European School Sport Day

#BEACTIVE
European Week of Sport

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA

25 de setembro

COLOQUE A SUA ESCOLA EM MOVIMENTO

Recursos para ajudá-lo a celebrar o Dia Europeu do Desporto na Escola na sua comunidade.

Utilize os recursos e estratégias disponibilizadas para colocar a sua escola em movimento!

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ÍNDICE

Introdução 4

Crise de inatividade 7

Aspetos essenciais do ESSD 8

Atividades 10

Redes sociais 13

Relações com a comunicação social 17

Introdução

Colocar as escolas em movimento!

E se cada criança pudesse ser ativa (#BeActive) na escola, conciliando desporto com diversão? E se cada escola dedicasse um dia para comemorar o desporto na Europa? Poderia ajudar os alunos a começar uma vida saudável e incluir a prática regular de desporto no seu dia-a-dia?

Nós dizemos que SIM. E estamos a fazê-lo com o *DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA*, conhecido como o "DIA" ou ESSD.

A participação requer que a sua escola seja ativa (#BeActive) durante 120 minutos, no mínimo, através de corrida, jogos, dança, saltos à corda ou qualquer outro tipo de atividade física.

Este documento fornece aos professores, diretores e alunos todos os recursos e informações necessários para organizar um Dia Europeu do Desporto na Escola. Utilize-as para se juntar aos mais de 3 milhões de cidadãos europeus, das escolas de 44 países.

O ESSD é apoiado pela Comissão Europeia e faz parte da campanha #BeActive da Semana Europeia do Desporto.

Utilize os recursos ESSD

Os recursos e estratégias disponibilizados neste documento permitem-lhe planear e liderar um Dia Europeu do Desporto na Escola bem-sucedido na sua comunidade. Inclui ideias e experiências adquiridas de outras escolas de toda a Europa para inspiração.

O Dia representa uma oportunidade não só de encorajar os alunos a serem ativos (#BeActive), mas também de responsabilizá-los enquanto líderes e defensores da saúde e do bem-estar físico. A organização de um Dia é também uma oportunidade de envolver a sua comunidade, desde empresários e organizações civis a funcionários e gestores públicos.

Em conjunto, vamos colocar as escolas em movimento e fornecer inspiração para uma vida saudável aos jovens da Europa.

ENTIDADES PARCEIRAS

direção-geral da educação

Desporto Escolar

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

aeep

CNAPEF
CONSELHO NACIONAL DE ASSOCIAÇÕES DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

SOCIEDADE PORTUGUESA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CRISE DE INATIVIDADE

O envolvimento no desporto e atividade física encontra-se num mínimo histórico. Em muitos Estados-Membros, esta é uma tendência que se está a agravar tanto em jovens como em adultos. Não é apenas a saúde e o bem-estar das pessoas que estão em risco, mas também a nossa sociedade e a economia em geral.

Na Europa, a percentagem de pessoas que nunca fez exercício ou praticou um desporto é preocupantemente elevada, representando 42% da população. Todos os anos morrem 600 000 pessoas na Europa devido à atividade física reduzida. (Eurobarometer, 2014)

As crianças dos dias de hoje podem ser a primeira geração a ter uma esperança de vida mais curta do que os seus pais devido à falta de atividade física. (DesignedToMove.org)

A nível mundial, a inatividade física representa até 3% dos orçamentos de assistência médica nacional. (Oldridge, 2008)

Estima-se um custo de 300 € por habitante por ano na Europa devido à inatividade física, causando a perda de 152 mil milhões de euros anualmente. (OMS Europa, 2014)

Apenas 19% dos adolescentes atingem os níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde.

Inspirar a sua comunidade escolar a ser ativa (#BeActive) pode ajudar a reverter estas tendências alarmantes. E qualquer um pode fazê-lo, independentemente da idade, do contexto ou da condição física. Salte, dance, nade, corra... mexa-se!

Source: Inactivity Time Bomb, ISCA

ASPETOS ESSENCIAIS DO ESSD

No que diz respeito ao Dia, consegue identificar quem, o quê, porquê e como? Descubra as respostas abaixo e utilize as mensagens na sua comunicação.

