

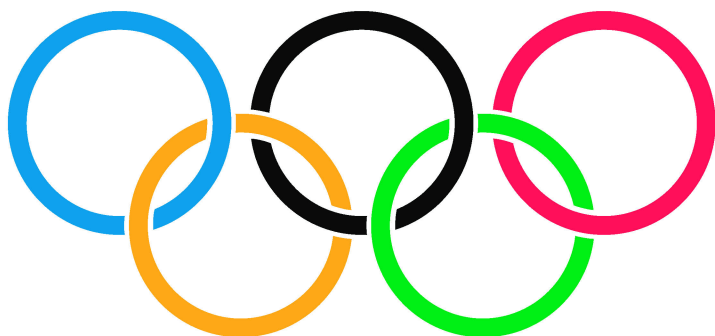


# EDUCAR EN VALORS

MANUAL PER A UNA EDUCACIÓ OLÍMPICA



[WWW.OLYMPIC.ORG](http://WWW.OLYMPIC.ORG)



# EDUCAR EN VALORS

## MANUAL PER A UNA EDUCACIÓ OLÍMPICA

UN PROJECTE DEL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL, LAUSANA, SUÏSSA.

### AGRAÏMENTS

El Comitè Olímpic Internacional vol agrair a les següents persones per les seves contribucions a la preparació d'aquest manual:

**Autor/Editor:** Deanna L. BINDER (PhD) de la Universitat d'Alberta, Canadà

Helen BROWNLEE, Comissió del IOC de Cultura i Educació Olímpica, Austràlia  
Anne CHEVALLEY, Comitè Olímpic Internacional, Suïssa  
Charmaine CROOKS, Olímpic, Canadà  
Clement O. FASAN, Universitat de Lagos, Nigèria  
Yangsheng GUO (PhD), Universitat de Nagoya de Comerç i Empresa, Japó  
Sheila HALL, Emily Carr, Institut d'Art, Disseny i Mitjans de Comunicació, Canadà  
Edward KENSINGTON, Comitè Olímpic Internacional, Suïssa  
Ioanna MASTORA, Fundació d'Educació Olímpica i Esport, Grècia  
Miquel de MORAGAS, Centre d'Estudis Olímpics (CEO) Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), Espanya  
Roland NAUL, Institut i Universitat de Duisburg-Essen, Alemanya  
Khanh NGUYEN, Arxiu de fotografies del Comitè Olímpic Internacional, Suïssa  
Jan PATERSON, Fundació Olímpica Britànica, Regne Unit  
Tommy SITHOLE, Comitè Olímpic Internacional, Suïssa  
Margaret TALBOT, Associació d'Educació Física de Regne Unit, Regne Unit

Comissió d'Educació i Cultura Olímpica del COI

### Per obtenir permís per utilitzar el material ja publicat o sotmès al dret de reproducció

Comitè Organitzador dels Jocs Olímpics de Beijing (COJOB), l'Associació Olímpica Britànica, CBC.ca, Comitè Olímpic Internacional, Fundació Martin Luther King, MS Magazine, Fundació Olímpica Treva, USA Today.

**Disseny:** Touchline

**Foto de la portada:** Getty Images

**Fotografies:** COI, Getty Images, AFP, Hulton Archive, SLOC, TOROC, COJOB, Federació Noruega d'esquí, CON d'Angola, CON de Antigua, CON de Burkina Faso, CON de Gran Bretanya, CON de l'Iran, CON de Madagascar, CON dels Països Baixos, CON de Filipines, CON de Senegal, CON de Tailàndia, CON d'Uganda.

© Comitè Olímpic Internacional, 2007

El contingut d'aquesta publicació pot ser reproduïda en la seva totalitat o en part sempre que l'ús siga per a fins educatius no comercials i atorgui tot el reconeixement de l'obra al COI.

ISBN: 978-92-9149-108-7

**Versió en català**

**Coordinació de l'edició:**

Berta Cerezueta, Miquel Gómez Benosa  
 Centre d'Estudis Olímpics de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEO-UAB)  
 ceo.uab.cat | ceoie@uab.cat

**Traducció:** Marta Cos, Roksolana Pavlyshyn, Silvia Velasco, Englishpanish Translation-Communication, S.L.

**Correcció:** Helena Cots Webermann

**Maquetació:** José Manuel Pardo Gila, Ramon G. Sedó

**Amb el suport de:**



**Generalitat  
de Catalunya**



**esportcat**



# TAULA DE CONTINGUTS

<b>PRÒLEG:</b> JACQUES ROGGE, PRESIDENT DEL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL .....	<b>07</b>
<b>PRÒLEG:</b> HE ZHENLIANG, PRESIDENT DE LA COMISSIÓ D'EDUCACIÓ I CULTURA OLÍMPICA DEL COI .....	<b>08</b>

## SECCIÓ 1

<b>INTRODUCCIÓ A L'EDUCACIÓ DELS VALORS OLÍMPICS .....</b>	<b>09</b>
BENVINGUTS A AQUEST MANUAL .....	<b>10</b>
PRINCIPIS FONAMENTALS DEL MOVIMENT OLÍMPIC .....	<b>12</b>
VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME .....	<b>13</b>
EDUCACIÓ OLÍMPICA - ENFOCAMENTS PEDAGÒGICS .....	<b>14</b>
REALITATS I OPORTUNITATS EDUCATIVES .....	<b>16</b>
EDUCACIÓ OLÍMPICA ARREU DEL MÓN .....	<b>17</b>
REPTES .....	<b>20</b>
PER ALS MEMBRES DE LA FAMÍLIA OLÍMPICA .....	<b>20</b>
PER ALS ENTRENADORS I LÍDERS DE CLUBS ESPORTIUS I DE LA JOVENTUT .....	<b>22</b>
PER ALS RESPONSABLES DE L'EDUCACIÓ .....	<b>22</b>
PER ALS PROFESSORS I INSTRUCTORS .....	<b>23</b>

## SECCIÓ 2

<b>EXALTACIÓ DELS VALORS A TRAVÉS DELS SÍMBOLS I LES CERIMÒNIES.....</b>	<b>25</b>
ANTECEDENTS .....	<b>26</b>
ENLLACATS PER LES ANELLES: EL SÍMBOL OLÍMPIC .....	<b>29</b>
HISSADA DE LA BANDERA .....	<b>31</b>
PROMETENÇA: EL JURAMENT OLÍMPIC .....	<b>33</b>
MÉS RÀPID, MÉS ALT, MÉS FORT .....	<b>34</b>
ENCESA DE L'ESPERIT: LA FLAMA OLÍMPICA .....	<b>36</b>
SÍMBOLS DE PAU .....	<b>38</b>
REPRESENTACIÓ DE L'ESPERIT: CARTELLS DELS JOCS OLÍMPIC .....	<b>39</b>
ATLETISME I ART A L'ANTIGA GRÈCIA .....	<b>41</b>
UN MÓN, UN SOMNI - PEQUÍN 2008 .....	<b>42</b>

## SECCIÓ 3

<b>COMPARTIR VALORS A TRAVÉS DE L'ESPORT I ELS JOCS.....</b>	<b>45</b>
ANTECEDENTS .....	<b>46</b>
EL MÓN OLÍMPIC .....	<b>47</b>
LES CIUTATS AMFITRIONES DELS JOCS OLÍMPICS .....	<b>48</b>
MÉS I MÉS GRAN: PROGRAMES ESPORTIUS OLÍMPICS .....	<b>50</b>
TRENCAR LES BARRERES: DONES ALS JOCS OLÍMPICS .....	<b>52</b>
COS, VOLUNTAT I MENT: ESPORTISTES PARALÍMPICS .....	<b>54</b>
DONAR LA BENVINGUDA AL MÓN: ORGANITZACIÓ DELS JOCS OLÍMPICS .....	<b>56</b>
OCUPAR-SE DELS CONVIDATS: LA VILA OLÍMPICA .....	<b>58</b>
PROTEGIR EL MEDI AMBIENT .....	<b>60</b>
DEFINIR LA VOSTRA IDENTITAT: LOGOTIPS I MASCOTES .....	<b>62</b>
RESOLDRE PROBLEMES: REPTES OLÍMPICS .....	<b>63</b>
EL LLARG CAMÍ CAP A LA VICTÒRIA: LA HISTÒRIA D'UN ESPORTISTA (DAN JANSEN, USA) .....	<b>64</b>

## SECCIÓ 4

<b>ELS CINC VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME</b> .....	<b>65</b>
ANTECEDENTS .....	<b>66</b>
INTERPRETAR ELS PRINCIPIS FONAMENTALS .....	<b>68</b>
PROJECTE DEL PÒSTER DE VALORS .....	<b>70</b>
<b>A: GAUDIR DE L'ESFORÇ</b> .....	<b>71</b>
EXPERIMENTAR L'ALEGRIA .....	<b>72</b>
CÓRRER D'ALEGRIA: KIPCHOGE KEINO (MARATÓ, KENYA) .....	<b>72</b>
MANTENIR-SE ALT: CECILIA TAIT (VOLEIBOL, EL PERÚ) .....	<b>72</b>
PARALÍMPICS EN ACCIÓ! .....	<b>73</b>
BONS MOVIMENTS .....	<b>74</b>
ESCUILL UN ESPORT .....	<b>76</b>
COS I IMATGE: LA TEVA RUTINA DE FITNES .....	<b>78</b>
ARRELS I RITUS: LA CULTURA DE L'ESPORT .....	<b>79</b>
PROVES D'ATLETISME A L'ANTIGA GRÈCIA: PROVA-HO .....	<b>81</b>
<b>B: JOC NET</b> .....	<b>82</b>
EXPERIMENTAR EL JOC NET .....	<b>83</b>
JOC NET A LA CURSA DE BOBS: EUGENIO MONTI (BOBSLED, ITÀLIA) .....	<b>83</b>
GRÀCIES PEL BASTÓ D'ESQUÍ! BJØRNAR HÅKENSMOEN (ESQUÍ DE FON, NORUEGA) .....	<b>83</b>
JOC NET A ALTA MAR: LAWRENCE LEMIEUX (VELA, EL CANADÀ) .....	<b>84</b>
COM LLUEIX, COM SONA? VISTA, OÏDA, OLFACTE, GUST, TACTE .....	<b>86</b>
QUÈ ÉS EL JOC NET? .....	<b>87</b>
INVENTA UN JOC DE JOC NET .....	<b>88</b>
LA REGLA D'OR .....	<b>89</b>
JOC NET PROJECTE JUST .....	<b>90</b>
<b>C: RESPECTE PELS ALTRES</b> .....	<b>91</b>
EXPERIMENTAR EL RESPECTE .....	<b>92</b>
BLANCS I NEGRES ALS JOCS OLÍMPICS - AMICS PER SEMPRE: LUZ LONG (ALEMANYA) I JESSE OWENS (EUA) .....	<b>92</b>
"TING UN SOMNI" - MARTIN LUTHER KING .....	<b>93</b>
LA PAU COMENÇA AMB MI .....	<b>94</b>
ELS DRETS HUMANS: L'ALFABET DEL RESPECTE I L'ACCEPTACIÓ .....	<b>95</b>
ELS MEUS DRETS = LES MEVES RESPONSABILITATS .....	<b>96</b>
ELS DRETS HUMANS: JOCS DE ROL .....	<b>97</b>
TEMPS MORT! .....	<b>98</b>
DIES FELIÇOS .....	<b>100</b>
<b>D: CERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA</b> .....	<b>101</b>
EXPERIMENTAR L'EXCEL·LÈNCIA .....	<b>102</b>
CONEIX L'ATLETA XINESA DEL SEGLE: DENG YAPING (TENNIS DE TAULA, LA XINA) .....	<b>102</b>
"EL FUTBOL ÉS LA MEVA VIDA": ROGER MILLA (FUTBOL, EL CAMERUN) .....	<b>103</b>
EL CONTE DE DOS ATLETES: LIZ HARTEL I JUBILEE (HÍPICA, DINAMARCA) .....	<b>104</b>
SAPS COM SOMIAR? .....	<b>105</b>
FER-HO EL MILLOR QUE PUC .....	<b>106</b>
ÀNGELS O DIMONIS: PRENDRE DECISIONS DIFÍCILS .....	<b>108</b>
ETS UN CAMPIÓ! .....	<b>109</b>
PARAULES D'INSPIRACIÓ .....	<b>110</b>
"ACABARÉ LA CURSA": JOHN AKHWARI (MARATÓ, TANZÀNIA) .....	<b>111</b>



<b>E: EQUILIBRI ENTRE EL COS, LA VOLUNTAT I LA MENT</b> .....	<b>112</b>
PLANIFICAR L'EQUILIBRI EN L'ENTORN D'APRENENTATGE .....	<b>113</b>
EXPERIMENTAR L'EQUILIBRI .....	<b>114</b>
ELEGÀNCIA SOTA PRESSIÓ: MICHELLE KWAN (PATINATGE ARTÍSTIC, EUA) .....	<b>114</b>
"QUAN LA VOLUNTAT ES FA AMB EL PODER": SHUN FUJIMOTO (GIMNÀSTICA, EL JAPÓ) .....	<b>116</b>
APRENDRE A TRAVÉS DE L'ACTIVITAT .....	<b>117</b>
EL COS, LA MENT I L'ESPERIT A L'ANTIGA GRÈCIA .....	<b>118</b>
GUANYAR O PERDRE: QUÈ ÉS IMPORTANT .....	<b>119</b>
PARAULES SÀVIES .....	<b>120</b>
MOLTES CULTURES, MOLTS APRENENTS, MOLTES INTEL·LIGÈNCIES .....	<b>122</b>

## **SECCIÓ 5**

<b>MANUAL PER A LA IMPLEMENTACIÓ</b> .....	<b>123</b>
GUIÓ DE LA PRESENTACIÓ .....	<b>124</b>
DIA OLÍMPIC O SETMANA OLÍMPICA A L'ESCOLA O COMUNITAT .....	<b>126</b>
DIPLOMA DEL DIA OLÍMPIC O DE LA SETMANA OLÍMPICA .....	<b>127</b>
"ESPERIT OLÍMPIC" A LA VOSTRA ESCOLA O COMUNITAT .....	<b>128</b>
"ESPERIT OLÍMPIC": FULLET INFORMATIU .....	<b>129</b>
CARTA PELS PARES O TUTORS .....	<b>130</b>
COMPROMÍS DEL ENTRENADOR .....	<b>131</b>
COMPROMÍS DELS PARES O TUTORS .....	<b>132</b>
COMPROMÍS DEL PARTICIPANT .....	<b>133</b>
PREMI A L'"ESPERIT OLÍMPIC" .....	<b>134</b>

# PRÒLOG DE: JACQUES ROGGE

EL PRESIDENT DEL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL, JACQUES ROGGE, EXPLICA LA VISIÓ DEL MOVIMENT OLÍMPIC PER A LA INSTAURACIÓ DELS VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME ENTRE LA GENT JOVE.



**E**l nostre món actual necessita pau, tolerància i fraternitat. Els valor olímpics ens ho poden proporcionar gràcies a la combinació de l'esport i la cultura.

L'esport és molt més que una simple competició. És un estat d'ànim. El repte del Moviment Olímpic és educar i fomentar la pràctica de l'esport entre la gent jove i ensenya'ls-hi els seus valors. L'esport ajuda a les persones a fugir de les preocupacions diàries, a respectar els altres i a conèixer l'existència de les normes i la importància de respectar-les. L'esport també transmet esperança, orgull, un sentit d'identitat i salut, per tant forma el cos i la ment.

Això és precisament el que el Comitè Olímpic Internacional, amb la col·laboració de l'empresa ISM, tracta de fomentar i promoure a través de la seva Educació dels Valors Olímpics: utilitzar les tradicions i els valors esportius olímpics com a context per a l'ensenyament dels valors i de les destreses vitals.

Amb l'*Educació en Valors: el manual per a una educació olímpica*, aspirem a introduir entre la gent jove d'arreu del món, els valors de respecte pels altres, el joc net, l'excel·lència, gaudir de l'esforç i l'equilibri entre el cos, la voluntat i la ment. D'aquesta manera avançarem en la prioritització de l'ensenyament dels valors ètics universals i en la promoció de l'educació física i l'esport i dels seus beneficis per a la societat en general.

A la llarga, això ens afecta a tots perquè el Moviment Olímpic del demà està en mans de la gent jove d'avui dia. La nostra esperança és que si la gent jove aprèn a respectar els altres en el camp de joc, podran traslladar aquest sentiment a altres elements de les seves vides diàries.

*Jacques Rogge*



# PRÒLOG DE: HE ZHENLIANG

HE ZHENLIANG, PRESIDENT DE LA COMISSIÓ D'EDUCACIÓ I CULTURA OLÍMPICA DEL COI, ASSEGURA QUE, MITJANÇANT L'EXALTACIÓ DELS VALORS DE L'OLIMPISME, ES POT ASSOLIR UN MÓN MÉS HARMONIÓS.



**E**l restaurador dels Jocs Olímpics, Pierre de Coubertin, afirmava que "l'Olimpisme cerca el desenvolupament harmoniós del cos i de la ment, però també el dels valors culturals i artístics de l'home per tal de millorar la seva comprensió i el seu sentiment de l'amistat gràcies a la unió de l'esport, l'art i la cultura".

Cal que en el món actual, marcat pel ràpid desenvolupament econòmic i social, però també pels conflictes, el Moviment Olímpic i tots els seus agents implicats, pensin com garantir el manteniment de l'atractiu de l'esport per als nens i la gent jove de la nostra societat, que cada vegada mostren més interès per un entreteniment de caire ociós.

Amb el disseny de l'Ensenyament de Valors: el manual d'educació olímpica, el Comitè Olímpic Internacional (COI) promou el paper de l'esport en la consolidació dels llaços amistosos i del respecte mutu entre les persones, i sobre tot entre la joventut. A través dels seus professors i educadors, entrenadors o líders de clubs esportius, els joves d'arreu del món no només coneixeran millor la història olímpica i els seus símbols, sinó que també descobriran el poder i la força dels valors olímpics com l'amistat, el respecte i l'excel·lència.

M'agradaria aprofitar l'avinentsa per expressar el meu agraïment a Deanna L. Binder i a tots aquells que han dedicat el seu temps i la seva passió, per la seva aportació al desenvolupament d'aquest manual. Gràcies també a l'empresa ISM pel seu recolzament al COI en la seva cerca de l'excel·lència a través de la seva tasca educativa.

Esperem que amb la inspiració d'un "esperit de Cultura de l'Olimpisme", *l'Educació en Valors: el manual per a una educació olímpica* contribueixi, amb els seus propis mitjans, a la construcció d'un món d'harmonia.



# INTRODUCCIÓ A L'EDUCACIÓ DELS VALORS OLÍMPICS



BENVINGUTS A AQUEST MANUAL.....	10
PRINCIPIS FONAMENTALS DEL MOVIMENT OLÍMPIC.....	12
VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME.....	13
EDUCACIÓ OLÍMPICA – ENFOCAMENTS PEDAGÒGICS.....	14
Pràctiques d'eficàcia contrastada per l'ensenyament de valors.....	14
Camins per a la participació.....	15
REALITATS I OPORTUNITATS EDUCATIVES.....	16
EDUCACIÓ OLÍMPICA ARREU DEL MÓN.....	17
REPTES.....	20
Per als membres de la Família Olímpica.....	20
Per als entrenadors i líders de clubs esportius i de la joventut.....	22
Per als responsables de l'educació.....	22
Per als professors i instructors.....	23

**A dalt, Torí 2006:**  
Jacques Rogge, el president del COI, parla durant la cerimònia d'obertura dels Jocs d'hivern.

**“AVUI DIA EL NOSTRE MÓN NECESSITA PAU, TOLERÀNCIA I FRATERNITAT. ELS VALORS DELS JOCS OLÍMPICS ENS HO PODEN PROPORCIONAR.”**

(JACQUES ROGGE, PRESIDENT, COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL, TORÍ 2006)



# BENVINGUTS A AQUEST MANUAL

ENSENYAMENT DE VALORS: EL MANUAL D'EDUCACIÓ OLÍMPICA INCLOU INFORMACIÓ GENERAL I TOTA UNA VARIETAT D'ACTIVITATS D'APRENENTATGE PER AJUDAR A PROMOURE ELS VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME.

**Q**uan les nacions s'uneixen al Moviment Olímpic i envien els seus atletes a competir als Jocs Olímpics, es comprometen a respectar un conjunt de valors comuns anomenats "principis fonamentals" (vegeu la Carta Olímpica). Aquests principis

incorporen un conjunt de valors esmentats pel Comitè Olímpic com "valors educatius de l'Olimpisme" (vegeu pàg. 13). Els comitès olímpics nacionals accedeixen a promoure'ls als seus països. Aquest manual d'Educació Olímpica s'ha dissenyat per ajudar als membres de la Família

**A baix**, "Imaginant un món millor", dibuix fet per Bourmas Voahangimalala Olivia Rajaoferson, Madagascar.

Olímpica a complir aquesta responsabilitat.

Al manual, la informació relacionada amb l'Olimpisme proporciona un context per les oportunitats d'ensenyament i aprenentatge basats en els valors. L'atenció es centra en COM ensenyar i aprendre els valors educatius de l'Olimpisme, i no pas sobre la informació i els fets olímpics. Com que el manual està dissenyat per a alumnes entre **8 i 18** anys, sovint amb l'anglès com a segona llengua, hi ha activitats per diferents nivells segons l'edat i la comprensió escrita. Als mestres i als líders de grups de joves se'ls encoratja a adaptar i ajustar les activitats perquè siguin adequades pels seus alumnes.

En un món on l'obesitat és una principal preocupació i on els nens de comunitats marginals necessiten esperança i sensació d'èxit, l'activitat física i l'esport fan un paper important. Els símbols, les cerimònies, els esports i els esdeveniments culturals dels Jocs Olímpics són inspiradors i motivadors. Proporcionen un context rellevant per l'aprenentatge i l'ensenyament de les activitats.

Els mètodes educatius de *l'Ensenyament de Valors: el manual d'Educació Olímpica* es basen en la teoria educativa actual relacionada amb els enfocaments multiculturals, interculturals i d'intel·ligència múltiple per aprendre i ensenyar. Aquest mètodes segueixen els principis d'aprenentatge següents:

- L'aprenentatge és una activitat activa i no pas passiva. Els processos d'aprenentatge inclouen activitats d'escriptura, discussió o debat, activitats creatives, per exemple, l'art, el teatre o la música, i activitats de moviment físic a través de l'esport, la dansa i l'educació física.
- Les persones aprenen de maneres diferents. Algunes aprenen millor llegint; algunes, escoltant; altres, creant coses o movent-se. Les activitats del manual ofereixen una varietat d'enfocaments.
- L'aprenentatge és una activitat tant individual com cooperativa. Algunes persones treballen millor individualment. Tanmateix, per tal d'aprendre i practicar la cooperació, les persones han de treballar conjuntament. Per tant, el manual ofereix diverses activitats per treballar de forma conjunta.





Estimular la imaginació dels alumnes és un altre mètode educatiu utilitzat a l'Ensenyament de Valors. Tots els esportistes coneixen el poder de la imaginació que els ajuda a assolir un resultat o una meta. Un ús positiu i creatiu de la imaginació també pot ajudar la gent jove a desenvolupar noves actituds, noves maneres de pensar sobre si mateixos i sobre els altres i, més endavant, explorar diferents maneres de comportar-se.

#### DEFINICIÓ TERMINOLÒGICA

Al *manual* es repeteixen un nombre de paraules que val la pena definir pels propòsits dels educadors i dels alumnes.<sup>1</sup>

**Valor** – un valor és allò que es considera important a la vida, allò que fa que valgui la pena viure. Un valor també és una cosa que ajuda la gent a decidir què és correcte o incorrecte en termes morals.

