

Agrupamento de Escolas de Carvalhos

2025/2026

PROJETO:

“Escola em Movimento – Desporto com Valores”

1.1. Descrição do Projeto

a) Fundamentação

O desporto, quando organizado dentro de princípios éticos, é um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral dos jovens. A literatura mostra que a prática desportiva contribui para competências socioemocionais como autocontrolo, cooperação, empatia, resiliência e resolução de problemas.

A ética, por sua vez, é indispensável à formação desportiva, influenciando o bem-estar, o desempenho e o desenvolvimento moral, fortalecendo valores como respeito, verdade, justiça, disciplina e fair-play.

Também é reconhecida a importância de conciliar a prática desportiva com a vida escolar, combatendo situações em que o rendimento académico é prejudicado pela carga competitiva ou pelos horários dos treinos. Assim, a organização de torneios **na tarde livre dos alunos** garante harmonia entre estudo e prática desportiva.

b) Enquadramento

O projeto dirige-se a todas as turmas da escola e promove a inscrição de equipas interturmas para a participação em torneios de várias modalidades (voleibol, basquetebol, futsal, andebol).

Assenta num modelo educativo desportivo:

- Participativo
- Formativo
- Inclusivo
- Promotor de valores éticos
- Orientado para o desenvolvimento socioemocional dos alunos.

c) Objetivos

Objetivo geral:

Promover uma oferta de prática desportiva, desenvolvendo a ética e os valores no desporto através da organização de competições saudáveis que desenvolvam competências pessoais, sociais e emocionais nos alunos.



Objetivos específicos:

1. Desenvolver competências socioemocionais (autocontrolo, empatia, cooperação, tolerância, justiça).
2. Promover valores éticos como respeito, fair-play, honestidade e verdade.
3. Prevenir comportamentos de bullying, violência desportiva ou práticas antidesportivas.
4. Fomentar a conciliação saudável entre vida académica e prática desportiva.
5. Estimular hábitos de vida ativa, responsabilidade e disciplina.
6. Criar um ambiente de competição saudável entre turmas.

d) Atividades Principais

1. **Campanha de Divulgação** – apresentação nas turmas, distribuição de regulamentos, inscrição das equipas.
2. **Sensibilização sobre ética desportiva** (transmissão da temática nas aulas de Educação Física, abordando temas como - Verdade, Respeito, Disciplina, Honestidade, Cooperação, Fair-Play, Tolerância, Ajuda, Justiça, Determinação).
3. **Conjunto de iniciativas sobre Ética Desportiva** (sessões de formação sobre ética, palestras com convidados, exposição “Move-te Por Valores!” do IPDJ).
4. **Realização dos torneios interturmas** nas tardes livres (nota: no início de cada jornada, além da explicação do funcionamento do quadro competitivo, projetar a passagem do vídeo “Campanha Campeões no Desporto” antes do início das competições – como se fosse um hino).
5. **Criação do “Cartão Branco Interturmas”** para premiar gestos de fair-play.
6. **Cerimónia final “Desporto com Valores”** com entrega de distinções éticas e desportivas, paralelamente à entrega das medalhas aos vencedores do torneio.

1.2. Parcerias

O projeto contará com parcerias, nomeadamente:

- **PNED – Plano Nacional de Ética no Desporto** (apoio conceptual e materiais).
- **Serviço de Psicologia da Escola** (monitorização das competências socioemocionais).

Estas parcerias reforçam o compromisso com a promoção sistemática da ética no desporto, tal como recomendado pelas linhas orientadoras do PNED e pelos referenciais éticos nacionais.

1.3. Sistema de Avaliação e Monitorização

Será implementado um sistema contínuo composto por:

a) Instrumentos de Avaliação



1. **Questionário sobre Ética Desportiva** – aplicado antes e depois do projeto, avaliando princípios como justiça, espírito de equipa, fair-play, disciplina, tolerância e honestidade.
2. **Grelha de observação de comportamentos éticos** – preenchida por professores e árbitros.
3. **Registos de ocorrências pedagógicas** – comportamento, conflitos, gestos de fair-play.
4. **Autoavaliação socioemocional dos alunos** – empatia, autorregulação, cooperação, motivação.

b) Métodos de Análise

- Relatórios mensais das equipas e feedback dos participantes.
- Monitorização contínua das ações de sensibilização junto dos alunos.

c) Indicadores de Sucesso

- Redução de episódios de conflito e comportamentos antidesportivos.
- Aumento da perceção de fair-play e cooperação entre turmas.
- Adesão dos alunos às atividades e continuidade nos torneios.
- Manutenção do desempenho académico durante o projeto.

