



PREVENTING BULLYING IN AND THROUGH FOOTBALL

PINBALL

Atividade 1 - "Conta-me mais"

Descrição geral da atividade

Esta atividade terá como objetivo informar os(as) jovens sobre o *bullying* e as suas consequências. A atividade tem duas vertentes: em primeiro lugar, os(as) jovens são indiretamente convidados(as) a partilhar a sua perceção sobre o que é o *bullying* ao representá-lo. Em segundo lugar, poderão recolher mais informações sobre este fenómeno, descobrindo assim que o *bullying* envolve diferentes agentes (o agressor, a vítima, os espetadores e os aliados), tem certas características (por exemplo, um desequilíbrio de poder, repete-se no tempo, pode basear-se tanto nas características individuais da vítima como/ou na sua pertença a um determinado grupo social...) e pode levar a consequências muito graves, não só para a vítima, mas também para o agressor e para os espetadores envolvidos.

1



Projeto
apoiado pela





Grupo etário: 10-14 anos

Disponibilizar informações sobre o <i>bullying</i>	60 minutos
--	-------------------

PASSO 1 - Se fôssemos agentes

TEMPO: 20 minutos

Para iniciar a sessão de formação, o(a) treinador(a) pedirá a alguns(algumas) jogadores(as) (5-6 jogadores(as): um agressor, uma vítima e 3-4 espetadores) para se tornarem agentes, e representarem três cenários de *bullying* que podem acontecer no âmbito do futebol: um grupo terá a tarefa de representar um cenário de *bullying* durante o treino (isolamento social: onde uma criança é excluída pelos colegas que não lhe passam a bola), outro no balneário (*bullying* verbal: onde uma criança é gozada) e o último durante um jogo (*bullying* físico: onde uma criança é empurrada por uma criança maior). O(A) treinador(a) deve estar disponível para dar apoio e conselhos durante o exercício e inspirar o grupo a encenar as suas propostas, para que não percam muito tempo a tentar encontrar o "cenário perfeito". Além disso, o(a) treinador(a) deve monitorizar todos os cenários, certificando-se de que nada de verdadeiramente prejudicial acontece às crianças. Para o efeito, devem ser tomadas algumas precauções:

- Nos três cenários, os papéis devem ser trocados para que diferentes crianças interpretem o agressor/vítima;
- No segundo cenário, o(a) treinador(a) deve ter o cuidado de fazer com que a vítima seja representada por uma criança que não seja potencialmente magoada pela brincadeira, possivelmente perguntando de antemão "Neste cenário, vamos fingir que um(a) de vocês é gozado(a) pelo agressor. Não quero que ninguém se sinta desconfortável enquanto fazemos estes jogos. O objetivo aqui é mostrar-vos coisas para que possamos discuti-las e compreendê-



Projeto
apoiado pela





las melhor, e não deixar-vos desconfortáveis. Quem é que quer fazer de vítima?" (se ninguém se voluntariar, o(a) treinador(a) pode pedir a outros voluntários).

- No terceiro cenário, o(a) treinador(a) deve certificar-se de que os(as) jogadores(as) compreendem que o empurrão deve ser falso e que ninguém se deve magoar.

Enquanto os cenários estão a ser representados, pede-se a todas as outras crianças que os observem com muita atenção e que tentem notar as semelhanças e as diferenças. Depois disso, num debate de 5 minutos, os(as) jogadores(as) terão de discutir todas as semelhanças e as diferenças entre os cenários, por exemplo, "Houve sempre alguém que foi maltratado e um agressor", ou "O agressor era maior/mais forte, etc.", bem como "Num caso, uma criança foi excluída, noutro gritaram-lhe e no último empurraram-na, mas não deixou de ser *bullying*". O(A) treinador(a) pode estimular o debate através das seguintes questões:

- Quem é que está/estão exposto(s)?
- Quem é que expõe?
- Quem é que é/são passivo(s)?

Os comentários serão anotados numa cartolina ([ver o Anexo 1.1](#)), divididos por tópicos pelo(a) treinador(a) [AGENTES-CARACTERÍSTICAS-CONSEQUÊNCIAS] e guardados para serem utilizados durante a segunda fase da atividade. Esta atividade pode ser difícil de implementar com grupos "difíceis". É importante que o(a) treinador(a) explique desde o início que a atividade deve ser levada a sério, como qualquer outra parte do treino. No entanto, se o(a) treinador(a) se aperceber de que os(as) jovens não estão suficientemente envolvidos(as) na atividade, o PASSO 1 pode ser encurtado um pouco para dedicar mais tempo ao PASSO 2.



Projeto
apoiado pela





PASSO 2 - Características do *bullying*

TEMPO: 30 minutos

Neste jogo de 15 minutos, os(as) jogadores vão ser divididos(as) em três grupos e terão de completar três desafios para receber um prémio: estes desafios (bem como o grupo atribuído a cada desafio) podem ser concebidos pelo(a) treinador(a) com base naquilo que acha que cada jogador deve melhorar mais (por exemplo, para melhorar a reação rápida, um desafio pode ser ter um(a) colega de equipa a pontapear uma bola por trás e ter de a alcançar e parar antes de ela atravessar uma linha em pelo menos quatro de cinco tentativas). Sempre que um membro de um grupo atingir o seu objetivo, pode receber o seu prémio, um cartão relativo a uma determinada categoria relacionada com o *bullying* (ver o Anexo 1.2 - 10-14 anos de idade), nomeadamente AGENTES, CARACTERÍSTICAS ou CONSEQUÊNCIAS, que o ajudará a aprender mais sobre o tema.

No final da atividade, todos os cartões serão reunidos e combinados com os tópicos já mencionados pelos(as) jogadores(as) durante o passo 1. O(A) treinador(a) conduzirá o debate perguntando:

- Conheciam todas estas informações sobre o *bullying*?
- O que é que vos surpreende mais?
- Acham que aprenderam algo de novo sobre este fenómeno?

O(A) treinador(a) pode sensibilizar os(as) jovens para a gravidade do problema, estimulando-os(as) com as seguintes perguntas:

- Já ouviram falar da Convenção sobre os Direitos da Criança?



Projeto
apoiado pela





- Sabiam que a convenção estabelece que todas as crianças têm o direito de ser protegidas contra todos os tipos de violência, incluindo o *bullying*? Porque é que acham que isso acontece?

Eventual adenda. *Se ainda houver tempo depois desta atividade, o(a) treinador(a) pode propor a repetição da dramatização com uma reviravolta. Desta vez, o público pode substituir qualquer um dos espectadores "passivos" da cena. Os(As) jogadores(as) na plateia podem gritar "stop" a qualquer momento e trocar qualquer uma das personagens passivas. Depois, a cena continua com um novo agente, que tentará melhorar, evitar ou transformar a situação numa experiência melhor para as pessoas expostas.*

No final, o(a) treinador(a) pode encerrar a conversa dizendo algo como: "Discutimos este tema porque nós, enquanto Clube, achamos que é muito importante combater o *bullying* e queremos que compreendam este fenómeno e como é que o podem combater. Se alguém se sentir desconfortável com este tópico ou sentir que gostaria de falar com alguém, podem vir ter comigo a qualquer altura. Se não tiver as respostas que necessitam nessa altura, tentarei redirecionar-vos para alguém que as tenha" [de antemão, cada treinador(a) deve procurar o contacto de uma agência antibullying no local].

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, antes de dizerem uma piada, tentem pensar se ela pode magoar a pessoa que têm à vossa frente.

De Treinador para Treinador: Algumas sugestões práticas

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades em suas equipas.

- 1. No PASSO 1, se o grupo for grande (30 jogadores ou mais) deverá dividi-lo em vários grupos pequenos que possam representar a encenação em paralelo.**
- 2. É importante fornecer uma orientação forte durante a atividade para que os jogadores se sintam seguros durante a dramatização: Mostre a sua presença e seja ouvido.**



Projeto
apoiado pela





3. No PASSO 2, poderá adaptar os materiais se imprimir e recortar os cartões for um desafio. Por exemplo, pode utilizar tokens para serem coletados durante o jogo e apenas imprimir um único conjunto de cartas para serem “trocados” no final do jogo. Dessa forma, ainda poderá discutir os materiais, mas não terá que recortar os cartões ou fabricá-los

Grupo etário: 15-18 anos

Disponibilizar informações sobre o <i>bullying</i>	50 minutos
--	-------------------

PASSO 1 - A dramatização do *bullying*

TEMPO: 20 minutos

O(A) treinador(a) pedirá a 4-5 jogadores(as) que encenem um cenário de *bullying* no futebol para os(as) seus(suas) colegas de equipa: o cenário deve incluir um agressor, uma vítima e alguns espetadores. Além disso, deve mostrar como todos os agentes se sentem e se comportam DEPOIS do episódio de *bullying* em si. Terão 5 minutos para se preparar e mais 5 minutos para fazerem a interpretação. Entretanto, os(as) restantes jogadores(as) serão convidados(as) a responder numa folha ([ver o Anexo 1.3](#)) às seguintes perguntas :

1. Quem são os agentes envolvidos neste cenário?
2. O que é que permite ao agressor agir desta forma?
3. Quais são as consequências do *bullying* para todos os agentes envolvidos?

Em seguida, um debate de 10 minutos permitirá aos(às) jogadores(as) encontrar as semelhanças entre as suas respostas, que serão registadas numa cartolina ([ver o Anexo 1.1](#)).