Adapte

Embora a harmonização das mensagens seja essencial para um movimento europeu coerente, pode adaptar essas mensagens ao seu contexto local. Quanto mais relevantes e relacionadas forem as mensagens, melhor.

Quem organiza?

Com o apoio da Direção das Escolas, qualquer um pode propor e organizar o Dia. Tal inclui alunos, professores, pais, líderes de entidades civis e outras partes interessadas. Os Dias com os melhores resultados incluem toda a escola e são impulsionados pela comunidade, com um apoio abrangente de voluntários.

O que é?

A participação no Dia requer que a sua escola seja ativa (#BeActive) durante 120 minutos, no mínimo, através de corrida, jogos, dança, saltos à corda ou qualquer outro tipo de atividade física. O Dia faz parte da resposta da Comissão Europeia à alarmante redução da prática de desporto e atividade física em todos os Estados-Membros.

Porquê organizar um Dia?

Vários estudos indicam que ser ativo torna os alunos mais saudáveis e aplicados na sala de aula. O espírito escolar melhora igualmente com a diversão e com desportos de equipa inclusivos. Os cinco principais motivos para organizar um Dia na sua escola são apresentados a seguir:

1. **Elevar o estatuto da educação física (EF) e do desporto nas escolas.**
2. **Criar diversão e prazer através de atividades físicas para jovens.**
3. **Promover a saúde e o bem-estar para uma melhor aprendizagem ao longo da vida.**
4. **Incentivar a inclusão social e desenvolver competências sociais nos alunos.**
5. **Ligar-se a outros países europeus.**

Como organizar?

A organização é voluntária e requer o apoio de escolas e comunidades locais. As escolas participantes farão parte do movimento #BeActive, promovido pela Comissão Europeia.

O que torna o seu Dia ESSD oficial?

Registe a sua escola em www.essd.eu

#BeActive durante 120 minutos ou mais

Preencha um relatório da escola em www.essd.eu

ATIVIDADES

Promova atividades de acordo com as normas definidas pela DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE

Como deve organizar um Dia na sua escola?
Que atividades funcionam melhor nas escolas?
Como pode envolver e motivar os alunos?

Seja motivador

Planeie atividades que possam desenvolver o carácter e as competências sociais dos alunos. Muitos desportos e jogos podem fortalecer a confiança, inspirar uma atitude positiva e outras qualidades que fundamentam a criatividade, a superação e aempatia.

Seja pertinente

Certifique-se de que as atividades que planeia são apropriadas para a idade, os interesses e a capacidade dos alunos. A diversão durante este processo é igualmente importante.

Seja inclusivo

Identifique os alunos menos favorecidos, sub-representados ou que necessitam de atenção especial (por exemplo, particularmente incapazes ou com falta de confiança). Desenvolva atividades que encorajem a sua participação e melhorem a sua integração na comunidade.

Opte por atividades com grupos reduzidos, onde seja possível manter o distanciamento entre os alunos.

- Inicie o dia com uma **cerimónia de abertura** em que todos têm a oportunidade de ser ativos (#BeActive).
- **"Correr de acordo com o ano"** (por exemplo, correr 2020 metros em 2020)
- Encoraje a **deslocação ativa** para a escola através de caminhada, bicicleta, trotinete, patins, skate, entre outros.
- Apresente um **novo desporto** à sua escola que seja menos conhecido ou praticado no estrangeiro (por exemplo, caminhadas com raquetes de neve).
- **Organize workshops** com comunidade educativa sobre os benefícios da atividade física na escola e reúnam ideias sobre formas novas e criativas de pôr a escola "a mexer-se".
- **Crie um tema** para o Dia à volta dos valores relacionados com o desporto (por exemplo, determinação, coragem, igualdade ou fair play). Premeie os alunos que demonstrarem esses valores, idealmente numa cerimónia de encerramento.
- Convide os **pais** para o Dia promovendo atividades em que estes se podem envolver (por exemplo, funções de treinadores ou supervisores).
- Encoraje os **clubes desportivos e centros de fitness locais** a apoiar o Dia.