**Patrimoni** – un patrimoni és una forma de llegat. Hi ha patrimonis tangibles com ara els edificis, monuments, llocs històrics, obres d'art, objectes, llibres, etc. També hi ha patrimonis intangibles com ara les llengües, pel·lícules, música, coneixement científic, costums, artesanía. Els rituals, moviments i tècniques de l'esport formen part del patrimoni intangible.

**Esport** – per l'esport s'entén tota forma d'activitat física que contribueix al bon estat físic, mental i a la interacció social. Aquestes activitats inclouen jugar; l'esport recreatiu, ocasional, organitzat o de competició; i esport o jocs autòctons. (UNESCO 2004).

**Cultura** – tot allò que permet que les persones se situïn al món, a la societat i també al patrimoni que han heretat (valors, comportaments, art, artefactes, coneixements, creences, històries, mites, etc.)

**A dalt**, Londres 2005: El President de Londres 2012 i ex-olímpic Lord Sebastian Coe (GBR), parla sobre els Jocs Olímpics amb els nens d'una escola primària a l'est de Londres.

**“ÉS LA IMAGINACIÓ LA QUE ENS OBRE ELS ULLS PER VEURE MÓNS MÉS ENLLÀ DE LA NOSTRA EXPERIÈNCIA, LA QUE ENS PERMET CREAR, CUIDAR ELS ALTRES I PREVEURE CANVIS SOCIALS.”<sup>2</sup>**

(MAXINE GREEN, EDUCADOR I ESPECIALISTA EN PLA D'ESTUDIS)

<sup>1</sup> Definicions del servei pedagògic del Museu Olímpic, Lausana

<sup>2</sup> Green, M. (1995) *Alliberar la imaginació: Assajos sobre l'educació, les arts i el canvi social*. Sant Francisco: Jossey-Bass Inc. (sobrecoberta del llibre)



# PRINCIPIS FONAMENTALS DEL MOVIMENT OLÍMPIC

ELS "PRINCIPIS FONAMENTALS" APAREIXEN AL PRINCIPI DE LA CARTA OLÍMPICA.

## PRINCIPIS FONAMENTALS

- #1** L'Olimpisme és una filosofia de la vida que exalta i combina en harmonia les qualitats del cos, la voluntat i la ment. Harmonitzant l'esport amb la cultura i l'educació, l'Olimpisme es proposa crear un estil de vida basat en l'alegria de l'esforç, el valor educatiu del bon exemple i el respecte pels principis ètics fonamentals universals.
  - #2** L'objectiu de l'Olimpisme és posar l'esport al servei del desenvolupament harmònic de l'home a fi de promoure una societat pacífica i compromesa a preservar la dignitat humana.
  - #3** El Moviment Olímpic és una acció permanent, universal, organitzada i conjunta, duta a terme sota l'autoritat suprema del COI, de tots els individus i entitats inspirades pels valors de l'Olimpisme. El moviment cobreix els cinc continents. Ateu el punt màxim reunint tots els atletes del món al gran festival de l'esport, els Jocs Olímpics. El seu símbol són cinc anells entrelaçats.
  - #4** La pràctica de l'esport és un dret humà. Cada individu ha de tenir la possibilitat de fer esport sense discriminació de cap tipus i segons l'esperit olímpic, el qual demana una comprensió mútua amb l'esperit de l'amistat, solidaritat i joc net. L'organització, l'administració i la gestió de l'esport s'han de controlar per organitzacions esportives independents.
  - #5** Qualsevol forma de discriminació cap a un país o una persona per motius de raça, religió, política, sexe o d'una altra mena és incompatible amb la pertinença al Moviment Olímpic.
  - #6** La pertinença al Moviment Olímpic demana obediència a la Carta Olímpica i el reconeixement per part del COI.
- Vegeu l'activitat d'aprenentatge, Secció 4, Principis Fonamentals – Interpretació, pàg. 68.*



**A l'esquerra, Atlanta 1996:** La cerimònia d'obertura a l'Estadi Olímpic a Atlanta, Geòrgia, on se celebren els orígens dels Jocs.

# VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME

PER A AQUEST MANUAL S'HAN DESTACAT CINC VALORS EDUCATIUS. ELS VALORS ESMENTATS PROVENEN DELS PRINCIPIS FONAMENTALS I HAN ESTAT REDACTATS DE MANERA QUE SEMBLIN RELLEVANTS PER A FINS EDUCATIUS. INCORPOREN ELS TRES DOMINIS DE L'APRENENTATGE: COGNITIU (INTEL·LECTUAL), AFECTIU (SOCIAL/EMOCIONAL) I CINESTÈTIC (FÍSIC).

## A. GAUDIR DE L'ESFORÇ

Els joves desenvolupen i practiquen habilitats físiques, conductuals i intel·lectuals per desafiar-se a si mateixos i els uns als altres en jocs, esports, activitats físiques i de moviment.

## B. JOC NET

Jugar net és un concepte esportiu, però avui en dia s'aplica arreu del món de maneres molt diferents. Si s'aprèn l'actitud de jugar net fent esport, això pot portar al desenvolupament i l'enfortiment de l'actitud de jugar net a la comunitat i a la vida.

## C. RESPECTE PELS ALTRES

Quan la gent jove que viu en un món multicultural aprèn a acceptar i a respectar la diversitat i a practicar la conducta pacífica personal, promouen la pau i la comprensió internacional.

## D. CERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA

Centrar-se en l'excel·lència pot ajudar els joves a prendre decisions positives i sanes i a intentar arribar a fer-ho el millor que poden en qualsevol cosa que facin.

## E. EQUILIBRI ENTRE EL COS, LA VOLUNTAT I LA MENT

L'aprenentatge es du a terme en tot el cos, no només en la ment. La instrucció física i l'aprenentatge a través del moviment contribueix al desenvolupament de l'aprenentatge tant moral com intel·lectual. Aquest concepte es va convertir en el fonament d'interès de Pierre de Coubertin en el renaixement dels Jocs Olímpics.

*S'han inclòs suggeriments didàctics i activitats pràctiques per a cada un dels cinc valors a la Secció 4: "Els cinc valors educatius".*



A l'esquerra, un pare perquè enganxi un cor de paper en una pancarta durant l'esdeveniment de promoció pública "Benvinguts als Jocs Olímpics; utilitzeu una conducta civilitzada; creeu una nova atmosfera" destinat a fomentar el desenvolupament de conductes positives pels 15 milions de ciutadans de Pequín.



# EDUCACIÓ OLÍMPICA

## ENFOCAMENTS PEDAGÒGICS

AQUEST MANUAL OFEREIX MATERIAL PER AJUDAR ELS ADULTS EN FUNCIONS D'ENSENYAMENT (MESTRES, ENTRENADORS, LÍDERS DE CLUBS ESPORTIUS, PERSONAL DE NOCS I ACADÈMIES OLÍMPIQUES NACIONALS) PERQUÈ PUGUIN MILLORAR EL DESENVOLUPAMENT FÍSIC I MORAL DELS NENS I ELS JOVES QUE TENEN SOTA LA SEVA RESPONSABILITAT.

**E**ducació Olímpica significa coses diferents per gent diferent. La taula de la dreta mostra la varietat de programes que s'inclouen sota la pancarta de l'Educació Olímpica.

Aquests programes tenen objectius diferents i públics diferents. No obstant això, hi ha una gran quantitat de coincidències. *Ensenyament de Valors: un manual d'Educació Olímpica* és un enfocament educatiu a través de l'Olimpisme.

### PRÀCTIQUES PROVADES DE L'ENSENYAMENT DE VALORS<sup>3</sup>

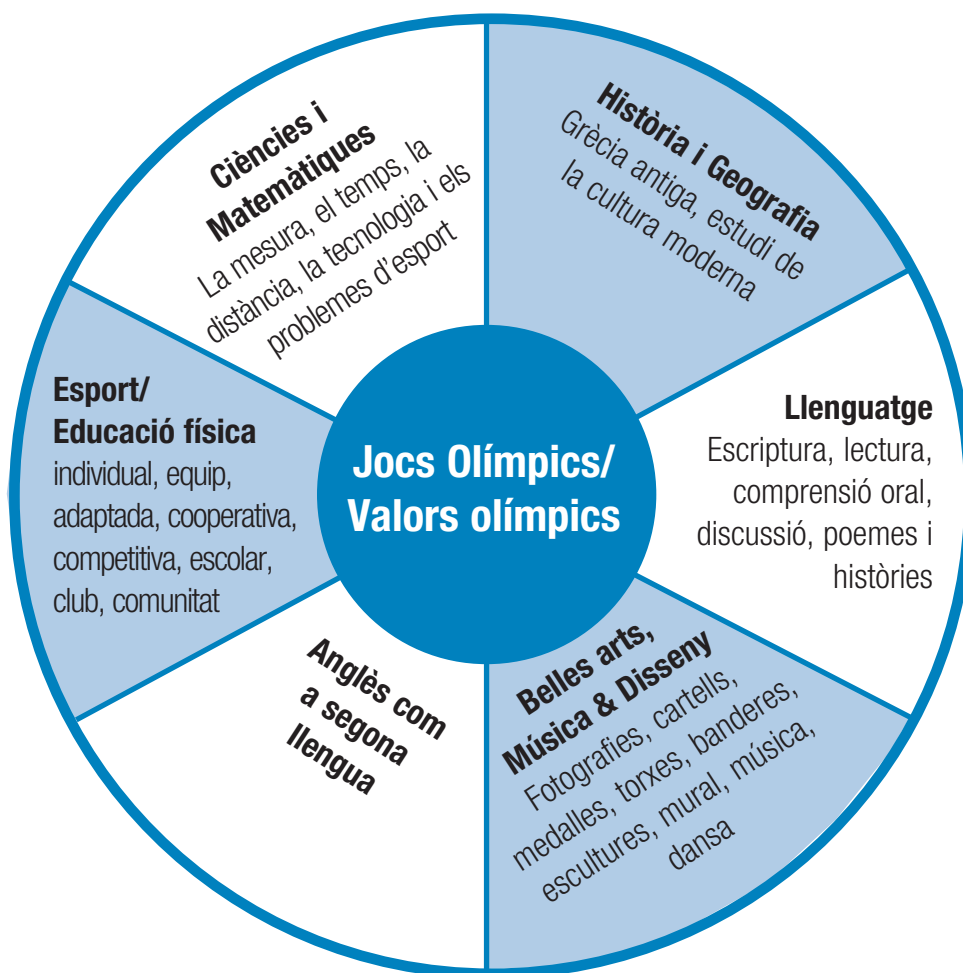
**Ús de la discussió:** La discussió o la conversació és una estratègia clau pel desenvolupament de valors. Les discussions d'èxit requereixen un professor o algú que ajudi i garanteixi una participació

### EDUCACIÓ OLÍMPICA

- Investigació acadèmica, cursos i seminaris a universitats i a centres d'estudis olímpics.
- Programes de les acadèmies olímpiques nacionals i internacionals i dels comitès olímpics nacionals.
- Llibres d'informació, llibres de text, vídeos
- discs i programes de televisió sobre els Jocs Olímpics i l'esport olímpic.
- Activitats del dia olímpic, festivals olímpics, i competicions a les escoles i comunitats.
- Entrenaments d'alt rendiment i educació física dins el marc dels valors olímpics.
- "Educació a través de l'Olimpisme" Programes d'educar en valors integrats i orientats a la vida pels nens i joves simpatitzants.
- Programes d'Educació i Joventut dels comitès d'organitzadors dels jocs olímpics.
- Campaments juvenils esportius i olímpics.
- Museus olímpics, salons de fama i exposicions culturals.
- Programes de promoció i màrqueting dels patrocinadors i simpatitzants olímpics.

**A baix, Atlanta 1996:** Els nens formen els anells olímpics i un colom de la pau durant la cerimònia d'obertura dels Jocs Olímpics d'Atlanta 1996, Geòrgia.





**Camí 3 – Setmana o mes de temàtica olímpica**

Moltes d'aquestes activitats seran útils a una setmana o mes de temàtica olímpica en què participaran diverses classes. La setmana o el mes de temàtica olímpica s'obriria i tancaria amb cerimònies i inclouria una activitat esportiva competitiva i l'experiència d'uns jocs.

**Camí 4 – Excel·lència a través de l'esport i l'educació física per joves atletes amb talent.**

Millorar els programes d'educació física i de l'esport amb activitats que ajudin els alumnes a entendre els valors educatius i posar-los en pràctica.

**Camí 5 – Per estudiants que han acabat secundària i pels participants de tallers (per exemple, mestres, líders de grups de joves)**

Utilitzeu aquest manual com un curs d' "Educació Olímpica: Enfocament basat en valors". Per exemple, al Centre d'Estudis Olímpics es podria oferir el curs sobre l'Educació Olímpica als estudiants de la Facultat d'Educació i de la Facultat d'Educació Física/Cinesiologia.

Tot i que diferents països tenen històries, tradicions i codis morals de conducta diferents, es comparteixen molts valors globals o s'han barrejat o modificat per la modernització i la globalització. El Moviment Olímpic ha creat oportunitats per promoure aquests valors comuns. *Ensenyament de valors: el manual educatiu* està dissenyat de manera que anima els professors i els líders de grups de joves a adaptar les diverses activitats per tal de assolir les expectatives dels seus programes i les necessitats particulars dels alumnes.

3 Adaptat de la Creu Roja Internacional. 2001. *Explorant el dret humà: guia metodològica*, Ginebra: Creu Roja Internacional, pàg. 21-24.

equilibrada i "teixeixi" els pensaments de diferents alumnes en un patró coherent. L'objectiu és ajudar els alumnes a desenvolupar l'expressió i la comprensió oral i defensar un punt de vista amb evidències i consideracions.

**Ús de dilemes:** els dilemes introdueixen els alumnes al repte complex de prendre decisions ètiques quan es tracta d'objectius contraposats i que cada decisió té conseqüències. No fer res també és una elecció amb conseqüències.

**Ús dels jocs de rol:** el joc de rol ofereix l'oportunitat de posar-se a la pell de l'altre persona i fer que les experiències descrites a l'escriptura es converteixin en realitat a través de la dramatització. Un joc de rol que resulti exitós inclou prèviament una preparació i després una discussió.

**Ús de grups petits:** l'ús de grups petits ajuda els alumnes a compartir idees, desenvolupar habilitats i centrar-se en el treball d'equip. L'èxit del treball de grups petits depèn de les clares instruccions de les tasques, del temps disponible, de la motivació per fer presentacions eficaces i imaginatives de les conclusions i idees del grup petit a un grup més gran.

**CAMINS CAP A LA PARTICIPACIÓ**

El material d'*Ensenyament de valors: el manual d'educació olímpica* es pot enfocar mitjançant diferents punts de vista.

**Camí 1 – Educació a través de l'Olimpisme – un enfocament integrat i intercurricular**

Alguns professors utilitzen un enfocament temàtic o basat en projectes i defineixen els resultats de l'aprenentatge a través de la integració d'activitats de diferents àrees temàtiques. Per a aquest tipus d'integració és ideal un tema Olímpic amb les referències potencials a la història, a les matemàtiques, a les ciències, als idiomes, a l'educació física, als estudis de la salut i de la vida.

**Camí 2 – Aules centrades en els docents**

Per a sistemes que estan més centrats en els docents, o que segueixen un pla basat en un llibre de text i en un quadern prescrits, les activitats d'escriptura i lectura poden adaptar-se i reorganitzar-se per nivells d'edat específics. Per a un professor amb classes molt grans, seria convenient treballar en grups petits.

**A dalt,** Aquest gràfic mostra la varietat de temes dins del pla d'estudis que pot fer referència a l'Olimpisme.



# REALITATS I OPORTUNITATS EDUCATIVES

PROFESSORS I LÍDERS DE GRUPS JUVENILS EN DIFERENTS PARTS DEL MÓN ESTAN TREBALLANT EN SISTEMES POLÍTICS, RELIGIOSOS I EDUCATIUS, I EN RESTRICCIONS I LIMITACIONS CURRICULARS I ECONÒMIQUES INMENSAMENT DIFERENTS.

**“ESTÀ CLAR QUE DESTACANT LA IMPORTÀNCIA DEL MULTICULTURALISME NO ESTEM REBUTJANT ELS VALORS UNIVERSALS. BEN AL CONTRARI, EL RESPECTE MUTU ENTRE CULTURES I L'ADOPCIÓ MUTUA DELS MILLORS ELEMENTS D'AQUESTS VALORS ÉS, SEGONS LA MEVA OPINIÓ, UN DELS VALORS UNIVERSALS. EL MOVIMENT OLÍMPIC N'ÉS UN BON EXEMPLE.”**

(ZHENLIANG HE, MEMBRE DEL COI I EL PRESIDENT DE LA COMISSIÓ DEL COI PER LA CULTURA I L'EDUCACIÓ OLÍMPICA)

■ **Sistemes educatius** – *Ensenyament de valors: el manual d'Educació Olímpica* és una iniciativa global d'educació. No obstant això, les prioritats, els programes i les administracions difereixen en els diversos sistemes educatius del món. Les escoles tenen diferents relacions entre el professor i l'alumne i diferents expectatives dels pares, alumnes, autoritats educatives i membres de la comunitat. Tenen diferents mides de classes i infraestructures per l'ensenyament i l'aprenentatge. Per exemple, en moltes comunitats Africanes, es dona molta més importància al sistema educatiu informal que no pas al formal, a l'aprenentatge oral i no a la comunicació escrita, i al paper de la família i la comunitat.<sup>4</sup>

■ **Exàmens** – Els sistemes com ara els de la Xina de cinc mil anys d'antiguitat i basats en la meritocràcia, o Grècia amb els ecos del seu passat antic i clàssic, emfatitzen la memorització i els exàmens escrits. Aquests són els reptes pels educadors olímpics en molts sistemes educatius. A més a més del manual, els autors esperen oferir en un futur recursos electrònics i en disc per tal de proporcionar formats d'avaluació en l'àmbit cognitiu.

■ **Idioma** – La traducció d'un document de la llengua original en què va ser escrit cap a una altra llengua és sempre un procés imperfecte, perquè la traducció és una comunicació filtrada entre un autor, un traductor i un lector o un oient. Les idees que fàcilment s'expressen en un idioma no són tan fàcils d'expressar en un altre. Per exemple, l'expressió francesa, *esprit du sport* (esperit de l'esport) no significa ben bé el mateix que l'expressió anglesa *fair play* (joc net). En xinès, on el llenguatge es representa a través de milers de diferents caràcters simbòlics enlloc d'un alfabet, la traducció d'un llenguatge literal euro-americà és un procés difícil i complex. Educadors olímpics de diferents continents han revisat el material d'aquest manual per tal de trobar les millors paraules i expressions per transmetre les idees de l'Olimpisme.

**A baix, Angola 2001: els nens locals que es diverteixen durant un Dia Olímpic.**

■ **Filosofia** – Les idees educatives del Moviment Olímpic es basen originàriament en la filosofia i les tradicions educatives europees. Tot i que aquestes idees sembla que ressonen a les dues-centes nacions que pertanyen a la Família Olímpica, hi ha moltes diferències entre els seus sistemes educatius i filosòfics. Per tant, acceptar les estratègies d'aprenentatge i ensenyament, basats en els valors que s'utilitzen en aquest manual, pot ser tot un repte per a algunes nacions. Per exemple, a les comunitats educatives basades en la fe, el repte per als educadors olímpics i als líders de grups de joves serà identificar les maneres en què l'educació en valors olímpics pot recolzar les prioritats educatives existents, adaptar i utilitzar diferents activitats de manera que siguin apropiades per les realitats dels sistemes i situacions de creences locals.

4 Reagan, T. (2002). *Non-Western Educational Traditions: Alternative Approaches to Educational Thought and Practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.





# EDUCACIÓ OLÍMPICA ARREU DEL MÓN

LA FEINA D'AQUESTS COMITÈS OLÍMPICS NACIONALS MOSTRA COM PODEN ENSENYAR-SE LES IDEES I ELS VALORS DE L'OLIMPISME ALS NENS I JOVES A DIFERENTS PAÏSOS.

## ALGÈRIA<sup>5</sup>

Històricament, el projecte de la creació de la NOA d'Algèria va néixer amb la voluntat del CON de crear una institució que sigui capaç de fer-se càrrec dels programes d'educació olímpica a Algèria... Existia la necessitat de portar els valors i els ideals de l'Olimpisme més enllà d'un domini que sempre s'havia dedicat a la pràctica de l'esport.

La NOA d'Algèria va ser fundada el 25 de febrer del 2002 i està formada per un director, un coordinador, un Departament de "Pedagogia i Planificació", i per un Departament d' "Organització i Comunicació". Els programes que es descriuen a continuació tenen intencions similars.

## ALTRES EXEMPLES DELS PROGRAMES D'EDUCACIÓ OLÍMPICA

### GUATEMALA<sup>6</sup>

**Festival Olímpic** – Durant tres dies, l'Acadèmia Olímpica i el Comitè Olímpic de Guatemala organitzen un festival olímpic anual que inclou diferents activitats: presentació de patrocinadors, exposicions esportives, conferències i tallers sobre temes relacionats amb l'Olimpisme, així com un concurs de pintura i dibuix amb el nom de "Dibuixa el teu esport i posa-li un nom", dirigit a totes les edats. L'activitat, la qual se celebra anualment, té com a objectiu difondre els principis olímpics i promoure tots tipus d'esports i relacionar-los amb l'art i la cultura.

**Fòrum del Cinema** – L'Acadèmia Olímpica de Guatemala celebra de forma periòdica un Fòrum del Cinema en diferents institucions educatives arreu del país per tal de fer conèixer la filosofia olímpica a través d'un programa educatiu interactiu. Aproximadament 150 alumnes d'edats compreses entre 12 i 18 anys es divideixen en diversos grups per veure una pel·lícula relacionada amb l'Olimpisme i discutir els valors o antivalors que s'hi identifiquen.

5 La informació sobre l'Algèria és una adaptació de la pàgina web de l'Acadèmia Olímpica Internacional.  
6 La informació sobre les activitats de l'Acadèmia Olímpica Nacional de Guatemala s'ha obtingut del Centre d'Estudis Olímpics de la Universitat Autònoma de Barcelona com part de les dades recollides per a un projecte finançat pel COI.

## ALGÈRIA - ACTIVITATS 2004/2005

### Activitats sota el títol: Carreres Olímpiques

**Destinatari:** Els alumnes del cinquè i sisè de primària.  
Dissenyar i elaborar 2000 targetes de participació.  
Distribució de les targetes de participació a les escoles.  
Distribució de samarretes, barrets i globus als alumnes i a les escoles participants.

### Activitat: "Esport i joc net"

**Destinatari:** alumnes d'escoles secundàries i universitats.  
**Objectiu:** conscienciar a través de jocs i preguntes  
Dissenyar i elaborar 5000 còpies d'un fullet.

### Activitat: Esport i nens malalts

**Destinatari:** infants i adolescents que són pacients d'un hospital  
**Objectiu:** conscienciar i reconfortar a través de l'esport  
Distribució de fullets "Jocs i preguntes" amb motiu dels Jocs Olímpics.



A dalt, el logotip del Comitè Olímpic d'Algèria.



A baix, el logotip del Comitè Olímpic de Guatemala.