Projeto
apoiado pela





PASSO 2 - Características do *bullying*

TEMPO: 30 minutos

À semelhança do jogo anterior, neste jogo de 20 minutos, os(as) jogadores(as) serão divididos(as) em três grupos e terão de completar três desafios para receberem prémios. Os desafios podem ser concebidos pelo(a) treinador(a) com base naquilo que considera que cada jogador(a) deve melhorar mais: neste caso, o(a) jogador(a) terá a possibilidade de definir o seu próprio objetivo (por exemplo, completar 15 toques volta ao mundo). Sempre que um membro de um grupo atingir o seu objetivo, pode receber o seu prémio, um cartão pertencente a uma determinada categoria relacionada com o *bullying* (ver o Anexo 1.2 - idade 15-18 anos de idade), nomeadamente AGENTES, CARACTERÍSTICAS ou CONSEQUÊNCIAS, com mais informações sobre o tema. Cada jogador(a) pode ter a oportunidade de competir várias vezes durante os 20 minutos, aumentando a fasquia do seu desafio (por exemplo, fazer 20 toques volta ao mundo).

No final da atividade, todos os cartões serão reunidos e comparados com as respostas recolhidas no passo 1. O(A) treinador(a) conduzirá o debate perguntando:

- Conheciams todas estas informações sobre o *bullying*? Alguma vez presenciaram uma situação destas?
- O que é que foi uma novidade para vocês? O que é que mais vos surpreendeu em toda esta informação?
- Como é que se sentem depois de saberem tudo isto?

MATERIAIS NECESSÁRIOS

10-14 anos de idade

15-18 anos de idade



Projeto
apoiado pela





Anexo 1.1	Anexo 1.3 (uma cópia para cada jogador(a))
Marcador	Anexo 1.1
Anexo 1.2	Marcador
Envelopes	Anexo 1.2
Bolas de futebol	Envelopes
Materiais necessários para os desafios	Bolas de futebol
	Materiais necessários para os desafios

Atividade 2 - "Como é que te sentes?"

Descrição geral da atividade

Esta atividade destina-se a promover a tomada de perspetiva e a empatia afetiva para com aqueles que sofrem de *bullying*. Ao serem atribuídos aleatoriamente a um determinado "rótulo", os(as) jogadores(as) vão experienciar a sensação de jogar com amigos(as) que os(as) incluem e apoiam ou com colegas que os(as) intimidam e ofendem. Cada jogador(a) experimentará os dois lados para que possa sentir e comparar a diferença entre ser tratado(a) com gentileza ou ser assediado(a) e maltratado(a). O debate subsequente permitirá a) compreender como é que as pessoas se sentem quando são vítimas de *bullying* (através de violência verbal direta e/ou exclusão social), e b) refletir sobre a forma como o nosso comportamento pode influenciar o bem-estar dos outros.

Grupo etário: 10-14 anos

Fomentar a empatia para com as vítimas	50 minutos
--	-------------------



Projeto apoiado pela





PASSO 1 - Olha para a minha testa!

TEMPO: 30 minutos

Neste jogo, que será um jogo de futebol normal de 10+10 minutos (com um intervalo de 5 minutos entre eles), todos(as) os(as) jogadores(as) usarão uma faixa na testa. Antes do início do jogo, cada jogador(a) vai dirigir-se ao(à) treinador(a), que vai colar um rótulo autocolante na sua faixa ([ver o Anexo 2.1](#)), indicando uma regra de conduta a adotar pelos(as) outros(as) jogadores(as). Os possíveis rótulos serão os seguintes (metade deles são "rótulos de *bullying*" e os outros são "rótulos de inclusão e apoio"):

- Nunca me passes a bola.
- Passa-me sempre a bola o mais depressa possível.
- Comenta as minhas jogadas de forma desagradável.
- Elogia-me imenso pelo esforço que faço nas minhas jogadas.
- Consola-me se eu cometer um erro.
- Se eu cometer um erro, faz-me sentir pior.

9

Será dado algum tempo aos(às) jogadores(as) para olharem para os rótulos uns dos outros, e será colocada a regra de não revelar o rótulo da outra pessoa. Durante o jogo, os(as) jogadores(as) terão de agir em relação a um(a) determinado(a) jogador(a) de acordo com o seu rótulo. Após o intervalo, os rótulos serão alterados e aqueles que tinham um rótulo de *bullying* receberão um rótulo de inclusão e vice-versa.



Projeto
apoiado pela





PASSO 2 - Vamos falar de emoções

TEMPO: 20 minutos

Depois de terminarem o jogo, os(as) jovens jogarão um jogo de 5 minutos antes de iniciarem o debate. O objetivo do jogo é praticar técnicas para promover um bom ambiente, bem como demonstrar as consequências da invisibilidade e da exclusão. No jogo, os(as) jogadores(as) assumem diferentes papéis e tentam representar tanto a invisibilidade como a visibilidade. Para jogar:

- Divida o grupo em pares.
- Um dos membros do par começa a falar (sobre qualquer coisa, por exemplo, as férias de verão, a comida preferida, um bom livro, etc.) durante um minuto. O outro é convidado a mostrar desinteresse durante o minuto em que o parceiro está a falar.
- Troque os papéis. Aquele que começou a falar deve agora passar um minuto a mostrar desinteresse.
- O objetivo é repetir (falar sobre o mesmo assunto) mas, desta vez, o parceiro que não está a falar deve mostrar que está genuinamente interessado.

10

O(A) treinador(a) recolhe rapidamente as primeiras reações dos(das) jogadores(as):

- Como é que te sentiste ao falar com alguém que se mostrou desinteressado? O que é que te aconteceu a ti e à história?
- Como é que te sentiste ao falares com alguém que se mostrou interessado? O que é que te aconteceu a ti e à história?

Em seguida, os(as) jogadores(as) serão convidados(as) a relacionar este jogo rápido com a atividade de futebol e a discutir os seus sentimentos relacionados com serem vítimas de *bullying* e serem tratados(as)



Projeto
apoiado pela





com gentileza. O(A) treinador(a) poderá recolher as suas reflexões e opiniões na cartolina ([ver o Anexo 2.2](#)).

- Como é que te sentiste quando foste vítima de *bullying* ou quando ninguém te passava a bola?
- Como é que te sentiste quando toda a gente foi simpática e solidária?
- Achas que é importante ser gentil com as outras pessoas? Porquê?
- Podes dar exemplos específicos do que podes fazer ou dizer para mostrar apoio ou gentileza para com outro(a) jogador(a)?
- De acordo com a Convenção sobre os Direitos da Criança, todos(as) os(as) jovens têm o direito **de ser quem são**. Como é que achas que podes fazer a diferença para os(as) teus(tuas) colegas se tiveres isso em conta?

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, comprometam-se a dizer uma palavra simpática a uma pessoa por dia e observem a sua reação.

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- 1. Se necessário, em vez de imprimir e colar as etiquetas na testa dos jogadores, poderá colar fita adesiva nas costas dos jogadores e escrever seu “papel” com uma marca**
- 2. As tarefas para levar para casa são importantes! Ajudam os jogadores a manter as informações em mente entre as atividades.**



Projeto
apoiado pela





Grupo etário: 15-18 anos

Fomentar a empatia para com as vítimas	45 minutos
--	-------------------

O jogo será o mesmo que no grupo etário dos 10-14 anos. No entanto, as questões usadas no debate serão mais elaboradas.

- Como é que te sentiste quando toda a gente foi simpática e solidária?
- Como é que te sentiste quando foste vítima de *bullying* ou quando ninguém te passava a bola?
- Alguma vez te sentiste assim no âmbito do futebol? Alguma vez te sentiste assim fora do âmbito do futebol?
- Como é que gostarias que os outros se comportassem contigo no âmbito do futebol e fora dele?
- Como é que te sentes quando vês alguém a ser vítima de *bullying*?
- Alguma vez pensaste em como o TEU comportamento faz com que as pessoas se sintam?
- Como é que achas que podes fazer a diferença para as outras pessoas?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
Balizas	Balizas
Apito	Apito
Faixas para a testa (uma para cada jogador(a))	Faixas para a testa (uma para cada jogador(a))
Anexo 2.1	Anexo 2.1
Anexo 2.2	Anexo 2.2



Projeto apoiado pela





Marcador	Marcador
----------	----------

Atividade 3 - "Construir uma rede"

Descrição geral da atividade

A atividade inclui dois jogos especificamente destinados a reforçar a coesão, o conhecimento respetivo e a confiança. Os(As) jogadores(as) serão encorajados(as) a enfrentar um circuito constituído por exercícios curtos em que o resultado se baseia na capacidade de se conhecerem e de confiarem no(a) parceiro(a) para ultrapassarem os défices individuais.

Grupo etário: 10-14 anos

Princípio psicológico: Trabalhar na coesão da equipa	Tempo: 45 minutos
---	--------------------------

PASSO 1 - Conhecemo-nos uns aos outros?

TEMPO: 15 minutos

A atividade destina-se a que os membros da equipa se conheçam melhor uns aos outros. Os(As) jogadores(as) dispõem-se em círculo e efetuam passes a um ritmo crescente (os tempos são ditados pelo(a) treinador(a), que pode decidir tornar a atividade mais ou menos exigente). No entanto, antes de passar para o(a) parceiro(a) seguinte, cada jogador(a) terá de partilhar uma informação sobre si próprio(a) que muitos(as) colegas de equipa não conhecem (por exemplo, "Gostava de ser veterinário(a) e tenho dois golden retrievers de que gosto muito"). O(A) jogador(a) pode então optar por passar a bola a um(a) parceiro(a) que saiba menos do que os(as) outros(as), para que este(a) possa aprender algo sobre ele(ela). A atividade também pode ser realizada em 2 ou 3 círculos mais pequenos, tendo o cuidado de reorganizar os grupos várias vezes para que todos(as) aprendam algo sobre toda a gente. Se os(as)



Projeto
apoiado pela





jogadores(as) tiverem dificuldade em pensar em algo para dizerem sobre eles(elas) mesmos(as), o(a) treinador(a) pode sugerir tópicos, como por exemplo:

- A comida que detestavas quando eras pequeno(a);
- Algo sobre o teu animal de estimação ou sobre o animal de estimação que gostavas de ter tido;
- A tua disciplina preferida e porquê;
- Quando não estás a jogar futebol, qual é que é o teu passatempo preferido?