1.4. Recursos Humanos e Financeiros

Recursos Humanos

- Coordenador do projeto (professor de Educação Física).
- Comissão de Ética e Fair-Play (professores + psicóloga).
- Árbitros voluntários.
- Alunos do ensino secundário como “jovens árbitros” (formação interna).

Recursos Financeiros

- Impressão de materiais, prémios e troféus.
- Materiais desportivos.
- Logística (marcadores, fichas de jogo).
- Estimativa: sem custo, com utilização das instalações escolares e apoio das assistentes operacionais (gestão de balneários, montagem rede de voleibol, gestão do público assistente).

2. Enquadramento do Projeto nas Subtemáticas da Ética e dos Valores no Desporto

O projeto cobre **duas subtemáticas obrigatórias**, mas integra naturalmente várias:



1. **Desenvolvimento de competências pessoais, interpessoais, sociais e cívicas**
 - A prática desportiva fomenta competências socioemocionais como cooperação, autocontrolo, perseverança, empatia, resiliência e tomada de decisão.
2. **Promoção de valores éticos**
 - Verdade, respeito, justiça, tolerância, fair-play, honestidade e espírito de equipa são trabalhados sistematicamente através de formação e práticas monitorizadas.

Outras subtemáticas também contempladas indiretamente:

- **Bullying no desporto** – através da promoção da tolerância e respeito.
- **Violência no desporto** – prevenção ativa com penalizações e regras claras.
- **Conciliação entre vida académica e prática desportiva** – torneios realizados na tarde livre.
- **Igualdade de oportunidades** – modalidades mistas, participação inclusiva.

3. Dimensão Ético-Desportiva Operacional

Atividades, Metodologias e Instrumentos

1. **Ação de Sensibilização Ética diversificada (vídeos, flyers, publicação de notícias ou artigos, debates, sessões de formação sobre ética, palestras com convidados, exposição “Move-te Por Valores!” do IPDJ)**
 - Metodologia: expositiva, participativa, com estudo de casos e dinâmicas de grupo.
 - Conteúdos: Verdade, Respeito, Disciplina, Honestidade, Cooperação, Fair-Play, Tolerância, Ajuda, Justiça, Determinação.
2. **Torneios Interturmas**
 - Regulamentos que enfatizam o comportamento ético.
 - Equipas mistas sempre que possível.
 - Árbitros jovens treinados em ética.
3. **Cartão Branco Interturmas**
 - Distinção imediata de gestos de fair-play.
4. **Painel “Atletas com Valores”**
 - Exposição pública dos comportamentos positivos observados.
5. **Círculos de Diálogo Pós-Jogo**
 - Reflexão orientada sobre emoções, decisões e comportamentos.



6. Mecanismos Antibullying e Antiviolença

- Procedimentos de comunicação simples e anónimos.
- Intervenção imediata por professores responsáveis.

7. Ferramentas Pedagógicas

- Grelhas de observação, fichas de fair-play, autoavaliações, questionário ético.

8. Integração com a Vida Académica

- Atividades calendarizadas para não interferirem com estudos, seguindo recomendações sobre conciliação escolar-desportiva.

4. Disposições Finais

Abrangência

O projeto abrange todos os ciclos de ensino e todas as turmas, envolvendo mais de 300 alunos (estimado), professores, psicóloga e assistentes operacionais.

Eficácia e Impacto Esperado

- Aumento da responsabilidade, disciplina, cooperação e respeito.
- Melhoria das relações entre turmas e redução de comportamentos disruptivos.
- Maior consciência ética e desportiva, reforçando o fair-play.
- Promoção do bem-estar, felicidade e autorrealização através do desporto.
- Conciliação saudável entre prática desportiva e vida académica.

Contributo para a Promoção da Ética e Valores no Desporto

O projeto traduz de forma operacional os princípios da ética desportiva, incorporando-os em **formação, competição, observação, avaliação e reconhecimento público**. Concretiza os valores do Código de Ética Desportiva (fair-play, respeito, verdade, responsabilidade, inclusão) e promove a sua vivência prática.

Inovação e Originalidade

- Integra torneios interturmas com uma estratégia estruturada para a formação ética.
- Introduce o Cartão Branco Interturmas como mecanismo de recompensa imediata.
- Reforça a exposição pública dos comportamentos positivos observados através do Painel “Atletas com Valores”
- Articula desporto, ética e competências socioemocionais num modelo replicável.