## ALGÈRIA - PLA D'ACCIÓ

ACTIVITAT	DESTINATARI	PERÍODE
<b>"Esport i el joc net"</b> Conscienciar a través dels jocs i les preguntes	Alumnes d'escoles secundàries i universitats	Gener, febrer, març, abril, maig, juny 2006
Concurs Olímpic Literari Nacional sobre el tema: <b>"L'esport sense dopatge: els campions no fan trampes"</b>	Els joves de 18 a 21 anys	Abril-juny 2006
Sessió nacional <b>"Escola i l'Olimpisme"</b>	Educadors esportius, entrenadors o líders escolars	Octubre 2006
Competició nacional artística <b>"Obres d'inspiració olímpica"</b>	Gent de l'art i la cultura	Juny 2006



**ALBÀNIA<sup>7</sup>**

**Setmana Olímpica a les escoles**

Els programes educatius organitzats pel Comitè Olímpic Nacional i l'Acadèmia d'Albània en col·laboració amb el Ministeri d'Educació, la Direcció Regional d'Educació i la Universitat de l'Esport tenen com a objectiu augmentar la familiarització amb els ideals i esports olímpics per a una vida millor. La iniciativa comporta organitzar una Setmana Olímpica cada dos anys a totes les escoles d'Albània, des de la primària fins a la secundària (alt nivell). Durant una setmana, les escoles organitzen diverses activitats de classe en totes les assignatures del pla d'estudi, concursos d'art, una competició esportiva l'últim dia de la setmana i un concurs olímpic.



*7 La informació sobre les activitats de l'Acadèmia Olímpica Nacional d'Albània s'ha obtingut del Centre d'Estudis Olímpics de la Universitat Autònoma de Barcelona com part de les dades recollides per a un projecte finançat pel COI.*

**A dalt, Filipines 1998:**

Els competidors celebren la victòria al pòdium després d'una carrera del Dia Olímpic.

**A l'esquerra, el logotip del Comitè Olímpic Albanès.**

**NOVA ZELANDA**

L'Acadèmia Olímpica Nacional de Nova Zelanda treballa estretament amb el Ministeri d'Educació del país. Els resultats d'aprenentatge relacionats amb els valors de l'Olimpisme apareixen en tot el pla d'estudi de la Salut i l'Educació Física de Nova Zelanda.

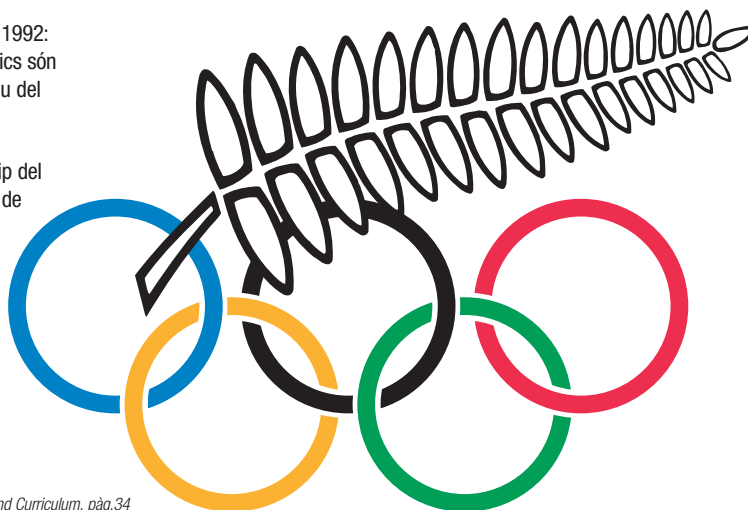
Els comitès olímpics nacionals dels països com ara són Nova Zelanda, Austràlia, Regne Unit, Alemanya i Canadà promouen l'educació olímpica a través d'unes excel·lents pàgines webs i a través dels programes especials de promoció d'educació olímpica a les escoles. També elaboren material educatiu pels professors abans de cada celebració dels Jocs Olímpics. Molts comitès olímpics nacionals organitzen activitats del Dia Olímpic – curses juvenils, concursos d'art i seminaris de lideratge juvenil.



**“APRENENT SOBRE LA SALUT I L'EDUCACIÓ FÍSICA, ELS ALUMNES DESENVOLUPARAN UNA ACITITUD RESPONSABLE I POSITIVA ENVERS EL SEU PROPI BENESTAR FÍSIC, MENTAL, EMOCIONAL, SOCIAL I ESPERITUAL... RESPECTE PELS DRETS DELS ALTRES... PREOCUPACIÓ PER LA GENT DE LA SEVA COMUNITAT I PEL MEDIAMBIENT... [I] UN SENTIT DE JUSTÍCIA SOCIAL.”<sup>8</sup>**

**A dalt**, Antigua 1992: Els anells olímpics són reconeguts arreu del món.

**A baix**, el logotip del Comitè Olímpic de Nova Zelanda.



*El Ministeri d'Educació de Nova Zelanda. 1999. Health and Physical Education in the New Zealand Curriculum, pàg.34*



# ELS REPTES

ELS OBJECTIUS DEL MOVIMENT OLÍMPIC ORIGINAL DE PIERRE DE COUBERTIN FORMEN LES BASES DELS PRINCIPIS FONAMENTALS DE LA CARTA OLÍMPICA. EL REPTE ARA ÉS PER ALS MEMBRES DE LA FAMÍLIA OLÍMPICA A FOMENTAR AQUESTS VALORS.

**C**ada vegada que la bandera olímpica s'hissa durant la cerimònia d'obertura dels Jocs Olímpics, el món celebra les idees del fundador del Moviment Olímpic modern, Pierre de Coubertin (1863-1937). Els seus objectius eren educatius. Creia que els joves necessitaven entrenar tant el cos com també la ment. Volia que les escoles en el seu país incloguessin als seus programes els esports organitzats com a obligatoris. Pensava que les seves idees rebrien una bona publicitat si organitzava un esdeveniment esportiu internacional basat en l'herència dels antics Jocs Olímpics de Grècia.

El 1984, Pierre de Coubertin va convidar col·legues i amics a un congrés. Al congrés va introduir un pla per reinstaurar els Jocs Olímpics. El comitè que s'encarregaria de planejar aquests jocs es va anomenar el Comitè Olímpic Internacional.

Els seus objectius es resumeixen en els "Objectius del Moviment Olímpic" que apareixen a la Carta Olímpica original.

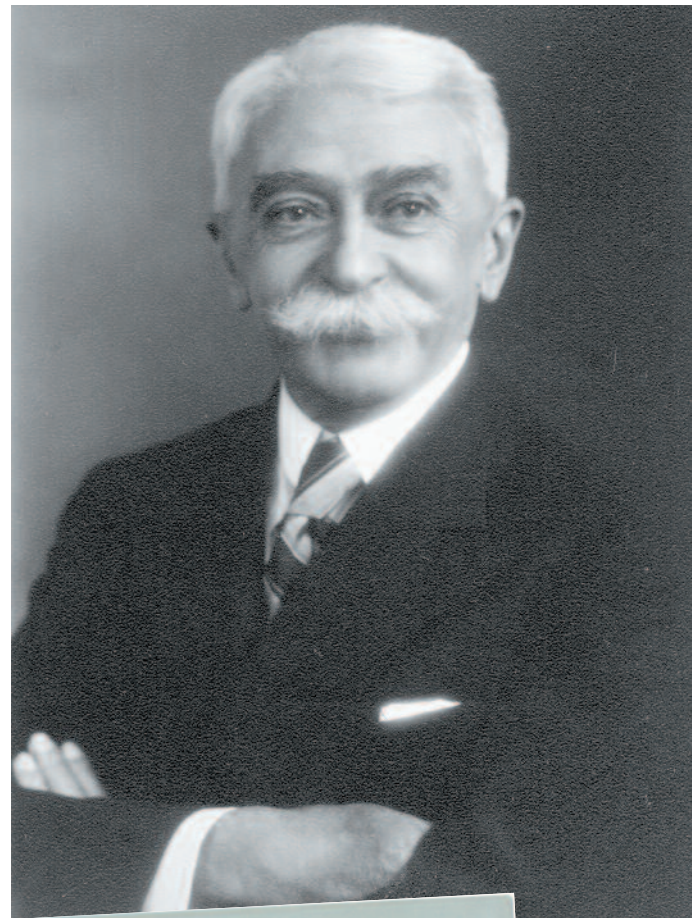
La Carta Olímpica s'ha revisat moltes vegades. Orienta el treball del Moviment Olímpic internacional. Els "objectius" de Pierre de Coubertin ara s'anomenen "Principis fonamentals".

## PER ALS MEMEBRES DE LA FAMÍLIA OLÍMPICA

Com a membre de la Família Olímpica representeu el Moviment Olímpic. Tant si sou un membre del COI, un atleta, un organitzador dels jocs, o un patrocinador, representeu els valors i els principis de l'Olimpisme.

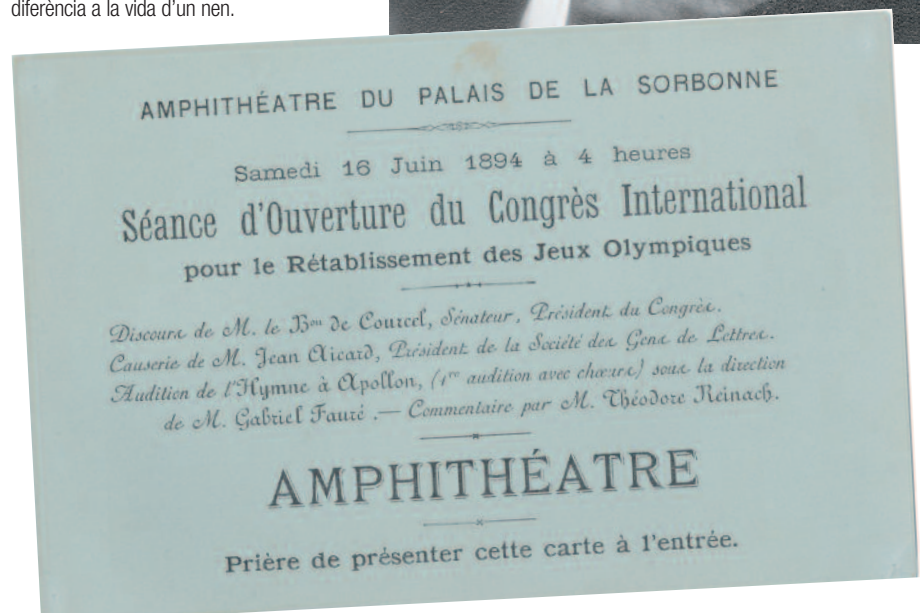
Imagineu que sou un convidat d'honor a la cerimònia d'obertura dels Jocs del Dia Olímpic d'una escola. Centenars de joves esperen que declareu els Jocs del Dia Olímpic oficialment inaugurats. Han après sobre la història olímpica, sobre altres nacions i sobre els valors del Moviment Olímpic. D'acord amb la creença que els Jocs Olímpics son més que qualsevol altre esdeveniment esportiu, els alumnes han fet les seves pròpies torxes i cartells, i esperen el dia de les activitats esportives. Ells es veuran desafians de practicar el joc net, acceptar les diferències individuals i fer-ho el millor que poden. **Això és l'Olimpisme en acció!** Aquests valors educatius de l'Olimpisme no sorgeixen automàticament de la participació activa en l'esport. Se'ls ha d'ensenyar.

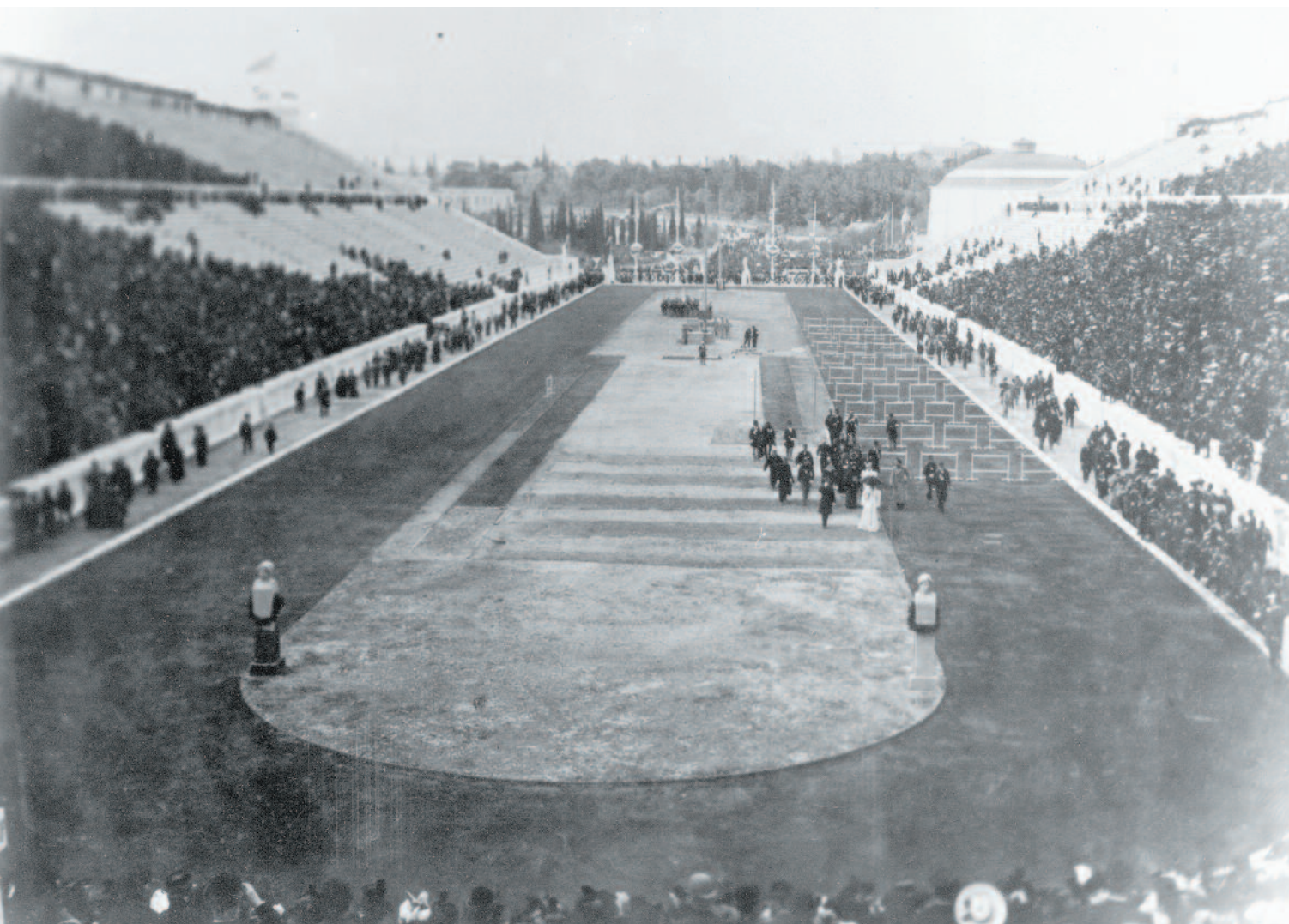
Com a membre de la Família Olímpica, esteu en una posició única per compartir i promoure aquest manual. Com a resultat de la vostra participació un nen es pot inspirar per convertir-se en un futur esportista Olímpic, o un campió dels drets humans a l'esport i a la vida. Haureu suposat una gran diferència a la vida d'un nen.



## ES OBJECTIUS DEL MOVIMENT OLÍMPIC (1984)

- Promoure el desenvolupament de les qualitats físiques i morals, les quals són la base de l'esport.
- Educar els joves a través de l'esport amb l'esperit de comprensió entre uns i altres, de l'amistat, d'aquesta manera ajudar a construir un món millor i més específic.
- Difondre els principis olímpics a tot el món, i així crear la bona voluntat internacional.
- Reunir els atletes del món al gran festival d'esport cada quatre anys, els Jocs Olímpics.





**A dalt**, Atenes 1896: Atenes, Grècia, seu dels primers Jocs Olímpics. Aquí es pot veure l'activitat a l'estadi Panthinaikó de marbre blanc abans de la cursa de tanques.

**A la dreta**, Seül 1988: Un partit de hoquei sobre herba entre Índia i Pakistan. Mohinder P. Singh (IND) intenta eludir Tahir Zaman (PAK) i Muhammad Qamar (PAK).

**A l'esquerra**, Pierre de Coubertin i la seva invitació al Congrés del 1894.





## PER ENTRENADORS, LÍDERS DE CLUBS ESPORTIUS I DE JOVES

Jacques Rogge, president del Comitè Olímpic Internacional, va fer la següent declaració sobre l'esport i el Moviment Olímpic.

"L'única força del Moviment Olímpic resideix en la seva capacitat d'inspirar un somni a les generacions futures:

- L'exemple dels campions motiva els joves.
- El somni de participar als Jocs Olímpics els portarà a l'esport, a través del qual els joves es beneficiaran d'una eina educativa.
- L'esport ajudarà el seu cos i la ment.
- L'esport els ensenyarà a respectar les normes.
- L'esport els ensenyarà a respectar els adversaris.
- L'esport els permetrà integrar-se a la societat i desenvolupar habilitats socials.
- L'esport els hi donarà una identitat.
- L'esport els portarà alegria i orgull.
- L'esport millorarà la seva salut." <sup>9</sup>

La majoria dels líders de clubs esportius i de joves acceptarien aquestes declaracions. Probablement també creurien que el joc net, el respecte per les normes i el respecte pels adversaris, les habilitats socials positives i una bona conducta són valors que es poden desenvolupar a través de la participació activa en l'esport i l'activitat física. No obstant això, aquests resultats no són la conseqüència de la pràctica d'esport per si sol; aquestes actituds tan desitjables s'han d'ensenyar.

De vegades, una competència ferotge i la pressió per guanyar els esports tant a l'escola com a la comunitat pot ser un obstacle per als valors olímpics com el joc net. Tanmateix, els entrenadors arreu del món estan en una posició privilegiada per ensenyar els valors de l'Olimpisme. Una de les maneres més efectives per a joves esportistes d'aprendre sobre el joc net, per exemple, és proporcionar-los una oportunitat per parlar sobre les conseqüències del seu comportament. Quan els entrenadors donen als jugadors una oportunitat per explorar els conflictes de valors i parlar sobre els seus sentiments, creences i comportament, comença l'educació en valors.

Als grups d'alumnes de més edat la discussió pot centrar-se en la violència i en l'abús de substàncies, mentre que els grups amb alumnes de menys edat pot centrar-se més en les regles del joc, la igualtat d'oportunitats i el joc net.

Les històries i els exemples d'aquest *manual* poden ser una base per la discussió. Una iniciativa d'educació de valors olímpics, que porta a l'escola i als clubs de comunitat junts des d'un enfocament integrat, ofereix un missatge unificat i consistent als joves sobre els valors i comportament adequats.

## AUTORITATS I ADMINISTRADORS DE L'EDUCACIÓ

Els esdeveniments dels Jocs Olímpics moderns tenen un gran atractiu internacional i

**A baix, Països Baixos 1991:** Anton Geesink, membre del COI, dona l'inici a la Carrera del Dia Olímpic als Països Baixos. Dr. Geesink va guanyar una medalla d'or en judo als Jocs Olímpics de Tòquio, 1964.

**A la dreta, Nagano 1998:** Una nena japonesa porta un vestit brodat amb els anells olímpics i les mascotes de Nagano, els "snowlets". Els "snowlets" (Sukki, Nokki, Lekki i Tsukki) són quatre mussols, una au que representa "la saviesa dels boscos" a molts països.

una audiència televisiva internacional. Van començar fa 100 anys com un projecte de reforma de l'educació europea del segle XIX de Pierre de Coubertin. Avui en dia són la concentració espacio-temporal de l'atenció més gran a la història humana." <sup>10</sup>

El caràcter general dels valors educatius de l'Olimpisme sembla que actua com un "espai transnacional" – un lloc on s'han resolt, treballat, adaptat i reinventat els símbols i les cerimònies, els valors i els principis del Moviment Olímpic en un context del coneixement local i de les tradicions culturals nacionals." <sup>11</sup> MacAloon suggereix



**“NINGÚ NO NEIX ODIANT UNA ALTRA PERSONA PEL SEU COLOR DE PELL, ORIGEN O RELIGIÓ. LES PERSONES HAN D’APRENDRE A ODIAR, I SI PODEN APRENDRE A ODIAR, TAMBÉ SE’LS POT ENSENYAR A ESTIMAR, PERQUÈ L’AMOR ARRIBA MÉS NATURALMENT AL COR HUMÀ QUE NO PAS EL SEU CONTRARI.”** (NELSON MANDELA)

que “no hi ha tal cosa com els ‘Jocs Olímpics’, sinó que hi ha milers de Jocs Olímpics”.<sup>12</sup>

Què significa això per a vosaltres com a autoritats al vostre sistema educatiu nacional? *L’ensenyament de valors: el manual d’educació olímpica* està dissenyat per convertir la història, els contes i les tradicions olímpiques en activitats d’aprenentatge basades en el pla d’estudis. Els nens i els joves aprenen millor si participen amb entusiasme. Les activitats d’aprenentatge que es basen en els valors educatius de l’Olimpisme proporcionen un context útil per les interpretacions, idees, representacions i activitats fetes en l’àmbit local. Aquests aprenentatges sembla que reafirmen els resultats d’aprenentatge obligatoris al pla d’estudis escolar. Els professors sud-africans, per exemple, integren el concepte *ubuntu* – una antiga paraula subsahariana que significa [més o menys] “Sóc el que sóc gràcies al que tots som” – amb els valors socials olímpics de la universalitat i humanitat.<sup>13</sup>

Per tant, les històries i els exercicis basats en temes olímpics proporcionen una motivació natural per a les activitats d’ensenyament basades en valors en diferents àrees temàtiques. Ajudaran la gent jove a explorar les tradicions de les seves pròpies comunitats nacionals i culturals. Recolzaran l’objectiu de l’esport així com també l’objectiu de l’educació a les escoles per millorar el desenvolupament moral i físic dels participants i alumnes.

Un programa basat en valors olímpics pot ajudar a transcendir i també celebrar la diferència centrant-nos en les aspiracions comunes que tots tenim per al benestar dels nostres fills. Volem que siguin físicament actius i sans; volem que juguin net; volem que respectin els altres; volem que siguin el millor que poden ser. Les activitats d’aquest *manual* poden inspirar imaginació i esperança mitjançant la

combinació de l’educació amb l’esport i la cultura al servei de la pau.

### PER ALS PROFESSOR I INSTRUCTORS

L’objectiu del Moviment Olímpic és inspirar el desenvolupament físic i moral dels nens i joves a través de la participació a les activitats físiques i esportives. Aquest objectiu, tot i basar-se originàriament en les

**A baix, Nelson Mandela, l’inspirador** expresident de la República de Sudàfrica.

tradicions euroamericanes, també és congruent amb els objectius de la vida activa de la Organització Mundial de la Salut (OMS) i de la Organització Cultural, Científica i Educativa de les Nacions Unides (UNESCO). Aquestes organitzacions es preocupen pel creixent problema de l’obesitat entre la gent jove als països econòmicament desenvolupats – un problema que s’agreuja per la falta d’activitat



9 Rogge, J. (2001). Editorial: Towards greater universality. *Olympic Review*, Agost-Setembre 2001. [www.olympic.org/upload/news/olympic\\_review/review\\_200219124038\\_UK.pdf](http://www.olympic.org/upload/news/olympic_review/review_200219124038_UK.pdf)

10 MacAloon, J. (1996). Humanism as a political necessity? Reflections on the paths of anthropological science in Olympic contexts. *Quest*, 48(1), 67-81, pàg. 75.

11 Binder, D. 2002. *Olympic odyssey: Facilitating an International Olympic Education Project*. Unpublished Doctoral Dissertation. Edmonton: University of Alberta, pàg. 203. Amb agraïment a Noel Gough (2000) per al concepte “espais transnacionals”.

12 MacAloon, J. *Ibid.* pàg. 76.

13 Binder, 2000. *Be a champion in life: An international teacher’s handbook*. Athens: Foundation of Olympic and Sport Education.



física i l'augment del sedentarisme. És un objectiu que ressona als països en via de desenvolupament econòmic, on la competència per l'accés limitat a l'educació superior mitjançant els exàmens escrits és ferotge, i els nens es veuen obligats a assolir èxits en l'àmbit acadèmic a costa de la seva salut.