Em todos os casos, uma boa dica pode ser começar por passar a bola aos membros mais "tagarelas" da equipa, para que estes possam envolver os outros.

PASSO 2 - Estou contigo

TEMPO: 15 minutos

Este segundo jogo consiste em criar coesão através da confiança mútua. As atividades serão todas realizadas em pares que podem ser sorteados ou escolhidos pelo(a) treinador(a). Os critérios para o fazer podem ser: 1) atletas que têm de aprender a trabalhar melhor em conjunto no campo; 2) atletas que não se conhecem muito bem (se for do conhecimento do(a) treinador(a)), ou 3) simplesmente sortear nomes. Em todos os casos, juntar melhores amigos(as) deve ser evitado, porque o objetivo da atividade é conhecer melhor e confiar também nos(as) colegas de equipa que se conhecem menos. O(A) treinador(a) preparará três estações no campo ([ver o Anexo 3.1](#)) onde cada par permanecerá durante 5 minutos para efetuar os exercícios. Depois de o(a) treinador(a) apitar, todos os pares passam para a estação seguinte, no sentido dos ponteiros do relógio:

- **A corrida:** à frente de cada par há uma fila de cones coloridos. O(A) treinador(a) decide a cor e o(a) jogador(a) com os olhos vendados deve guiar-se apenas pela voz do(a) seu(sua) parceiro(a) para alcançar o objeto



Projeto
apoiado pela





- **Laços:** o jogo consiste em amarrar os membros do par (pulso e tornozelo) e trabalhar em conjunto para recolher o maior número possível de objetos (por exemplo, cones ou bolas de futebol) espalhados pelo campo
- **Tu completas-me:** um(a) jogador(a) do par estará vendado(a), enquanto o(a) outro(a) terá de se mover ao saltar numa perna só. O(A) segundo(a) jogador(a) deve manter sempre as duas mãos agarradas ao corpo do(a) primeiro(a): mesmo que só saia um, o par tem de recomeçar. Se o(a) segundo(a) jogador(a) tocar no chão com as duas pernas, o par tem de recomeçar. O objetivo é atingir uma meta marcada através de um percurso simples.

PASSO 3 - Debate

TEMPO: 15 minutos

No final da atividade, haverá um debate mediado pelo(a) treinador(a). Para incentivar o debate, o(a) treinador(a) fará uma série de perguntas aos(as) jogadores(as), tais como:

- Aprenderam algo de novo sobre os(as) vossos(as) colegas de equipa?
- Como é que se sentiram durante a segunda atividade? Foi fácil trabalhar em conjunto? Onde é que tiveram mais dificuldades?
- Na vossa opinião, qual era o objetivo destes exercícios?

Mais uma vez, o(a) treinador(a) pode comentar sobre o debate ao fazer referência ao artigo 31.º da Convenção sobre os Direitos da Criança, (que fala sobre o lazer e as atividades recreativas e culturais), por exemplo, "A Convenção sobre os Direitos da Criança afirma que todas as crianças têm o direito de ter um tempo de lazer recreativo, o que também inclui o direito de participar em desportos, independentemente das suas ambições ou da sua experiência anterior. Não é importante ajudarmo-nos uns aos outros para garantir este direito?".



Projeto
apoiado pela





TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, tentem aprender algo novo sobre um(a) colega de turma ou sobre um(a) amigo(a) que não conheçam muito bem e digam-lhe algo sobre vocês: esse é o primeiro passo para construir uma nova amizade!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- 1. A confiança, especialmente nas equipas recém-formadas, não é um tema fácil. Nos jogos é importante que os “valentes” sejam titulares. Se ninguém se sentir confiante em fazê-lo, o treinador poderá servir de exemplo.**
- 2. Não precisa necessariamente usar vendas se não as tiver. Poderá cobrir os olhos dos jogadores usando coletes, chapéus ou até mesmo um pano. Para unir os jogadores, basta amarrar os atacadores uns dos outros.**
- 3. Imprima e utilize as perguntas preparadas para enriquecer a discussão (ou deixe-as prontas no seu telemóvel): fica mais fácil aprofundar os temas se tiverem alguma orientação.**

Grupo etário: 15-18 anos

Trabalhar na coesão da equipa	60 minutos
-------------------------------	-------------------

A atividade é idêntica à descrita acima. No entanto, no PASSO 1 deve ser proposta uma atividade mais desafiante do que simples passes para envolver os(as) jogadores(a) (por exemplo, após o passe, mostrar alguns truques de toques). Os tópicos sugeridos são:

- O que é que queres fazer depois do ensino secundário e porquê?
- Fala sobre uma pessoa famosa que te inspira e porquê;
- O teu filme preferido e porquê;
- Quando não estás a jogar futebol, qual é que é o teu passatempo preferido?



Projeto
apoiado pela





Além disso, o debate final será mais elaborado. As perguntas podem ser:

- Na primeira atividade, aprenderam alguma coisa nova sobre os(as) vossos(as) colegas de equipa? Na vossa opinião, qual é a importância de se conhecerem uns(umas) aos(às) outros(as) numa equipa? Porquê?
- Na segunda atividade, o que é que acharam do trabalho em pares? Quais foram as vossas maiores dificuldades? Porque é que acham que fizemos este exercício?
- Na vossa opinião, qual a importância da coesão e da confiança numa equipa?
- Sentem que estão totalmente unidos(as) como equipa? Em que aspetos é que poderiam melhorar e como?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Cones de cores diferentes	Cones de cores diferentes
Cordas para atar os tornozelos e os pulsos	Cordas para atar os tornozelos e os pulsos
Vendas para os olhos	Vendas para os olhos
Material para criar um percurso simples	Material para criar um percurso simples

Atividade 4 - "Vamos juntos"

Descrição geral da atividade

Os(As) jogadores(as) são divididos(as) aleatoriamente em duas equipas e são submetidos(as) a duas atividades curtas com um denominador comum de "cooperação e coesão". O balanço terá como objetivo



Projeto
apoiado pela



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser consideradas como responsáveis por essas opiniões



encorajar um debate sobre a forma como a colaboração em equipa é essencial para atingir os objetivos e como uma equipa coesa obtém os melhores resultados.

Grupo etário: 10-14 anos

Princípio psicológico: Trabalhar na coesão da equipa	Tempo: 45 minutos
---	--------------------------

PASSO 1 - A cooperação é a chave para o sucesso

TEMPO: 20 minutos

O(A) treinador(a) prepara dois percursos adjacentes idênticos: cada percurso incluirá um slalom, um obstáculo a ultrapassar e a marcação de um golo (**ver o Anexo 4.1**). Durante a explicação, o(a) treinador(a) poderá mostrar como é que o percurso deve ser feito com a ajuda de um(a) atleta. O jogo será composto por 3 rondas de 5 minutos, para que todos os membros de cada equipa terminem o percurso. O jogo termina quando todos os membros de uma equipa tiverem completado as tarefas, pelo que a equipa mais rápida será a vencedora. O(A) treinador(a) colocará uma cruz num quadro para assinalar o(a) vencedor(a) de cada ronda (**ver o Anexo 4.2**). A equipa que marcar pelo menos 2 pontos será a vencedora. A equipa 1 trabalhará em "modo cooperativo", enquanto a equipa 2 trabalhará em "modo individualista".

- **Modo cooperativo.** Três jogadores(as) de cada vez completarão todas as atividades entrando no campo ao mesmo tempo - poderão passar a bola uns(umas) aos(às) outros(as) quando tiverem completado a sua parte do percurso: neste sentido, um(a) executará o slalom, o(a) segundo(a) ultrapassará o obstáculo e o(a) terceiro(a) marcará o golo. De seguida, os(as) jogadores trocam de papéis. O mesmo esquema de jogo é aplicado até que todos os membros da equipa tenham realizado a atividade.



Projeto
apoiado pela





- **Modo individualista.** Um(a) jogador(a) de cada vez entra no campo e completa todas as atividades individualmente, só nessa altura é que o(a) segundo(a) colega de equipa entra no percurso. O mesmo esquema de jogo é aplicado até que todos os membros da equipa tenham realizado a atividade.

PASSO 2 - Partilhar quando é importante

TEMPO: 10 minutos

As equipas estão envolvidas num jogo de futebol de 10 minutos, com uma simples regra adicional: a pontuação de cada golo depende do número de jogadores(as) diferentes da mesma equipa que "tocaram" na bola antes de marcar. Assim, se 4 jogadores(as) diferentes tiverem tocado na bola antes de rematar, esse golo dará 4 pontos à equipa em vez de um. E não só: os pontos serão duplicados se todos(as) os(as) jogadores(as) da equipa tiverem tocado na bola. O(A) treinador(a) pode utilizar um quadro para registar os pontos (**ver o Anexo 4.3**). Importante! Para que o jogo seja realizado corretamente, é importante que o(a) treinador(a) explique que o objetivo final continua a ser marcar - para que os(as) jovens sejam levados(as) a jogar de forma semelhante a um jogo de futebol normal, apenas com mais passes e envolvendo os(as) colegas de equipa o mais possível quando a situação de jogo o permitir.

