

DISCOVERY



TRAINING  
TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union

# Índice

Sobre o projeto.....	3
Introdução.....	5
Antes de começar.....	7
Instruções e orientações.....	11
A página inicial.....	11
Seleção do país.....	12
Seleção do desporto/jogo.....	13
Um pouco de história.....	14
Um pouco de geografia.....	15
Regras e equipamentos.....	16
Acessibilidade.....	17
Dica sustentável.....	18
-	
Parceiros, Manual, Kit de ferramentas.....	19
<hr/>	
Erasmus+ Sport .....	21



# About project

## Sobre o projeto:

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, potenciando oportunidades de experimentar e descobrir diferentes desportos e sensibilizar para a importância da atividade física, também por meio do uso do digital, em ambientes de educação formal e não formal. Com base nos objetivos orientadores do Plano de Trabalho da União Europeia para o Desporto (2021-24) e na área prioritária “Proteção da Integridade e dos Valores no Desporto”, ação chave “Desporto e Educação”, o projeto identifica 5 objetivos principais:

- Promover o desporto como meio eficaz de difusão da inclusão social, da igualdade de oportunidades e da atividade física benéfica para a saúde de todos na Europa, independentemente da idade, raça, etnia, classe social ou género;
- Enfrentar a diminuição do euroceticismo entre os jovens, aumentando o conhecimento da Europa e seus desportos, jogos e valores peculiares;
- Aumentar as habilidades, experiências e capacidades mútuas 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 inclusivos em suas comunidades locais com o objetivo de atrair a diversidade mais ampla dos cidadãos da Europa;

- Apoiar as instituições e comunidades envolvidas na organização de eventos desportivos europeus, com especial enfoque na Semana do Desporto da UE, para criar eventos desportivos inclusivos, incluindo atores desportivos sub-representados e menos envolvidos como jogadores ativos no desporto;
- Capacitar treinadores, professores, educadores, voluntários e ativistas desportivos para implementar programas educacionais baseados em tecnologia, promovendo o mapa 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, impactando tanto jovens como treinadores, professores, educadores e ativistas desportivos.



# Introdução:

Este kit de ferramentas foi criado para treinadores, professores e ativistas desportivos com o objetivo de promover desportos e jogos usando o Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE. Este conjunto de ferramentas foi concebido para fornecer aos formadores e professores os recursos e orientações necessários para a implementação de atividades físicas inclusivas para crianças e jovens, independentemente das suas capacidades, género ou origem cultural.

O Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE é uma ferramenta poderosa que fornece acesso a desportos e jogos de quatro países diferentes, juntamente com explicações detalhadas sobre como usá-los no trabalho com crianças e jovens. É um esforço colaborativo dos parceiros do projeto Discovery EU e foi projetado para ser interativo e adequado para crianças, permitindo que os jovens aprendam enquanto se divertem.

A ideia de criar o Mapa Digital foi fornecer uma ferramenta útil para todos que precisam de desportos e jogos inclusivos, projetados para serem acessíveis a todos. Eles promovem a diversidade e oferecem oportunidades para crianças e jovens aprenderem e se socializarem com outras pessoas de diferentes origens. Desportos e jogos inclusivos ajudam a promover uma noção de comunidade e promovem o respeito e a compreensão entre crianças e jovens.

Este mapa interativo fornece aos usuários acesso a uma variedade de desportos e jogos de quatro países diferentes, juntamente com instruções detalhadas sobre como jogá-los. O mapa também contém informações sobre a história e a geografia dos países parceiros, juntamente com dicas úteis sobre sustentabilidade que os usuários podem aprender enquanto usam o mapa.

O Mapa Digital também inclui orientações sobre como criar desportos e jogos inclusivos e adequados para crianças e jovens com diferentes habilidades. Isso inclui informações sobre como modificar os jogos para torná-los acessíveis a todos, bem como orientações sobre como criar um ambiente seguro e de suporte para todos os participantes.

O Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE é uma ferramenta poderosa para promover a atividade física e estilos de vida saudáveis entre crianças e jovens. Eles podem ajudar a construir confiança e autoestima e promover habilidades sociais e trabalho em equipe. O Mapa Digital também oferece oportunidades para crianças e jovens aprenderem sobre diferentes culturas e tradições e desenvolverem uma noção de respeito e compreensão pelos outros.

Em conclusão, o conjunto de ferramentas foi concebido para promover desportos e jogos inclusivos utilizando o Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE. O kit de ferramentas fornece uma variedade de recursos e orientações para permitir que instrutores e professores criem ambientes seguros e de apoio para todos os participantes, independentemente de suas habilidades, género ou origem cultural. O Mapa Digital é uma ferramenta eficaz para promover a atividade física, estilos de vida saudáveis e habilidades sociais entre crianças e jovens. O Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE é uma ferramenta interativa e adequada para crianças que permite que os jovens aprendam enquanto se divertem e fornece informações valiosas sobre a história e a geografia dos países parceiros, juntamente com dicas sustentáveis úteis.

# Antes de começar....

Antes de começar, certifique-se de...

Considerar uma abordagem prática, muitas vezes chamada de modelo **TREE**, que leva em consideração o estilo de ensino, as regras, o equipamento e o ambiente utilizado ao ministrar uma sessão de desportos. Este modelo é frequentemente empregue por professores e treinadores para ajudar a modificar e adaptar as atividades, tornando-as acessíveis a todos os seus participantes. Abaixo você encontrará exemplos de cada um desses elementos, especificamente relacionados aos desportos e jogos que aparecem no mapa digital.

**T - Estilo de Ensino/Treino (Teaching)**

**R - Regras (Rules)**

**E - Equipamento (Equipment)**

**E - Ambiente (Environment)**

## **Estilo de Ensino/Treino**

O estilo de ensino refere-se à forma como o jogo é comunicado pelo treinador/professor/instrutor aos alunos/participantes. A forma de comunicar deste desportos e jogos para um grupo pode ter um impacto significativo em quão inclusivo é. O uso de uma combinação de estratégias deferentes ajudará você a garantir que a comunicação seja eficaz e apropriada.

- Mantenha as instruções simples e concisas.
- Use demonstrações visuais e verbais.
- Estimule a participação, o trabalho em equipe e a resolução de problemas.
- Faça perguntas para verificar se o aluno/participante entendeu sua mensagem.



## **Regras:**

Alterar, adaptar e simplificar as regras sempre que necessário e reintroduzi-las à medida que os níveis de habilidade dos participantes aumentam.