Potser la vostra escola no té les instal·lacions o temps de dedicació curricular per l'educació física. Potser no teniu personal qualificat per impartir educació física. Pierre Coubertin es va trobar amb la mateixa situació fa més de 100 anys, quan intentava reformar el sistema educatiu a França. Es queixava que els joves "estaven saturats de coneixement...s'havien convertit en diccionaris caminants"<sup>14</sup>. Va suggerir que els joves desenvolupessin valors positius com el joc net, el respecte pels altres i el desig de desafiar les seves habilitats emprant-los activament a les situacions reals – i especialment a l'esport i als jocs.

La investigació educativa dona suport a la convicció de Pierre Coubertin que la participació a les activitats esportives contribueix a un estil de vida sa, un aprenentatge efectiu i al desenvolupament de valors positius.

A més, els valors educatius del Moviment Olímpic – l'alegria de l'esforç a l'activitat física i esportiva, el joc net, el respecte pels altres, l'esforç per l'excel·lència i l'equilibri entre el cos, voluntat i ment – té rellevància i conseqüències molt més enllà del context esportiu. Les activitats que se centren en el desenvolupament d'aquests valors poden contribuir al desenvolupament dels resultats

d'aprenentatge en moltes àrees temàtiques diferents.

Els requisits del pla d'estudis requerits pel govern sovint deixen poc espai per altres programes o per l'ús del material d'aprenentatge opcional. Per tant, Ensenyament de Valors: manual d'educació olímpica està organitzat de la manera que en permet un ús més flexible.

■ Els educadors poden triar la informació o les activitats del *manual* com a suport o per enriquir els programes existents.

■ Els educadors poden utilitzar tot el *manual* com un curs d'Educació Olímpica.

■ Els educadors poden treballar amb una escola per planificar el Dia Olímpic o la Setmana Olímpica. Si s'integren les activitats del manual en diferent àrees temàtiques, s'ofereix a l'escola l'oportunitat de treballar conjuntament, i començar i acabar el projecte olímpic amb símbols especials i cerimònies que milloraran l'experiència d'aprenentatge. (Per a una descripció de com planificar un Dia Olímpic o una Setmana Olímpica vegeu la secció 5, pàg. 126)

Inspireu els somnis dels aprenents amb històries olímpiques de triomf i tragèdia. Inspireu la comprensió internacional i la pau amb els missatges, la màgia el i misteri dels símbols i cerimònies olímpiques.

**Inspireu la humanitat dels aprenents mitjançant l'educació en valors olímpics.**

<sup>14</sup> Citat a Mueller, N. (Ed.). (2000). *Pierre de Coubertin: Olympism – Selected Writings*. Lausanne: International Olympic Committee

**A la dreta**, dos corredors joves, un de l'Iran (2005) i un altre de Senegal (1997) s'enfronten al repte de l'esport durant la Carrera del Dia Olímpic.

**A baix**, Tailàndia 2005: Els joves celebren la Carrera del Dia Olímpic.





# EXALTACIÓ DELS VALORS A TRAVÉS DELS SÍMBOLS I LES CERIMÒNIES



ANTECEDENTS .....	26
ENLLACATS PER LES ANELLES: EL SÍMBOL OLÍMPIC .....	29
HISSADA DE LA BANDERA .....	31
PROMETENÇA: EL JURAMENT OLÍMPIC.....	33
MÉS RÀPID, MÉS ALT, MÉS FORT.....	34
ENCESA DE L'ESPERIT: LA FLAMA OLÍMPICA.....	36
SÍMBOLS DE PAU.....	38
REPRESENTACIÓ DE L'ESPERIT: CARTELLS DELS JOCS OLÍMPIC.....	39
ATLETISME I ART A L'ANTIGA GRÈCIA.....	41
UN MÓN, UN SOMNI – PEQUÍN 2008.....	42

**A dalt, Torí 2006:**  
l'espectacular  
Cerimònia d'Obertura  
de Torí va continuar la  
tradició de tots els  
Jocs d'Estiu i d'Hivern.

**“...QUAN S'APODERA DE LA CARN I DE LA SANG HUMANA EL CONCEPTE ABSTRACTE DE LA IDEOLOGIA OLÍMPICA COM A MOVIMENT PER LA PAU I L'ENTENIMENT UNIVERSAL?... LA RESPOSTA ÉS DURANT LES CERIMÒNIES...”**  
(JOHN MACALOON)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> MacAloon, J. (1996). *Olympic ceremonies as a setting for intercultural exchange*, in De Moragas, M., MacAloon, J., and Llinés, M. (Eds.). *Olympic Ceremonies: Historical Continuity and Cultural Exchange*. Lausanne: International Olympic Committee, pp. 29-43.



# ANTECEDENTS

ELS JOCS OLÍMPICS VIUEN A LA IMAGINACIÓ A TRAVÉS DELS SEUS SÍMBOLS I TRADICIONS. AQUESTA SECCIÓ ELS PRESENTA I MOSTRA EL SEU ÚS PER A LA PROMOCIÓ DELS VALORS DE L'OLIMPISME.

**P**ierre de Coubertin (1863-1937), fundador dels Jocs Olímpics, va entendre la importància de l'emoció i de la imaginació com a eines educatives. En l'organització dels Jocs Olímpics va integrar els esports i la cultura. Va crear símbols i va fomentar cerimònies, música i solemnitat. Aquestes experiències artístiques i culturals faran que els Jocs Olímpics es diferenciïn de les altres competicions esportives i ofereixin una base per a les activitats educatives dels valors en una gran varietat d'àrees acadèmiques, entre altres l'esport i l'educació física.

## ANELLES OLÍMPIQUES I BANDERA

El símbol més conegut dels Jocs Olímpics són cinc cercles entrelaçats de color blau, negre, vermell, groc i verd. Estan entrelaçats per reflectir el caràcter universal de l'Olimpisme.

Almenys un d'aquests cinc colors (inclòs el fons blanc) apareix a la bandera de cada nació participant. Sovint es diu que les anelles representen les cinc parts del món implicades en els Jocs Olímpics: Europa, Àsia, Oceania, Àfrica i Amèrica.

La bandera olímpica presenta les cinc anelles de colors sobre un fons blanc i es va hissar per primera vegada en un estadi olímpic l'any 1920 durant els Jocs d'Anvers. A tots els Jocs Olímpics, la bandera entra a l'estadi durant la Cerimònia d'Obertura i és hissada en una asta. La bandera onejarà a l'estadi durant la totalitat dels Jocs Olímpics.

La baixada de la bandera a la Cerimònia de Clausura assenyalava el final dels Jocs. L'alcalde de la ciutat amfitriona dels Jocs lliura la bandera olímpica a l'alcalde de la pròxima ciutat amfitriona dels Jocs.

## LEMA OLÍMPIC

El lema olímpic és CITIUS, ALTIUS, FORTIUS, traduït del llatí, MÉS RÀPID, MÉS ALT, MÉS FORT. El lema va ser creat l'any 1891 per Mossèn Henri Didon, amic de Pierre de Coubertin, i va ser adoptat pel COI l'any 1894.

## MISSATGE OLÍMPIC

**“EL MÉS IMPORTANT ALS JOCS OLÍMPICS NO ES GUANYAR, SINÓ PRENDRE'N PART... DE LA MATEIXA MANERA QUE EL MÉS IMPORTANT A LA VIDA NO ÉS EL TRIOMF, SINÓ L'ESFORÇ.”**

Aquestes paraules es troben representades al marcador principal de tots els Jocs Olímpics moderns. Pierre de Coubertin les va treure d'un discurs que va escoltar l'any 1908.

## FLAMA I TORXA OLÍMPICA

La flama olímpica simbolitza l'esforç per la perfecció i la lluita per la victòria; també representa la pau i l'amistat.

La tradició de la torxa olímpica moderna va començar l'any 1936 als Jocs de Berlín i des d'aleshores ha esdevingut un costum olímpic. La torxa és encesa pel sol a l'antiga Olímpia, Grècia, i després passa d'un corredor a un altre en una carrera de relleus fins la ciutat amfitriona. Allà generalment s'encén una flama en un pebeter de l'Estadi Olímpic durant la Cerimònia d'Obertura. La flama crema al llarg dels Jocs Olímpics i s'apaga durant la Cerimònia de Clausura.

## CERIMÒNIA D'OBERTURA

La Cerimònia d'Obertura és el primer acte públic dels Jocs Olímpics i és responsabilitat principalment del Comitè Organitzador de la ciutat amfitriona. L'ordre de la cerimònia és establert per la Carta Olímpica (vegi's quadre de la dreta)

## HIMNE OLÍMPIC

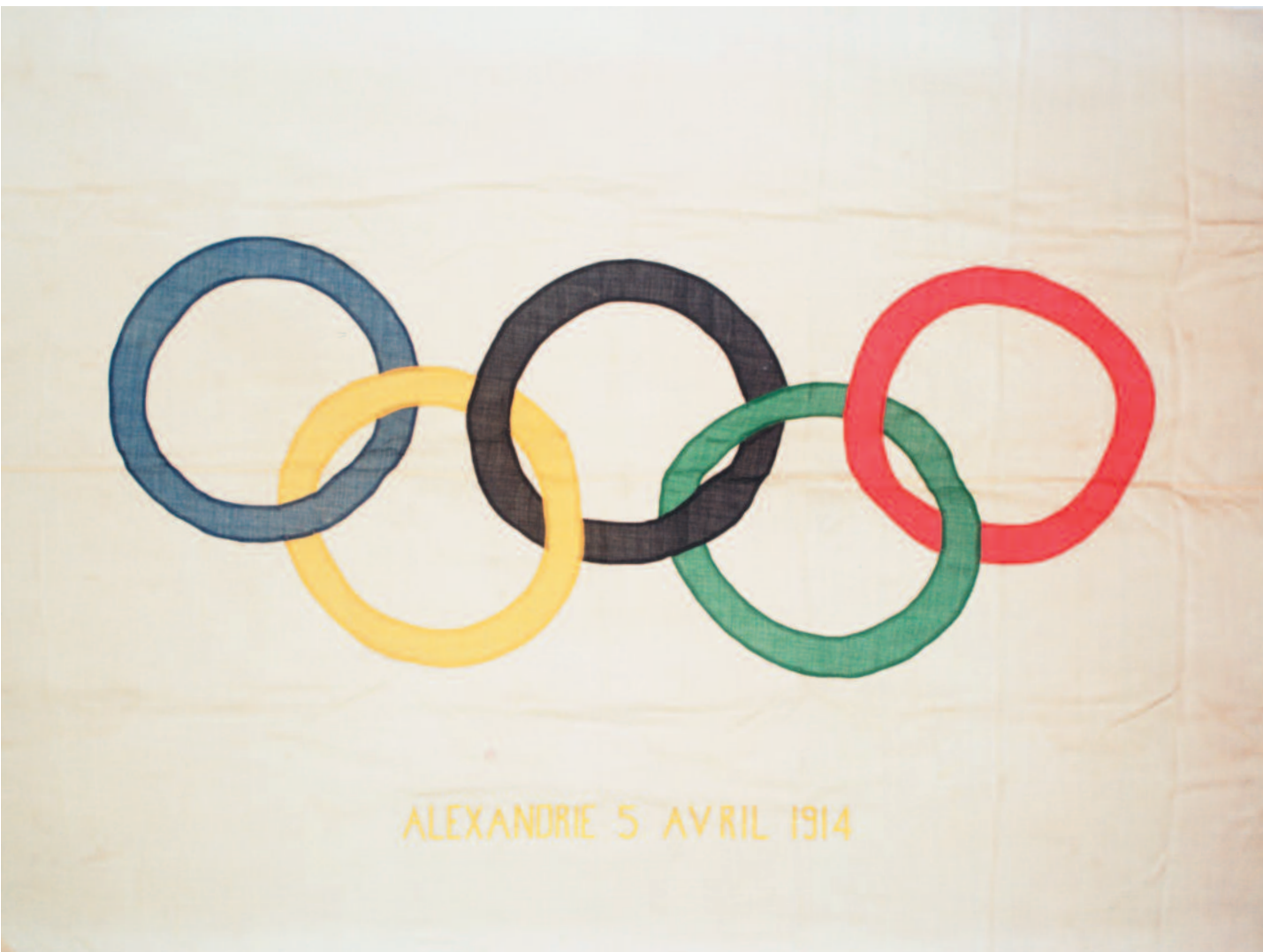
La música és obra del compositor grec Spyros Samaras, i la lletra va ser afegida pel poeta grec Kostis Palamas l'any 1896. Va ser adoptat pel COI l'any 1958. L'himne olímpic s'interpreta a les Cerimònies d'Obertura i de Clausura de tots els Jocs Olímpics i durant totes les cerimònies oficials del Comitè Olímpic Internacional.



A dalt, Torí 2006: Stefania Belmondo (ITA), la darrera portadora de la torxa durant la Cerimònia d'Obertura.



A la dreta, Atenes 2004: hissada de la bandera durant la Cerimònia d'Obertura.



### CERIMÒNIA D'OBERTURA

ORDRE DEL ACTES :

- Desfilada de les nacions – Encapçalada per Grècia i tancada pel país de la ciutat amfitriona, i els altres països per ordre alfabètic.
- Discursos del President del Comitè Organitzador i del President del Comitè Olímpic Internacional.
- El Cap d'Estat del país amfitrió declara oficialment "inaugurats" els Jocs.
- Hissada de la bandera olímpica durant la interpretació de l'himne olímpic.
- Es fa servir la torxa olímpica per encendre la flama olímpica.
- Es deixen anar coloms com a símbol de pau.
- El jurament olímpic és pronunciat per un atleta davant un delegat.
- Espectacle cultural ofert pel Comitè Organitzador de la ciutat amfitriona.

**A dalt,** La primera bandera olímpica. Aquesta bandera va ser elaborada seguint les indicacions del Baró Pierre de Coubertin, i va ser hissada durant els Jocs Panegipcis celebrats a Alexandria, Egipte, l'any 1914. A la bandera es poden veure les paraules "Alexandria 5 d'abril de 1914".

**A la dreta,** Lillehammer 1994: violinistes en un trineu, una tradició noruega, en la Cerimònia d'Obertura





### JURAMENT DELS ATLETES

**“EN NOM DE TOTS ELS COMPETIDORS, PROMETO QUE PARTICIPAREM EN AQUESTS JOCS OLÍMPICS, RESPECTANT I ATENINT-NOS A LES REGLES QUE ELS GOVERNEN, COMPROMETENT-NOS A UN ESPORT SENSE DOPATGE I SENSE DROGUES, AMB L'ESPERIT VERITABLE DE L'ESPORTIVITAT, PER LA GLÒRIA DE L'ESPORT I L'HONOR DELS NOSTRES EQUIPS.”**

Durant la Cerimònia d'Obertura, un atleta del país amfitrió s'apropa a la tarima i llegeix el Jurament en nom de tots els atletes. Un delegat o un jutge llegeix un jurament semblant en nom de tots els jutges. El jurament olímpic es va utilitzar per primera vegada als Jocs Olímpics d'Anvers de 1920.

### CERIMÒNIA DE CLAUSURA

La Cerimònia de Clausura assenyalava el final dels Jocs i és més curta i senzilla que la Cerimònia d'Obertura. La seqüència dels actes es va formalitzar l'any 1956 (vegi's quadre a la part superior dreta).

### CERIMÒNIA D'ENTREGA DE MEDALLES

En els antics Jocs Olímpics, només rebien premi els guanyadors, una senzilla corona

feta amb branques d'olivera tallada amb un ganivet amb mànec d'or d'una olivera silvestre. Els grecs creien que la vitalitat de l'arbre sagrat es transmetia al destinatari a través de la branca.

En els Jocs Olímpics moderns, es lliuren medalles olímpiques als atletes que ocupen la primera, segona i tercera posició. Una medalla d'OR per al primer, de PLATA per al segon i de BRONZE per al tercer. La ciutat amfitriona és la responsable del disseny de les medalles, d'acord amb les directrius establertes pel COI. S'interpreta l'himne nacional del guanyador mentre s'hissen les banderes nacionals dels medallistes.

**A dalt, Nagano 1998:** Kenji Ogiwara (JPN) pronunciant el jurament dels atletes.

**A baix, Atenes 2004:** (d'esquerra a dreta) Hrysopiya Devetzi (GRE), Françoise Mbango Etone (CMR), i Tatyana Lebedeva (RUS) guanyadores de la prova de triple salt femení.<sup>2</sup>



### CERIMÒNIA DE CLAUSURA

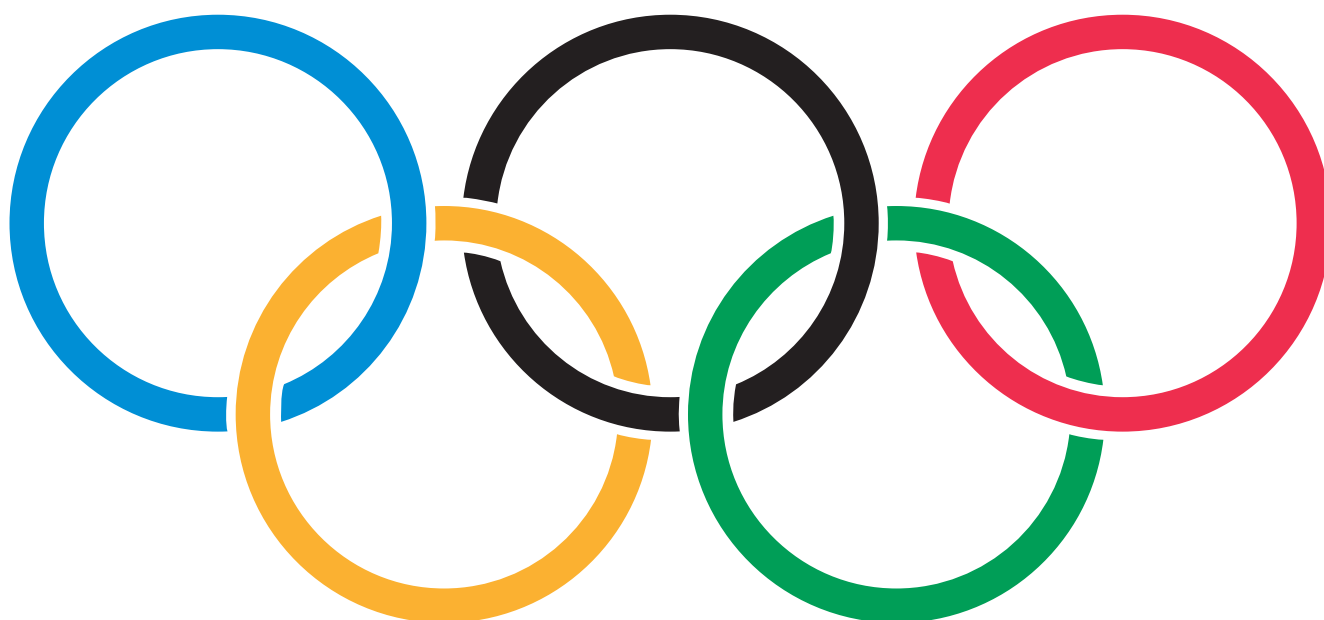
ORDRE DELS ACTES :

- Els atletes olímpics no es separen en equips nacionals quan entren a l'estadi com a símbol de la unitat i de l'amistat dels Jocs.
- S'hissen tres banderes mentre sonen els respectius himnes nacionals, la de Grècia, la del país amfitrió i la del pròxim país amfitrió.
- La bandera olímpica passa a mans de l'alcalde de la pròxima ciutat amfitriona.
- El President del Comitè Olímpic Internacional declara clausurats els Jocs:  
*“Declaro clausurats aquests Jocs Olímpics i, d'acord amb la tradició, convoco als joves d'arreu del món a reunir-se d'aquí quatre anys a (la ciutat dels pròxims Jocs Olímpics) per celebrar amb nosaltres els propers Jocs Olímpics.”*
- S'apaga la flama olímpica.
- Baixada de la bandera olímpica mentre sona l'himne olímpic.
- Espectacle cultural ofert pel Comitè Organitzador de la ciutat amfitriona.

<sup>2</sup> Nota: Atenes va lliurar corones d'olivera a tots els medallistes en honor a la tradició dels antics Jocs Olímpics.

# ENLLAÇATS PER LES ANELLES: EL SÍMBOL OLÍMPIC

UTILITZAR AQUESTA ACTIVITAT PER PRESENTAR LA IDEA DELS SÍMBOLS. UTILITZAR EL SÍMBOL OLÍMPIC COM A UNA MANERA DE PRESENTAR ELS VALORS DEL MOVIMENT OLÍMPIC.



## ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES QUE CAL FER

Havíeu vist abans les Anelles Olímpiques? On? A què s'assemblen? Què creieu que volen dir?

**A dalt,** Les Anelles Olímpiques.

## LECTURA

Mireu les cinc anelles. Estan enllaçades en forma de cadena. Les veureu a la TV durant els Jocs Olímpics. Aquestes cinc anelles són el símbol dels Jocs Olímpics arreu del món. Els colors dels tres cercles de dalt són blau, negre i vermell (d'esquerra a dreta). Els dels cercles de baix són groc i verd. A la bandera de qualsevol país del món s'hi troba un d'aquests colors.

Es diu que les cinc anelles representen l'amistat entre les persones dels cinc grans continents del món. I tu, que en penses?

## DISCUSSIÓ

- Pierre de Coubertin, el fundador dels Jocs Olímpics, va dissenyar aquest símbol fa cent anys. Creieu que és un símbol adient per als Jocs Olímpics? Per què sí o per què no?
- Els símbols i els colors tenen diferents significats en cada cultura. Quin què significat té el color NEGRE? Quin significat té el color BLANC? Quin significat té el color VERMELL?
  - en la cultura asiàtica
  - en la cultura europea
  - en la cultura africana



# FULL D'ACTIVITATS

1

Pinta les anelles olímpiques.

2

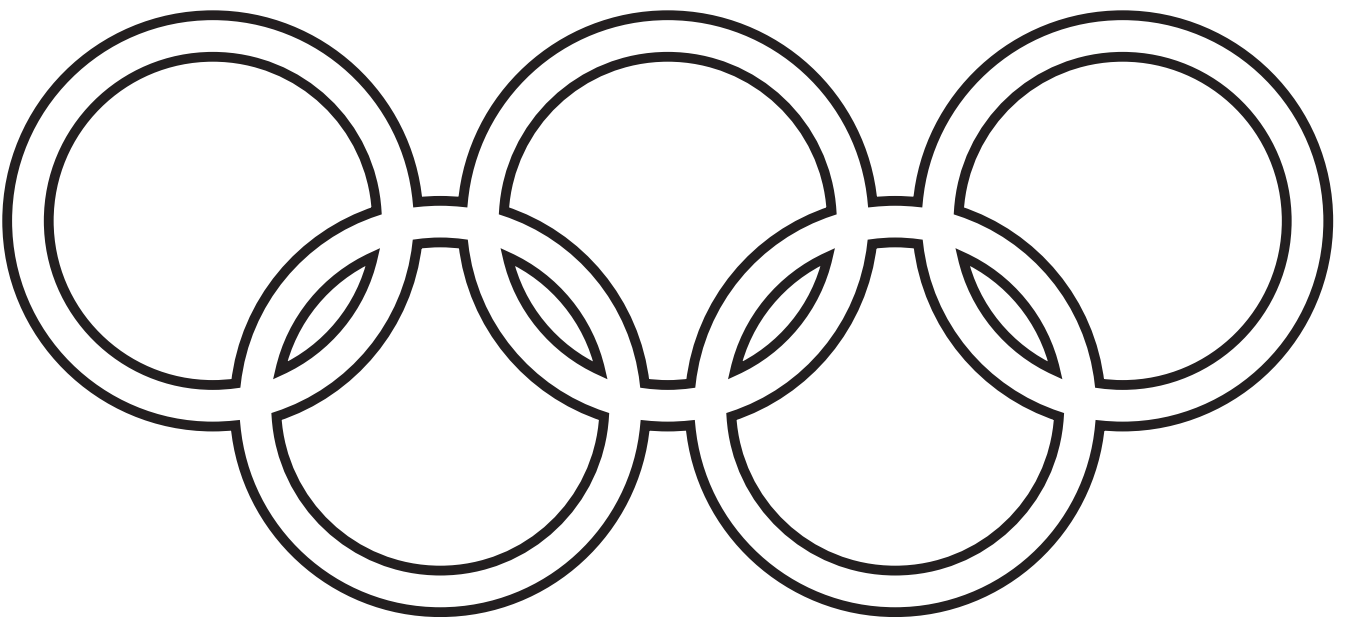
Crea el teu propi símbol per celebrar un Dia Olímpic a la teva escola o comunitat. Dibuixa'l al requadre que es troba damunt les anelles olímpiques. Descríu el teu símbol i el seu significat.