19

PASSO 3 - Debate

TEMPO: 10 minutos

No final da atividade, haverá um debate mediado pelo(a) treinador(a). Para incentivar o debate, o(a) treinador(a) fará uma série de perguntas aos(às) jogadores(as), tais como:

- Como é que correu? Gostaram das atividades?
- No Jogo 1, como é que se sentiram ao jogar no modo individual? E no modo cooperativo? Encontraram alguma diferença?



Projeto
apoiado pela





- No Jogo 2, o que é que foi diferente do habitual durante o jogo? Porque é que acham que jogaram assim?
- Tentem encontrar uma palavra para designar as atividades (deve ser algo do género "colaboração", "união", etc.).

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, procurem pelo menos uma oportunidade de ajudar alguém: pode ser ajudar a vossa mãe/o vosso pai com as compras ou ajudar um(a) colega de turma com os trabalhos de casa. Usem o poder da colaboração!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- **Pode ser útil conversar brevemente com os jogadores durante os exercícios e fazer-lhes perguntas enquanto jogam. Você pode então reservar os 10 minutos finais para discussões após os exercícios.**

20

Grupo etário: 15-18 anos

Trabalhar na coesão da equipa	60 minutos
-------------------------------	------------

A atividade é idêntica à descrita acima. No entanto, o percurso deve ser mais desafiante de acordo com as capacidades futebolísticas mais desenvolvidas dos(as) participantes mais velhos(as). Além disso, cada uma das três partes do treino terá uma duração de 20 minutos. O debate final será mais elaborado, com base nas competências dialéticas mais desenvolvidas dos(as) adolescentes. As perguntas podem ser:

- Como é que correu?



Projeto
apoiado pela





- No Jogo 1, como é que se sentiram ao jogar no modo individual? E no modo cooperativo? Encontraram alguma diferença? Na vossa opinião, porquê?
- E quanto ao Jogo 2? Como é que se organizaram? Estão satisfeitos(as) com a forma como realizaram a atividade? Qual é a mensagem principal aqui?
- Porque é que acham que fizemos estas atividades? O que é que elas têm em comum? Qual é a mensagem a reter? Tentem encontrar uma palavra para designar este treino (deve ser algo do género "colaboração", "união", etc.).
- Consideram que este valor de coesão é importante na vida quotidiana também? Porquê?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
Cones para o slalom	Cones para o slalom
Obstáculo	Obstáculo
Balizas	Balizas
Apito	Apito
Anexo 4.1	Anexo 4.1
Anexo 4.2	Anexo 4.2
Anexo 4.3	Anexo 4.3
Marcador	Marcador



Projeto apoiado pela





Atividade 5 - "Isto é quem nós somos..."

Descrição geral da atividade

Os(As) jogadores(as) serão encorajados(as) a descreverem-se a si próprios(as), selecionando imagens e dizendo o porquê de gostarem de futebol e de estar na equipa. O objetivo é sublinhar a importância da equipa para os seus membros e realçar os valores partilhados.

Grupo etário: 10-14 anos

Trabalhar na identidade da equipa	60 minutos
-----------------------------------	------------

PASSO 1 - Quem és tu?

TEMPO: 30 minutos

Um circuito com três exercícios diferentes e adaptados à idade será desenvolvido pelo(a) treinador(a) (5 minutos para cada exercício). No final de cada exercício, os(as) jogadores(as) poderão escolher uma imagem de entre as disponibilizadas numa caixa colocada em frente ao espaço do circuito. A pergunta a que os(as) jogadores(as) terão de responder é: "Quem és tu? Imaginem que se estão a apresentar a alguém que nunca vos viu. Escolham três imagens que, na vossa opinião, melhor descrevem quem são". As imagens serão divididas em quatro categorias (futebol individual - futebol de grupo - outro individual - outro de grupo) (**ver o Anexo 5.1 - idade 10-14 anos de idade**). **Tenha em atenção que cada clube pode adaptar e modificar as imagens por outras mais específicas, desde que se enquadrem nas categorias acima mencionadas.** Quando o circuito terminar, cada jogador(a) terá um minuto para mostrar as suas imagens (se quiser) e explicar porque é que as escolheu como as mais significativas. Serão utilizados alguns minutos para sublinhar que a maioria dos(as) jogadores(as) escolheu,



Projeto
apoiado pela





provavelmente, as imagens relacionadas com o futebol, como demonstração da importância deste desporto nas suas vidas.

PASSO 2 - Quem somos nós?

TEMPO: 20 minutos

No segundo jogo, os(as) jogadores(as) serão convidados(as) a refletir sobre a sua equipa e o que é que fazer parte dela significa para eles(elas). Serão criadas duas equipas e dois pequenos campos de jogos, adequados ao grupo etário, para reduzir o tempo de espera ([ver o Anexo 5.2](#)). Tanto a equipa A como a equipa B serão divididas em dois campos para jogarem o mesmo jogo. O(A) jogador(a) A parte de um lado do campo e o(a) jogador(a) B parte do lado oposto. Desafiá-los mutuamente numa competição de 1 contra 1. O(A) vencedor(a) (ou seja, o(a) primeiro(a) a marcar um golo contra o adversário) terá a oportunidade de seleccionar de uma caixa cheia de rótulos ([ver o Anexo 5.3](#)) aquele que, na sua opinião, melhor responde à pergunta: "O que é que significa para ti seres membro desta equipa?".

23

PASSO 3 - Debate

TEMPO: 20 minutos

No final, todos os rótulos serão reunidos. Todos eles serão lidos em voz alta pelo(a) treinador(a) e os rótulos mais frequentes serão destacados com a ajuda de uma cartolina ([ver o Anexo 5.4](#)). O(A) treinador(a) fará um debate de 15 minutos para sublinhar a importância que a equipa e o facto de fazer parte do Clube têm para cada jogador(a), a partir de rótulos como "Orgulho", "Amizade", etc. Podem ser utilizadas algumas perguntas de incentivo, como por exemplo:

- Quem quer explicar que rótulo(s) escolheu e porquê?
- O que é que fazer parte desta equipa significa para vocês? É importante para vocês?



Projeto
apoiado pela





TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, tentem contribuir para a vossa equipa. Podem fazê-lo de diferentes formas: ao ajudar o(a) vosso(a) treinador(a) a arrumar o material depois do treino, ao ajudar um(a) colega de equipa a aprender uma nova competência, ao se oferecerem para ajudar a organizar os jogos dos membros mais jovens, etc. A decisão é vossa!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- **As imagens são necessárias para um bom resultado nesta atividade. Antes da implementação da atividade, reserve um tempo para imprimir e recortar as imagens disponibilizadas no template, ou elaborar suas próprias imagens.**

Grupo etário: 15-18 anos

Trabalhar na identidade da equipa	45 minutos
-----------------------------------	------------

24

A atividade é semelhante à descrita acima. Naturalmente, na atividade 1 (**ver o Anexo 5.1 - idade 15-18 de idade**), o circuito deve ser adaptado às capacidades futebolísticas dos velhos(as). Além disso, durante a atividade 2, em vez de selecionar a partir de cartões, os(as) serão convidados(as) a escrever em post-its o que significa para eles(elas) fazer parte do Clube. Durante a fase de debate, os post-its serão lidos e colados na cartolina, agrupando-os por tema principal. As perguntas para o debate podem ser:

- Quem quer partilhar o que escreveu e porquê?
- O que é que fazer parte desta equipa significa para vocês?
- Diriam que serem membros desta equipa é uma parte importante de quem são? Orgulham-se disso?



Projeto
apoiado pela





- A opinião dos(as) vossos(as) colegas de equipa é relevante para vocês? Confiam neles(as)?
 Admiram-nos(as)? Acham que partilham os mesmos valores?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Material adequado para o circuito	Material adequado para o circuito
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
Balizas	Balizas
Apito	Apito
Anexo 5.1	Anexo 5.1
Anexo 5.2	Anexo 5.2
Anexo 5.3	Anexo 5.3
4 caixas para colocar as imagens/rótulos	3 caixas para colocar as imagens
Cartolina	Post-its
Marcador	3 ou 4 canetas/marcadores para os jogadores
	Cartolina
	Marcador

Atividade 6 - "...E é assim que nós fazemos!"

Descrição geral da atividade

Esta atividade é fundamental para começar a definir as regras antibullying da equipa. O primeiro jogo permitirá aos(às) jogadores(as) compreender que os agressores agem impunemente devido a uma norma geral de indiferença/medo. No entanto, se muitas pessoas contrariarem esta norma e criarem novas



Projeto apoiado pela





normas, os agressores tornam-se impotentes. Um segundo passo será os(às) jovens definirem as suas próprias normas antibullying.

Grupo etário: 10-14 anos

Criar normas sociais antibullying	50 minutos
-----------------------------------	------------

PASSO 1 - O grupo estabelece as regras, por isso o grupo pode alterá-las

TEMPO: 20 minutos

O jogo começará como o jogo comum "bullock", que será uma representação do fenómeno do *bullying* como uma atuação de grupo. Um(a) jogador(a) será a vítima, dois(duas) jogadores(as) - em lados opostos do campo - serão os agressores, e todos(as) os(as) outros(as) serão os espetadores. O jogo começa com a vítima sozinha, a tentar apanhar a bola. Passado um minuto, o(a) treinador(a) apita, pedindo a um espetador que se torne num "aliado" e ajude a vítima. Passado mais um minuto, o(a) treinador(a) apita novamente e mais três espetadores tornam-se aliados. Por fim, o(a) treinador(a) apitará mais uma vez e os aliados serão a maioria. Nesse momento, os agressores já não poderão excluir a vítima. Este jogo repete-se 3 vezes, mudando sempre quem é a "vítima" e os "agressores".