TORNEIO DE VOLEIBOL 4X4



MASCULINO (9E, 9G, 10A, 10E, 10F, 10G, 10H, 10I, 10J, 10K, 10L, 10M, 10N, 10O, 10P, 10Q, 10R, 10S, 10T, 10U, 10V, 10W, 10X, 10Y, 10Z)				
Data	Nº	Jogo	Resultado	Campo
12/11/2025	1	9G X 9E	D / V	1
	2	10A X 10E	V/ D	2
	3	10B X 9E	E / E	1
	4	9E X 10E	V/ D	2
	5	10B X 10E	V/ D	1
	6	9G X 10E	V/ D	2
	7	10B X 10A	V/ D	1
	8	9E X 10A	V/ D	2
	9	10B X 10E	V/ D	1
	10	9G X 10A	V/ D	2

V (vitória) = 3 pontos
E (empate) = 2 pontos
D (derrota) = 1 ponto
Critérios de desempate:
1. Resultado em confronto direto
2. Maior número de pontos marcados nos melhores 8 sets

Vencedor - 10.º B

Espírito de Desportivo



12 novembro 2025



Questionário Pré-Projeto: Ética e Valores no Desporto

Instruções: assinala a opção que melhor representa a tua opinião.
 Escala: 1 = Discordo totalmente | 5 = Concordo totalmente

A. Conhecimento e perceção dos valores no desporto

- Sei identificar comportamentos de fair play. **5**
- Conheço as regras essenciais da modalidade em que participo. **4**
- Sei o que significa 'respeito' no contexto desportivo. **4**
- Entendo o que é inclusão no desporto. **5**
- Sei identificar comportamentos de bullying ou violência desportiva. **4**

B. Atitudes e comportamentos pessoais

- Tento sempre respeitar colegas e adversários. **5**
- Evito discussões e comportamentos agressivos quando estou a competir. **5**
- Aceito as decisões do árbitro mesmo quando não concordo. **4**
- Nunca tento enganar o professor/árbitro. **5**
- Ajudo colegas ou adversários quando estão em dificuldades. **5**

C. Vivências anteriores no desporto

- Já assisti a comportamentos agressivos durante competições. **5**
- Já me senti discriminado(a) ou excluído(a) em atividades desportivas. **4**
- Sinto pressão excessiva para ganhar quando participo. **4**
- Já testemunhei bullying relacionado com o desporto. **4**

D. Motivação e expectativas

- Acredito que o desporto pode desenvolver competências sociais. **5**
- Quero aprender mais sobre fair play e ética no desporto. **5**
- Espero tornar-me um atleta com comportamentos mais positivos. **5**

Agrupamento de Escolas de Carvalhos



MOVE-TE POR VALORES!



Durante a Maratona Internacional de Zheng-Kai, realizada em 2010 na China, a corredora queniana Jacqueline Nyetipei Kiplimo protagonizou um momento que transcendeu a competição.

Quando liderava a prova feminina, ela percebeu que um atleta com deficiência nos braços estava com dificuldades para hidratar-se. Sem hesitar, reduziu o ritmo e passou a acompanhá-lo, ajudando-o a beber água em diversos pontos do percurso.

O gesto simples, mas profundamente humano, fez com que ela perdesse tempo e fosse ultrapassada por outras adversárias, terminando a prova em segundo lugar. Mesmo assim, o episódio tornou-a símbolo de empatia e solidariedade no desporto mundial.

Embora os detalhes exatos da distância percorrida e do impacto no resultado final não estejam integralmente documentados em registos oficiais, a atitude de Kiplimo foi reconhecida pelo seu humanismo e espírito desportivo.

Mais do que uma corrida, aquele dia foi uma demonstração de que a verdadeira vitória pode estar no gesto de ajudar o outro.

JACQUELINE
NYETIPEI KIPLIMO



No desporto como na vida...



