clubes com competições de nível, local, regional e nacional.

## Links:

<https://www.gaa.ie>  
<https://www.gaa.ie/api/pdfs/image/upload/zfmrscqesghlmdxkolpv.pdf>  
<https://www.gaa.ie/api/pdfs/image/upload/lg6oicluhqongw1qvvup.pdf>  
<https://www.gaa.ie/api/pdfs/image/upload/fjl31l7123d1ctpdafxz.pdf>  
<https://www.gaa.ie/features/feature/wheelchair-hurling-success-story/>  
<https://youtu.be/QOWdOmJaMWI>  
<https://youtu.be/I1Vw66Zs0dQ>

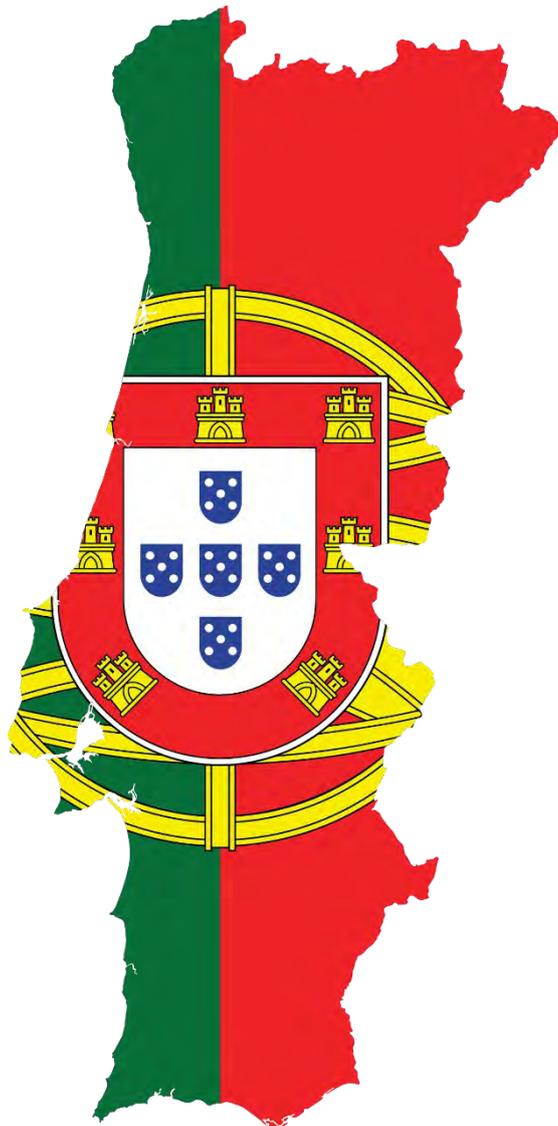
## Contatos:

[mail.support@gaa.ie](mailto:mail.support@gaa.ie)





# República Portuguesa (Portugal)







# Hóquei em Patins

**Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:**

O Hóquei em Campo é um dos desportos mais antigos do planeta e suas origens remontam a tempos antigos, mas seu desenvolvimento tem como desporto aconteceu na Inglaterra após a revolução industrial. O Hóquei em Patins é uma evolução do Hóquei em Campo e tem uma origem mais recente, a primeira partida foi disputada na Inglaterra por volta de 1878.

O Hóquei em Patins e o Hóquei no Gelo têm a mesma origem, mas são desportos diferentes, esta evolução ou adaptação deve-se principalmente às condições climáticas. O Hóquei no Gelo foi mais desenvolvido na América do Norte e o Hóquei em Patins mais na Europa, o Hóquei no Gelo foi adotado como um desporto de equipe mais em países onde é normal ter gelo durante um longo período do ano e o Hóquei em Patins foi mais adotado em países onde o clima é mais quente e quase não há condições naturais para ter gelo durante grande parte do ano. É o caso de Portugal, Espanha e Itália onde esta modalidade tem uma tradição muito boa e resultados muito bons em competições internacionais.