Um debate de dez minutos sublinhará este aspeto, recorrendo a perguntas de reflexão:

- O que é que aconteceu durante o jogo?
- Os agressores conseguiram intimidar a vítima quando havia muitos aliados?
- O que poderiam fazer ou dizer para serem aliados da pessoa que foi exposta ao *bullying*?

[Exemplos para o(a) treinador(a) caso não haja respostas: "Se se sentirem confortáveis, podem dizer em voz alta que isto não se faz"; "Poderiam perguntar à vítima se ela quer juntar-se a vocês e afastar-se da situação"; "Se não se sentirem à vontade para intervir, também podem pedir ajuda ao(à) vosso(a) treinador(a) ou a outro adulto"].



Projeto
apoiado pela





- "Os espetadores mudaram o seu estatuto de apoiantes do agressor para aliados da vítima. Isto significa que um grupo pode alterar as suas regras para que todos(as) se sintam incluídos(as) e, quando isto acontece, os agressores não têm outra opção senão deixar de praticar o *bullying*. Vamos tentar criar as nossas novas regras?"

PASSO 2 - Temos novas regras!

TEMPO: 30 minutos

Será concebido um jogo para combater literalmente o *bullying*, criando regras de inclusão para atingir conjuntamente o objetivo, que é um criar um bom ambiente na equipa. O(A) treinador(a) dividirá os(as) jogadores(as) em duas equipas para jogarem um jogo de futebol de 15 minutos. No entanto, em vez de usar a baliza habitual, a baliza será representada por 5 cones que representam metaforicamente o fenómeno do *bullying*. Sempre que uma equipa marcar, terá a possibilidade de escrever num post-it uma regra antibullying que considere relevante para a equipa. O objetivo final seria ter pelo menos cinco regras para discutir e ajustar em conjunto nos próximos 15 minutos, de acordo com os seguintes princípios:

1. As regras devem ser breves e fáceis de compreender.
2. As regras devem ser sempre negociadas e acordadas por todos(as) os(as) colegas de equipa.
3. As regras devem ser expressas de forma positiva, por exemplo, em vez de "Não insultes os(as) teus(tuas) colegas de equipa", podemos usar "Usa sempre um discurso positivo com os(as) teus(tuas) colegas de equipa".

Estas regras internas vão ser escritas num documento ([ver o Anexo 6.1](#)), incluindo alguns exemplos e especificações, e a forma de lidar com as consequências da violação destas regras. Um exemplo:



Projeto
apoiado pela





REGRA	COMO É QUE FAZEMOS ISTO?	SE INFRINGIRMOS A REGRA
Usa sempre um discurso positivo com os(as) teus(tuas) colegas de equipa	<ul style="list-style-type: none"> - Manter um tom calmo ao discutir com um(a) colega de equipa - Evitar dizer palavrões - Ouvir antes de falar 	Os(As) colegas de equipa devem dar uma resposta gentil ao facto de a regra ter sido infringida e tentar ser mais simpáticos(as). Seria bom pedir desculpa.

Após a elaboração das regras, será apresentado aos(às) atletas um baralho de cartas (tantas quantas as regras finais) (**ver o Anexo 6.2**): todas as semanas, alguns(algumas) deles(as) vão assumir a responsabilidade de tentar garantir que uma regra é respeitada e vão intervir em caso de infração. O(A) treinador(a) pode seleccionar diferentes jogadores(as) todas as semanas e terá a possibilidade de escolher a regra que quer apoiar.

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, concentrem-se na regra que vos parecer mais difícil de respeitar e tentem aperceber-se de cada vez que a infringem ou se estão prestes a fazê-lo. É um bom exercício para a infringirem cada vez menos!

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- **É importante rever as regras após o treino ou no início do treino seguinte. Seria útil resumir e publicar as regras finais da equipa para oficializar.**



Projeto apoiado pela





Grupo etário: 15-18 anos

Criar normas sociais antibullying	60 minutos
-----------------------------------	-------------------

A atividade será a mesma que a do grupo mais jovem, com um debate mais estimulante. Depois do passo 1, algumas perguntas úteis podem ser as seguintes:

- Conseguem perceber como é que este jogo de "bullock" era uma metáfora para o *bullying*?
- Notaram alguma coisa no comportamento dos agressores ou da vítima enquanto os aliados se juntavam? Porque é que acham que isso acontece?
- Acham que o mesmo processo aconteceria na vida quotidiana?
- "As regras dos jogos mudaram de 'a vítima contra todos' para 'um grupo de aliados contra os agressores' e isso determinou uma mudança no comportamento dos agressores. O que é que acham que esta metáfora significa?"
- "De facto. Os espetadores mudaram o seu estatuto de apoiantes do agressor para aliados da vítima. Isto significa que um grupo pode alterar as suas regras para que todos(as) se sintam incluídos(as) e, quando isto acontece, os agressores não têm outra opção senão deixar de praticar o *bullying*. Vamos tentar criar as nossas novas regras?"

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
10 cones	10 cones



Projeto apoiado pela





Apito	Apito
Anexo 6.1	Anexo 6.1
Marcador	Marcador
Post-its	Post-its
Canetas	Canetas

Atividade 7 - "Jogar ao Segue o líder"

Descrição geral da atividade

Esta atividade destina-se a reforçar as regras antibullying da equipa, utilizando os(as) capitães(capitãs) como modelos a seguir. Os(As) capitães(capitãs) têm uma influência social sobre os(as) seus(suas) colegas de equipa e são propensos(as) a ser seguidos(as) pelos(as) outros(as) jogadores(as): atribuir-lhes o papel de fornecer a forma de combater o *bullying* é, por conseguinte, capaz de ter um forte impacto sobre os(as) seus(suas) colegas de equipa.

3.3.7.1 Grupo etário: 10-14 anos

Criar normas sociais antibullying	45 minutos
-----------------------------------	------------

PASSO 1 - Capitão(Capitã), assume o comando!

TEMPO: 30 minutos

O(A) treinador(a) conceberá um treino em três pequenos grupos diferentes e nomeará um(a) jogador(a) de cada grupo para liderar a equipa. Antes do início do treino, o(a) treinador(a) fará duas coisas:



Projeto apoiado pela





- Pedir aos "líderes" que se certifiquem não só de que as atividades são realizadas com seriedade, mas também de que as regras de conduta acordadas são respeitadas
- Nomear secretamente um "agressor" por grupo para ter um comportamento (de forma aberta ou mais subtil) contrário às normas da equipa (por exemplo, responder mal aos(às) colegas de equipa, excluir alguém do exercício, provocar, etc.) contra uma vítima (TAMBÉM INFORMADA).

O(A) capitão(capitã) terá de encontrar estratégias para promover as regras de conduta sem se tornar agressivo(a). O(A) treinador(a) deve apoiar o(a) capitão(capitã) neste aspeto, sem o(a) contradizer, para que os(as) colegas de equipa se apercebam do empenho do(a) capitão(capitã) em cumprir as regras.

PASSO 2 - Debate

- **TEMPO: 15 minutos**

O jogo do(a) treinador(a) será revelado e será realizado um debate com algumas perguntas:

Para o "líder":

- Qual é que foi a parte mais difícil para ti?
- Como é que te sentiste ao defenderes os(as) teus(tuas) colegas de equipa?

Para todos(as):

- Como é que a intervenção do(a) capitão(capitã) vos fez sentir?
- Qual é a importância do(a) capitão(capitã) ser um exemplo para vocês?
- Houve mais alguém, para além do líder, a intervir no vosso grupo? Se sim, porque é que o fez?
Se não, porque é que não o fez?



Projeto
apoiado pela





O(A) treinador(a) deve concluir a conversa ao sublinhar que a proteção mútua é da responsabilidade de todos(as) - não apenas do líder, embora seja importante que este dê um bom exemplo. Acima de tudo, a responsabilidade principal é do(a) próprio(a) treinador(a), pelo que o líder deve pedir ajuda sempre que precisar.

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Durante a próxima semana, tentem agir como um líder. Sempre que virem um(a) colega de equipa a infringir uma regra, lembrem-no(a) gentilmente de que, na equipa, a gentileza e o respeito são valores importantes.

DE TREINADOR PARA TREINADOR: ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS

Aqui estão algumas sugestões práticas de treinadores que já implementaram as atividades nas suas equipas.

- **O papel dos capitães é importante numa equipa e é por isso que o exercício funciona muito bem. Contudo, é importante que o treinador oriente e apoie o capitão: uma boa forma de o fazer seria ter uma rápida discussão com o(s) capitão(es) antes do início do exercício.**

Grupo etário: 15-18 anos

Criar normas sociais antibullying

45 minutos

PASSO 1 - Capitão(Capitã), assume o comando!

TEMPO: 30 minutos

O(A) capitão(capitã) da equipa vai criar um circuito de treino com três atividades diferentes de 10 minutos e vai ficar encarregado(a) de o gerir durante o dia. Neste caso, a ajuda do(a) treinador(a) não é realmente necessária na fase da criação (no entanto, o(a) treinador(a) pode pedir atividades



Projeto
apoiado pela





especificamente orientadas, por exemplo, para melhorar a cooperação da equipa), mas as atividades vão ser revistas posteriormente.

Antes do início do treino, o(a) treinador(a) vai nomear secretamente um "agressor" por grupo para ter um comportamento (de forma aberta ou mais subtil) contrário às normas da equipa (por exemplo responder mal a um(a) colega de equipa, excluir alguém do exercício, provocar, etc.) contra uma vítima (TAMBÉM INFORMADA).