3

Fes un estudi d'altres símbols nacionals i internacionals. Cerca'ls a diaris o revistes. Per exemple, què vol dir una creu roja o una mitja lluna roja? Què representen aquests símbols?

## LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3



# HISSADA DE LA BANDERA

UTILITZAR AQUESTA ACTIVITAT PER A LA PRESENTACIÓ DE LES BANDERES COM A SÍMBOLS. AJUDAR ALS PRINCIPANTS A COMPARAR I CONTRASTAR LA FINALITAT DE LES BANDERES NACIONALS AMB LA DE LA BANDERA OLÍMPICA. LA BANDERA AFERMA L'ORGULL NACIONAL. LA BANDERA OLÍMPICA REPRESENTA LA UNITAT INTERNACIONAL A TRAVÉS DE L'ESPORT I DELS VALOR OLÍMPICS.

**“NOSALTRES VUIT VÀREM TENIR L'EXTRAORDINARI HONOR D'ENTRAR LA BANDERA A L'ESTADI OLÍMPIC I VEURE COM ES MANTENIA HISSADA DURANT LA TOTALITAT DELS JOCS OLÍMPICS. VAIG TENIR L'HONOR DE SER ESCOLLIT COM A REPRESENTANT DEL MEDI AMBIENT... VA SER UNA EXPERIÈNCIA EMOTIVA I HUMIL.”**

(JACQUES COUSTEAU)<sup>3</sup>

## ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES QUE CAL FER

Havieu vist abans onejar la bandera olímpica en algun lloc? On? A què s'assembla?

### LECTURA 1

Un cop han desfilat tots els atletes a l'estadi olímpic durant la Cerimònia d'Obertura dels Jocs Olímpics, tot es queda en silenci. Aleshores des d'un extrem de l'estadi, vuit persones vestides de blanc fan la seva entrada a l'estadi. Cadascuna d'elles agafa amb la mà una vora de la bandera olímpica. Mantenint la bandera tibant, desfilen per la pista olímpica. Es paren davant l'asta, subjecten la bandera i comencen a hissar la bandera olímpica. Un cor canta l'himne olímpic. És un moment molt emotiu per als atletes i els espectadors presents a l'estadi.



Durant els Jocs Olímpics, la bandera olímpica oneja allà on onegen altres banderes a la ciutat olímpica. La bandera simbolitza el fet de que la ciutat viu ara l'esperit olímpic. Durant la Cerimònia de Clausura, es baixa la bandera i es lliura a l'alcalde de la ciutat amfitriona dels pròxims Jocs Olímpics.

### LECTURA 2 Patriotisme des d'una cadira de rodes<sup>4</sup>

Sam Sullivan, l'alcalde de Vancouver, viu permanentment en una cadira de rodes i gairebé no té moviment a les mans. Ell va dir que volia ser qui portés la bandera de

**A dalt, Salt Lake City 2002:** Vuit herois/heroïnes porten la bandera olímpica durant la Cerimònia d'Obertura.

**A baix, Torí 2006:** A la Cerimònia de Clausura es va lliurar la bandera olímpica a Sam Sullivan, alcalde de Vancouver, Canadà, ciutat amfitriona dels Jocs d'Hivern de 2010.

gairebé cinc metres.

“Va totalment en contra del que represento i seré capaç de fer-ho tot sol”, va dir Sullivan.

Davant dels mil milions d'espectadors que veien la Cerimònia de Clausura, Sullivan va demostrar la importància del simbolisme d'agafar la bandera.

“Molta gent amb discapacitats m'ha enviat correus electrònics dient-me que aquest moment té una enorme profunditat per a ells així com per a mi i per a altres persones amb discapacitats que viuen a Canadà”, va dir Sullivan. Per tal de solucionar el problema de Sullivan, els enginyers i els voluntaris de Vancouver varen dissenyar un suport per la bandera amb tres angles muntat al braç de la seva cadira de rodes. El disseny havia d'adaptar-se a diversos escenaris.

“És una bandera gran. Si el vent la mou, acabarà damunt la meua cara o tirada en un cantó de l'escenari?” va dir Sullivan. Quan el President del COI, Jacques Rogge, li va lliurar la bandera, Sullivan va començar a moure la seva cadira de rodes elèctrica per tal d'onejar la bandera.

<sup>3</sup> O'Sullivan, M. *Environment a key theme at Olympics. Voice of American News, February 10, 2002.* [En línia] <http://greennature.com/article835.html>, 25/06/2006.  
<sup>4</sup> Excerpted from CBC News. (2006). “Vancouver mayor to wave Olympic flag from his wheelchair.” [En línia] <http://www.cbc.ca/story/canada/national/2006/02/24/vancouver-mayor060224.html>, consultat 31/07/2006.





# FULL D'ACTIVITATS

## 1

Les persones que porten la bandera a la foto són persones que han aconseguit que el món sigui un lloc millor per viure-hi. Cinc d'aquests "portadors de la bandera" representaven les cinc principals regions del món. Els altres tres representaven els tres punts del Moviment Olímpic: esport, cultura i medi ambient. Utilitza Internet o demana als teus professors/familiars grans el que ha assolit cadascun dels següents líders i perquè van ser escollits.

**Archbishop Desmond Tutu** – Àfrica

**John Glenn** – Amèrica

**Lech Walesa** – Europa

**Cathy Freeman** – Oceania

**Kazuyoshi Funaki** – Àsia

**Jean-Claude Killy** (França) en representació dels "Esports"

**Steven Spielberg** (EEUU) en representació de la "Cultura"

**Jacques Cousteau** (França) en representació del "Medi ambient"



## 2

### XERRADA EN GRUPS

Per què els països tenen banderes?  
Per què el Moviment Olímpic té una bandera?

## 3

### PER PENSAR

Si els Jocs Olímpics se celebressin a la teva ciutat o país, a quines vuit persones escolliries per portar la bandera olímpica?

### LLISTA

ACTIVITAT 1

ACTIVITAT 2

ACTIVITAT 3

ACTIVITAT 4

ACTIVITAT 5

## 4

Dissenya i dibuixa una bandera per a un acte especial a la teva comunitat o per a la teva escola, o dibuixa la bandera del teu país. Després explica els símbols i les imatges que has emprat a la teva bandera.

## 5

Dissenya un aparell per a una cadira de rodes que permeti que una persona amb discapacitat pugui onejar una bandera gran.



# PROMETENÇA: EL JURAMENT OLÍMPIC

EL JURAMENT DELS ATLETES ÉS UN RITUAL DE LA CERIMÒNIA D'OBERTURA. UTILITZAR AQUESTA ACTIVITAT PER ANALITZAR ELS PROBLEMES DE LES TRAMPES A L'ESPORT, TANT A L'ANTIGUITAT COM A L'ÈPOCA MODERNA



**“EN NOM DE TOTS ELS COMPETIDORS, PROMETO QUE PARTICIPAREM EN AQUESTS JOCS OLÍMPICS, RESPECTANT I ATENINT-NOS A LES REGLES QUE ELS GOVERNEN, COMPROMETENT-NOS A UN ESPORT SENSE DOPATGE I SENSE DROGUES, AMB L'ESPERIT VERITABLE DE L'ESPORTIVITAT, PER LA GLÒRIA DE L'ESPORT I L'HONOR DELS NOSTRES EQUIPS.”**

(JURAMENT OLÍMPIC MODERN, CARTA OLÍMPICA, 2003)

## LECTURA

### Trampes i càstigs a l'antiga Olímpia

Quin seria el teu càstig per a un trampós en una competició esportiva celebrada a la teva comunitat?

Els antics grecs tenien una manera molt curiosa de castigar als atletes que feien trampes. Havien de pagar una estàtua que portava els seus noms i els noms del seus familiars. Tothom passava per davant d'aquestes estàtues quan anava de camí a l'estadi. Quina vergonya!

Els antics Jocs Olímpics de Grècia estaven organitzats amb moltes regles i rituals, a l'igual que els nostres Jocs. Estaven dedicats al deu grec Zeus. Els atletes, els seus pares i germans i els delegats prometien obeir les regles en una cerimònia que se celebrava davant el temple de Zeus abans de començar els Jocs.

No obstant això, a vegades feien trampes. Com a càstig per la trampa, l'atleta i la seva ciutat havien de pagar una multa important.

Aquestes multes es feien servir per construir petites estàtues de Zeus anomenades “Zanes”. Durant cents d'anys, els altres atletes passaven davant d'aquestes estàtues quan anaven de camí a l'estadi.

Les estàtues eren un bon recordatori de les conseqüències de fer trampes. Algunes de les bases d'aquestes estàtues encara es poden veure avui a l'antiga Olímpia. Els noms dels tramposos segueixen estant allà a la vista de tothom... 3.000 anys després.

## DISCUSSIÓ

- Quin tipus d'accions violen les regles de les competicions esportives olímpiques. Que els hi passa a les persones que les violen?
- Descriviu una cerimònia de la vostra cultura en la que la gent faci promeses o juraments. Per què la gent fa aquests tipus de promeses?
- Heu fet alguna vegada una promesa a algú?

**A dalt, Als antics Jocs Olímpics, els tramposos eren castigats amb el pagament d'una petita estàtua de Zeus, que portava el seu nom.**

Vàreu mantenir la vostra promesa? Teniu dubtes sobre si mantenir o trencar la vostra promesa? Per què dubtàveu?

- Si haguéssiu fet trampes en una competició esportiva, us agradaria que la vostra escola posés el vostre nom en una estàtua que es trobés davant l'escola? Per què sí o perquè no? Com se sentirien els vostres pares?
- Quins càstigs considereu adients per als vostres companys de classe que fan trampes?
- Creieu que és una 'conseqüència' efectiva per a les trampes? Quin és avui el càstig per als esportistes tramposos? Eviten aquests càstigs que la gent faci trampes? Per què sí o per què no?
- Quines mesures suggeriríeu per tal d'evitar les trampes i la violència a les competicions esportives?



# MÉS RÀPID, MÉS ALT, MÉS FORT

ELS LEMES I ELS MISSATGES EXALTEN LA IMPORTÀNCIA DELS VALORS. UTILITZAR EL LEMA I EL MISSATGE OLÍMPIC COM A MODELS PER AL DESENVOLUPAMENT D'ALTRES LEMES O DITES QUE REPRESENTIN ELS VALORS OLÍMPICS.

**C**itius, Altius, Fortius són paraules llatines que volen dir “més ràpid, més alt, més fort”.

A molts esports olímpics, l'esportista més ràpid, més alt i més fort, guanya la medalla d'or.

Hi ha alguns esports olímpics que utilitzen un sistema de valoració que decideix qui guanya la medalla d'or. La gimnàstica, els salts de trampolí i el patinatge artístic en són tres exemples. Aquests esports són valorats per una taula de jutges que avalua els moviments espectaculars, el control del cos, l'estil artístic i la dificultat dels moviments o les combinacions de moviments.

## DISCUSSIÓ

Poden els jutges o els delegats fer trampes? Com? Per què haurien de fer trampes? Quines són les conseqüències de les seves trampes?

**“EL MÉS IMPORTANT ALS JOCS OLÍMPICS NO ES GUANYAR, SINÓ PRENDRE'N PART... DE LA MATEIXA MANERA QUE EL MÉS IMPORTANT A LA VIDA NO ÉS EL TRIOMF, SINÓ L'ESFORÇ. EL QUE ÉS FONAMENTAL NO ÉS LA VICTÒRIA SINÓ LA LLUITA.”**

## DISCUSSIÓ

Aquest missatge figura al marcador de tots els Jocs Olímpics. Expliqueu el que en penseu vosaltres amb les vostres pròpies paraules.

- Esteu d'acord amb aquest missatge? Per què si o per què no?
- No tots els atletes o els seus entrenadors estan d'acord amb aquest missatge. Faran trampes per tal de guanyar. De quina manera fan trampes els atletes? Per què fan trampes?
- De quina manera perjudiquen les trampes als altres atletes? De quina manera perjudica la trampa a l'atleta que ha fet trampa?



**A dalt**, Atlanta 1996: Miroslav Simek i Jiri Rohan (CZE) a l'eslàlom de Canoa/Caiac.

**A baix**, Atenes 2004: Gimnastes rítmiques entrenant.

**A la dreta**, Moscou 1980: Gimnàstica masculina, final d'anelles. El medallista d'or Alexander Dityatin (URS) mostra la força que exigeix aquesta disciplina.

# FULL D'ACTIVITATS

**1**

Elaboreu cartells amb el lema o missatge olímpic – o utilitzeu les vostres pròpies paraules pel missatge.

**2**

Escriviu missatges inspiradors per a vosaltres o per als vostres amics.

**3**

Escriviu un lema o un missatge per a un esport que us agradi.

## LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3



# ENCESA DE L'ESPERIT: LA FLAMA OLÍMPICA

EL FOC, LES FLAMES, LES TORXES I LES ESPELMES TENEN UN PAPER IMPORTANT A LES CERIMONIES HUMANES -ELS JOCS OLÍMPICS ANTICS I MODERNS INCLOSOS.



## LECTURA

Tots els Jocs Olímpics tenen una torxa especial que recorre un llarg camí des de les ruïnes de la seu dels Jocs Olímpics antics fins a la ciutat amfitriona dels Jocs Olímpics moderns. La cerimònia de l'encesa de la torxa es porta a terme davant les columnes en ruïnes del temple d'Hera a l'Olimpia antiga. La flama s'encén per la calor del sol que es reflecteix en un mirall orientat cap a l'oli dipositat en un gran peveter. Una torxa s'encén a partir de l'oli en flames i comença el seu recorregut per encendre l'esperit olímpic en altres parts del món. Aquest viatge es diu "el relleu de la torxa".

## DISCUSSIÓ

Fixeu-vos en les dones de la fotografia. Són actrius que interpreten el paper de les sacerdotesses de la Grècia antiga. La gran sacerdotessa reflecteix el llum del sol del mirall a l'oli del gran peveter.

- Per què creieu que les persones que organitzen els Jocs Olímpics moderns volen utilitzar símbols i les cerimònies dels Jocs Olímpics antics?
- Quins esdeveniments especials en el vostre barri utilitzen flames i espelmes? Per exemple, quan utilitzeu espelmes especials? I quan feu fogueres cerimonials?
- Per què creieu que el foc i la llum són tan importants a les cerimònies?

**"ELS JOCS D'ATENES SERAN SIGNIFICATIUS ENCARA QUE JO NO PUGUI PARTICIPAR-HI COM UN ESPORTISTA, JA QUE PUC PARTICIPAR AL RECORREGUT DE LA TORXA OLÍMPICA PER TOT EL MÓN."**

(CATHY FREEMAN, MEDALISTA OLÍMPICA, SIDNEY 2000)

**A dalt, Olímpia 1991:** L'encesa de la flama a la Olímpia antiga pel començament del recorregut de la torxa dels Jocs Olímpics d'hivern d'Albertville 1992.

**A la dreta, Nagano 1998:** La torxa olímpica té la forma de la torxa tradicional japonesa. Els anells olímpics de la part superior de la torxa representen la neu cristal·litzada. El mànec està enrotllat amb un fil groc, el color de la reialesa.



# FULL D'ACTIVITATS

1

Feu un projecte d'investigació sobre les cerimònies dels Jocs Olímpics antics.

2

Dissenyu una torxa olímpica per una cerimònia especial a la vostra escola o barri. Expliqueu el simbolisme del vostre disseny.

3

Imagineu un foc o llum especial que simbolitza l'amistat i la pau. Dibuixeu una imatge d'allò que us esteu imaginant.

4

Aneu a la pàgina web següent on apareixen les torxes olímpiques:  
[http://www.olympic.org/uk/games/torino/torch\\_relay/full\\_story\\_uk.asp?id=1562](http://www.olympic.org/uk/games/torino/torch_relay/full_story_uk.asp?id=1562).  
 Investigueu què simbolitza cada una d'elles.

5

Planegeu un relleu de la torxa per un esdeveniment especial al vostre barri que fomenti la pau i l'amistat entre barris o escoles.

## LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3
- ACTIVITAT 4
- ACTIVITAT 5



**Extrem esquerra,** Sydney 2000: Andrew Bondini (AUS) porta la torxa. Bondini va tenir l'honor de ser un portador de la torxa pel seu paper com a soldat durant la missió de manteniment de la pau d'Austràlia a Timor Oriental.

**A l'esquerra,** Sydney 2000: Cathy Freeman (AUS), medallista olímpica de 400 metres, encén el peveter olímpic durant la cerimònia d'inauguració.



# SÍMBOLS DE PAU

EXPLOREU ELS SÍMBOLS QUE FOMENTIN ELS VALORS OLÍMPICS DE LA PAU I LA UNITAT INTERNACIONAL.



## LECTURA

### La treva olímpica

A l'antiguitat, es declarava una treva abans de tots els Jocs Olímpics. Aquesta treva permetia als esportistes i espectadors viatjar de forma segura. Avui en dia, la Fundació per la Treva Olímpica i el Comitè Olímpic Internacional demana la gent en situació de lluita a deixar de fer-ho mentre els esportistes de tota la família de les nacions es troben sota la flama de la torxa olímpica. Aquesta acció té el suport de les Nacions Unides. Els Jocs d'Atenes al 2004 van fomentar la treva i els seus valors arreu del món durant el recorregut de la flama olímpica.

## ALTRES SÍMBOLS DE LA PAU

- Els cinc anells olímpics simbolitzen una cadena que uneix tots els continents del món.
- Durant els Jocs, les banderes de totes les nacions participants onegen a l'estadi olímpic.
- Coloms s'alliberen durant les cerimònies per portar el seu missatge de pau a les nacions del món.
- Des del 1936 una torxa olímpica, encesa

a la seu dels Jocs antics a l'Olimpia, es passa d'una persona a una altra en el relleu de la flama olímpica nacional o internacional. La flama olímpica representa l'esperit de l'amistat.

- La Vila Olímpica ofereix habitatge per a la majoria dels esportistes, entrenadors i personal. A la Vila Olímpica els esportistes dormen, mengen, compren, i es diverteixen. Es converteixen en una família.
- Durant la cerimònia de clausura tots els esportistes entren a l'estadi i mostren la unitat de l'esport sota la bandera olímpica.

## DISCUSSIÓ

- Interpreteu el símbol de la "treva" de dalt. Quins ocells representen la pau a la vostra cultura?
- Quins altres símbols de la pau existeixen a la vostra cultura?
- Quin tipus de comportament causa el conflicte entre la gent a la vostra escola o barri? Quines mesures es prenen per reduir el conflicte? Quines mesures es podrien prendre? Expliqueu els vostres suggeriments.

**A l'esquerra,** El símbol de la Fundació per la Treva Olímpica, Atenes, Grècia. Un colom amb una branca d'olivera a la seva boca és un símbol de la pau.

**A baix,** Sarajevo 1984: cerimònia d'inauguració. Durant la terrible guerra civil a l'antiga Iugoslàvia, l'estadi olímpic es va fer malbé greument, i es va convertir en un cementiri. Aquesta fotografia ens recorda que no és fàcil defensar els valors olímpics de la pau i l'harmonia.

**“L'ESTABLIMENT DE LA PAU REQUEREIX EINES QUE PODEN PROPORCIONAR ALS PAÏSOS OPORTUNITATS PER FER UN PAS ENRERE EN EL COMBAT. ENCARA QUE LA TREVA OLÍMPICA ÉS DE DURACIÓ I ABAST LIMITATS, POT OFERIR UN PUNT NEUTRE DE CONSENS, UN PERÍODE DE TEMPS PER DIALOGAR, UNA PAUSA PER PROPORCIONAR ALLEUJAMENT A UNA POBLACIÓ EN PATIMENT.”**

(KOFI A. ANNAN, EX SECRETARI GENERAL DE LES NACIONS UNIDES)<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Annan, K. (2003). "United Nations and Olympic Truce." Athens: International Olympic Truce Centre and United Nations Information Centre. pàg. 5



# REPRESENTACIÓ DE L'ESPERIT: CARTELLS DELS JOCS OLÍMPICS

ELS CARTELLS TRANSMETEN MISSATGES A TRAVÉS DE LES PARAULES, IMATGES I/O SÍMBOLS. FEU SERVIR UN ESTUDI DELS CARTELLS PER INTRODUIR ALS ALUMNES DIFERENTS MANERES DE REPRESENTAR EL PATRIMONI LOCAL I ELS VALORS DEL MOVIMENT.



## LECTURA DE LA IMATGE<sup>6</sup>

**Context:** Quan la ciutat de Roma, va tenir el dret d'acollir els Jocs Olímpics el 1960, va prendre la decisió de destacar la enriquidora història de la ciutat. Els cartells mostren la part superior d'una columna, coneguda com a capital, decorada amb figures humanes. A dalt de tot es pot veure una lloba que alimenta a dos nadons. El text, les dades i els anells olímpics completen la imatge.

**La lloba alimentant Ròmul i Rem:** La lloba i els bessons representen el mite popular de la fundació de Roma. La llegenda explica que ambdós nadons eren els descendents del déu romà de la guerra, Mart, i els nebots del rei d'Alba Longa.

El rei, tement que li prenguin la corona, va llençar els bessons al riu Tíbet dipositant-los en una cistella, la qual,

**A l'esquerra, Roma 1960:** El cartell oficial dels Jocs d'Estiu de 1960.

després de flotar fins a topat amb terra, va ser trobada per una lloba.

Després que la lloba els alletés, un pastor els va adoptar i els va anomenar Ròmul i Rem. Segons la tradició, Ròmul i Rem ja adults van fundar la ciutat de Roma el 753 aC en el lloc on la lloba els va descobrir. Posteriorment, en una disputa per lideratge de Roma, Ròmul va matar a Rem i se'n convertir en l'únic governant.

La imatge de la lloba i els bessons es basa en la escultura de la Lupa Capitolina (Capitoline Wolf), que data del segle 6 aC. L'escultura original es va fer malbé a l'antiguitat i es va restaurar durant el Renaixement. Els bessons que veiem avui en dia daten d'aquest període. L'escultura s'ha convertit en un símbol ben conegut de la ciutat de Roma.

## La columna: l'esportista i la multitud:

l'escena representada és un esportista que corona a si mateix amb la mà dreta mentre que a l'esquerra sosté una fulla de palma de la victòria. Mentre que ell va nu, aquells que l'envolten van vestits amb una toga. Alguns dels altres esportistes també porten la corona, un símbol de la victòria.

**El text:** el text que es veu sobre el cartell utilitza l'escriptura de la Roma antiga ja que usa els seus números (números romans) i no pas els aràbics (els quals ara s'utilitzen a l'escriptura euro-occidental). Aquests "números romans" reforcen la "antiga" identitat dels Jocs Olímpics de Roma al 1960. Al text hi diu: "Jocs de la XVII Olimpiada, Roma, 25.VII - 11.IX"; i, a la capital "Roma MCMLX".