Alunos organizadores

Como podem os alunos envolver-se na organização do Dia? De muitas formas! Respeitando a adequação à idade, os alunos podem:

- sugerir desafios, jogos e atividades para a sua turma ou família
- criar um cartaz promocional do Dia
- fornecer aconselhamento relativamente às formas de se ser mais ativo na escola

Sugestão: efetuar ligação com programas de liderança da escola para recrutar alunos VOLUNTÁRIOS.

1º e 2º ciclo

- Convide os alunos a **trazer uma bola** para a escola e a integrá-la no programa ao longo do dia.
- Integre atividades para **despertar** antes de cada aula, permitindo aos alunos serem ativos (#BeActive) através de movimentos de todos os tipos.
- Nos intervalos das aulas, encoraje os alunos a **caminhar** ou **correr** no exterior com os professores.
- Organize um **festival** com diversos desafios (olimpíadas escolares).
- Recorra a **desportos em equipa,** ou em alternativa **atividades de dança,** para integrar melhor os alunos menos favorecidos ou sub-representados na comunidade escolar ("vamos jogar/dançar em conjunto").
- **Desafie as famílias** dos alunos a serem ativas (#BeActive) através de objetivos para toda a escola, como fazer 10 atividades no exterior/online por semana.
- **Desenvolva um percurso** com atividades divertidas no exterior, como caça ao tesouro, desafio de matemática ou exercícios baseados nos livros que os alunos estão a ler.

3º ciclo e secundário

- Inicie o Dia com uma **atividade para toda a escola** pela manhã, como uma corrida ou dança. Encerre o Dia com uma aula de yoga para toda a escola.
- **Desafie os alunos** a serem ativos (#BeActive) durante 20 minutos, no mínimo, antes de a escola começar ou experimente uma nova atividade durante os intervalos (jogo do mata).
- Organize um **festival** com diversos desafios (olimpíadas escolares).
- Recolha **equipamentos desportivos usados** da comunidade e peça aos alunos para criarem jogos e jogarem com base nos equipamentos aleatórios recebidos.
- Promova os **jogos tradicionais.**
- Adapte **programas** aos temas #BeActive (por exemplo, aulas de biologia sobre exercício físico ou aulas de matemática relacionadas com desporto).

REDES SOCIAIS

O desenvolvimento de conteúdos autênticos, emotivos e inspiradores nas redes sociais é essencial para colocar a sua escola em movimento. Em seguida são apresentadas as nossas recomendações para promover a presença do ESSD nas redes sociais com a sua comunidade escolar.

Tipos de conteúdos

As melhores publicações nas redes sociais incluem mais do que apenas texto. Incluem fotografias, vídeos, GIFs e Boomerangs – tudo isto é fácil de obter através de um dispositivo móvel. Ao efetuar transmissões em direto, pode também partilhar conteúdos em tempo real.

Videos

Com todos os canais de redes sociais principais a favorecer conteúdos de vídeo e transmissões em direto, a gravação de um pequeno vídeo (com menos de dois minutos) pode melhorar e impulsionar o envolvimento.

Fotos

As melhores publicações em redes sociais incluem imagens apelativas. Capte pontos altos do evento através de fotos de pessoas a serem ativas, marcadas com o logótipo #ESSD.

GIFs e Boomerangs

As imagens animadas são uma excelente forma de criar conteúdos dinâmicos. Efetue o download da aplicação Boomerang do Instagram para criar facilmente animações fotográficas que darão vida ao seu Dia online.

O que é popular atualmente?

- Para os alunos: Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube
- Para os pais: Twitter, Facebook, YouTube
- Para os jornalistas: Twitter, YouTube

Desenvolver conteúdos nas redes sociais para promover o ESSD é um desafio divertido. Utilize estas sugestões para garantir o máximo alcance e envolvimento com as marcas #ESSD e #BeActive.