O(A) capitão(capitã) terá de detetar esses comportamentos negativos e encontrar estratégias para promover as regras de conduta acordadas pela equipa. Se o(a) capitão(capitã) de equipa não parecer aperceber-se de que algo de errado se passa ou não intervir nos primeiros 5 minutos, o(a) treinador pode encorajá-lo(a) a pedir aos(às) seus(suas) colegas de equipa que respeitem o código de conduta. O(A) treinador(a) apoiará o(a) capitão(capitã) nas suas resoluções sem o(a) contradizer, para que os(as) colegas de equipa se apercebam do empenho do(a) capitão(capitã) em cumprir as regras.

PASSO 2 - Debate

- **TEMPO: 15 minutos**

O jogo do(a) treinador(a) será revelado e será realizado um debate com algumas perguntas:

Para o "líder":

- Qual é que foi a parte mais difícil para ti?
- Como é que te sentiste ao defenderes os(as) teus(tuas) colegas de equipa?
- Compreendes a importância do teu papel e a tua responsabilidade em garantir que todos(as) estão seguros(as) e cumprem as regras?

Para todos(as):

- Como é que a intervenção do(a) capitão(capitã) vos fez sentir?



Projeto
apoiado pela





- Qual é a importância do(a) capitão(capitã) de equipa fazer com que todos(as) se sintam seguros(as) dentro da equipa?
- Qual é a importância do(a) capitão(capitã) ser um exemplo para vocês?
- Gostam de quando o(a) capitão(capitã) vos lembra de cumprir as regras? Admiram-no(a)?
- Houve mais alguém, para além do líder, a intervir no vosso grupo? Se sim, porque é que o fez? Se não, porque é que não o fez?
- O que é que podemos fazer para nos prepararmos e defendermos uns aos outros do *bullying*?

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
Bolas de futebol	Bolas de futebol
Materiais necessários para fazer o circuito	Materiais necessários para fazer o circuito

Atividade 8 - "Podemos mudar a sociedade"

Descrição geral da atividade

Esta última atividade tem vários objetivos: em primeiro lugar, visa a adesão final às normas antibullying desenvolvidas pela equipa. Em segundo lugar, destina-se a que o Clube valide esse esforço através da elaboração de uma política antibullying do Clube que inclua oficialmente as regras internas da equipa. Em terceiro lugar, incentiva os(as) jovens a agir como modelos e a apresentar a sua campanha antibullying aos(às) seus(suas) colegas durante um evento oficial. Isto também aumentará a adesão às regras, devido ao mecanismo de "dissonância cognitiva", pelo qual - depois de defenderem publicamente uma causa - é muito mais difícil comportarem-se de forma inconsistente com ela.



Projeto apoiado pela





Grupo etário: 10-14 anos

Envolver os(as) jovens em campanhas antibullying	60 minutos + 1 dia de torneio
--	--------------------------------------

PASSO 1 - A nossa política antibullying

TEMPO: 45 minutos

Esta atividade não vai ser realizada no campo, mas terá como objetivo a organização de um grande evento no campo no qual os(as) jogadores(as) vão ser os(as) protagonistas. A partir do documento produzido na atividade 5, os(as) jovens serão divididos(as) em cinco grupos, cada um dos quais se encarregará de definir e explicar melhor uma regra. Pode também ser inventado um símbolo ou uma ilustração para representar cada regra. Por fim, cada grupo criará um slogan que será utilizado durante o "Torneio antibullying" que será organizado pelo Clube, convidando algumas das escolas da vizinhança e outras equipas/Clubes. Os grupos trabalharão separadamente durante 30 minutos, enquanto, nos últimos 15, apresentarão uns aos outros a sua regra e o slogan final para o torneio será negociado e selecionado. Será fornecido aos Clubes um modelo que os(as) atletas poderão utilizar como referência [\(ver o Anexo 8.1\)](#).

PASSO 2 - Um compromisso solene

TEMPO: 15 minutos

O(A) treinador(a) explicará que todo o Clube se inspirou no esforço da equipa para tornar o ambiente mais amigável e formulou/integrou um código de conduta que aborda o *bullying* e o assédio. Esta política, que poderá ser concebida a partir do modelo sugerido [\(Anexo 8.1\)](#), terá as regras dos(as) jogadores(as) como manifesto e será apresentada durante um grande evento público envolvendo outras equipas de futebol e escolas, no qual os(as) jovens serão os(as) protagonistas. O(A) treinador(a) pode iniciar a conversa ao citar o artigo 12.º da Convenção sobre os Direitos da Criança, (que fala sobre o



Projeto
apoiado pela



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser consideradas como responsáveis por essas opiniões necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser consideradas como responsáveis por essas opiniões



respeito pelas opiniões das crianças), "A criança tem o direito de exprimir livremente a sua opinião sobre questões que lhe digam respeito". Por conseguinte, os(as) jogadores(as) atuarão como modelos, solicitando o apoio da comunidade, por exemplo, propondo às escolas que adotem as suas regras e criando uma parceria antibullying. O compromisso solene será assinado por todos os membros da equipa que assinarão o documento final e o compromisso de respeitar e divulgar as normas elaboradas. A primeira assinatura será a do(a) capitão(capitã) de equipa e a última será a do(a) treinador(a). Isto também sublinha a responsabilidade dos adultos. As crianças e jovens com menos de 18 anos têm o direito de se exprimirem e de serem ouvidos, bem como de verem os seus direitos respeitados.

PASSO 3 - O torneio

TEMPO: Um dia inteiro/Uma tarde inteira

Os(As) jogadores(as) serão convidados(as) a ajudar a organizar o evento público antibullying, que consistirá num torneio seguido pela apresentação da política, na qual os(as) jovens subirão ao palco para apresentar as suas regras e o seu slogan. Após o torneio, serão atribuídos prémios às equipas que demonstrem maior adesão às normas de inclusão e os(as) representantes das equipas de futebol (por exemplo, os(as) capitães(capitãs)) e as escolas poderão receber uma cópia da política entregue pelo(a) capitão(capitã) da equipa como símbolo do seu compromisso de aplicar as regras.

Apresentamos agora um exemplo de uma forma de organizar o torneio. Lembre-se de que cada clube pode decidir como organizar o seu torneio, o objetivo é divulgar as regras antibullying a outros clubes ou escolas. Neste sentido, um simples torneio de quatro clubes, precedido ou seguido de uma apresentação, é ótimo, bem como convidar 1-2 turmas de uma escola. Outras formas de torneio também são aceites.



Projeto
apoiado pela





Ao incluir um clube e algumas turmas, podem ser criadas 8 equipas de futebol mistas. O torneio de futebol será disputado em 4 campos em simultâneo e cada equipa será identificada e numerada de 1 a 8 (por exemplo, através de coletes de cores diferentes). Os 4 campos serão criados pelo(a) treinador(a), ao dividir um campo de futebol inteiro em 4 com a utilização de cones e duas pequenas balizas serão colocadas nas extremidades de cada campo. Os 7 jogos serão jogados simultaneamente nos 4 campos e terão a duração de 15 minutos cada, com 5 minutos de intervalo entre um e outro. Será necessário adotar um princípio de rotação para permitir que os(as) jovens compitam com mais equipas ([ver o Anexo 8.2](#)). Durante os 5 minutos de intervalo depois de cada jogo, os(as) jogadores de cada equipa vão escolher um(a) jogador(a) que tenha tido o comportamento mais inclusivo. Os(as) jogadores(as) com mais votos no final do torneio receberão um prémio. As pontuações serão registadas numa cartolina ([ver o Anexo 8.3](#)).

TAREFA PARA LEVAR PARA CASA

Sejam agentes dinamizadores! Falem com os(as) vossos(as) amigos(as) e colegas de turma sobre a política antibullying que elaboraram com o vosso Clube e convidem-nos(as) a assistir ao torneio.



Projeto
apoiado pela





Grupo etário: 15-18 anos

Envolver os(as) jovens em campanhas antibullying	60 minutos + 1 dia de torneio
--	-------------------------------

PASSO 1 - A nossa política antibullying

TEMPO: 50 minutos

A atividade é idêntica à anterior, com algumas diferenças: durante a hora em que decorrerá a definição da política, os(as) jovens vão ser apresentados(as) à política do Clube desde o início e terão a possibilidade de propor alterações à mesma (20 minutos). Aqui o(a) treinador(a) explicará desde o início que todo o Clube se inspirou no trabalho antibullying da equipa, e que formularam/integraram um código de conduta que aborda a *bullying* e o assédio ([ver o Anexo 8.1](#) para o modelo de política antibullying) e que vão pedir a opinião "especializada" dos(as) jovens sobre o documento. Isto porque têm maturidade suficiente para se envolverem ativamente nas políticas do Clube e este tipo de compromisso será muito gratificante para eles(elas). Posteriormente, os(as) jovens terão a possibilidade de finalizar as suas regras de conduta, dividindo-se em pequenos grupos (20 minutos) e criando em conjunto um slogan para o evento público (10 minutos).

38

PASSO 2 - Um compromisso solene

TEMPO: 10 minutos

O compromisso solene será assinado por todos os membros da equipa que assinarão o documento final e o compromisso de respeitar e divulgar as normas elaboradas. A primeira assinatura será a do(a) capitão(capitã) de equipa e a última será a do(a) treinador(a).