## DISCUSSIÓ

- Quins valors olímpics es representen en aquest cartell?

6 Olympic Museum and Studies Centre. (2003). "Olympic Games Posters." En línia: [http://multimedia.olympic.org/pdf/en\\_report\\_776.pdf](http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_776.pdf). Origen: 25 de juliol de 2006.



# FULL D'ACTIVITATS

## 1

Escriuiu els números de l'1 al 10 en números romans. Interpreteu els números del cartell dels Jocs de Roma de 1960. Escriuiu aquestes dates amb els números d'altres tradicions lingüístiques.

## 2

Analitzeu el cartell de baix dels Jocs d'hivern de Calgary 1988. Identifiqueu els element dels símbols/valors olímpics i patrimoni local. Podeu trobar la fulla d'auró (símbol de Canadà), un floc de neu, les "C" de Calgary i botes de vaquer? Canadà té dos idiomes nacionals. Quins són? Podeu observar les muntanyes Rocalloses darrere de l'horitzó de la ciutat?

## 3

Imagineu que els Jocs Olímpics s'han de celebrar a la vostra ciutat (o a una propera). Dissenyeu un cartell dels Jocs Olímpics. Quins elements considereu que són importants d'incloure i per què? Nota: tots els cartells olímpics inclouen els anells i els aspectes importants de la ciutat amfitriona.

### LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3





# ATLETISME I ART A L'ANTIGA GRÈCIA

ELS ENTRENAMENTS FÍSICS I COMPETICIONS ESPORTIVES EREN UNA PART IMPORTANT DE L'EDUCACIÓ DELS NOIS GRECS A L'ANTIGUITAT. LES OBRES D'ART FETES DE CERÀMICA EN AQUELLS TEMPS SOVINT MOSTREN ELS ESPORTISTES EN ACCIÓ. UTILITZEU LES FOTOGRAFIES DE SOTA PER AJUDAR ELS ALUMNES A APRENDRE SOBRE LES ACTIVITATS ATLÈTIQUES DE L'ANTIGA CIVILITZACIÓ GREGA. A CONTINUACIÓ, AJUDEU-LOS A INVESTIGAR SOBRE LES TRADICIONS ATLÈTIQUES NO OLÍMPIQUES DE LES SEVES CULTURES.



## LECTURA

Els grecs antics van escriure una poesia, unes obres de teatre i uns contes meravellosos.

També tenien una esplèndida arquitectura, escultura i art. Podeu aprendre molt sobre les tradicions esportives a partir de les seves escultures i pintures de ceràmica.

## DISCUSSIÓ

Mireu les fotografies de dalt.

- Quins esdeveniments es mostren?
- Què més es pot aprendre sobre la Grècia antiga a partir d'aquestes fotos?
- Compareu i contrasteu els esdeveniments esportius antics de Grècia i l'atletisme modern dels esports olímpics.

A dalt, els artefactes de Grècia mostren els esdeveniments dels Jocs Olímpics antics.

## TASQUES

- Utilitzeu la enciclopèdia o l'Internet (<http://www.perseus.tufts.edu/Olympics/sports.html>) com una eina d'ajuda per trobar imatges esportives de la ceràmica grega. Escriviu un informe sobre un d'aquests esports.
- Busqueu més sobre ceràmica de la Grècia antiga o de la vostra regió.

# UN MÓN, UN SOMNI

## PEQUÍN 2008<sup>7</sup>

AJUDEU ELS JOVES A INVESTIGAR SOBRE ELS SÍMBOLS XINESOS I UNIVERSALS DE LES IMATGES D'AQUESTA PÀGINA.

### L'EMBLEMA OLÍMPIC

Cada emblema olímpic explica una història. L'emblema dels Jocs Olímpics de Pequín "Segell xinès, Pequín ballant" (a la dreta) està ple d'hospitalitat i esperança de Pequín i transmet el compromís de la ciutat amb el món.



Beijing 2008<sup>TM</sup>



### EL LEMA DELS JOCS OLÍMPICS DE PEQUÍN 2008

"Un món: un somni" reflecteix de forma completa l'essència i els valors universals de l'esperit olímpic – unitat, amistat, progrés, harmonia, participació i somni. Expressa el desig comú de la gent de tot el món, inspirat en els ideals olímpics, d'esforçar-se per un futur brillant de la humanitat".

同一个世界 同一个梦想  
One World One Dream

**LES MASCOTES  
OFICIALS DELS JOCS  
OLÍMPICS DE PEQUÍN  
2008**

Així com els cinc anells olímpics, dels quals agafen el color i la inspiració, els Fuwa (a la dreta) seran les mascotes oficials dels Jocs Olímpics de Pequín 2008 que transmetran el missatge de l'amistat i la pau – i les benediccions de la Xina – als nens de tot el món.



福娃贝贝  
Beibei

福娃晶晶  
Jingjing

福娃欢欢  
Huanhuan

福娃迎迎  
Yingying

福娃妮妮  
Nini



北京欢迎你  
Beijing Welcomes You

A dalt, El símbol del Festival Cultural Olímpic de Pequín; el símbol del medi ambient dels Jocs Olímpics de Pequín – els “Jocs Verds”, el símbol dels voluntaris dels Jocs Olímpics de Pequín.

7 Pequín 2008. Lloc web. "Image and Look: One World, One Dream. En línia: <http://en.beijing2008.com/62/67/column211716762.sh> tml. Origen: 3 de juliol de 2006

# FULL D'ACTIVITATS

## 1

### LECTURA

Un segell és una marca que actua com la signatura d'una persona o una organització. L'emblema oficial de Pequín 2008, titulat "Segell xinès-Pequín ballant", d'una manera intel·ligent combina el segell i l'art de la cal·ligrafia xinesa amb les característiques esportives i així transforma els elements en una figura humana que corre cap endavant i abraça el triomf. La figura s'assembla al caràcter xinès "Jing" que representa el nom de la ciutat amfitriona i té un estil xinès particularment significatiu. Les obres d'art encarnen els missatges següents:

- Cultura xinesa
- El color de la Xina vermella
- Pequín dona la benvinguda als amics de tot el món per desafiar l'extrem, assolir la perfecció i fomentar el lema olímpic "Citius, Altius, Fortius" (més ràpid, més alt, més fort).

## 2

### DISCUSSIÓ

- Què significa cada una d'aquestes mascotes? Feu una ullada a la pàgina web de Pequín 2008: <http://en.beijing2008.com/70/68/column211716870.shtml>.
- Inviteu una persona de país o tradició asiàtica per ajudar-vos a interpretar els símbols, les formes i els colors. Per exemple, el vermell, el color nacional de la República Popular de la Xina, significa celebració.
- Com cadascun d'aquests símbols celebra els valors del Moviment Olímpic?

## 3

### TASQUES

- Feu un treball de recerca sobre els sistema d'escriptura xinès. Apreneu els caràcters de la pau, alegria, esport, joc net, excel·lència i benvinguda.
- Elaboreu i feu volar un estel que representi una au especial a la vostra cultura.

### LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3



**A l'esquerra,** Pequín 2005: Fer volar una estel és un passatemps molt popular a la Xina i els estels sovint tenen la forma de les aus.

**A dalt,** La Fuwa Nini representa una oreneta que és un missatger de la primavera i felicitat a la cultura xinesa i es veu com a símbol de la bona fortuna.

# COMPARTIR VALORS A TRAVÉS DE L'ESPORT I ELS JOCS<sup>1</sup>



ANTECEDENTS.....	46
El món olímpic.....	47
Les ciutats amfitriones dels Jocs Olímpics.....	48
Més i més gran: programes esportius olímpics.....	50
TRENCAR LES BARRERES: DONES ALS JOCS OLÍMPICS.....	52
COS, VOLUNTAT I MENT: ESPORTISTES PARALÍMPICS.....	54
DONAR LA BENVINGUDA AL MÓN: ORGANITZACIÓ DELS JOCS OLÍMPICS.....	56
OCUPAR-SE DELS CONVIDATS: LA VILA OLÍMPICA.....	58
PROTEGIR EL MEDI AMBIENT.....	60
DEFINIR LA VOSTRA IDENTITAT: LOGOTIPS I MASCOTES.....	62
RESOLDRE PROBLEMES: REPTES OLÍMPICS.....	63
EL LLARG CAMÍ CAP A LA VICTÒRIA: LA HISTÒRIA D'UN ESPORTISTA (DAN JANSEN, USA).....	64

**A dalt**, Salt Lake City 2002: el medallista de plata, Sven Hanawald (GER) (esquerra), felicita el medallista d'or, Simon Ammann (SWI) després de la competició de salt amb esquí de 90 metres.

**“L’OBJECTIU DE L’OLIMPISME ÉS POSAR A TOT ARREU L’ESPORT AL SERVEI DEL DESENVOLUPAMENT HARMÒNIC DE L’HOME, AMB LA FINALITAT DE FOMENTAR LA CREACIÓ D’UNA SOCIETAT PACÍFICA COMPROMESA AMB EL MANTENIMENT DE LA DIGNITAT HUMANA.”**

(COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL, CARTA OLÍMPICA)

<sup>1</sup> Per obtenir més informació sobre el Moviment Olímpic aneu a la pàgina web del Comitè Olímpic Internacional. El material educatiu està disponible en línia a: [http://multimedia.olympic.org/pdf/en\\_report\\_670.pdf](http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_670.pdf)



# ANTECEDENTS

EL MOVIMENT OLÍMPIC ÉS UNA XARXA D'ORGANITZACIONS, COMITÈS ORGANITZADORS DELS JOCS OLÍMPICS, CORPORACIONS I INDIVIDUS QUE ESTAN COMPROMESOS AMB L'ESPORT I/O AMB LES IDEES I VALORS QUE SÓN LA BASE DE L'OLIMPISME.

## EL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL (COI)

El Comitè Olímpic Internacional supervisa l'organització de tots els Jocs Olímpics, i coordina les activitats relacionades amb l'esport, la cultura i l'educació olímpica. Els membres del COI són persones influents que han contribuït a l'esport. Aquestes persones actuen com a representants del COI als seus respectius països.

Els no són els representants dels governs nacionals al COI. De vegades, un membre del COI ha de representar el COI en més d'un país. Alguns d'aquests membres representen els esportistes i alguns altres provenen de les federacions esportives internacionals. Els membres es reuneixen una vegada a l'any a la Sessió del COI. Actualment, hi ha 114 membres del COI, 23 membres honoraris i 2 membres d'honor. L'actual president és Jacques Rogge.

## ELS COMITÈS OLÍMPICS NACIONALS (CON)

Més de 200 països envien els seus esportistes a desfilar darrere les seves banderes durant la cerimònia d'obertura dels Jocs Olímpics. Cada un d'aquests

països té un Comitè Olímpic Nacional, el qual és responsable de l'equip nacional i de la promoció i el foment dels valors del Moviment Olímpic dins de les seves fronteres.

## ELS COMITÈS ORGANITZADORS DELS JOCS OLÍMPICS (COJO)

**El guanyador és...!** Aquestes són les paraules emocionants per a les ciutats que han estat escollides per ser la seu d'uns Jocs Olímpics. Això significa que convidaran a tot el món a anar a la seva ciutat. Llavors la primera cosa que cada ciutat fa és crear un Comitè Organitzador, un grup cada vegada més gran d'experts i voluntaris que els propers sis o set anys hauran de planejar els Jocs, construir les instal·lacions, organitzar els esdeveniments esportius i culturals, assegurar i preparar la ciutat perquè doni la benvinguda a milers d'esportistes, espectadors i mitjans de comunicació i trobar el finançament necessari per pagar-ho tot. El mateix Comitè Organitzador també té la responsabilitat d'organitzar els Jocs Paralímpics que se celebren 10 dies després dels Jocs Olímpics sota la supervisió del Comitè Paralímpic Internacional.

**A baix, Uganda 2004:** Un espectacle del Festival de dansa el Dia Olímpic a Uganda demostra la difusió mundial del Moviment Olímpic.

## FEDERACIONS ESPORTIVES INTERNACIONALS (FI)

Les regles i els procediments de les competicions esportives olímpiques han de ser els mateixos per a tots els esportistes que competeixen en l'esport, sigui quin sigui el seu país de procedència. Per tant, cada esport es regeix per les regles d'una Federació Esportiva Internacional. Hi ha 28 federacions internacionals d'esports d'estiu i 7 federacions d'esports d'hivern. Les FI són responsables de la supervisió dels aspectes tècnics i de la gestió de l'esport als Jocs Olímpics. També són les que estableixen els criteris d'elegibilitat per a les competicions dels Jocs de conformitat amb la Carta Olímpica i s'afegeixen al COI en la lluita contra el dopatge en l'esport.

## COMISSIONS

El COI ha establert uns grups de treball, denominats Comissions, que estudien temes específics, aconsellen el President i fan recomanacions a la Junta Directiva del COI. Algunes d'aquestes comissions són d'esportistes, de cultura i educació olímpica, de màrqueting, d'ètica, de relacions internacionals, de ràdio i televisió, de dones a l'esport, i de l'esport i el medi ambient.

## PATROCINADORS OLÍMPICS

El Moviment Olímpic rep la major part del seu finançament de la venda dels drets d'emissió dels Jocs Olímpics a mitjans de comunicació. Tanmateix, també compta amb el suport de diverses corporacions multinacionals sota el programa de patrocini TOP (el Programa de Socis Olímpic). Tots menys una petita fracció de diners recaptats es distribueixen de nou en l'esport a través de les CON, els COJO i les FI.

## DISCUSSIÓ

- Per què creieu que els Jocs Olímpics i el Moviment Olímpic atrauen a tant països i cultures diferents d'arreu del món?



# EL MÓN OLÍMPIC

A TRAVÉS DEL TREBALL I DELS COMITÈS OLÍMPICS NACIONALS EN CADA UN D'AQUESTS PAÏSOS, S'AFIRMEN ELS VALORS DE L'OLIMPISME I LA UNIVERSALITAT DE L'ESPORT.

## ÀFRICA

Algèria (ALG)  
Angola (ANG)  
Benín (BEN)  
Botswana (BOT)  
Burkina Faso (BUR)  
Burundi (BDI)  
Camerun (CMR)  
Cap Verd (CPV)  
República Centreafricana (CAF)  
Txad (CHA)  
Comores (COM)  
Congo (CGO)  
Costa d'Ivori (CIV)  
República Democràtica del Congo (COD)  
Djibouti (DJI)  
Egipte (EGY)  
Guinea Equatorial (GEQ)  
Eritrea (ERI)  
Etiòpia (ETH)  
Gabon (GAB)  
Gàmbia (GAM)  
Ghana (GHA)  
Guinea (GUI)  
Kenya (KEN)  
Lesotho (LES)  
Libèria (LBR)  
Jamahiriya Àrab Líbia(LBA)  
Madagascar (MAD)  
Malawi (MAW)  
Mali (MLI)  
Mauritana (MTN)  
República de Maurici (MRI)  
Marroc (MAR)  
Moçambic (MOZ)  
Namíbia (NAM)  
Níger (NIG)  
Nigèria (NGR)  
Rwanda (RWA)  
São Tomé i Príncipe (STP)  
Senegal (SEN)  
Seychelles (SEY)

Sierra Leone (LES)  
Somàlia (SOM)  
Sud-àfrica (SUD)  
Swazilàndia (SWZ)  
Togo (TOG)  
Tunísia (TUN)  
Uganda (UGA)  
República Unida de Tanzània (TAN)  
Zàmbia (ZAM)  
Zimbabwe (ZIM)

## AMÈRICA

Antigua i Barbuda (ANT)  
Argentina (ARG)  
Aruba (ARU)  
Bahames (BAH)  
Barbados (BAR)  
Belize (BIZ)  
Bermudes (BER)  
Bolívia (BOL)  
Brasil (BRA)  
Illes Verges Britàniques (IVB)  
Canadà (CAN)  
Illes Caiman (CAY)  
Xile (CHI)  
Colòmbia (COL)  
Costa Rica (CRC)  
Cuba (CUB)  
Dominica (DMA)  
República Dominicana (DOM)  
Equador (ECU)  
El Salvador (ESA)  
Granada (GRN)  
Guatemala (GUA)  
Guyana (GUY)  
Haití (HAI)  
Hondures (HON)  
Jamaica (JAM)  
Mèxic (MEX)  
Antilles Holandeses (AHO)  
Nicaragua (NCA)  
Panamà (PA)  
Paraguai (PAR)

Perú (PER)  
Puerto Rico (PUR)  
Saint Kitts i Nevis (SKN)  
Santa Lúcia (LCA)  
Saint Vincent i les Grenadines (VIN)  
Surinam (SUD)  
Trinitat i Tobago (TRI)  
Estats Units d'Amèrica (EUA)  
Uruguai (URU)  
Veneçuela (VINE)  
Illes Verges (ISV)

## ÀSIA

Afganistan (AFG)  
Bahrain (BRN)  
Bangla Desh (BAN)  
Bhutan (BHU)  
Brunei (BRU)  
Cambodja (CAM)  
Xina Taipei (TPE)  
República de Corea (PRK)  
Hong-Kong (NKG)  
Índia (IND)  
Indonèsia (INA)  
Iraq (IRQ)  
República Islàmica d'Iran (RII)  
Japó (JPN)  
Jordània (JOR)  
Kazakhstan (KAZ)  
Corea (KOR)  
Kuwait (KUW)  
Kirguizistan (KGZ)  
República Democràtica Popular de Laos (LAO)  
Líban (LIB)  
Malàisia (MAS)  
Maldives (MDV)  
Mongòlia (MGL)  
Myanmar (MYA)  
Oman (OMA)

Pakistan (PAK)  
Palestina (PLE)  
República Popular de la Xina (CHN)  
Filipines (PHI)  
Qatar (QAT)  
Àràbia Saudita (KSA)  
Singapur (SIN)  
Sri Lanka (SRI)  
República Àrab Siriana (SYR)  
Tadjikistan (TJK)  
Tailàndia (THA)  
Timor Oriental (TLM)  
Turkmenistan (TKM)  
Emirats Àrabs Units (EAU)  
Uzbekistan (UZB)  
Vietnam (VIE)  
Iemen (YEM)

## EUROPA

A Albània (ALB)  
Andorra (AND)  
Armènia (ARM)  
Àustria (AUT)  
Azerbaidjan (AZE)  
Bielorússia (BLR)  
Bèlgica (BEL)  
Bòsnia i Hercegovina (BIH)  
Bulgària (BUL)  
Croàcia (CRO)  
Xipre (CYP)  
República Txeca (CZE)  
Dinamarca (DEN)  
Estònia (EST)  
Finlàndia (FI)  
Antiga República Iugoslava de Macedònia (MKD)  
França (FRA)  
Geòrgia (GEO)  
Alemanya (GER)  
Gran Bretanya (GBR)  
Hongria (HUN)  
Islàndia (ISL)  
Irlanda (IRL)

Israel (ISR)  
Itàlia (ITA)  
Liechtenstein (LIE)  
Lituània (LTU)  
Luxemburg (LUX)  
Malta (MLT)  
Mònaco (MON)  
Montenegro (MNE)  
Països Baixos (NED)  
Noruega (NOR)  
Polònia (POL)  
Portugal (POR)  
República de Moldàvia (MDA)  
Romania (ROU)  
Federació de Rússia (RUS)  
San Marino (SMR)  
Sèrbia (SRB)  
Eslovàquia (SVK)  
Eslovènia (SLO)  
Espanya (ESP)  
Suècia (SWE)  
Suïssa (SWZ)  
Turquia (TUR)  
Ucraïna (UKR)

## OCEANIA

Samoa Americana (ASA)  
Austràlia (AUS)  
Illes Cook (COK)  
Estats Federats de Micronèsia (FSM)  
Fiji (FIJ)  
Guam (GUM)  
Kiribati (KIR)  
Illes Marshall (MHL)  
Nauru (NRU)  
Nova Zelanda (NZL)  
Palau (PLF)  
Papua Nova Guinea (PNG)  
Samoa (SAM)  
Tonga (TGA)  
Tuvalu (TUV)  
Vanuatu (VAN)



# CIUTATS AMFITRIONES DELS JOCS OLÍMPICS

DESPRÉS D'UNA AVALUACIÓ DETALLADA DE LES CIUTATS CANDIDATES, LA SESSIÓ DEL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL CONCEDEIX A UNA CIUTAT EL DRET D'ORGANITZAR UNA EDICIÓ DELS JOCS OLÍMPICS O DELS JOCS OLÍMPICS D'HIVERN AL SEU PAÍS.

Hi ha dos tipus de Jocs Olímpics: els Jocs d'estiu i els Jocs d'hivern. Els Jocs d'hivern inclouen esports que es duen a terme sobre la neu o el gel. Ambdós tipus de Jocs se celebren cada quatre anys.

## ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES

Quina ciutat podria ser la amfitriona dels Jocs d'estiu? I dels Jocs d'hivern? Podria una ciutat propera a la vostra ser-ne l'amfitriona?

## CIUTATS AMFITRIONES DELS JOCS OLÍMPICS

### JOCS D'ESTIU

Data Ciutat

1896	Atenes, Grècia
1900	París, França
1904	Saint Louis, EUA
1908	Londres, Gran Bretanya
1912	Estocolm, Suècia
1916*	I Guerra Mundial
1920	Anvers, Bèlgica
1924	París, França
1928	Amsterdam, Països Baixos
1932	Los Angeles, EUA
1936	Berlin, Alemanya
1940*	II Guerra Mundial
1944*	II Guerra Mundial
1948	Londres, Gran Bretanya
1952	Hèlsinki, Finlàndia
1956	Melbourne, Austràlia i Estocolm, Suècia (esdeveniments eqüestres)
1960	Roma, Itàlia
1964	Tòquio, Japó
1968	Ciutat de Mèxic, Mèxic
1972	Munich, Alemanya
1976	Mont-real, Canadà
1980	Moscou, URSS
1984	Los Angeles, EUA
1988	Seül, Corea
1992	Barcelona, Espanya
1996	Atlanta, EUA
2000	Sydney, Austràlia
2004	Atenes, Grècia
2008	Pequín, Xina
2012	Londres, Gran Bretanya

## LECTURA

Als països de la part nord del món, les persones participaven en competicions amb esports de neu i gel. Volien incloure aquests esports al programa olímpic. Al 1924 es va realitzar una setmana d'esports d'hivern a Chamonix, França. El Comitè Olímpic Internacional va recolzar aquest esdeveniment. Va ser un gran èxit i després el COI va acordar nomenar les competicions de Chamonix com els primers Jocs d'hivern. Des de llavors els Jocs d'hivern s'han celebrat cada quatre anys, en un primer moment al mateix any que els Jocs d'estiu. Tanmateix, ara hi ha una diferència de dos anys entre els Jocs d'hivern i els Jocs d'estiu.



**A baix, Chamonix 1924:** Un nena d' 11 anys d'edat, Sonja Henie (NOR) mostra l'equilibri i la gràcia que la farien guanyar tres medalles d'or en patinatge artístic ens propers Jocs Olímpics d'hivern.