Portugal tem ótimas condições naturais para o desenvolvimento deste desporto porque durante todo o ano o clima é quente e pode-se jogar ao ar livre quase todo o ano. Estas condições naturais ajudaram no desenvolvimento deste desporto e hoje este é um dos desportos mais populares do país, durante muitos anos, depois do Futebol, o Hóquei em Patins foi o desporto mais popular do país. Esta popularidade deve-se também aos grandes resultados internacionais que a Seleção Nacional Portuguesa obteve nas Competições Europeias e Mundiais. Portugal também produziu alguns dos melhores jogadores de sempre da história desta modalidade, um deles foi António Livramento, considerado um ícone nacional e internacional da modalidade.

Esta enorme relevância do desporto na cultura portuguesa deve-se também ao envolvimento dos históricos Clubes Desportivos e Clubes de Futebol do país nesta modalidade, com o apoio e desenvolvimento de Equipas profissionais de Hóquei em Patins no FC Porto, Sporting CP e SL Benfica.



## **Regras:**

As regras podem ser consultadas aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=Pph-k9NztqA>

## **Requisitos:**

1. Número de participantes necessários: 5 por equipe (10 no total)
2. Equipamentos necessários: bola, sticks, patins, luvas, protetores, capacete e colete para o guarda-redes.
3. Instalações/superfície de jogo: Pista de Hóquei em Patins em madeira ou superfície de plástico, pode ser jogado de forma mais recreativa em uma superfície de cimento.



## Adaptações para tornar o Hóquei em Patins acessível:

As várias variantes de Hóquei em Cadeira de Rodas são uma adaptação.

## Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?

Esta modalidade tem vindo a perder alguma relevância no país porque outras modalidades, como o Futsal, se tornaram mais mediáticas devido ao recente sucesso internacional da Seleção Nacional.

## Nível de participação do desporto/jogo:

Em Portugal, o Hóquei em Patins é praticado a nível nacional e internacional.

## Organização que promove o desporto/jogo:

1. Federação Portuguesa de Patinagem: <https://fpp.pt>
2. Federação Europeia de Hóquei em Patins: <https://www.wseurope-rinkhockey.org>
3. Federação Mundial de Hóquei em Patins: <http://www.worldskate.org/rink-hockey>

## Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:

Clube Académico de Bragança: <https://www.academicobraganca.pt>

Associação de Patinagem do Porto: <http://www.apporto.pt>



## Links:

<https://fpp.pt>

## Contato:

Professor Pedro Rodrigues, Ex-Internacional e Campeão Europeu pela Seleção Nacional de Portugal: [pedror@ipb.pt](mailto:pedror@ipb.pt)



# Bilharða

## Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Este jogo tradicional é jogado por um grupo de jogadores que podem ir de 3 a 6 ou mais ao mesmo tempo. Existem algumas adaptações diferentes até dentro da mesma região, mas geralmente o objetivo do jogo é acertar num pequeno pau de madeira (a bilharda) com pau/bastão maior e fazer deslocar a bilharda o mais longe que se puder. Todos os jogadores estão dispostos em círculo e têm uma área restrita circular onde devem ficar, e devem se proteger caso não estejam em uma boa posição para acertar com o seu pau na bilharda.

Um dos jogadores é escolhido para lançar a bilharda para zona central da área de jogo, os jogadores em melhor posição tentam acertar na bilharda. Se acertarem na bilharda e arremessarem para longe, o lançador deve correr para ir buscar a mesma. Quando o arremessador corre para pegar na bilharda, os outros jogadores tentam cavar um buraco em sua área restrita. Se a bilharda couber no buraco o lançador tem uma punição, se o arremessador correr rápido e conseguir colocar a bilharda dentro da área restrita de outro jogador, este jogador passará a ser o próximo lançador. Se um jogador errar o acerto, ele se tornará o arremessador. O vencedor será o jogador que tiver o menor buraco na sua área restrita.

Este é um jogo praticado principalmente por crianças e jovens da região nordeste de Portugal, principalmente das zonas mais rurais, pois o terreno de jogo deve ser terra/terra batida. A origem do jogo é muito antiga e talvez venha das tribos celtiberas. Este é um jogo muito engraçado e é muito divertido, quase todas as crianças no passado tiveram a oportunidade de jogar este jogo.