- Faça uma demonstração do jogo e deixe-os experimentar
- Comece o jogo com poucas regras e uma abordagem direta
- Adaptar as regras do jogo e do desporto para garantir que todos possam participar igualmente
- À medida que os participantes se familiarizam com o jogo, adicione as regras uma de cada vez
- As regras são destinadas a manter o jogo seguro e divertido

## **Equipamento:**

Refere-se às mudanças necessárias no equipamento usado para jogar o jogo ou desporto

- Considere o uso de equipamentos que façam algum tipo de som, especialmente ao trabalhar com pessoas com deficiência visual
- Mude a forma como você usa seu equipamento, por exemplo, você pode usar um balão ou uma bola de praia para desacelerar ou até acelerar um jogo
- Aumentar ou diminuir o tamanho, comprimento e peso do equipamento
- Mude a cor para garantir que o equipamento fique visível e contraste com a área de jogo
- Seja criativo, considere reciclar e criar seu próprio equipamento

## **Ambiente:**

Você pode adaptar o espaço onde as atividades acontecem e lembre-se de considerar se a área de jogo é ou não adequada para todos os níveis.

- Certifique-se de que a superfície do piso possa permitir o movimento suave de cadeiras de rodas e outros auxiliares de mobilidade
- Para os participantes em que o desafio possa ser ficar em pé ou andar/correr, eles podem se envolver em atividades sentados, ajoelhados ou deitados de lado no chão
- Para tornar as atividades mais viáveis e realizáveis, as áreas de jogo podem ser expandidas para fornecer mais espaço para tarefas e manobras. Por exemplo, aumentar o tamanho de um campo interior/externo



Vamos jogar à Bilharda!

## Exemplo prático:

Coloque os participantes em um semicírculo, para que possam assistir e ouvir facilmente as instruções do professor ou treinador.

Certifique-se de que as suas instruções são curtas, concisas e visuais. Faça perguntas para garantir que eles entenderam. Se este jogo for muito complexo, não tenha medo de simplificar as regras.

Preste atenção especial às questões de segurança! Os participantes podem bater involuntariamente em outros participantes com os bastões. Tenha em mente o tamanho do seu espaço!

Certifique-se de que seu grupo está a tirar o melhor proveito do jogo, dê-lhes feedbacks regulares para garantir que a segurança de todos os envolvidos seja garantida e que o jogo seja jogado de acordo com as regras.

Se você acha que o equipamento não é adequado para a idade dos participantes, considere usar somente as mãos ou os braços como um bastão e uma bola no lugar da bilharda. Temos a certeza que isto vai funcionar.

Se você não tem um campo de terra ao ar livre, não há problema! Adapte o ambiente e traga o jogo para um espaço interior.

Se você estiver a jogar dentro de um edifício, será melhor usar uma bola macia para substituir a bilharda. Proteja os arredores, você pode partir uma lâmpada. Use raquetes de ténis ou qualquer coisa disponível que atenda o objetivo do jogo. Usar material reciclado é sustentável e é adequado para substituir qualquer equipamento em qualquer desporto ou jogo.

Quando se trata de “cavar um buraco na terra”, pense fora da caixa!

Saia da sua zona de conforto! Prefira jogar ao ar livre sempre que possível, e peça ao seu grupo que seja criativo para adaptar regras e equipamentos, eles podem ser melhores que você nesta questão.

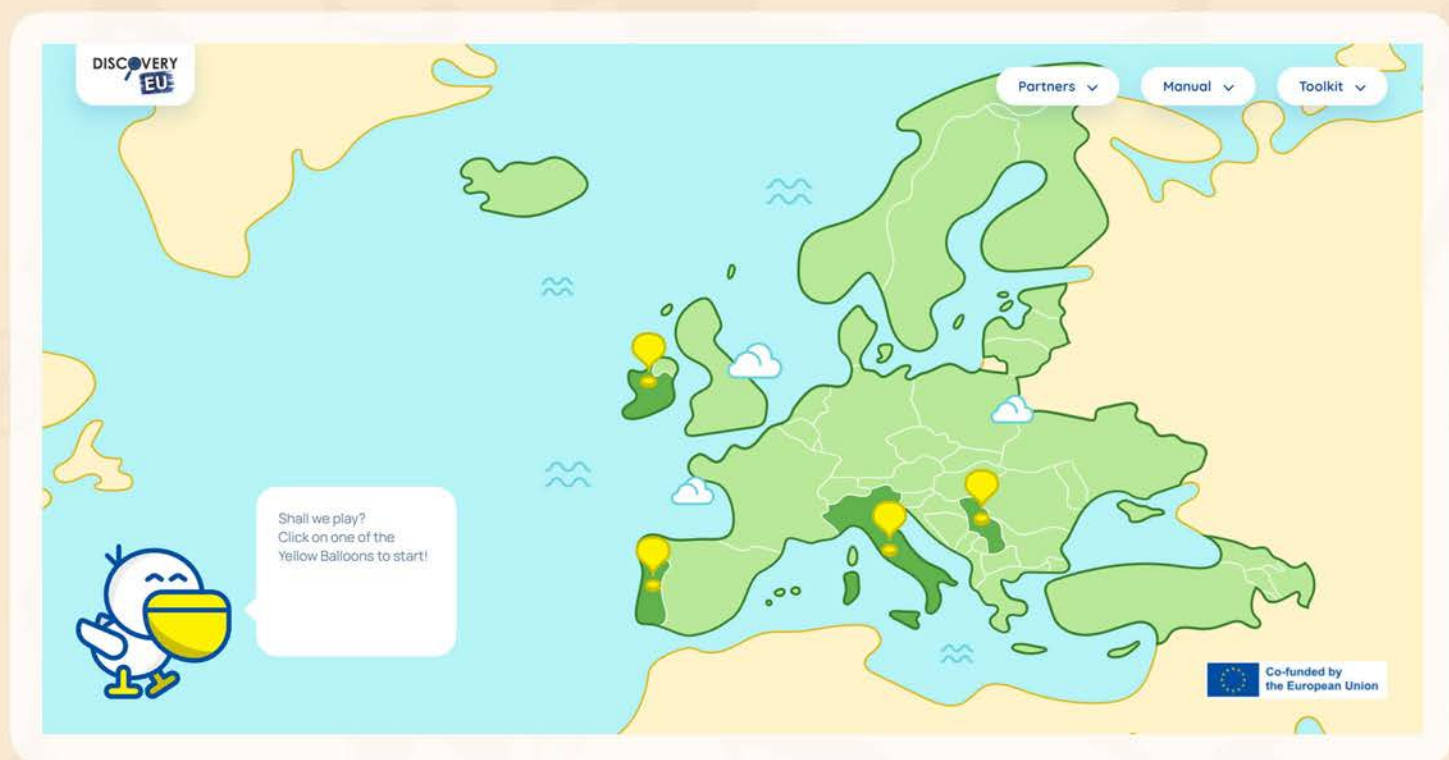
Não se esqueça! Todos podem participar! Certifique-se de que as regras são justas para todos. Considere as habilidades dos seus participantes e adapte o equipamento conforme necessário.