Seja consistente

Inclua as hashtags #ESSD e #BeActive. Mantenha as hashtags #ESSD e #BeActive em inglês por motivos de acompanhamento e alinhamento com ambas as campanhas europeias.

Seja multilingue

Publique conteúdos no seu idioma e no idioma inglês para ligação ao movimento pan-europeu. Inclua hashtags no seu idioma que sejam relevantes para o público.

Integre

Crie hiperligações para os sites do ESSD e #BeActive para fortalecer o movimento europeu e garantir a integração da comunicação.

Seja criativo

Faça publicações divertidas para inspirar mais envolvimento.

Seja oportuno

Potencie outros eventos de grande destaque ligados ao ESSD e a #BeActive.

Seja repetitivo

Partilhe publicações várias vezes para um maior alcance.

Envolva

Solicite a participação de pessoas no ESSD e #BeActive, faça perguntas, identifique um amigo e procure conversas dinâmicas.

Seja convincente

Crie conteúdos privilegiados e exclusivos dos bastidores.

Seja inteligente

Aproveite os recursos do ESSD e #BeActive disponíveis utilizando multimédia existente da campanha, incluindo a mascote, emojis, etc.

Estratégias e exemplos de publicações

Ligue-se a eventos populares a decorrer na sua comunidade ou no seu país.

Campeonatos #EURO a decorrer. Vamos ter o nosso próprio campeonato no ESSD. Vai participar? #BeActive no #ESSD

Partilhe atualizações sobre a preparação do Dia – mostre às pessoas um pouco do que podem esperar.

Os VOLUNTÁRIOS estão a chegar, os campos estão a ser preparados... vamos a isso! #BeActive no #ESSD

Inclua "chamadas para ação" (por exemplo, inscreva-se no nosso desafio, voluntarie-se hoje, etc.)

Atenção a todos os VOLUNTários! O Dia Europeu do Desporto Escolar começa em X dias. Ajude-nos #BEACTIVE no #ESSD

Utilize vídeos e fotos para destacar as conquistas dos alunos ao longo do Dia.

Vejam quem ganhou a medalha de ouro no #ESSD deste ano! #ProfessorOrgulhoso #BEACTIVE #ESSD

Inclua emojis, especialmente aqueles que são populares entre os alunos (visite www.emojitracker.com)

A Maria adorou o #ESSD. E tu também irás adorar. INSCREVE-te para o próximo ano.

Adicione hashtags à sua área local (por exemplo, #Braga ou #Faro) para criar burburinho localmente.

O #ESSD é o maior EVENTO escolar do ano em #Coimbra. Está inscrito? #BEACTIVE

Adicione hashtags sobre a atividade para um alcance a nível europeu (por exemplo, #Football). Limite as hashtags a um máximo de 3 no Twitter, 1 no Facebook e sem limite no Instagram.

O #ESSD é o maior EVENTO escolar do ano em #Portugal. Está inscrito? #BEACTIVE

Inclua factos sobre a inatividade e as perigosas consequências no seu país, na sua comunidade ou na escola para atrair o interesse dos jornalistas e sensibilizar o público a nível geral.

X alunos em Portugal passam Y horas sentados e a VER TV diariamente. Estamos a fazer mexer os alunos. #BEACTIVE com o #ESSD.

Aplicações para ajudar

Estão disponíveis centenas de aplicações para ajudá-lo a desenvolver e promover conteúdos nas redes sociais. A seguir são apresentadas as mais populares.
Algumas são gratuitas, enquanto outras exigem pagamento.

Fotografias e respetiva edição

- **Adobe Photoshop Express (iOS|Android)** – Ferramentas básicas de edição com diferentes opções de partilha e ficheiros.
- **Snapseed (iOS|Android)** – Aplicação avançada de edição. Boa opção de edição automática.
- **Camera+ (iOS)** – Melhora o iPhone para tirar fotografias com qualidade.