**A baix de tot, Chamonix 1924:** Salt d'esquí als primers Jocs Olímpics d'hivern.



## CIUTATS AMFITRIONES DELS JOCS OLÍMPICS

### JOCS D'HIVERN

Data Ciutat

1924	Chamonix, França
1928	Sant Moritz, Suïssa
1932	Lake Placid, EUA
1936	Garmisch Partenkirchen, Alemanya
1948	Sant Moritz, Suïssa
1952	Oslo, Noruega
1956	Cortina d'Ampezzo, Itàlia
1960	Squaw Valley, EUA
1964	Innsbruck, Àustria
1968	Grenoble, França
1972	Sapporo, Japó
1976	Innsbruck, Àustria
1980	Lake Placid, EUA
1984	Sarajevo, Iugoslàvia
1988	Calgary, Canadà
1992	Albertville, França
1994	Lillehammer, Noruega
1998	Nagano, Japó
2002	Salt Lake City, EUA
2006	Torí, Itàlia
2010	Vancouver, Canadà
2014	Sotxi, Rússia



# FULL D'ACTIVITATS

## 1

Planegeu un estudi cultural sobre una nació olímpica de cada continent. Els temes d'estudi han d'incloure geografia, història, política, religió, tradicions esportives, menjar i festivals.

## 2

Planegeu una exposició universal. Feu que petits grups d'alumnes estudiïn un país de cada continent. Presenteu aquesta informació com una "Exposició Universal" amb exposicions sobre cada país i presentacions culturals.

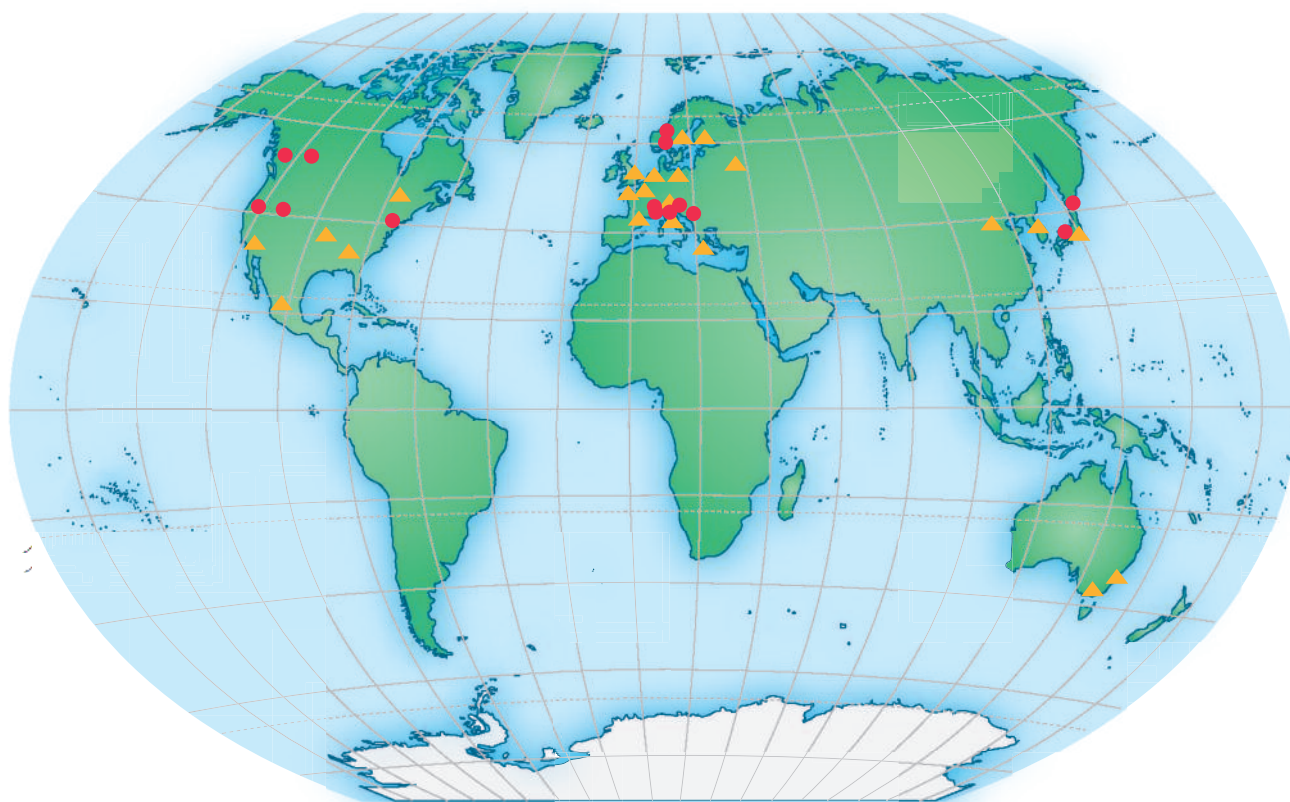
## 3

Elaboreu un quadre que compari els diferents Jocs Olímpics. Els temes que es podrien incloure-hi són el nombre de països que hi van competir, el nombre de participants, el nombre de mitjans de comunicació, els programes esportius i els esportistes famosos.

### LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3

### LES CIUTATS AMFITRIONES DELS JOCS OLÍMPICS



**JOCS D'HIVERN**



**JOCS D'ESTIU**



# MÉS I MÉS GRAN: ELS PROGRAMES ESPORTIUS OLÍMPICS

EL NOMBRE D'ESPORTS EN EL PROGRAMA DELS JOCS OLÍMPICS SEGUEIX CREIXENT. PERQUÈ UN ESPORT ES CONVERTEIXI EN UN ESPORT OLÍMPIC HA DE SER REGULAT PER UNA FEDERACIÓ INTERNACIONAL RECONEGUDA PEL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL.

## PROGRAMA ESPORTIU DE PEQUÍN 2008, XINA

**Esports aquàtics** – Salts, natació, natació sincronitzada, waterpolo

**Tir amb arc**

**Atletisme** – cursa, cursa a peu, tanques, obstacles, marató, cursa de relleus, salt de longitud, salt d'alçada, triple salt, salt de perxa, llançament de disc, llançament de pes, javelina, decatló (homes), heptatló (dones)

**Bàdminton**

**Beisbol**

**Bàsquet**

**Boxa**

**Piragüisme/Caiac** – eslàlom, aigües tranquil·les

**Ciclisme** – de carretera, de pista, bicicleta tot terreny, bicicròs

**Equitació**– doma clàssica, salt, concurs complet

**Esgrima**

**Futbol**

**Gimnàstica** – artística, rítmica, gimnàstica de trampolí

**Handbol**

**Hoquei**

**Judo**

**Pentatló modern** – camp a través, natació, esgrima, equitació i tir

**Rem**

**Navegació**

**Tir**

**Softbol**

**Tenis de taula**

**Taekwondo**

**Tenis**

**Triatló**

**Voleibol** – voleibol de platja, voleibol (en pista coberta)

**Halterofília**

**Lluita lliure** – estil lliure, greco-romà



## LECTURA

El 1896 a Atenes van competir en 9 esports 241 esportistes procedents de 14 països. El 2004 a Atenes van competir més de 10.000 esportistes de 201 països en 28 esports. "Perquè un esport s'inclougui al programa dels Jocs Olímpics d'estiu, l'han de practicar homes, com a mínim, en 75 països de quatre continents i dones, com a mínim, en 40 països de tres continents". (Carta Olímpica)

## DISCUSSIÓ

- Quin d'aquests esports és popular al vostre país? Quins esports feu al vostre país que són similar o es basen en aquests?
- Quins esports són populars al vostre país i no formen part dels esports olímpics?





**A dalt, Albertville 1992:**  
Prova de relleu d'esquí de fons de 4x5 km.

**A l'esquerra, Torí 2006:**  
Sasha Cohen (EUA) competint en patinatge artístic.

**Extrem esquerre, a dalt, Sydney 2000:** Cuba (vermell) derrota Rússia (verd) i guanya la medalla d'or en el voleibol.

**Extrem esquerre, a baix, Sydney 2000:** Simon Whitfield (CAN), després de la seva victòria en triatló.

### LECTURA

Els esports d'hivern com ara el patinatge artístic i l'esquí són molt populars en les parts del món on les temperatures fredes d'hivern converteixen aigua en gel i pluja en neu. Derrapar, lliscar i saltar amb esquís, patins o trineus sobre pendents reliscoses és un gran divertiment per a nens i adults dels països d'hiverns freds. "Només poden ser inscrits al programa dels Jocs Olímpics d'hivern les proves practicades, com a mínim en 25 països de tres continents". (Carta Olímpica)

### PROPOSTA D'ACTIVITAT

La majoria d'aquests esports requereixen un equip i a vegades tecnologia avançada. Elaboreu un projecte d'investigació sobre els requisits tècnics necessaris per a una competència a nivell olímpic en un d'aquests esports.

### PROGRAMA ESPORTIU DE VANCOUVER 2010, CANADÀ

**Biatló** – (esquí de fons més tir al blanc) dones i homes

**Bob** – dos homes i quatre homes; dues dones

**Esquí de fons** – dones i homes

**Cúrling** – dones i homes

**Hoquei sobre gel** – dones i homes

**Luge** – (individuals i dobles; les dones competeixen individualment)

**Patinatge artístic** – (dones i homes individualment o en parelles)

**Esquí artístic i acrobàtic** – (saltos acrobàtics i amb pistes de bamp)

**Patinatge de velocitat** – dones i homes

**Patinatge de velocitat sobre pista curta** – dones i homes

**Tobogan** – dones i homes

**Esquí alpi** – descens, eslàlom, eslàlom gegant, eslàlom supergegant, combinada alpina) dones i homes

**Salt amb esquís** – homes

**Combinada nòrdica** – (salt amb esquís més pista d'esquí de fons) homes

**Surf de neu** – (eslàlom gegant paral·lel, mig tub, pista de surf de neu) dones i homes



# TRENCAR LES BARRERES: LES DONES ALS JOCS OLÍMPICS<sup>2</sup>

DES DELS PRIMERS JOCS OLÍMPICS MODERNS HA ANAT CANVIAT LENTAMENT LA IMATGE DE LES DONES I L'ESPORT. LES DONES HAN INSISTIT EN MOLTS LLOCS PELS SEUS DRETS A PARTICIPAR EN L'ESPORT I EN LES ACTIVITATS FÍSQUES. AQUESTES SÓN ALGUNES DE LES GRANS HISTÒRIES SOBRE LES CAMPIONES OLÍMPIQUES.



**“QUALSEVOL FORMA DE DISCRIMINACIÓ RESPECTE A UN PAÍS O A UNA PERSONA, TANT PER RAONS RACIALS, COM RELIGIOSES, POLÍTIQUES, DE SEXE O DE QUALSEVOL ALTRA MENA, ÉS INCOMPATIBLE AMB LA PERTINÈNCIA AL MOVIMENT OLÍMPIC.”**

(CARTA OLÍMPICA, 2004.  
PRINCIPI FONAMENTAL #5)

**A l'esquerra**, Salt Lake City 2002: (L-R) Hayley Wickenheiser (CAN) i les seves companyes d'equip, Geraldine Heaney i Colleen Sostorics, celebren la victòria contra els Estats Units a la competició final de hoquei sobre gel de categoria femenina.

**T**ranscorreguts quatre anys des dels primers Jocs Olímpics de l'era moderna a Atenes, les dones van participar per primera vegada als Jocs Olímpics de Paris el 1900. Tot i l'oposició de Pierre de Coubertin, 22 dones d'un total de 997 esportistes van competir en cinc esports: tennis, navegació, croquet, equitació i golf. Des del 1970 la participació femenina ha augmentat considerablement. Avui en dia al voltant del 40% dels esportistes que competeixen als Jocs Olímpics són dones. El COI ha continuat afegint proves femenines al programa olímpic. Des del 1991 tots els esports candidats a formar part del programa olímpic han d'incloure proves femenines.

<sup>2</sup> Adaptat del full de dades del Comitè Olímpic Internacional, "Women in the Olympic Movement". Última actualització: desembre 2005, pàg.1



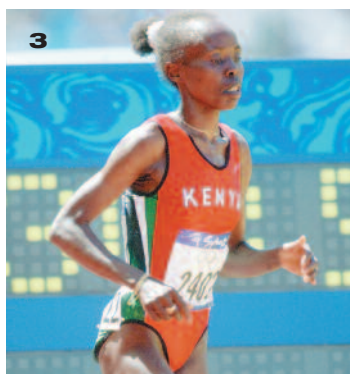
**1**  
**Yael ARAD - ISRAEL - JUDO**

Quan Yael Arad de 29 anys d'edat va guanyar la medalla de plata en judo als Jocs del 1992, es va convertir en la primera israeliana que guanyava una medalla olímpica. A Israel va tenir un entrenador de l'equip masculí perquè tenia problemes per trobar companys d'entrenament.



**2**  
**Nawal EL MOUTAWAKEL - MARROC - TANQUES**

Nawal El Moutawakel va ser la primera dona africana que guanyava una medalla d'or. El 1984 als Jocs de Los Angeles va sorprendre el món guanyant la cursa dels 400 metres amb tanques. El seu talent com a corredora de tanques van reconèixer els entrenadors d'atletisme de la Universitat de l'Estat de Iowa on va estudiar el 1983. Només va tardar un any en assolir l'esgraó més alt del pòdium. Es va convertir en una heroïna a Marroc i des de llavors ha participat activament donant suport al desenvolupament de l'esport entre les dones del seu país i arreu del món. També ofereix la seva fama i la motivació personal per a un seguit d'esforços humanitaris. És el membre fundador i la presidenta de la Associació Marroquina de l'Esport i el Desenvolupament i ocupa el seient de membre del Comitè Olímpic Nacional de Marroc. Al 2006 va ser una de les vuit dones que van portar la bandera olímpica a la cerimònia d'inauguració dels Jocs d'hivern de Torí. El seu llegat i lideratge inspira no només a les dones d'Àfrica sinó a les dones de tot el món.



**3**  
**TEGLA LOROUPE - KENYA - MARATÓ**

Loroupe és una corredora de marató de 1m i 53 cm que es va convertir en la primera dona africana que guanyava una marató mundial. Al 1994 va guanyar la marató de Nova York. La mare i la germana van encoratjar a Loroupe, de 23 anys d'edat, a córrer malgrat la desaprovació del seu pare. Va competir a la cursa de 10.000 metres als Jocs d'Atlanta per fer un descans a les carreres de marató. Tot i que no va guanyar una medalla, els seus èxits van ser una inspiració per a moltes dones de Kenya per convertir-se en corredores a nivell mundial.



**4**  
**GHADA CHOUA'A - SÍRIA - HEPTATLÓ**

Ghada Choua'a va guanyar la medalla d'or d'heptatló el 1996 als Jocs Olímpics d'Atlanta. La seva medalla d'or va ser la primera que guanyava Síria. També va guanyar la medalla d'or d'heptatló als Campionats del Món al 1995. Algunes persones diuen que la dona que guanya l'heptatló és la millor esportista femenina de món.



**5**  
**FATUMA ROBA - ETIÒPIA - MARATÓ**

Fatuma Roba, una agent de policia d'Etiòpia, es va convertir en la primera dona africana que guanyava una marató olímpica. Als Jocs Olímpics d'Atlanta del 1996, Roba va acabar la carrera amb dues hores, vint-i-sis minuts i cinc segons (2:26:05). Va ser dos minuts més ràpida que la segona finalista, Valentina Yegorova de Rússia, la qual va guanyar la medalla d'or al 1992.

**DISCUSSIÓ**

- Hi ha molts motius per les quals és difícil per a una dona jove convertir-se en campiona olímpica en un esport. Parleu sobre alguns d'aquests motius.
- Antigament es pensava que les dones no eren capaces de córrer les llargues distàncies d'una marató. Els Jocs Olímpics no tenien una marató per a dones fins l'any 1984. Joan Benoit (USA) es va convertir en la primera medallista femenina d'or d'una marató. Per què creieu que la gent pensava que les dones no aguantarien una marató?
- Recolza el teu país o el teu barri la participació de les dones o noies en activitats físiques? Per què sí? Per què no? Creieu que les noies haurien de participar i competir en esport i activitats físiques? Per què sí? Per què no?
- Entrevisteu una esportista femenina al vostre barri. Per què és important per a ella l'esport? Quins obstacles ha hagut de superar? Com ha els ha superat? Quina ajuda especial ha necessitat?

**1** Barcelona 1992: Yael Arad (ISR) celebra el seu triomf per haver guanyat una medalla de plata en judo de categoria femenina.

**2** Los Angeles 1984: Nawal El Moutawakel (MAR) es va convertir en la primera africana que guanyava una medalla d'or olímpica.

**3** Sidney 2000: La corredora de maratons Tegla Loroupe (KEN) va competir als 10.000 metres i va ser una inspiració per a moltes corredores femenines a Kenya.

**4** Atlanta 1996: Ghada Choua'a (SYR) camí de guanyar la primera medalla d'or de Síria.

**5** Atlanta 1996: Fatima Roba (ETH) va ser la primera dona d'Àfrica que guanyava la marató femenina.



# COS, VOLUNTAT I MENT: ESPORTISTES PARALÍMPICS

AL CENTRE DEL MUSEU OLÍMPIC DE LAUSANNE, SUÏSSA TROBEM L'EXPOSICIÓ DELS ESPORTISTES DEL MOVIMENT PARALÍMPIC. AQUESTA EXPOSICIÓ INCLOU L'EQUIP UTILITZAT PELS COMPETIDORS ALS ESPORTS PARALÍMPICS I FOTOGRAFIES DELS ESPORTISTES PARALÍMPICS DURANT LA COMPETICIÓ. L'ETIQUETA EN AQUESTA EXHIBICIÓ DIU: "COS, MENT, ESPERIT" – UNA FRASE QUE RESUMEIX ELS INCREÏBLES ÈXITS D'AQUETS ESPORTISTES VALENTS.



**Esquerra (a dalt),** Ljiljana Ljubisic (CAN) (dreta), medallista d'or de disc en els Jocs Paralímpics de Barcelona 1992. Ella va començar a perdre la vista quan tenia només 18 mesos d'edat perquè se li va donar el medicament equivoccat. Una sèrie de trasplantaments de còrnia no han evitat que es quede cega.

**Esquerra (a baix),** Sydney 2000: Beatrice Hess (FRA) (esquerra) va dominar la piscina en els Jocs Paralímpics de Sydney. Aquí ella celebra la seva victòria amb Maria Teresa Perales (SPA). Hess, que pateix una forma lleu de la paràlisi cerebral, té un total de 19 medalles d'or per la natació paralímpica.



**E**ls Jocs Paralímpics són esdeveniments esportius d'elit per esportistes amb diferents grups de discapacitat. Aquests Jocs emfatitzen clarament els èxits assolits dels esportistes participants i no pas la seva discapacitat. Des dels Jocs del 2012 la ciutat amfitriona escollida pels Jocs Olímpics també estarà obligada a acollir els Jocs Paralímpics.

## DISCUSSIÓ

- El lema del Comitè Paralímpic Internacional és "Esperit en moviment". Creieu que és un bon lema? Per què?
- Expliqueu el significat de cadascuna de les següents citacions amb les vostres paraules.

**"POTS PRENDRE'T LA VIDA DE DUES MANERES. POTS ESTÀ ASSEGUT ENTRE QUATRE PARETS, FICAR EL CAP A LA SORRA I ESPERAR FINS QUE TOT PASSI O POTS POSAR-TE ELS GUANTS DE BOXA, CLOURE ELS PUNYS I PRENDRE'T LA VIDA DE LA MILLOR MANERA QUE SÀPIGUES."**

(LJILJANA LJUBISIC)

**"ÉS TOT SOBRE EL DESCOBRIMENT. EL MEU DESCOBRIMENT ÉS QUE LA NATACIÓ EM VA OBRIR LA PORTA A TOT: PRIMER, EM VA DONAR LA LLIBERTAT, DESPRÉS UN LLOC A LA SOCIETAT."**

(BEATRICE HESS)

- Per què els esportistes paralímpics són una inspiració per a tots nosaltres?

# FULL D'ACTIVITATS

1

Feu un projecte d'investigació sobre com els esportistes paralímpics competeixen en un dels esports que figuren a continuació.

Possibles temes:

- tipus de discapacitat
- equipament especial
- mètodes d'entrenament
- esportistes famosos

## PROVES

### Jocs d'estiu – Atenes 2004

Tir amb arc  
 Atletisme  
 Boccia  
 Ciclisme  
 Equitació  
 Futbol-5  
 Futbol-7  
 Golbol  
 Judo  
 Aixecament amb potència  
 Navegació  
 Tir  
 Natació  
 Tenis de taula  
 Voleibol  
 Basquetbol en cadira de rodes  
 Esgrima en cadira de rodes  
 Rugbi en cadira de rodes  
 Tenis en cadira de rodes

### Jocs d'hivern – Torí 2006

Esquí alpi  
 Hoquei sobre gel  
 Esquí nòrdic  
 Cúrling en cadira de rodes



## LLISTA

ACTIVITAT 1

ACTIVITAT 2

**A dalt**, Atenes 2004: (d'esquerra a dreta) Louise Sauvage (AUS), Eliza Stankovic (AUS), Tanni Grey-Thompson (GBR) i Chantal Petitclerc (CAN) van competir a la cursa amistosa de 800m de la classificació T53 als Jocs Olímpics.

**Al mig**, Jocs Paralímpic d'Atenes 2004: David Hall d'Austràlia juga un revés per la medalla d'or durant la final del partit de tennis masculí a l'aire lliure.

**A baix**, Jocs Paralímpics de Salt Lake City 2002: Esquí alpi.

2

Inviteu una persona amb discapacitat a la vostra classe per parlar sobre els reptes que té i per suggerir maneres de fer la vida més fàcil per a la gent amb discapacitat.



# DONAR LA BENVINGUDA AL MÓN: ORGANITZACIÓ DELS JOCS OLÍMPICS

LES CIUTATS AMFITRIONES ASSUMEIXEN UNA GRAN RESPONSABILITAT ORGANITZATIVA I ECONÒMICA QUAN ACCEDEIXEN A ACOLLIR UNS JOCS OLÍMPICS.



## LECTURA

### Que comencin els Jocs! Vancouver guanya el 2010\*

2 de juliol del 2003 –aquest matí s'ha anunciat que Vancouver ha guanyat el dret d'organitzar els Jocs Olímpics i Paralímpics d'hivern de 2010. Quan el president del COI, Jacques Rogge, ho ha anunciat, el pavelló esportiu Rogers Arena ha esclatat en un rugit – del sostre han caigut les serpentes i milers de persones s'han aixecat agitant banderes canadenques. Els crits d'entusiasme han continuat uns quants minuts més.

## DISCUSSIÓ

- Quines són les emocions que veieu a la imatge de dalt? Per què creieu que tanta gent se sent d'aquesta manera? Quins valors olímpics es manifesten en aquesta història?

## LECTURA

### Londres venç París pels Jocs del 2012

6 de juliol del 2005 – El COI ha anunciat que els Jocs del 2012 es celebraran a Londres.

Londres ha guanyat amb 54 vots davant els 50 a favor de París a la Sessió del COI a Singapur, després que s'eliminessin a Moscou, Nova York i Madrid.

El primer ministre, Toni Blair, ha denominat el dia de la victòria com "un dia transcendental" per a Gran Bretanya.

## DISCUSSIÓ

- Quines són les emocions de les persones que veieu a la imatge de sota?
- Ara que han guanyat els Jocs, quines són algunes de les coses que la ciutat de Londres ha de fer per planificar i preparar els Jocs? Creieu que és una tasca difícil? Per què?

## A l'esquerra,

Vancouver, Columbia Britànica, Canadà 2003: La gent celebra haver guanyat el dret d'organitzar els Jocs Olímpics d'hivern de 2010 a Vancouver. Quinze mil persones es van reunir a l'estadi per sentir l'anunci del Comitè Olímpic Internacional.

**A baix,** Londres 2006: Un any després d'haver guanyat el dret a acollir els Jocs Olímpics de 2012, l'alcalde de Londres d'aleshores, Ken Livingstone (Esquerra), el llavors primer ministre, Tony Blair, i la llavors secretària d'Estat per a la Cultura, els Mitjans de Comunicació i l'Esport, Tessa Jowell, celebren la victòria amb els ciutadans i pugen a l'autobús turístic de dos pisos de 2012.