# Instruções e orientações:

Para aceder ao Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE, abra um navegador no seu computador, tablet ou smartphone e dirija-se ao endereço: <https://discovery-eu.geacoop.org/>

1. A página inicial do Mapa Digital dos Desportos e Jogos da UE abrirá com o mapa da Europa. Você pode notar que temos o nosso assistente “Pelicano” que estará lá para ajudar os usuários a navegar pelo mapa. A primeira mensagem do “Pelicano” é “Vamos jogar? Clique em um dos balões amarelos para começar!” o que significa que os utilizadores podem aceder aos desportos e jogos de um dos quatro países parceiros clicando num dos quatro balões apresentados acima de cada país no mapa (Portugal, Irlanda, Itália e Sérvia).

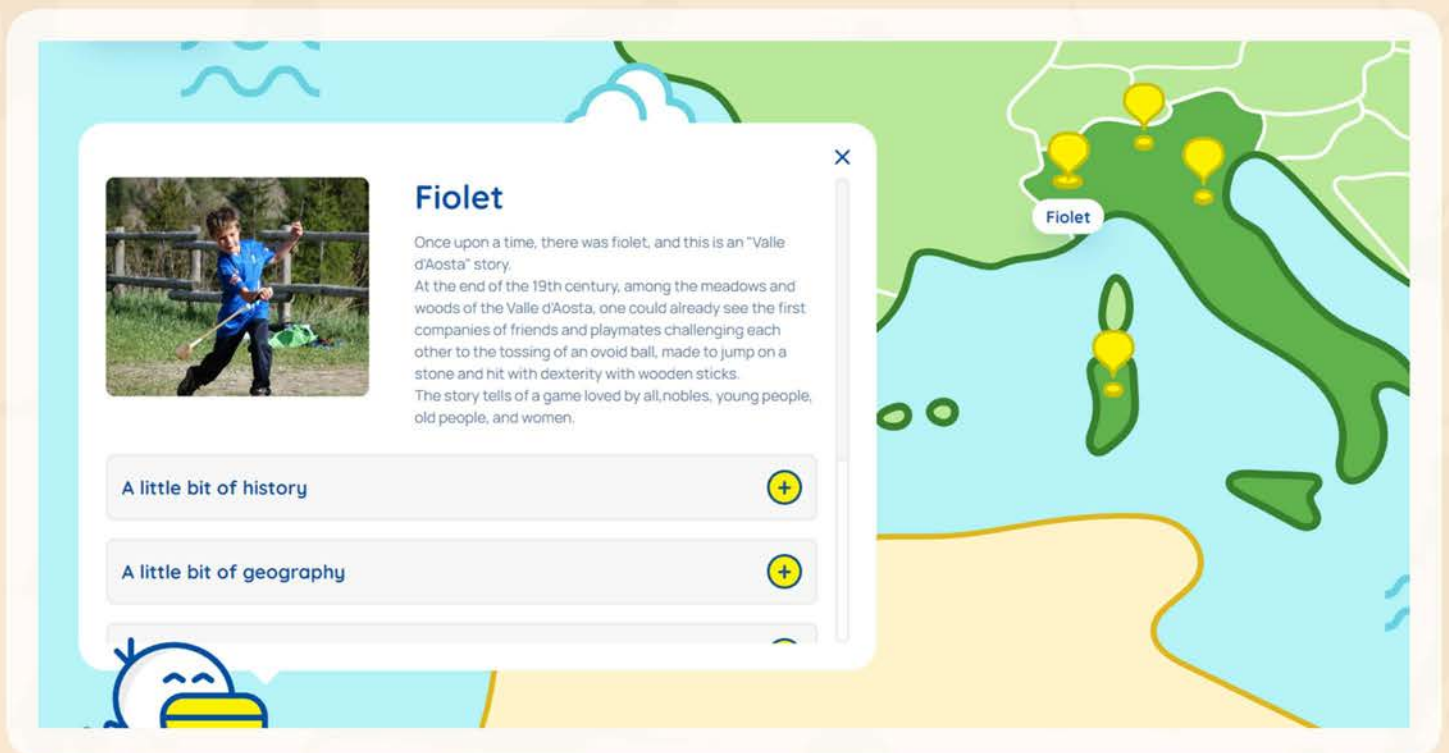




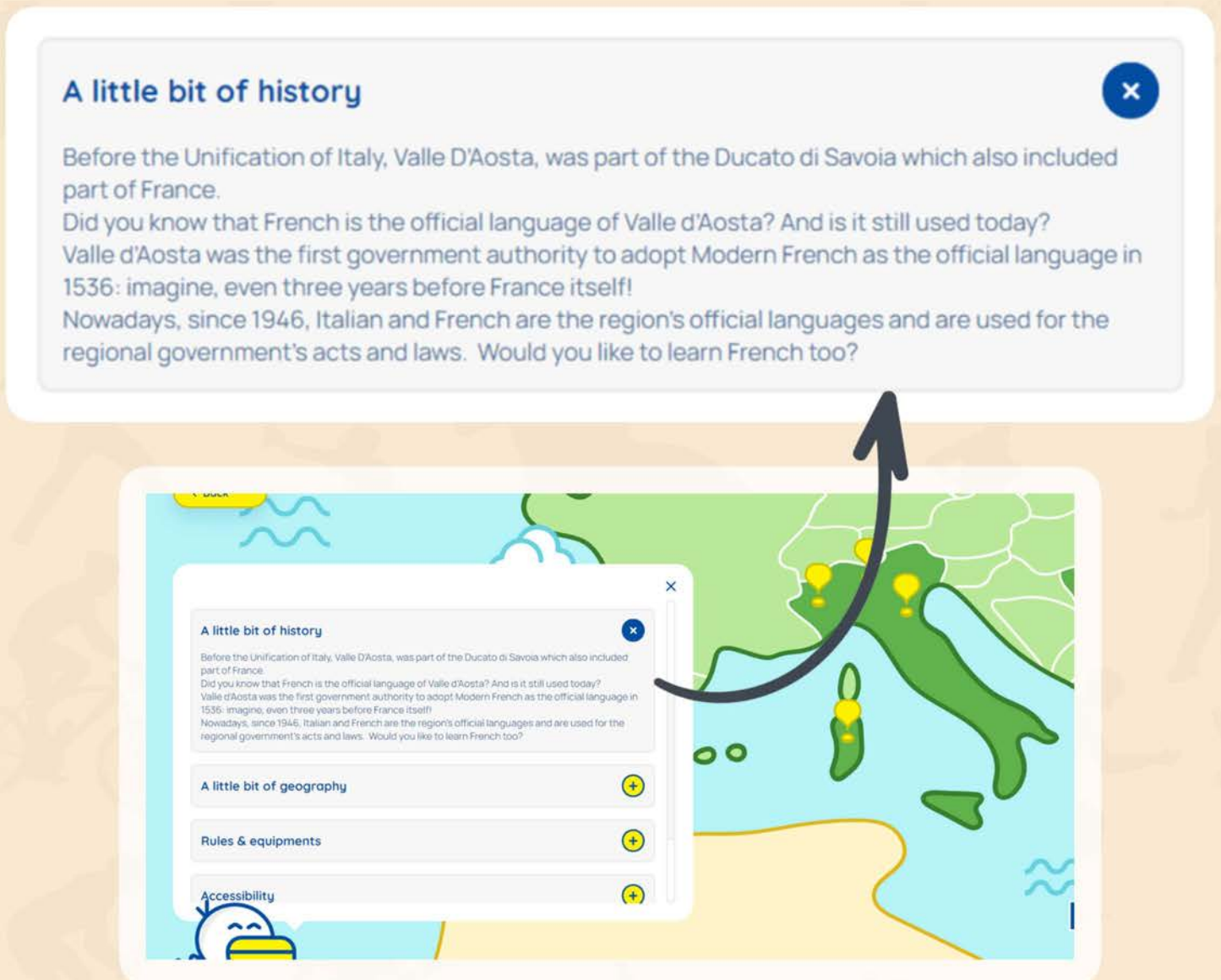
2. Depois que o usuário clicar no país selecionado no mapa, o mapa aumentará o zoom no país selecionado e mostrará mais balões amarelos em seu território. Nosso assistente “Pelicano” está nos dando a mensagem “Você escolheu \*NOME DO PAÍS\*! Clique em um dos balões para descobrir mais sobre "O NICKNAME DO PAÍS". Cada balão amarelo representa um desporto ou jogo diferente que pode ser descoberto clicando neles. A qualquer momento, o usuário pode clicar no botão VOLTAR, que o levará de volta à página inicial, onde poderá selecionar um país diferente.