## Regras:

As regras são simples, um dos jogadores arremessa a bilharda para a área central da zona de jogo, os jogadores em melhor posição tentam acertar na mesma se acertarem e a atirarem para longe o lançador deve correr para apanhar a bilharda. Quando o arremessador corre para pegar o bastão, os outros jogadores tentam cavar um buraco em sua área restrita. Se a bilharda couber no buraco o arremessador tem uma punição, se o arremessador correr rápido e conseguir colocar a bilharda dentro da área restrita de um outro jogador, este jogador passará a ser o próximo lançador. Se um jogador errar o acerto na bilharda, ele se tornará o próximo lançador. O vencedor será o jogador que tiver o buraco mais pequeno nesta área restrita.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessário: Mínimo 3 e máximo 10
2. Equipamento necessário: Um pequeno pau/bastão e um pau/bastão grande para cada jogador
3. Instalações/superfície de jogo: Campo em terra



## Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?

Este é um jogo tradicional, temos uma Federação Nacional de Jogos Populares mas em Portugal esta atividade é maioritariamente desenvolvida por associações locais mais próximas da comunidade. Sem essas associações locais o jogo estará extinto.

## Nível de participação do desporto/jogo:

Em Portugal, a Bilharda é jogada mais a nível local e regional.

## Organização que promove o desporto/jogo:

Associação de Jogos Tradicionais de Bragança

## Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:

ADCS Carvalhais



## Links:

<https://shorturl.at/elOSZ>

## Contato:

Rui Cortinhas, Presidente da Associação de Jogos Tradicionais de Bragança

Email: [ajpdb@gmail.com](mailto:ajpdb@gmail.com) Telemóvel: (+351) 93 85 400 74



# Arranca Trigo

Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Este é um jogo muito popular entre as crianças em Portugal, mas em algumas regiões pode ter nomes diferentes. A maior parte do tempo era jogado durante o tempo livre na escola, era jogado nas aldeias e nas cidades também, pode ser jogado quase em todos os lugares. Este jogo fez parte da infância de muitas gerações no nosso país.

## Regras:

O jogo deve ser disputado por duas equipas, uma equipa "fica" para carregar nas costas a equipa adversária. As equipas escolhem um membro extra para ser o apoio contra a parede ou árvore grande, esse participante extra será o árbitro do jogo.

A equipa que carregará os adversários terá de se curvar e apoiar-se formando uma linha. A equipa adversária saltará nas costas dos elementos a "ficar", e se conseguirem aguentar a carga durante algum tempo o árbitro dá a ordem para os que saltaram regressarem ao ponto de partida ao pé-coxinho.

Antes desta ordem os que estão a "saltar" não podem rir, mostrar os dentes, ou tocar o chão, se o fizerem vão perder. Se a equipa que está a "ficar" não suportar a carga também perderá, e os adversários têm a possibilidade de voltar a saltar.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessário: Mínimo 3 e máximo 12
2. Equipamento necessário: Nenhum
3. Instalação/superfície de jogo: Exterior ou interior perto de uma parede ou árvore grande.



## Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?

Este foi um jogo muito popular ao longo dos tempos. Temos uma Federação Nacional de Jogos Populares, mas achamos que este jogo se pode vir a perder no futuro porque as crianças hoje têm outros tipos de entretenimento e ocupação do tempo-livre.

## Nível de participação do desporto/jogo:

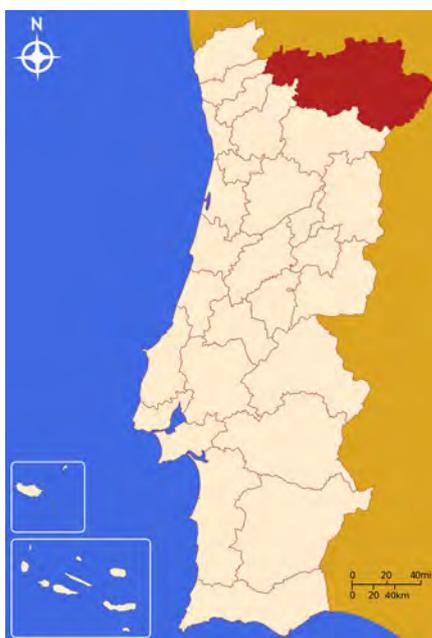
Em Portugal, o Arranca Trigo é jogado a nível local e regional.