PASSO 3 - O torneio



Projeto apoiado pela





TEMPO: Um dia inteiro/Uma tarde inteira

O evento público e o torneio serão concebidos como proposto acima, com algumas pequenas diferenças. Em primeiro lugar, os(as) jogadores(as) terão mais responsabilidades a nível da organização e poderão ser convidados(as) a apresentar ideias para promover a mensagem de inclusão e de não violência no âmbito do torneio (por exemplo, através da criação de um jogo específico antes do torneio ou da realização de uma das atividades do projeto PINBALL que considerem mais útil para as outras equipas). Em segundo lugar, ao mesmo tempo que os(as) jogadores(as) terão a possibilidade de jogar um jogo contra uma equipa da mesma idade, também atuarão como árbitros(as) nos jogos das divisões mais jovens - para que se tornem ainda mais ativos(as) como modelo para as crianças mais novas. Os(As) árbitros(as) terão um cartão azul do projeto PINBALL (ver o Anexo 8.4) que dará 1 ponto extra às crianças que atuarem de acordo com os princípios inclusivos do torneio. A pontuação final do torneio será dada pela pontuação do jogo, juntamente com a soma dos cartões do projeto PINBALL e os(as) jogadores(as) mais respeitosos(as) vão ser premiados(as) pelos(as) capitães(capitãs) dos(as) jogadores(as) do projeto PINBALL.

MATERIAIS NECESSÁRIOS	
10-14 anos de idade	15-18 anos de idade
PARA A ATIVIDADE	
O documento da Atividade 5	O documento da Atividade 5
Canetas e marcadores	Canetas e marcadores
Anexo 8.1	Anexo 8.1
Anexo 8.2	Anexo 8.2
PARA O TORNEIO	



Projeto apoiado pela





Bolas de futebol	Bolas de futebol
Coletes para dividir as equipas	Coletes para dividir as equipas
Balizas	Balizas
Apitos	Apitos
Anexo 8.3	Anexo 8.3
Anexo 8.4	Anexo 8.4
Materiais para a criação dos campos de jogos	Materiais para a criação dos campos de jogos
Prémios	Prémios
Comida/água para os participantes	Comida/água para os participantes
Microfones/projetor para a apresentação	Microfones/projetor para a apresentação
	Anexo 8.5



UNIMORE
 UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
 MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Projeto
 apoiado pela





Apêndice

Materiais para a Atividade 1 "Conta-me mais"

Anexo 1.2



Anexo 1.2.10-14
Voltar



Projeto
apoiado pela



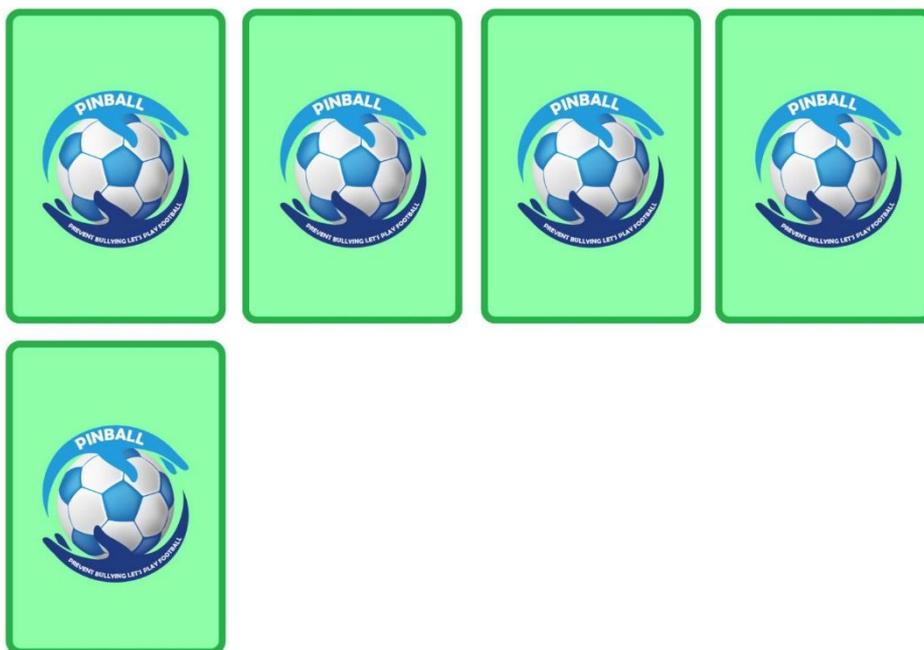
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser consideradas como responsáveis por essas opiniões

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem



<p>Bullying verbal</p>  <p>Por exemplo, dizer palavras, insultar, gozar com alguém por causa da sua roupa, aparência física ou situação familiar</p>	<p>Agressor</p>  <p>Alguém forte que é agressivo para com os seus pares mais fracos, de forma a mostrar poder ou a obter algo deles</p>	<p>Vítima</p>  <p>Alguém que é repetidamente maltratado pelo agressor e se sente frágil e assustado</p>	<p>Espetadores</p>  <p>Pessoas que testemunham o bullying. Podem ser apoiantes do agressor, observadores silenciosos ou aliados das vítimas ("defensores")</p>
<p>Bullying físico</p>  <p>Dar pontapés, socos, empurrões, mas também estragar os pertences de outras pessoas de propósito</p>	<p>Isolamento social</p>  <p>Falar mal de alguém nas suas costas para o isolar</p>	<p>Bullying interpessoal</p>  <p>O bullying é baseado nas características pessoais de alguém (tais como excesso de peso ou timidez)</p>	<p>Bullying baseado em preconceitos</p>  <p>O bullying acontece porque a vítima pertence a um determinado grupo (por exemplo, porque é estrangeira)</p>

Anexo 1.2 10-14
 Avançar



Anexo 1.2 10-14
 Voltar



Projeto apoiado pela





<p>Consequências para as vítimas (1)</p>  <p>As vítimas de <i>bullying</i> podem sentir-se muito tristes e assustadas ao ponto de não conseguirem sair de casa sozinhas</p>	<p>Consequências para os agressores (1)</p>  <p>Quando adultos, os agressores têm menos amigos e empregos piores do que as outras pessoas</p>	<p>Consequências para as vítimas (2)</p>  <p>As vítimas de <i>bullying</i> tendem a sentir-se inseguras e a deixar de ir à escola</p>	<p>Consequências para os agressores (2)</p>  <p>Quando adultos, os agressores têm mais probabilidades de sofrer de doenças do que as outras pessoas</p>
<p>Consequências para os espetadores</p>  <p>As pessoas que testemunham o <i>bullying</i> tendem a sentir-se pior do que os seus pares na sua vida quotidiana</p>			

Anexo 1.2.10-14
 Avançar

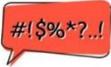
Anexo 1.2.10-14
 Voltar



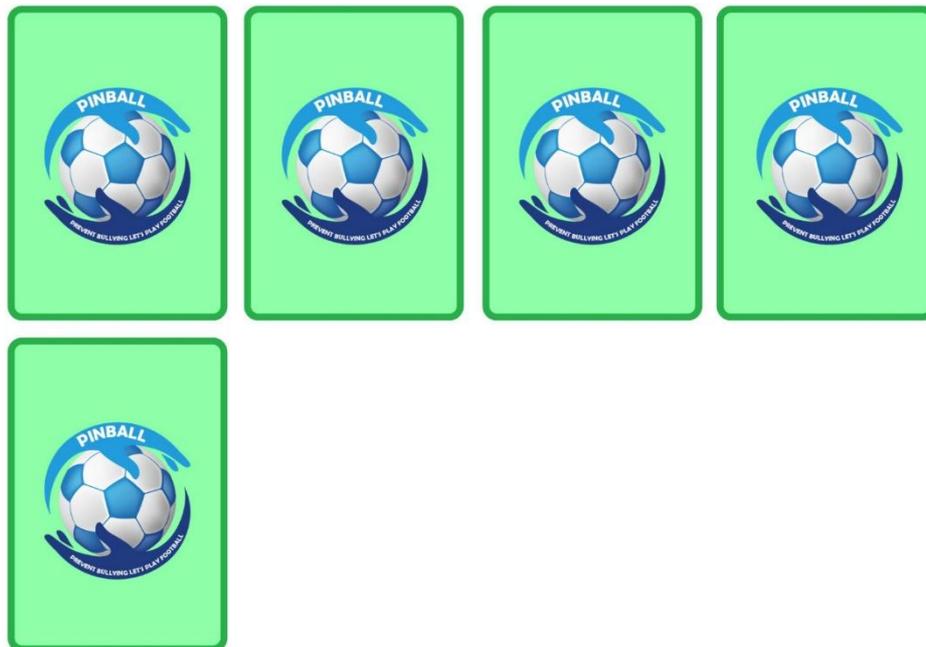
Projeto apoiado pela





<p>Bullying verbal</p>  <p>Por exemplo, dizer palavrões, insultar, gozar com alguém por causa da sua roupa, aparência física ou situação familiar</p>	<p>Agressor</p>  <p>Alguém forte que é agressivo para com os seus pares mais fracos, de forma a mostrar poder ou a obter algo deles</p>	<p>Vítima</p>  <p>Alguém que é repetidamente maltratado pelo agressor e se sente frágil e assustado</p>	<p>Espetadores</p>  <p>Pessoas que testemunham o bullying. Podem ser apoiantes do agressor, observadores silenciosos ou aliados das vítimas ("defensores")</p>
<p>Bullying físico</p>  <p>Dar pontapés, socos, empurrões, mas também estragar os pertences de outras pessoas de propósito</p>	<p>Isolamento social</p>  <p>Falar mal de alguém nas suas costas para o isolar</p>	<p>Bullying interpessoal</p>  <p>O bullying é baseado nas características pessoais de alguém (tais como excesso de peso ou timidez)</p>	<p>Bullying baseado em preconceitos</p>  <p>O bullying acontece porque a vítima pertence a um determinado grupo (por exemplo, porque é estrangeira)</p>