3. Ao clicar em um dos balões amarelos, o usuário abre o desporto ou jogo específico. A nova caixa com lista suspensa aparecerá com o nome do desporto ou jogo, breve introdução e uma foto. Aqui os usuários podem se familiarizar com a origem e o desenvolvimento de um desporto ou jogo. Abaixo da introdução do jogo há uma lista suspensa que contém as seções: Um pouco de história, Um pouco de geografia, Regras e equipamentos, Acessibilidade, Dica sustentável, Pergunte aos nossos especialistas! Ao clicar em qualquer uma das seções, a seção escolhida será expandida e o usuário terá acesso ao conteúdo da seção. A cada momento o usuário pode clicar no botão VOLTAR que o trará um passo para trás.



4. Um pouco de história – esta secção do Mapa Digital oferece uma forma divertida e envolvente para as crianças e os jovens aprenderem sobre a história de vários países europeus. Esta secção foi criada para destacar algumas das histórias e eventos mais fascinantes e menos conhecidos do passado do país. Ao apresentar a história de forma acessível e envolvente, esta secção pretende inspirar crianças e jovens a interessarem-se por saber mais sobre o mundo que os rodeia. Quer estejam explorando um novo país ou apenas curiosos sobre o passado, a secção "Um pouco de história" oferece um excelente ponto de partida para descoberta e aprendizagem.





5. Um pouco de geografia - esta seção do Mapa Digital é uma forma divertida e educativa para crianças e jovens aprenderem sobre a geografia do país selecionado. Esta seção fornece fatos interessantes e únicos sobre as características físicas, paisagens e clima do país. A seção "Um pouco de geografia" está escrita de uma forma fácil de compreender e envolvente para as crianças, e pretende despertar a curiosidade e o desejo de aprender mais sobre a geografia europeia. Ao fornecer fatos interessantes e informativos sobre a geografia de diferentes países europeus, esta seção ajuda crianças e jovens a desenvolver uma maior compreensão e apreciação do mundo natural.

### A little bit of geography

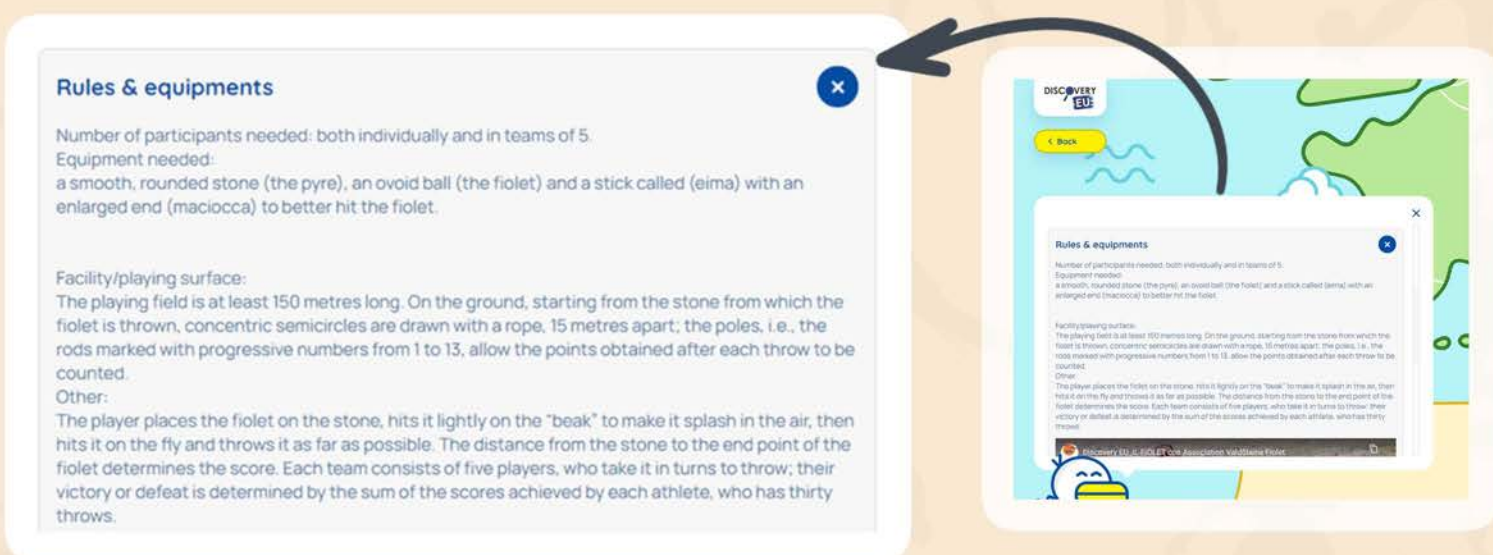
Another well-known fact about the Valle d'Aosta is about Europe's highest mountain, Monte Bianco (Mont Blanc), at 4810 metres. It is located on the border between Italy and France, shared by the Italian municipality of Courmayeur and the French municipality of Chamonix.