## Entidade promotora do desporto/jogo:

Associação de Jogos Tradicionais de Bragança

## Outras partes interessadas envolvidas na organização do desporto/jogo:

ADCS Carvalhais



## Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=6m786FaprUY>

## Contato:

Rui Cortinhas, Presidente da Associação de Jogos Tradicionais de Bragança

Email: [ajpdb@gmail.com](mailto:ajpdb@gmail.com) Telemóvel: (+351) 93 85 400 74





# Srbija (Serbia)



# ARJAČKINJE, BARJAČKINJE

Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

“ARJAČKINJE, BARJAČKINJE” é um jogo antigo que as crianças jogam nos intervalos entre as aulas nas escolas da Sérvia. Este jogo infantil tornou-se popular em todas as partes da Sérvia no século XIX e foi praticado sob diferentes nomes. O jogo exige um número maior de jogadores divididos em duas equipas iguais e que fiquem a uma distância de 20 metros, um de frente para o outro e formando uma “parede humana” de mãos dadas. As crianças geralmente jogam durante os meses de primavera, verão e outono entre as zonas residenciais ou no pátio da escola. Este jogo pertence a um grupo de jogos de mobilidade. Os jogos de mobilidade são considerados jogos com regras e baseiam-se na realização de determinados movimentos e ações com o próprio corpo. Este jogo promove agilidade, o desenvolvimento físico, mas também o trabalho em equipa e a confiança.

Factos geográficos e sociais:

A Sérvia está localizada na Península Balcânica, sudeste da Europa (cerca de 79% do território) e na planície da Panónia, Europa Central (cerca de 20% do território). No entanto, em termos de geografia e clima, também faz parte dos países mediterrânicos. A parte norte do país (Vojvodina) ocupa planícies férteis, enquanto as partes central e sul são predominantemente montanhosas. A Sérvia é rica em belezas naturais, das quais se destacam as florestas bem preservadas. A Sérvia também é rica em água.



Regras:

Antes do início do jogo, os jogadores deverão se dividir em dois grupos que ficarão frente a frente durante o jogo, a uma distância de aproximadamente 20 metros. Após a divisão em grupos, eles devem decidir qual grupo jogará primeiro.

Durante o jogo, os jogadores devem ficar de mãos dadas com seus companheiros de equipa, formando uma corrente. O grupo que inicia o jogo deve fazer à equipa adversária a pergunta “Aryachkine, Baryachkine, quem você quer?”. Os jogadores do outro grupo devem decidir qual nome do participante que eles querem chamar e então chamam o seu nome. O jogador nomeado deve correr e quebrar a corrente entre dois jogadores, que detém o mais fraco do grupo adversário, quebrando-a com o ombro ou braço. Caso tenha sucesso, regressa ao seu grupo levando um jogador da equipe adversária.

Se ele não conseguisse quebrar a corrente, ele/ela terá de permanecer na equipa adversária e continuar o jogo como seu membro. O mesmo processo deve ser repetido até que todos os jogadores se tornem parte de uma mesma equipa. Vence o grupo que conseguir “pegar” um maior número de jogadores da equipa adversária. Após a conclusão do ciclo, os jogadores são divididos em duas equipes novamente e repetem todo o jogo.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessário: Este jogo requer um número grande de jogadores - quanto mais, melhor (min 10 jogadores).
2. Equipamento necessário: Nenhum
3. Instalações/superfície de jogo: Espaço aberto de dimensões grandes. Este jogo costumava ser jogado em um campo ao ar livre, hoje é geralmente jogado no pátio das escolas.