Gravação e edição de vídeos

- **FiLMiC Pro (iOS|Android)** – Filma vídeos com qualidade.
- **Cinema FV-5 (Android)** – Aplicação para câmara profissional.
- **Boomerang (iOS|Android)** – Cria pequenos vídeos tipo GIF em loop para trás e para a frente.
- **WeVideo (iOS|Android)** – Editor baseado na cloud com funções avançadas (ou seja, gravação de ecrã e ecrã verde); publica vídeos sem marca de água.
- **KineMaster (Android)** – Editor de vídeo que funciona sem uma ligação de rede e que utiliza ferramentas de edição avançadas.
- **iMovie (iOS)** – Edição de vídeo apenas em dispositivos Apple.
- **LumaFusion (iOS)** – Aplicação profissional de efeitos e edição de vídeo que alguns profissionais de jornalismo móvel consideram mais simples de utilizar no seu dispositivo Apple.

Gravação e edição deáudio

- **Voice Recorder Pro (iOS)** – Grava voz e áudio no local sem limite de tamanho. Pode gravar diretamente nos formatos corretos e com uma função de conversão.
- **PCM Recorder (iOS|Android)** – Utiliza um microfone interno, mas grava voz com uma qualidade elevada (PCM/WAVE). Guarda gravações no cartão SD.

Transmissão em direto

- **Periscope (iOS|Android)** – Utiliza o recurso de geolocalização e está ligado ao Twitter.
- **Facebook Live (iOS|Android)** – Os subscritores recebem notificações no Facebook assim que a transmissão inicia.
- **Ustream (iOS|Android)** – Agendamento de transmissões com função de grelha de enquadramento, mas sem geolocalização. Integra com o Twitter e oFacebook.

RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL

O que precisam os jornalistas

- Os jornalistas pretendem compreender o tema, contar uma história interessante e serem reconhecidos por dar vida aos temas perante o público.
- Os jornalistas pretendem contar histórias credíveis e que podem ser confirmadas por factos e números e um contexto claro.
- Os jornalistas pretendem contar histórias que se destacam!
- Os jornalistas pretendem histórias oportunas, relevantes, de preferência onde possam incluir ou citar uma figura conhecida.

Escrever um comunicado de imprensa

1. Defina os seus meios de comunicação por tema e formato.
Está direcionado, por exemplo, para os assuntos do quotidiano, desporto, estilo de vida, saúde, negócios, juventude, lazer ou imprensa especializada? Tem como objetivo agências de notícias, jornalistas de TV ou rádio, imprensa online, publicações ou revistas?
2. Desenvolva uma lista de contactos.
3. Escreva e reveja o seu comunicado de imprensa, adaptando-o de forma a incluir um forte ângulo nacional/local, por exemplo, citações, dados, projetos específicos, etc.
4. Distribua o comunicado de imprensa através de e-mail, correio, fax ou redes sociais (conforme exigido pelas redações/ jornalistas individuais).

Lista de verificação do comunicado de imprensa

É fornecido na página seguinte um modelo de comunicado de imprensa da Semana europeia do desporto, com orientações relativamente à estrutura e ao conteúdo. Aconselhamos a verificação do seguinte:

Conteúdo

Garanta que o comunicado de imprensa está gramaticalmente correto, não contém erros ortográficos ou outros erros e que as fontes são corretamente citadas.

Estruturado

Insira um título e um subtítulo apelativos, a data da história (para que os jornalistas saibam para quando se destina) e inicie com as informações mais importantes no primeiro parágrafo. As informações gerais devem surgir no segundo e terceiro parágrafos e os dados técnicos/contactos ou hiperligações no final.

Conciso

Tente ligar a sua história a um evento mediático relevante para aumentar o interesse e a captação, a relevância e a visibilidade.

Factual

Apresente informações verdadeiras e corretas, incluindo factos e números importantes.

Breve

Elabore um comunicado curto, incisivo e direto e utilize linguagem simples.

Pacote de comunicação social

Um pacote de comunicação social é composto por materiais que irão ajudar os jornalistas a contar a sua história.