Deciding which side he is on is still difficult today, and depending on the textbooks consulted, maps observed or scholars questioned, the answers will differ. In 2011, Italian MEP Riccardi proposed to the European Commission that the issue be resolved by declaring the summit 'territory belonging to the whole of Europe', highlighting the irony that there were still disputed territories within the European Union itself.

But so who does it belong to? Boh! If you want to get a more complete idea, we refer you to this very accurate Wikipedia page.



6. Regras e equipamentos - esta seção do Mapa Digital fornece um guia completo para a prática de um determinado desporto ou jogo. Esta seção é projetada para dar às crianças e aos jovens uma compreensão detalhada das regras, equipamentos e outros aspetos importantes do jogo. O usuário pode encontrar as regras básicas do jogo, incluindo como marcar pontos, o número de jogadores necessários, equipamento necessário, superfície ou campo necessário para jogar o jogo e quaisquer regras ou restrições específicas que devem ser seguidas. Esta seção também inclui informações sobre a duração do jogo e quaisquer variações que possam existir. Além de informações baseadas em texto, a seção "Regras e equipamentos" também inclui vídeos que mostram a jogabilidade em ação. Isso pode ajudar crianças e jovens a entender as regras e a estrutura do jogo com mais facilidade.



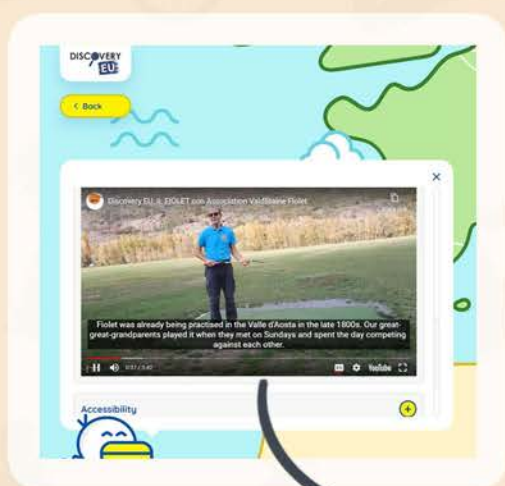
**Rules & equipments**

Number of participants needed: both individually and in teams of 5.

Equipment needed:  
a smooth, rounded stone (the pyre), an ovoid ball (the fiolet) and a stick called (eima) with an enlarged end (maciocca) to better hit the fiolet.

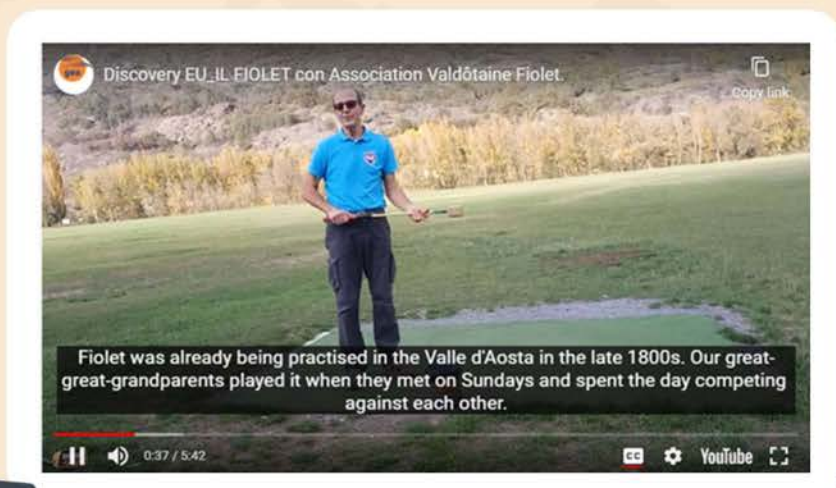
Facility/playing surface:  
The playing field is at least 150 metres long. On the ground, starting from the stone from which the fiolet is thrown, concentric semicircles are drawn with a rope, 15 metres apart; the poles, i.e., the rods marked with progressive numbers from 1 to 13, allow the points obtained after each throw to be counted.

Other:  
The player places the fiolet on the stone, hits it lightly on the "beak" to make it splash in the air, then hits it on the fly and throws it as far as possible. The distance from the stone to the end point of the fiolet determines the score. Each team consists of five players, who take it in turns to throw; their victory or defeat is determined by the sum of the scores achieved by each athlete, who has thirty throws.



Discovery EU\_IL FIOLET con Associazione Valdôtaine Fiolet

Fiolet was already being practised in the Valle d'Aosta in the late 1800s. Our great-grandparents played it when they met on Sundays and spent the day competing against each other.