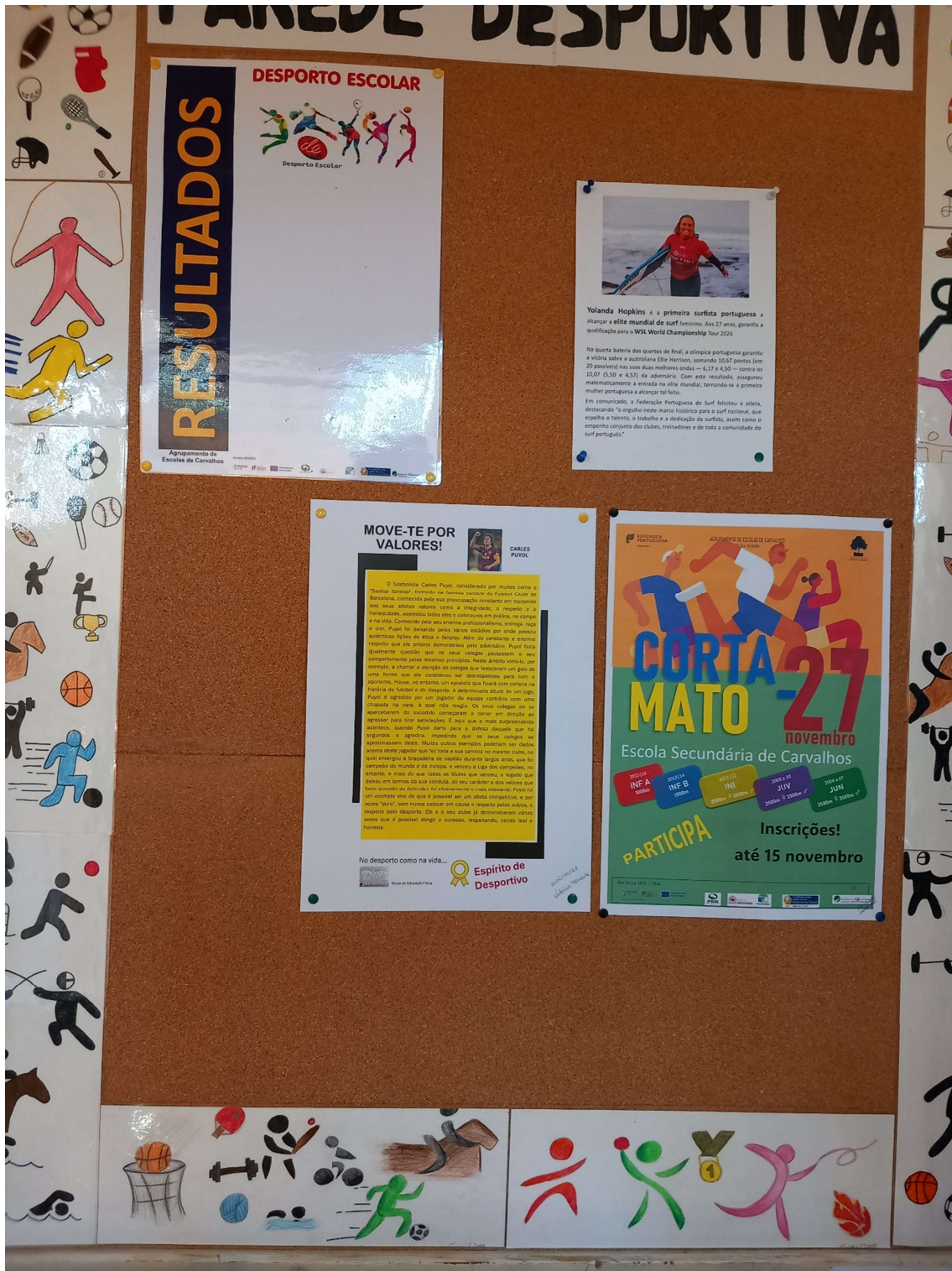
Grupo de Educação Física



Solidariedade













*** REGULAMENTO ÉTICO**

Valores no Desporto

"JOGAR BEM É MAIS IMPORTANTE DO QUE GANHAR."

<p>RESPEITO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respeitar colegas, adversários, árbitros e treinadores. -Cumprir regras e decisões, mesmo quando discorda. -Utilizar linguagem adequada e comportamento positivo. 	<p>RESPONSABILIDADE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dar sempre o melhor dentro das regras. -Proteger a própria saúde e segurança dos outros. -Chegar a horas, colaborar e manter atitude exemplar.
<p>FAIR PLAY</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogo limpo sem batota, agressões, intimidações ou simulações. -Reconhecer o mérito do adversário – saber ganhar e saber perder. -Cuidar do equipamento, instalações e ambiente. 	<p>ANTI-VIOLÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rejeitar qualquer forma de violência física, verbal ou psicológica. -Proteger a verdade desportiva. -Denunciar comportamentos contrários à ética.
<p>INCLUSÃO E IGUALDADE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tratar todos de forma justa, sem discriminação. -Promover um ambiente seguro para todos. -Valorizar o desporto como espaço de convivência e cidadania. 	

Juntos construímos um desporto com valores.

Respeito – Fair Play – Inclusão – Verdade Desportiva – Cidadania





AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARVALHOS
Escola Solitária



TORNEIO DE VOLEIBOL 4X4



MASCULINO (11A, 11D, 10E, 12B1)				
Data	Nº	Jogo	Resultado	Campo
10/12/2025	1	11A X 11D	FC x V	1
	2	10E X 12B1	FC x V	2
	3	11A X 10E	FC x FC	1
	4	11D X 12B1	V x D	2
	5	11A X 12B1	FC x V	1
	6	11D X 10E	V x FC	2



Vencedores - 12.º B 07 janeiro 2025
Fair-Play