## Adaptações para tornar ARJAČKINJE, BARJAČKINJE acessíveis:

Se houver um participante em cadeira de rodas, um dos membros da equipe pode ser como que um "assistente" ajudando empurrando a cadeira de rodas, caso seja necessário. Neste caso, o jogo deve ser jogado em uma superfície plana na qual a cadeira de rodas possa correr adequadamente.

## Principais desafios/dificuldades relacionados com desporto/jogo?

Durante o jogo a segurança dos participantes deve ser uma prioridade, já que há corrida e contato físico, vigie e lembre aos participantes que devem ter cuidado.

## Nível de participação do desporto/jogo:

Na Sérvia, ARJAČKINJE, BARJAČKINJE é jogado a nível local.



## Organização que promove o desporto/jogo:

PAPIR BOJE MAKAZE - saiba mais sobre os jogos tradicionais sérvios.

Como este é um jogo tradicional, a maioria dos professores das escolas usa o mesmo no seu trabalho com crianças. Não há organizações específicas que promovam este jogo tradicional.

## Links:

<https://youtu.be/5GSrp7mrn3s>



# Vovós Cegas

**Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:**

O jogo das “vovós cegas” tem mais de 80 anos, era popular antes da Segunda Guerra Mundial e ainda é jogado hoje. É especialmente utilizado em festas de aniversários infantis.

*Fatos geográficos e sociais:*

A República da Sérvia faz fronteira com oito países, incluindo Hungria, Roménia, Bulgária, Macedónia, Albânia, Montenegro, Bósnia e Herzegovina e Croácia.

A população atual da Sérvia é de 8.657.673 pessoas.

O Danúbio é o rio mais longo da Sérvia, fluindo através do país por 588 Km de seu curso total de 2.857 km.

O rio Vrelo é considerado um dos rios mais curtos da Europa. O curso do rio é tão longo quantos dias tem o ano (exatamente 365 m).



**Regras:**

Os participantes selecionam um jogador para ser vendado (ele/ela se torna a “vovó cega”). Depois, os outros jogadores devem fazer girar a “vovó cega” até esta perder um pouco do sentido de orientação. Isso não deve durar muito. Depois disso, a “vovó cega” deve procurar os outros jogadores. Enquanto os jogadores a giram, eles cantam “Vou levar a minha vovó no mercado para a poder vender por um centavo”.

Os jogadores devem estar ao redor da “vovó cega” e chamá-la pelo nome, deve tocar-lhe para a confundirem, e quando a “vovó” for em direção aos jogadores, eles devem tentar afastar-se dela.

Se a “vovó” apanhar alguém, ela deverá adivinhar quem é a pessoa que ela apanhou, sem tirar a venda. A “vovó cega” tem o direito de tocar o rosto e o corpo dos jogadores com as mãos e tentar fazê-los falar alguma coisa. Se a “vovó cega” adivinhar quem ela pegou, essa pessoa torna-se a nova “vovó cega” caso esse jogador não queira continuar a fazer seu papel de “vovó cega” no jogo.

Outras variantes, são por exemplo com o uso de canções: “Vovó, vovó, estamos colhendo suas uvas”, enquanto lhe dão pequenos toques e riem. Além disso, os companheiros de equipe podem dar as mãos, formando um círculo em redor da “vovó cega” e giram enquanto cantam a música.



### Requisitos:

1. Número de participantes necessários: mínimo 3, mas o jogo fica mais interessante com mais jogadores.
2. Equipamento necessário: Cachecol, lenço ou pano similar para ser usado como venda.
3. Instalações/superfície de jogo: Espaço outdoor ou indoor (deve ser de dimensões maiores para permitir espaço suficiente para a “vovó cega” se movimentar sem risco de bater numa parede ou algum outro obstáculo).

### Organização que promove o desporto/jogo:

BEBAC - saiba mais sobre os jogos tradicionais sérvios

Como este é um jogo tradicional, a maioria dos professores da escola o usa no seu trabalho com crianças. Não há organizações específicas que promovam este jogo exclusivamente.

### Adaptações para tornar o desporto/jogo acessível:

Devido à simplicidade, este jogo é muito inclusivo e facilmente adaptável para quase todos.



### Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?