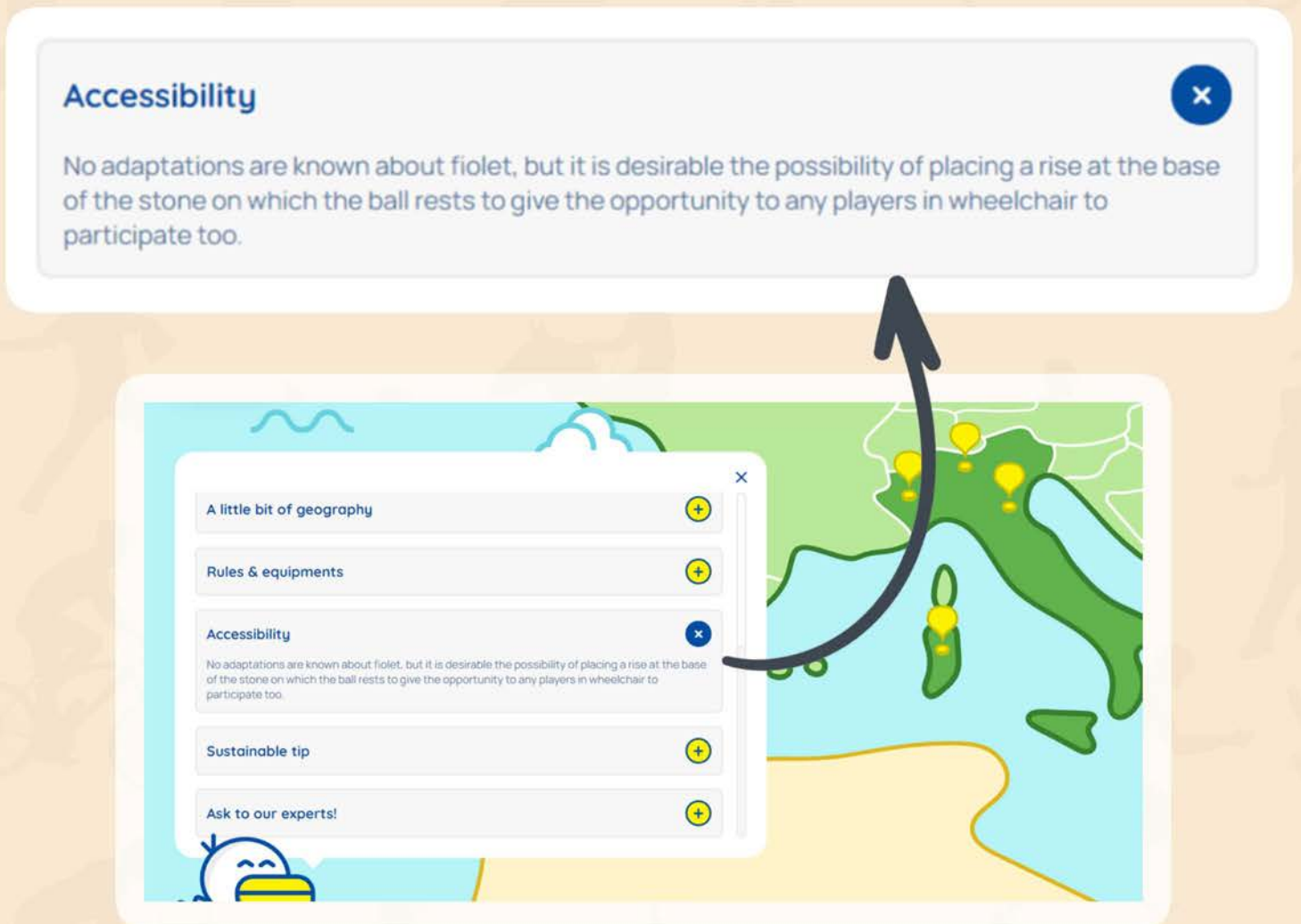


Discovery EU\_IL FIOLET con Associazione Valdôtaine Fiolet

Fiolet was already being practised in the Valle d'Aosta in the late 1800s. Our great-grandparents played it when they met on Sundays and spent the day competing against each other.

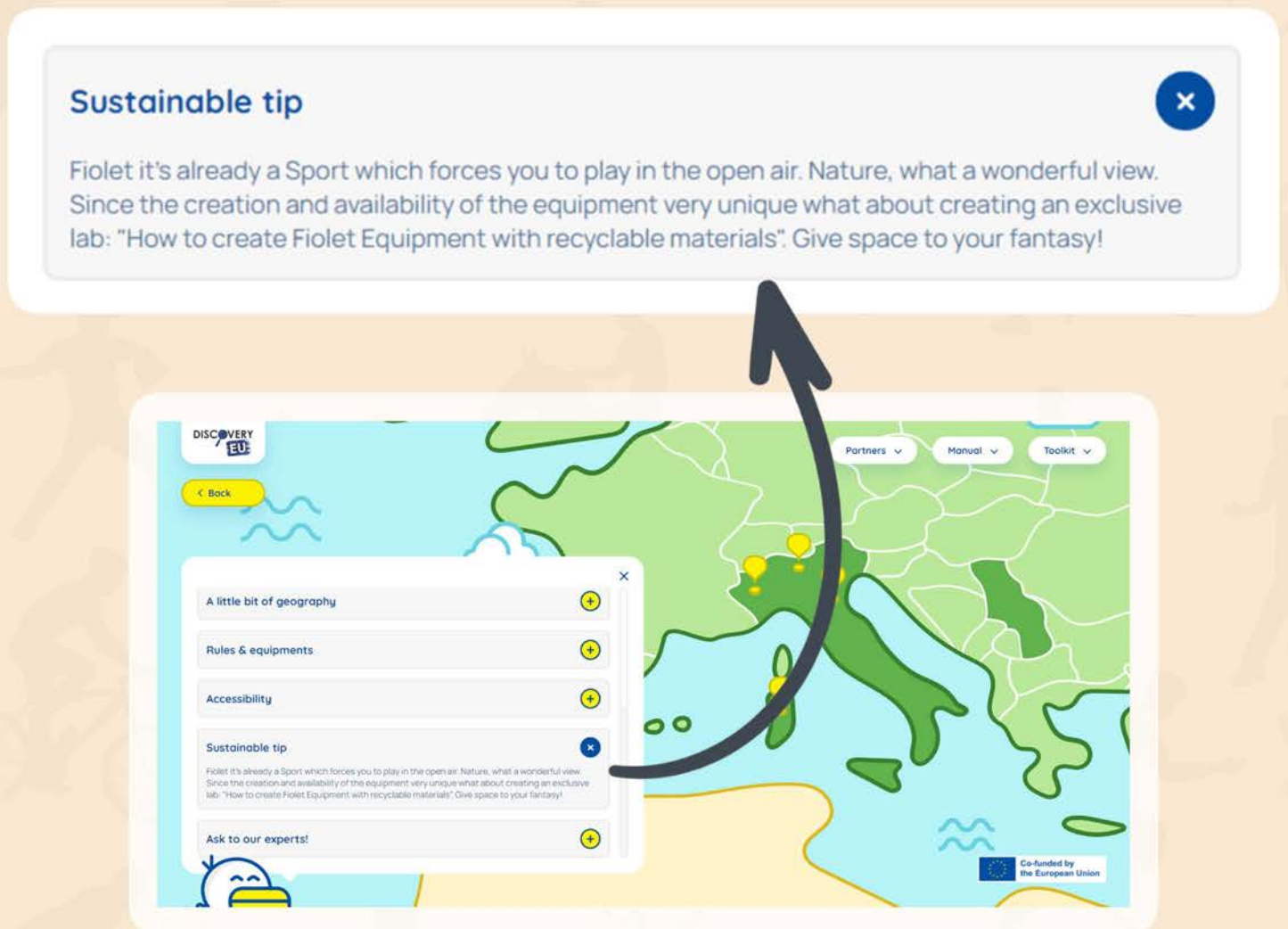


7. Acessibilidade - esta seção do Mapa Digital fornece informações sobre como tornar um determinado desporto ou jogo mais inclusivo para pessoas com diferentes deficiências. Esta seção descreve as adaptações que podem ser feitas nas regras, equipamentos e ambiente de jogo para garantir que todos possam participar e aproveitar o jogo. A seção "Acessibilidade" foi criada para ajudar a promover a inclusão e garantir que todos tenham a oportunidade de participar nos desportos e jogos, independentemente de suas habilidades. Ao fornecer informações sobre adaptações que podem ser feitas no jogo, o Mapa Digital ajuda a quebrar barreiras e criar um ambiente mais inclusivo para todos.