Anexo 1.2.10-14
 Avançar



Anexo 1.2.10-14
 Voltar



Projeto apoiado pela





<p>Consequências para as vítimas (1)</p>  <p>As vítimas de <i>bullying</i> podem sentir-se muito tristes e assustadas ao ponto de não conseguirem sair de casa sozinhas</p>	<p>Consequências para os agressores (1)</p>  <p>Quando adultos, os agressores têm menos amigos e empregos piores do que as outras pessoas</p>	<p>Consequências para as vítimas (2)</p>  <p>As vítimas de <i>bullying</i> tendem a sentir-se inseguras e a deixar de ir à escola</p>	<p>Consequências para os agressores (2)</p>  <p>Quando adultos, os agressores têm mais probabilidades de sofrer de doenças do que as outras pessoas</p>
<p>Consequências para os espetadores</p>  <p>As pessoas que testemunham o <i>bullying</i> tendem a sentir-se pior do que os seus pares na sua vida quotidiana</p>			

Anexo 12.10-14
Avançar



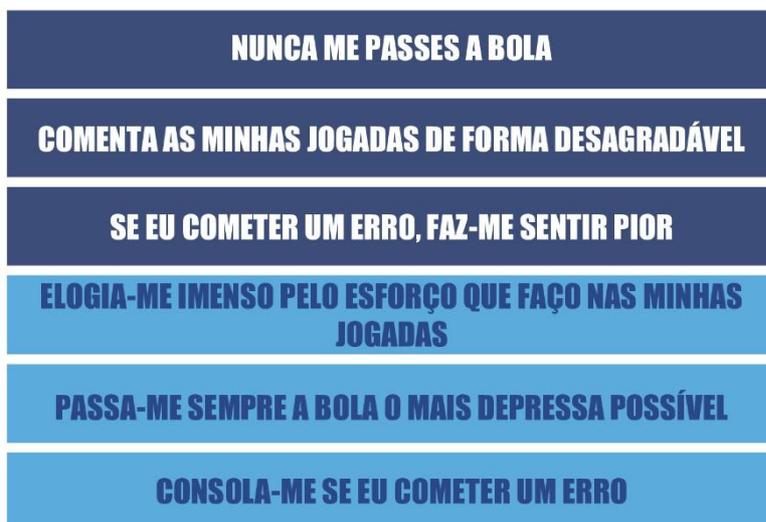
Projeto apoiado pela





Materiais para a Atividade 2 "Como é que te sentes? "

Anexo 2.1



anexo 2.1



Projeto
apoiado pela





Materiais para a Atividade 5 "Isto é quem nós somos... "

Anexo 5.1



Projeto
apoiado pela





Projeto apoiado pela





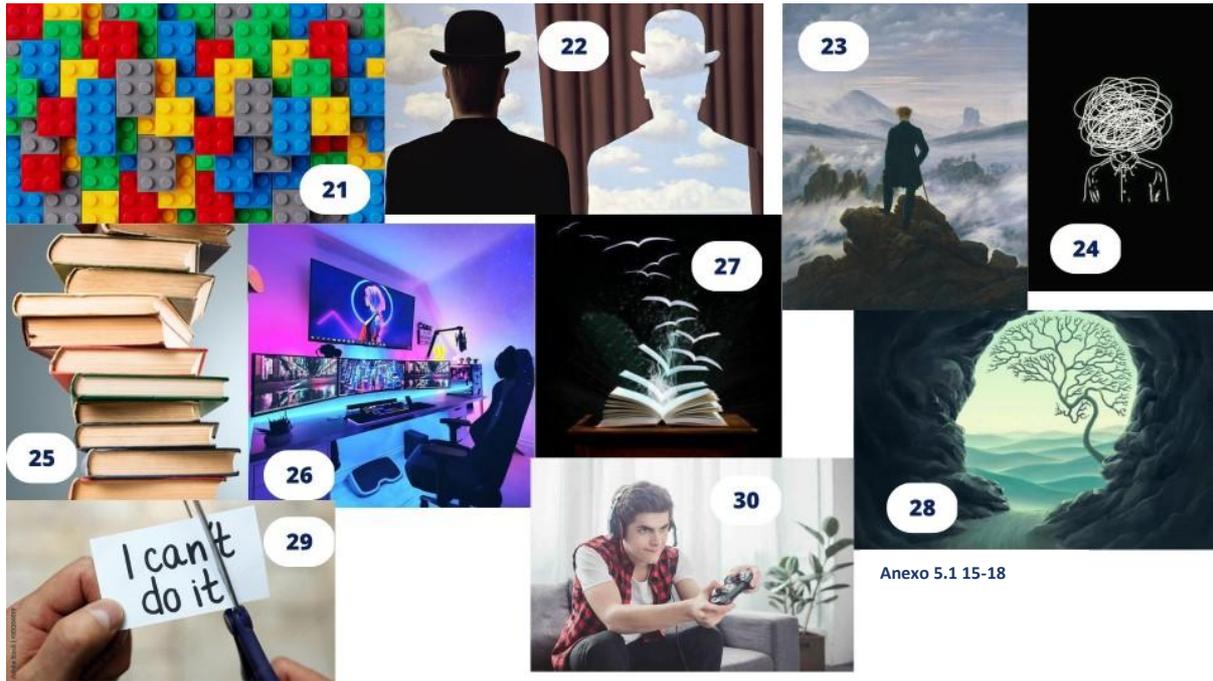
Anexo 5.115-18

Anexo 5.110-14



Projeto apoiado pela





Anexo 5.1 15-18



Projeto apoiado pela





Anexo 5.2



Projeto
apoiado pela





Materiais para a Atividade 6 "...E é assim que nós fazemos!"

Anexo 6.1

AS NOSSAS REGRAS

- AS REGRAS DEVEM SER BREVES E FÁCEIS DE COMPREENDER
- AS REGRAS DEVEM SER SEMPRE NEGOCIADAS E ACORDADAS POR TODOS(AS) OS(AS) COLEGAS DE EQUIPA
- AS REGRAS DEVEM SER EXPRESSAS DE FORMA POSITIVA, POR EXEMPLO, EM VEZ DE "NÃO INSULTES OS(AS) TEUS(TUAS) COLEGAS DE EQUIPA", USEM "USA SEMPRE UM DISCURSO POSITIVO COM OS(AS) TEUS(TUAS) COLEGAS DE EQUIPA".

	REGRA	COMO É QUE FAZEMOS ISTO?	SE INFRINGIRMOS A REGRA
1			
2			
3			
4			
5			



Anexo 6.1



UNIMORE
 UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
 MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Projeto apoiado pela





Anexo 6.2



Anexo 6.2 Voltar



Anexo 6.2
avancar

[A SER IMPRESSO TANTAS VEZES QUANTAS AS NECESSÁRIAS]



Projeto
apoiado pela





Materiais para a Atividade 8 "Podemos mudar a sociedade"

Anexo 8.1

EXEMPLO DE POLÍTICA ANTIBULLYING

Bullying: o que é?

[Aqui pode ser incluído um extrato da Investigação PINBALL:
https://pinballproject.eu/uploads/2022/12/PINBALL_Research.pdf].

Declaração de intenção

Estamos empenhados em proporcionar um ambiente acolhedor, agradável e seguro a todos os nossos membros,

para que possam participar no futebol numa atmosfera descontraída e segura. A prática de qualquer tipo de *bullying* é inaceitável no [inserir Clube]. Se o *bullying* de facto ocorrer, todos os membros do clube, bem como os pais/mães/encarregados de educação, devem poder informar o seu clube sobre o assunto e saber que os incidentes serão tratados de forma rápida e eficaz pelo clube. Além disso, o [inserir clube] compromete-se a desempenhar o seu papel para ensinar os(as) jogadores(as) a tratarem-se com respeito.

Em caso de *bullying*: procedimento de consulta

PASSO 1. Todos(as) os(as) jogadores(as), treinadores(as), pais, mães e/ou membros do pessoal que tenham conhecimento de situações de *bullying* no contexto do futebol devem comunicar o facto ao responsável pelo bem-estar do clube ou a um membro do comité do clube.

PASSO 2. Os pais/mães/encarregados de educação serão informados e convidados a comparecer para discutir o problema.



Projeto
apoiado pela





PASSO 3. [Inserir a ação apropriada]

PASSO 4. As situações de *bullying* devem ser investigadas e o *bullying* deve ser travado rapidamente.

PASSO 5. Se a mediação falhar e se se verificar que o *bullying* continua, o clube iniciará uma ação disciplinar ao abrigo dos estatutos do clube.

Ação recomendada pelo Clube

As possíveis ações que o Clube pode adotar encontram-se descritas abaixo:

1. Reconciliação, reunindo as partes.
2. Se isto falhar/não se adequar, devem ser realizadas reuniões com os pais/mães/encarregados de educação e com a criança que alega ser vítima de *bullying* para obter pormenores sobre a alegação. Deve ser lavrada uma ata.
3. Reuniões com os pais/mães/encarregados de educação da vítima e do agressor para discutir a alegação. Deve ser lavrada uma ata.
4. Aplicação de sanções ao agressor, por exemplo, suspensão temporária ou permanente se o *bullying* continuar. Deverá ser ponderada a oportunidade de uma reunião de reconciliação entre as partes.
5. Todos(as) os(as) treinadores envolvidos(as) com ambos os indivíduos devem ser informados(as) destas situações e dos resultados do processo.
6. Os casos mais graves podem ser encaminhados para a polícia e/ou para os serviços de proteção de menores.

Prevenção

[Inserir aqui as políticas e procedimentos de prevenção do clube - incluindo o projeto PINBALL].



Projeto
apoiado pela





Anexo 8.2



Anexo 8.4



Projeto apoiado pela