Um pacote de comunicação social normal inclui:

- O seu comunicado de imprensa.
- Uma página com factos e valores importantes, a mensagem da campanha, etc.
- Entrevistas e citações prontas a utilizar.
- Recursos visuais (imagens, o logótipo #BeActive e/ou vídeos).
- Os seus dados de contacto (telefone e e-mail).

Modelo de comunicado de imprensa para o Dia Europeu do Desporto na Escola, disponível nos recursos em www.essd.eu

Alunos

PLANO

- Propor e liderar atividades
- Construir os materias desportivos (p. ex., bolas)

PREPARAÇÃO

- Promover o Dia
- Organizar atividades
- Promover nas redes sociais

Professores

PLANO

- Definir os objetivos e os temas
- Desenvolver atividades
- Definir uma equipa para a organização
- Apoiar os alunos no planeamento

PREPARAÇÃO

- Coordenar em conjunto com os diretores
- Preparar equipamentos, recursos, etc.
- Finalizar e esclarecer funções
- Promover o Dia, especialmente junto das partes interessadas

Diretores

PLANO

- Apoiar os organizadores
- Harmonizar o ESSD com outros eventos relevantes
- Comunicar com partes interessadas

PREPARAÇÃO

- Comunicar com partes interessadas
- Envolver alunos voluntários na preparação
- Envolver e coordenar com grupos relevantes (p. ex., saúde e nutrição)
- Promover o Dia nos formatos impresso e digital

Partes interessadas

PLANO

- Fornecer donativos financeiros ou em espécie (instalações, equipamentos, etc.)
- Procurar sinergias com outras partes interessadas

PREPARAÇÃO

- Colaborar com alunos e organizadores
- Criar uma dinâmica para o Dia nas redes sociais e noutros canais

IMPLEMENTAÇÃO

- Liderar e apoiar atividades sob a supervisão de organizadores
- Tirar fotos e gravar vídeos
- Publicar nas redes sociais

COMUNICAÇÃO

- Encorajar alunos novos e mais alunos a voluntariarem-se
- Partilhar experiências, especialmente nas redes sociais
- Escrever artigos para o jornal da escola ou outros canais

IMPLEMENTAÇÃO

- Liderar o Dia, inspirando e estimulando o espírito escolar
- Organizar reuniões prévias com os alunos, diretores e voluntários relevantes
- Reunir líderes dos alunos, diretores e voluntários para debater resultados e experiências adquiridas
- Avaliar resultados através de questionários, etc., e identificar experiências adquiridas

COMUNICAÇÃO

- Publicar nas redes sociais e envolver jornalistas específicos
- Premiar alunos voluntários excelentes
- Fornecer feedback a parceiros e partes interessadas
- Apresentar um relatório sobre o Dia no site do ESSD

IMPLEMENTAÇÃO

- Apoiar os organizadores na liderança do Dia
- Inspirar e estimular o espírito escolar
- Transmitir experiências adquiridas aos organizadores e ajudar na avaliação dos resultados

COMUNICAÇÃO

- Garantir a submissão do relatório no site do ESSD
- Partilhar resultados com as entidades governamentais, etc.
- Encorajar e apoiar comunicados por parte dos alunos (por exemplo, no jornal da escola)

IMPLEMENTAÇÃO

- Voluntariar tempo e recursos
- Fornecer apoio social e emocional
- Transmitir experiências adquiridas aos organizadores e diretores

COMUNICAÇÃO

- Promover atividades nas redes sociais e noutros canais
- Encorajar outros a voluntariarem-se

NOTA FINAL

À data de elaboração e envio deste guia, para organização e dinamização do Dia Europeu do Desporto na Escola, é enorme a incerteza sobre a evolução da pandemia Covid-19, pelo que se solicita aos coordenadores que adaptem as suas atividades às orientações da Direção-Geral de Saúde (https://covid19.min-saude.pt/).

Na impossibilidade de realização de atividades desportivas nas escolas, propõe-se o desenvolvimento de iniciativas online, conjugadas com outras áreas educativas ou do envolvimento das famílias através do envio de desafios para casa.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

European School Sport Day

#BEACTIVE
European Week of Sport

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union