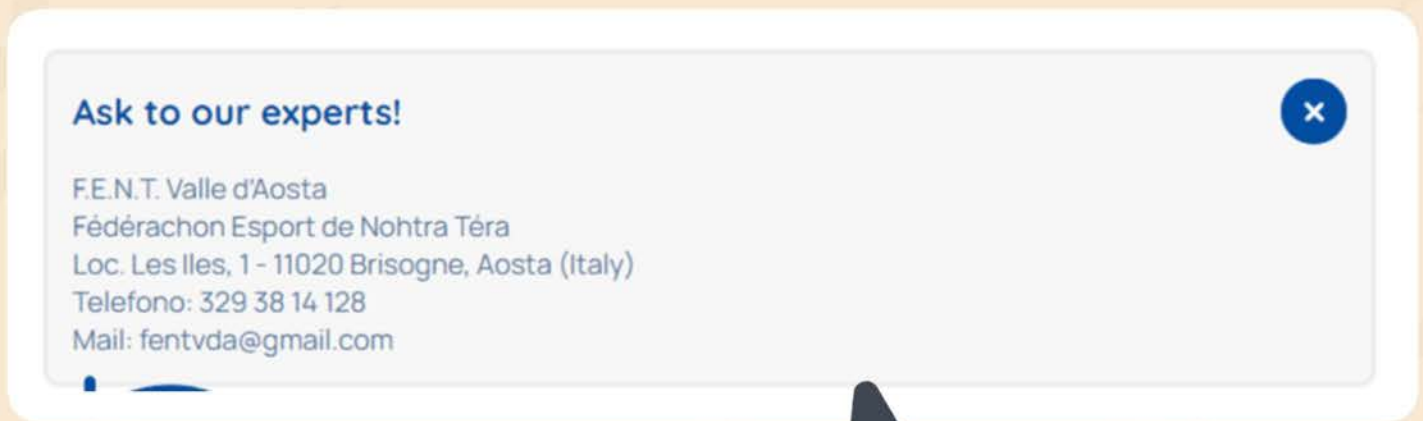




8. Dica sustentável - A seção "Dica sustentável" do Mapa Digital oferece sugestões de como crianças e jovens podem cuidar do meio ambiente enquanto praticam desportos e jogos. Esta seção oferece dicas sobre reciclagem, reutilização, redução de desperdício e outras práticas ecológicas que podem ser incorporadas no jogo. Ao fornecer dicas práticas e sugestões sobre como reduzir nosso impacto ambiental durante a prática dos desportos e jogos, a seção "Dica sustentável" visa capacitar crianças e jovens a assumir um papel ativo na proteção do meio ambiente e na promoção de práticas sustentáveis nas suas vidas cotidianas.



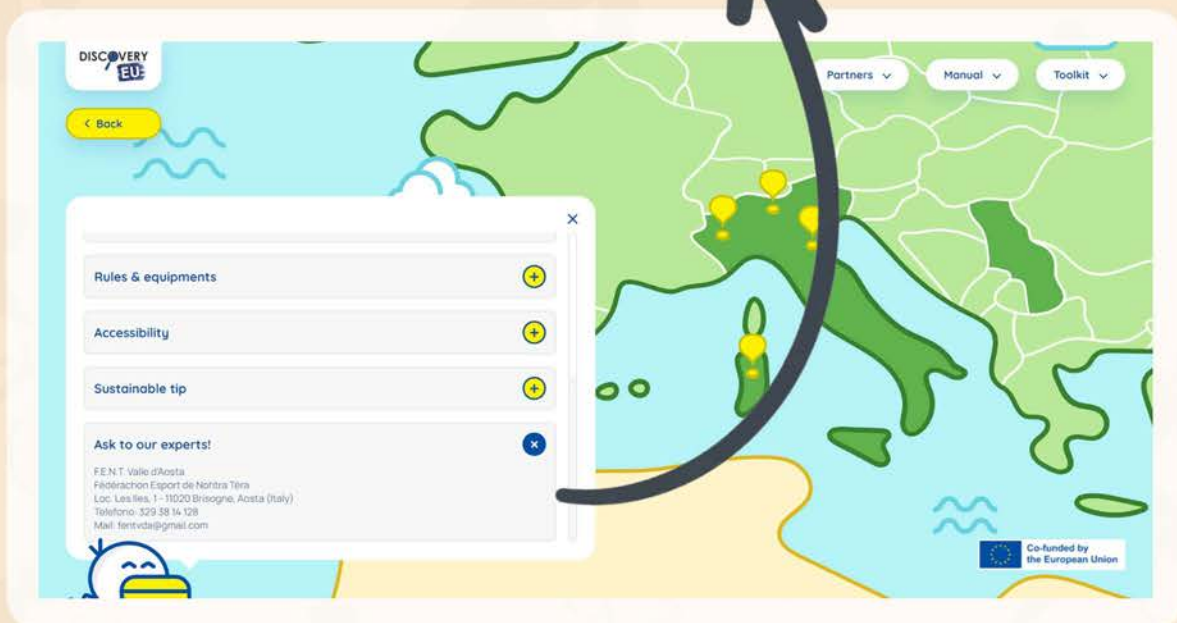
9. Pergunte aos nossos especialistas! – fornece informações de contato de organizações e pessoas envolvidas em um determinado desporto ou jogo. Esta seção foi criada para ajudar os usuários a se conectarem com pessoas experientes e conhecedores que podem fornecer orientação e conselhos sobre vários aspectos do desporto ou jogo. Se você tiver dúvidas sobre regras, equipamentos ou estratégias de jogo, a seção "Pergunte aos nossos especialistas!" Esta seção fornece formas de alcançar e obter respostas daqueles que têm o conhecimento e a experiência.



**Ask to our experts!**

F.E.N.T. Valle d'Aosta  
Fédération Sport de Nohtra Téra  
Loc. Les Iles, 1 - 11020 Brusogne, Aosta (Italy)  
Telefono: 329 38 14 128  
Mail: fentvda@gmail.com

This image shows a close-up of a modal window titled "Ask to our experts!". The window contains contact information for F.E.N.T. Valle d'Aosta, including their name in French, location in Italy, phone number, and email address. A blue close button with an 'x' is in the top right corner.