Durante o jogo a segurança dos participantes deve ser a principal prioridade, já que há muito movimento e contato físico.

### Nível de participação do desporto/jogo:

Na Sérvia, o “vovó cega” é jogado apenas a nível local.

### Links:

<https://youtu.be/LwqlrmS9yfM>



# Ovos Coloridos

Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:

Este é um antigo jogo infantil que era tradicionalmente jogado na altura da Páscoa, mas com o tempo tornou-se muito popular entre as crianças, de modo que agora as crianças o jogam o mesmo no dia a dia com seus colegas.

*Fatos geográficos e sociais:*

Embora a Sérvia não tenha uma religião oficial, o cristianismo ortodoxo oriental tem um papel importante e influente na sociedade. Em relação à população total, 84,6% se identificam como ortodoxos orientais, enquanto 5% se identificam como católicos, 3,1% se identificam como muçulmanos, 1,0% se identificam como protestantes. Do restante da população, 0,8% se identifica com alguma outra religião, 1,1% se identifica como ateu e 1,5% não declarou sua filiação religiosa.



**Regras:**

No início, os jogadores devem escolher qual deles vai ser o "diabo" (comprador), o vendedor e os ovos. A próxima tarefa é o vendedor dizer aos jogadores que são "ovos" de que cor eles são sussurrando no seu ouvido, para que o jogador "diabo" (comprador) não possa ouvir qual é a cor pertence a cada um deles. O jogo começa com a conversa entre o "diabo" (comprador) e o vendedor que é assim:

"Diabo" (comprador): Knock, Knock!

Vendedor: Quem está aí?

"Diabo" (comprador): É o Diabo do céu!

Vendedor: O que você precisa?

"Diabo" (comprador): Um ovo!

Vendedor: Qual é a cor?

"Diabo" (comprador): Tenta adivinhar uma cor

Se o diabo não adivinhar a cor, ele precisa de tentar adivinhar novamente. Se houver um ovo da cor que ele disse entre os jogadores, o jogador dessa cor imediatamente se levanta e começa a correr. A tarefa do diabo é apanhá-lo e quando o diabo o apanhar, o jogador que foi apanhado se torna o diabo na próxima jogada. Se o jogador que é o "ovo" conseguir fugir e voltar ao seu lugar, o jogo começa novamente do início com o mesmo jogador a fazer de diabo.



## Requisitos:

1. Número de participantes necessários: Mínimo 5 (1 caçador, 4 corredores/ovos)
2. Equipamento necessário: Nenhum
3. Instalações/superfície de jogo: O jogo deve ser jogado num grande espaço aberto e pode ser realizado tanto em ambientes interiores quanto exteriores.

## Organização que promove o desporto/jogo:

DETINJARIJE - saiba mais sobre os jogos tradicionais sérvios

Como este é um jogo tradicional, a maioria dos professores da escola usa o mesmo no seu trabalho com crianças. Não há organizações específicas que promovam este jogo exclusivamente.

## Adaptações para tornar o desporto/jogo acessível:

Este jogo pode ser jogado por todos, no caso de haver cadeiras de rodas, o jogo deve ser jogado em uma superfície plana e lisa na qual a cadeira de rodas possa rolar corretamente.



## Principais desafios/dificuldades relacionados com o desporto/jogo?

Durante o jogo a segurança dos participantes deve ser a prioridade, já que há muita corrida e contato físico, recorde-os sempre para terem cuidado.

## Nível de participação no desporto/jogo:

Na Sérvia, o jogo ovos coloridos é praticado a nível local.



# Tio Gelado

**Descrição detalhada sobre o significado histórico, geográfico, cívico e social:**

Este é um jogo semelhante ao jogo da “apanhada”, com a diferença de que um jogador persegue o outro o tempo todo. Quando ele toca em alguém e diz: “Gelado!”, essa pessoa deve ficar no lugar, enquanto o “Tio Gelado” continua a perseguir os outros jogadores.

*Fatos geográficos e sociais:*

A cidade de Sjenica (também conhecida como Sibéria sérvia) detém o recorde como o lugar habitado mais frio da Europa, com uma temperatura mínima registada de -39 graus Celsius.

A Sérvia tem cerca de 360 fontes de água termal e termomineral com temperaturas de até 110 graus Celsius, mas apenas um pequeno número delas é usado para fins comerciais.

Vranjska Banja é um spa com a água mineral mais quente da Europa. Água com temperatura de 94° até 110°C, com capacidade de 140 litros por segundo, irrompe na superfície da terra a partir de uma dezena de fontes.

**Regras:**

No início, os jogadores devem escolher qual deles será o “Tio Gelado”. A tarefa do “Tio Gelado” é perseguir os outros jogadores e tentar tocá-los. Quando ele toca em alguém e diz: “Gelado”, essa pessoa deve ficar no lugar, enquanto o “Tio Gelado” continua a perseguir os outros jogadores. Os jogadores que ainda não foram tocados podem descongelar os que estão congelados. Para que o “Tio Gelado” ganhe o jogo, ele deve congelar todos os participantes.



**Requisitos:**

1. Número de participantes necessários: Mínimo 3
2. Equipamento necessário: Nenhum
3. Instalações/superfície de jogo: O jogo deve ser jogado em um grande espaço aberto e pode ser realizado tanto em ambientes exteriores como interiores.



## Organização que promove o desporto/jogo:

VREMEPLOV - saiba mais sobre os jogos tradicionais sérvios

Como este é um jogo tradicional, a maioria dos professores da escola usa-o no seu trabalho com crianças. Não há organizações específicas que promovam exclusivamente este jogo.

## Adaptações para tornar o “Tio Gelado” acessível:

Este jogo pode ser jogado por todos, no caso de haver alguém em cadeiras de rodas, o jogo deve ser jogado em uma superfície plana e lisa na qual a cadeira de rodas possa rolar corretamente.



## Principais desafios/dificuldades relacionadas com o desporto/jogo?

Durante o jogo a segurança dos participantes deve ser a prioridade, já que há muita corrida e contato físico, recorde-os sempre para terem cuidado.

## Nível de participação no desporto/jogo:

Na Sérvia, tio gelado é jogado a nível local.

## Links:

<https://youtu.be/shi6FsDY1Ck>



# Pense em Sustentabilidade

## Transportes

- Pense em sustentabilidade! Considere caminhar, andar de bicicleta ou usar o transporte público sempre que possível. Isso ajuda a reduzir a poluição do ar e pode ser uma ótima maneira de se manter ativo.
- Reduza sua pegada de carbono organizando eventos desportivos em sua área local e opte pelo carpooling.



## Materiais Reutilizáveis

- Esqueça os descartáveis! Uma forma proativa de lidar com o seu desperdício é simplesmente recusar usar copos de café para viagem, pratos de papel descartáveis e toalhas de papel.
- Traga objetos reutilizáveis, como garrafas de água, ao praticar desporto e jogos para reduzir a quantidade de plástico no meio ambiente.
- Seja criativo! Faça o seu equipamento desportivo à mão usando material reciclável.



## Equipamento

- Faça uso de itens do dia a dia! Mochilas, casacos e sapatos podem ser usados como ferramentas para marcar áreas em um campo desportivo.
- Compartilhe equipamentos! Itens como tacos e bolas podem ser compartilhados por vários colegas de equipe, reduzindo a necessidade de comprar o seu próprio.
- Não há necessidade de comprar equipamentos em excesso! Os mesmos uniformes podem ser usados várias temporadas e muitos jogos recreativos não requerem nenhum item específico.



## Eventos locais

- Não deixe rastros! Recolha todo o seu lixo e coloque-o nos caixotes ou leve-o para casa.
- Lembre-se sempre de arrumar tudo quando terminar!  
Isso ajuda a manter nossos parques e espaços ao ar livre limpos e sem resíduos
- Aposte no local! Escolha alimentos e bebidas locais, orgânicos e sazonais ao hospedar eventos.
- Pense sazonal! Participe no seu desporto quando o clima assim o permitir.  
Por exemplo, só faça ski quando houver queda de neve natural.