DISCOVERY EU

Partners Manual Toolkit

< Back

Rules & equipments +

Accessibility +

Sustainable tip +

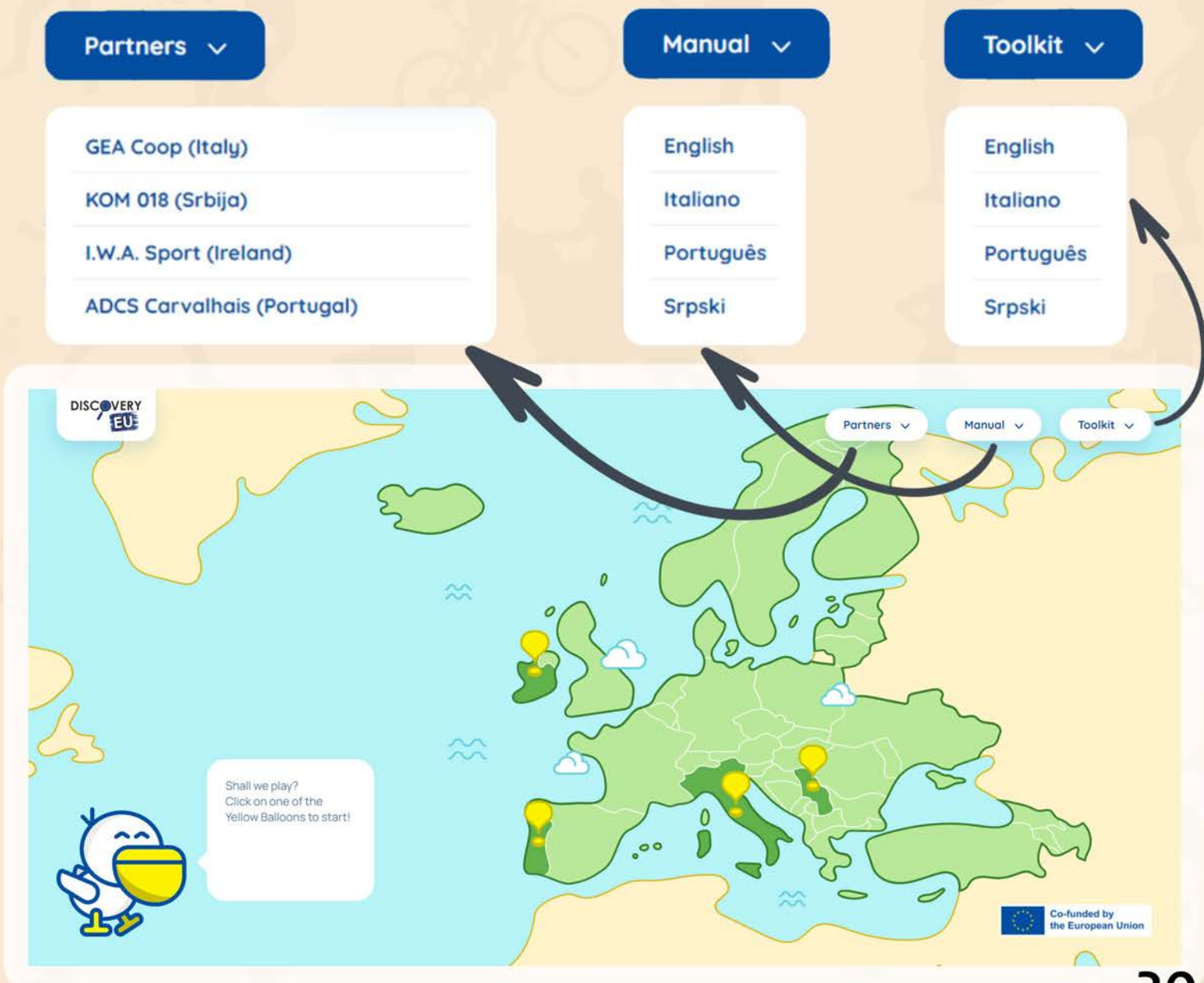
**Ask to our experts!** x

F.E.N.T. Valle d'Aosta  
Fédération Sport de Nohtra Téra  
Loc. Les Iles, 1 - 11020 Brusogne, Aosta (Italy)  
Telefono: 329 38 14 128  
Mail: fentvda@gmail.com

Co-funded by the European Union

This image is a screenshot of the Discovery EU website. It features a map of Europe with several yellow location markers. A modal window is open over the map, displaying a list of categories: "Rules & equipments", "Accessibility", "Sustainable tip", and "Ask to our experts!". The "Ask to our experts!" option is selected, and its details are shown in a sub-modal window. The website header includes the Discovery EU logo and navigation links for "Partners", "Manual", and "Toolkit". A "Back" button is visible in the top left, and a "Co-funded by the European Union" logo is in the bottom right.

10. A qualquer momento os usuários podem encontrar informações sobre os parceiros do projeto e ter acesso ao manual e a este kit de ferramentas. Ao clicar no botão “Parceiros”, a lista suspensa aparecerá com os nomes de cada organização parceira envolvida no projeto Discovery EU. Ao clicar no nome de uma organização desejada redirecionará o usuário para o site da organização. Ao clicar no botão Manual, o usuário pode ter acesso ao manual criado dentro do projeto, com todos os jogos e desportos explicados detalhadamente. O manual está disponível em quatro idiomas diferentes: inglês, italiano, português e sérvio. Ao clicar no botão “Toolkit”, os usuários podem ter acesso a este kit de ferramentas que explica em detalhes como usar o Mapa Digital de Desportos e Jogos da UE. O kit de ferramentas está disponível em quatro idiomas diferentes: inglês, italiano, português e sérvio.





# Erasmus+ Sport

## Erasmus+ Desporto

O objetivo geral do programa Erasmus+ na área do desporto é contribuir para o desenvolvimento da dimensão europeia no desporto, especialmente no desporto amador. A nova geração do programa Erasmus+ (2021-2027) promove a mobilidade com o objetivo de formar quadros desportivos, cooperação, qualidade, inclusão, criatividade e inovação ao nível das organizações e políticas desportivas. Ao contrário da anterior geração do programa (2014-2020), a área do desporto no novo programa faz parte das três ações chave (KA) em que o programa se divide, com a importante nota de que os projetos de mobilidade no desporto (KA1) só foram disponibilizados recentemente.

Na componente desportiva do programa Erasmus+, o destaque vai para os projetos internacionais que tratam da inclusão da população em geral no desporto e nas atividades físicas, na participação em atividades físicas como forma de manter e melhorar a saúde, promovendo a integridade e os valores no desporto, a educação no desporto e pelo desporto, o voluntariado no desporto, a mobilidade de treinadores, dirigentes, voluntários e quadros de entidades desportivas sem fins lucrativos, bem como o combate aos fenómenos negativos e desafios do desporto, tais como a violência, o racismo, a intolerância e discriminação.

Na componente desportiva do programa Erasmus+ de 2021, foi anunciado o concurso para três tipos de projetos dentro da ação chave 2:

- Parcerias para cooperação na área desportiva
- Pequenas parcerias na área do desporto
- Eventos desportivos europeus sem fins lucrativos

Saiba mais sobre o Erasmus+ Sport no link:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/about-erasmus/what-is-erasmus>

# DISCOVERY



# EU



Co-funded by  
the European Union

“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”

**“Projeto financiado pela União Europeia. No entanto, as opiniões expressas são apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia. Nem a União Europeia nem a entidade que concede estes apoios podem ser responsabilizadas.”**