## FUNCIONS DEL COMITÈ ORGANITZADOR DELS JOCS OLÍMPICS\*

- Escollir i, si escau, construir les instal·lacions esportives, llocs de competició, estadis i sales d'entrenament necessaris.
- Organitzar l'equipament necessari.
- Prestar atenció a les qüestions ambientals i de sostenibilitat.
- Donar un tracte igual a tots els esports del programa i assegurar-se que les proves es celebrin d'acord amb les regles de les Federacions Esportives Internacionals (FI).
- Proporcionar allotjament als esportistes, al seu grup de suport i als oficials.
- Organitzar els serveis d'assistència mèdica.
- Solucionar problemes de transport.
- Complir els requisits dels mitjans de comunicació per tal d'oferir al públic la millor informació possible sobre els Jocs.
- Organitzar programes culturals i educatius, els quals són un element essencial de la celebració dels Jocs Olímpics.
- Assegurar que no se celebri a la ciutat amfitriona o als seus voltants cap manifestació o trobada política.
- Fer un informe dels Jocs sobre la seva celebració en les dues llengües oficials (anglès i francès) i distribuir-lo en un termini de dos anys un cop finalitzats els Jocs.



3 Vancouver Board Trade. "The Spirit of Vancouver" 24 de juliol de 2006. En línia: [http://www.boardoftrade.com/sov\\_page.asp?pageID=938](http://www.boardoftrade.com/sov_page.asp?pageID=938). Sourced 24 July, 2006.

4 Adaptat del Comitè Olímpic Internacional: 2004. Pamphlet on the Olympic Movement. En línia: [http://multimedia.olympic.org/pdf/en\\_report\\_670.pdf](http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_670.pdf) Origen: 5 de juliol de 2006.



# FULL D'ACTIVITATS

**1**

Imagineu que el vostre barri vol organitzar un esdeveniment especial. Decidiu-vos pel vostre esdeveniment. Feu una llista amb les activitats que s'hi durien a terme.

**2**

Escriviu una carta a un funcionari del govern i expliqueu per què creieu que el vostre barri hauria de ser l'amfitrió d'aquest esdeveniment. Com beneficiaria això al barri?

**3**

Planifiqueu l'esdeveniment que voleu que organitzi la vostra escola. El vostre pla hauria d'incloure'n la finalitat, les activitats proposades, les instal·lacions, l'equipament, el personal, els diners i el benefici que això suposaria pel vostre barri.

**LLISTA**

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3



# OCUPAR-SE DELS CONVIDATS: **LA VILA OLÍMPICA**

UNA PART IMPORTANT DELS JOCS OLÍMPICS ÉS LA VILA OLÍMPICA, LA QUAL PROPORCIONA ALS ESPORTISTES UN LLOC PER MENJAR, DORMIR, DESCANSAR I REUNEIX SOTA EL MATEIX SOSTRE A TOTES LES NACIONS QUE COMPETEIXEN.

## **ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES**

Quines necessitats té la gent que viu en una vila? Quines necessitats específiques tenen els esportistes?

## **LECTURA**

### **Jugueu junts, viviu junts: la vila olímpica<sup>5</sup>**

Els esportistes necessiten estadis per competir-hi. Tanmateix, també necessiten un lloc per dormir, menjar i descansar. Aquesta és la finalitat de la vila olímpica.

A la vila olímpica cada país té el seu propi espai per viure-hi, però hi ha àrees comunes

on les persones de tots els països se seuen uns al costat dels altres. A més, la vila olímpica també ofereix un mercat on els esportistes poden fer compres d'allò que necessiten i un espai d'entreteniment per als moments en què no estan competint.

Imagineu-vos-ho! No hi ha fronteres entre els països, no hi ha barreres que separen a les persones, excepte la llengua. Les persones de diferents països que poden estar en guerra, viuen, mengen i juguen plegats.

## **DISCUSSIÓ**

- Si fóssiu un esportista olímpic que viu a la vila olímpica durant els Jocs,

**A baix, Sidney 2000:** les banderes de les nacions olímpiques onegen al voltant de la vila dels esportistes a Sidney. Més de 10.000 esportistes i 5.000 oficials de 200 nacions es van allotjar a la vila durant els Jocs.

quin tipus de coses us serien importants per sentir-vos-hi còmodes i segurs? Com faríeu amics amb la gent d'altres països? Us seria fàcil fer amics? Per què sí? Per què no? Què us vindria de gust per menjar?

- El Comitè Olímpic Internacional diu que la vila olímpica ajuda a construir un món millor, més pacífic. Quines són algunes de les raons per les quals afirmarien això?

<sup>5</sup> Canadian Olympic Association. 1996. *The Olympic Truce: Days of Peace for Children*. Ottawa: COC, pàg. 36



# FULL D'ACTIVITATS

**1**

**PER PENSAR**

Com t'ocuparies dels convidats que assistissin a l'esdeveniment que estàs organitzant al teu barri? On menjarien? Què menjarien? On dormirien? Quin tipus d'entreteniment els hi prepararies?

**2**

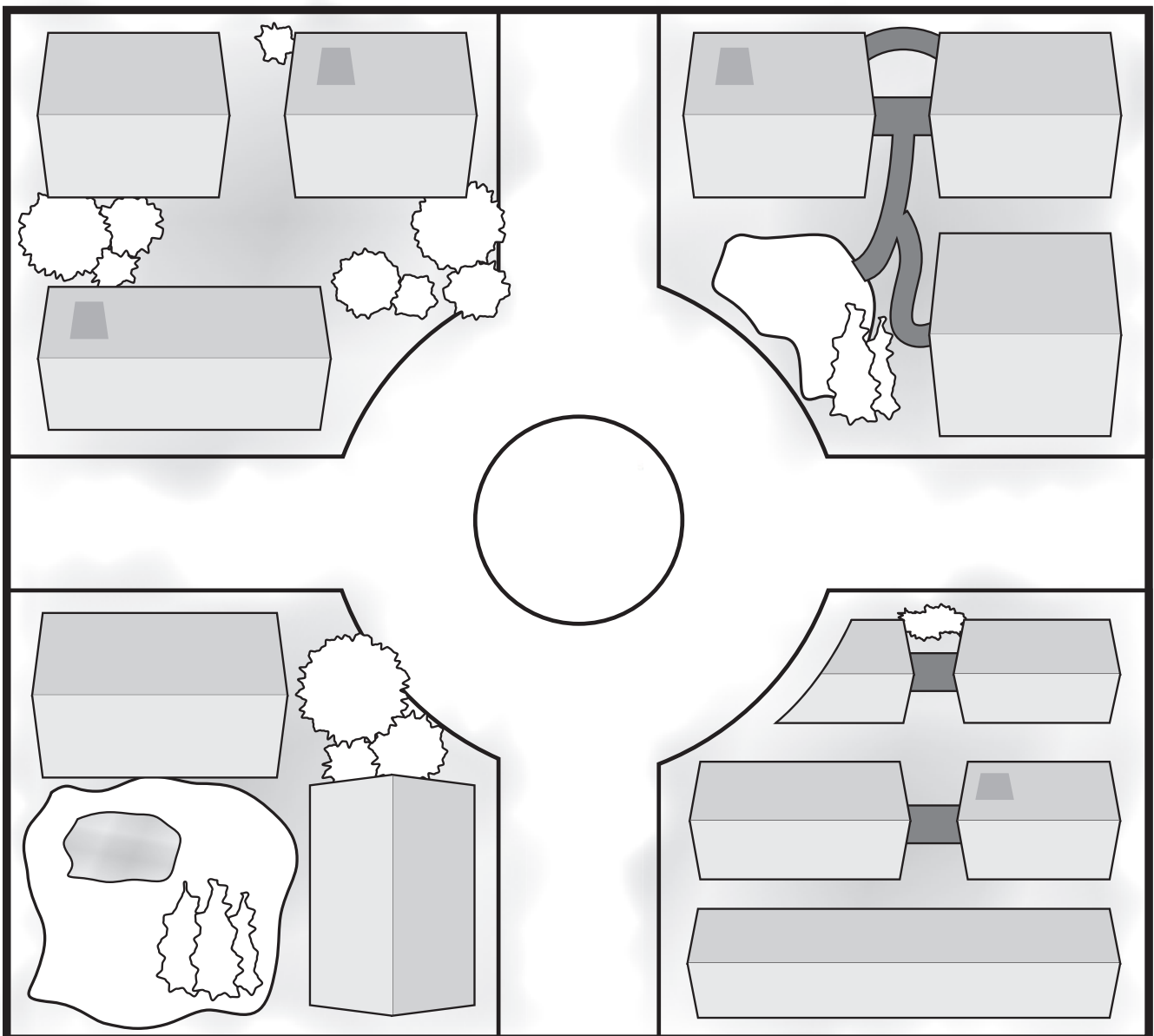
Dibuixeu un pla de la vostra vila. Necessitareu cases, un lloc per menjar, instal·lacions mèdiques i d'entreteniment.

**3**

Elaboreu un model de la vostra vila. O bé utilitzeu el pla proposat a continuació i decidiu on col·locareu tot de diferents serveis i necessitats que poden tenir els esportistes.

**LLISTA**

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3





# PROTEGIR EL MEDI AMBIENT

EL COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL HA IDENTIFICAT ELS PROBLEMES MEDI AMBIENTALS I DE SOSTENIBILITAT COM A PRIORITARIS I INSTRUEIX ELS COMITÈS OLÍMPICS ORGANITZADORS A TROBAR MANERES DE PROTEGIR I MILLORAR EL MEDI AMBIENT QUAN ORGANITZEN I PREPAREN ELS JOCS OLÍMPICS.

**“[LA FUNCIO DEL COI ÉS:] RECOLZAR I ENCORATJAR A PREOCUPAR-SE D’UNA MANERA RESPONSABLE PEL MEDI AMBIENT, PROMOURE UN DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE DE L’ESPORT I EXIGIR QUE ELS JOCS OLÍMPICS SE CELEBRIN EN CONSEQÜÈNCIA.”**

(CARTA OLÍMPICA)

## ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES

Què significa la paraula “medi ambient”? Per què s’ha de protegir el medi ambient?

## LECTURA

### Bob: un repte mediambiental

A les proves de bob, equips de dos o de quatre homes baixen per una pista de gel d’1 km i 600 m de llargada en un trineu aerodinàmic que pot arribar a una velocitat de 145km/h. L’equip amb la millor combinació de temps després d’haver realitzat dues voltes guanya la medalla d’or. La pista de 1.500 metres és empinada, està feta de gel artificial i té un equip de cronometratge molt precís. La construcció d’aquestes pistes en una vessant de la muntanya és molt cara i es necessiten prendre moltes decisions mediambientals difícils.

### CIUTATS OLÍMPIQUES COM A MODELS

Les ciutats olímpiques avui en dia fan molts plans diferents per protegir el medi ambient i per fomentar la sostenibilitat. A continuació hi consten uns quants exemples. Utilitzeu-los per pensar què necessitariau per protegir el medi ambient i fomentar la sostenibilitat al vostre barri.

**Lillehammer 1994 – Els primers “Jocs Verds”** – *Conservar l’energia, educar el*



*públic* – l’excés de calor provinent de les superfícies de gel i dels aires condicionats del Saló Olímpic de Hamar es va reciclar per escalfar les altres àrees del recinte. El Comitè organitzador va imprimir la informació per la protecció del medi ambient en els tiquets dels Jocs.

**Nagano 1998 – Protegir les espècies en perill d’extinció** – *Papallona Gifu* – El bosc de Happo one va ser la posició final de la cursa d’esquí alpí masculí. És un entorn ideal per l’excelsion papallona Gifu. Més de 300 persones, inclosos els voluntaris olímpics i els estudiants d’una escola de secundària, van ajudar a trasplantar l’herba miyama’aoi de la qual s’alimenten les papallones. Els estudiants també van trasplantar aquestes herbes a la zona de salts per tal d’encoratjar a les papallones Gifu a pondre-hi els ous.

**Sidney 2000 – Millorar el medi ambient urbà** – *Millennium Parklands* – Sidney va

**A dalt, Salt Lake City 2002: l’equip de bob de quatre homes de Suïssa comencen la seva carrera. La cursa de bob crea una sèrie de desafiaments ambientals.**

netejar l’antiga zona industrial per crear un enorme parc urbà i una llar per l’estadi i altres instal·lacions. Aquest parc també protegeix l’hàbitat de la inusual granota Golden Bell.

**Tori 2006 – Consciència del canvi climàtic** – *El programa HECTOR* – Els Jocs Olímpics i Paralímpics d’hivern són esdeveniments relacionats d’una manera estreta a l’estabilitat de les condicions climàtiques i del temps fred acompanyat de neu. Aquestes són les veritables “matèries primeres” de les competicions esportives. Per això la protecció del clima es va considerar una prioritat mediambiental del Comitè Organitzador dels Jocs d’hivern de Torí. El programa HECTOR (**HERitage Climate TORino** – Patrimoni Climàtic de Torí) es va crear per conscienciar dels problemes del canvi climàtic i contrarestar les emissions de gasos d’efecte hivernacle produïts durant el període de l’esdeveniment.

# FULL D'ACTIVITATS

## 1

### XERRADA EN GRUPS

- Què significa "sostenibilitat"?
- Compareu i contrasteu els reptes mediambientals dels Jocs d'estiu i els Jocs d'hivern? En què s'assemblen? En què es diferencien?

## 2

### PER PENSAR

Sovint hi ha discussions entre les persones que volen protegir les espècies animals i vegetals en perill d'extinció i hàbitats sensibles i els que volen utilitzar el territori. Penseu sobre una preocupació mediambiental del vostre país. Quines són les idees principals que exposa la gent que està a favor i en contra del tema.

## 3

Quin impacte mediambiental tindrà l'esdeveniment que esteu organitzant al vostre barri? Teniu en compte la gestió de residus, l'alteració de l'hàbitat natural, l'ús de l'aigua i l'electricitat i les necessitats específiques.

### LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3



**A l'esquerra,** Faso 2004: Cuidar el medi ambient – Un campament de reforestació del Comitè Olímpic Nacional.



# DEFINIR LA VOSTRA IDENTITAT LOGOTIPS I MASCOTES

UTILITZEU UN ESTUDI DE LOGOTIPS I MASCOTES PER FER ENTENDRE ALS ALUMNES QUE DIFERENTS CIUTATS OLÍMPIQUES UTILITZEN DISSENYS DE MASCOTES, LOGOTIPS I DE LA TORXA OLÍMPICA PER REPRESENTAR ELS SÍMBOLS I TRADICIONS ESPECÍFICS DE LA SEVA CULTURA I CIUTAT. A AQUEST ESTUDI SE LI SUMARÀ UNA COMPRESIÓ DE LES DIFERÈNCIES CULTURALS.



Lillehammer'94  
©



**Lillehammer 1994.**  
A l'emblema hi figuren les aurores boreals<sup>6</sup> (llums del nord), els cinc anells olímpics, cristalls de neu i el títol "Lillehammer '94". Per fer-la es van inspirar en el contacte amb la natura, el cel i la neu.

**Ciutat de Mèxic 1968.**  
L'emblema combina els cinc anells olímpics i l'any dels Jocs. Se la va dibuixar seguint l'estil dels patrons existents en la ceràmica i la tapisseria dels indis huichols de Mèxic.

## LECTURA 1 - LOGOTIPS, EMBLEMES, SÍMBOLS

"Logotip" és un emblema o un símbol que defineix la identitat de la ciutat amfitriona dels Jocs Olímpics i del Comitè Organitzador. S'utilitza com l'identificador visual de l'esdeveniment. En aquesta pàgina n'apareixen dos exemples creats pels Jocs Olímpics de dos continents diferents. Un d'ells és dels Jocs d'hivern i l'altre dels Jocs d'estiu.

## LECTURA 2 - MASCOTES

Sovint una ciutat amfitriona dels Jocs Olímpics tria l'animal que té un simbolisme especial per a la regió com a mascota dels Jocs. Moscou, URSS, 1980 tenia un ós (Misha); Sarajevo, Iugoslàvia, 1984 tenia un llop (Vuchko); Calgary, Canadà, 1988, tenia óssos polars (Hidy i Howdy). A vegades aquesta mascota és un personatge d'un dibuix animat.

## TASQUES

- Us han assignat per dissenyar el logotip o l'emblema de l'esdeveniment que esteu organitzant al vostre barri.
  - 1 Dibuixeu i expliqueu el vostre disseny.
  - 2 Analitzeu els dissenys dels logotips i emblemes d'altres Jocs Olímpics.
- Us han assignat dissenyar la mascota per l'esdeveniment que esteu organitzant al vostre barri.
  - 1 Dibuixeu i expliqueu per què heu escollit aquesta mascota.
  - 2 Analitzeu les mascotes d'altres Jocs Olímpics.
- Esbrineu el simbolisme de la mascota.
- Realitzeu un estudi de la transició de les mascotes a partir dels animals a dibuixos animats i dels dibuixos animats a figures humanitzades.



*6 L'aurora boreal és un fenomen natural que succeeix als països de l'extrem nord i sud del planeta (com Noruega). Quan se la pot veure, els "llum del nord" es mouen en cortines de color per tot el cel. Aquestes llums representen el poder, la tensió i un espectacle impressionant.*

**Torí 2006.** Les mascotes dels Jocs. "Neve" (esquerra) és una bola de neu dolça, amable i elegant; "Giz" és un cub de gel animat i juganer. Es complementen entre si i personifiquen l'essència mateixa dels esports d'hivern. Són el símbol d'una generació jove plena de energia.

**Seul 1988.** La mascota, "Hodori", mostra la part més amistosa d'un tigre, el qual està present en moltes llegendes coreanes.

# RESOLDRE PROBLEMES: REPTES OLÍMPICS

COM CADA ORGANITZACIÓ, EL MOVIMENT OLÍMPIC INTERNACIONAL HA TINGUT ELS SEUS PROBLEMES. ALGUNS D'AQUESTS REPTES SORGEIXEN A CAUSA DE LA POPULARITAT I EL PRESTIGI DELS JOCS OLÍMPICS, ELS QUALS A VEGADES AFECTEN LA CREDIBILITAT DE L'ORGANITZACIÓ, JA QUE ACTUEN DE LA MANERA QUE VA EN CONTRA DELS VALORS DEL MOVIMENT OLÍMPIC. UTILITZEU AQUESTA ACTIVITAT PER PARLAR SOBRE ELS REPTES ALS QUALS HA HAGUT DE FER FRONT EL MOVIMENT OLÍMPIC DURANT ELS SEUS 100 ANYS D'HISTÒRIA.

**“EL MOVIMENT OLÍMPIC HA SOBREVISCUT A MOLTES CRISIS EN MÉS DE 107 ANYS D’HISTÒRIA: VA SOBREVUIRE A LA INTERRUPCIÓ DELS JOCS DURANT LES DUES GUERRES MUNDIALS, ALS BOICOTS, A LA TRAGÈDIA DE MUNICH, ALS ESCÀNDOLS DE DOPATGE I A LA SEVA PRÒPIA CORRUPCIÓ. CADA UNA D’AQUESTES VEGADES EL COI VA PRENDRE MESURES CORRECTORES. NO OBSTANT AIXÒ, HAURIEM D’EVITAR QUALSEVOL AUTOCOMPLACÈNCIA.”**

(JACQUES ROGGE, PRESIDENT DEL COI, 2004, OLYMPIC REVIEW)

## DISCUSSIÓ

Identifiqueu el conflicte de valors del Moviment Olímpic en cada una de les situacions exposades a continuació.

■ [El Moviment Olímpic] **“va sobreviure la interrupció dels Jocs durant les dues guerres mundials.”**

Els Jocs no es van celebrar a causa de la guerra a Europa els anys 1916, 1940 i 1944.

De quina manera això va en contra dels valors del Moviment Olímpic?

■ [El Moviment Olímpic] **“va sobreviure a boicots.”** Què és un boicot?

Busqueu el motiu pels quals certes nacions van boicotejar els Jocs a Montreal el 1976, a Moscou el 1980 i a Los Angeles el 1984. Com us sentiríeu si fóssiu un esportista candidat a guanyar una medalla als Jocs Olímpics i perquè el vostre país ha decidit boicotejar els Jocs, no poguéssiu participar-hi?

■ [El Moviment Olímpic] **“va sobreviure la tragèdia de Munic.”**

Què va passar als Jocs de Munic el 1972? Quina resposta va donar el COI? Les conseqüències d'aquest esdeveniment són que ara el COI i els Comitès Organitzadors han de gastar molts diners i prestar molta atenció a la seguretat dels participants durant els Jocs. Esbrineu els procediments complexos que es duen a terme per a la seguretat dels Jocs Olímpics.

■ [El Moviment Olímpic] **“va sobreviure els escàndols de dopatge.”** Què és el dopatge? Quina mena de substàncies són il·legals? Per què són il·legals? Per què dopar-se va en contra dels valors

olímpics? Per què els esportistes utilitzen substàncies il·legals? Esbrineu quins procediments es duen a terme per detectar l'ús de substàncies il·legals? Quines sanciones imposen?

■ [El Moviment Olímpic] **“va sobreviure la seva pròpia corrupció.”**

A Salt Lake City, abans dels Jocs d'hivern de 2002, es va descobrir que membres del COI van acceptar favors a canvi de votar a favor de Salt Lake City durant el procés de candidatura.

**A baix, Salt Lake City 2002:** els militars inspeccionen els vehicles abans de deixar-los entrar a la vila dels esportistes. Aquesta és només una de moltes mesures de seguretat que es prenen avui en dia a la seu dels Jocs Olímpics.

El COI va dur a terme una investigació que va destapar conductes inapropiades per part dels membres del COI. Uns quants d'ells van dimitir o van ser expulsats. De quina manera aquest comportament dels membres del COI va en contra dels valors olímpics?

■ Quins problemes tindreu a l'hora de organitzar el vostre esdeveniment? Creieu que hi haurà oposició? Per part de qui? Com us encarregareu d'aquest conflicte?





# EL LLARG CAMÍ CAP A LA VICTÒRIA: LA HISTÒRIA D'UN ESPORTISTA

A L'ANTIGUITAT, IGUAL QUE A L'ACTUALITAT, SER UN ESPORTISTA OLÍMPIC ERA UN HONOR SUPREM. ANTIGAMENT, LA GENT DEL POBLE CUIDAVA ELS SEUS CAMPIONS OLÍMPICS DURANT TOTA LA VIDA. AVUI EN DIA TAMBÉ ES RESPECTA I S'HOMENATJA ELS ESPORTISTES GUANYADORS DE MEDALLES. ACTUALMENT, AL VOLTANT DE 100.000 OLÍMPICS (ESPORTISTES QUE HAN COMPETIT ALS JOCS OLÍMPICS) DIFONEN L'ESPERIT DE L'OLÍMPISME ARREU DEL MÓN.



## ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES

Quines qualitats creus que necessiten les persones per assolir els seus objectius amb èxit? Què passa quan fracassen?

## LECTURA

### El llarg camí cap a la victòria: Dan Jansen<sup>7</sup>

De totes les històries olímpiques que ens ensenyen què és la perseverança, molt poques són tan memorables com la de Dan Jansen. La majoria de les victòries d'esquí de velocitat es decideixen per mil·lèsimes. Aquesta victòria li va costar més d'una dècada. El món va conèixer Jansen per primera vegada als Jocs de Sarajevo de 1984, quan un nord-americà relativament desconegut va ocupar un impressionant quart lloc a la cursa de 500m. A Calgary de 1988, va ser el favorit per guanyar les curses de 500 i 1000 metres. Però el destí tenia altres plans. La germana de

Jansen havia estat patint de leucèmia i va morir pocs minuts abans de l'inici de la cursa. Durant la seva última conversa amb ella, Jansen li va prometre que guanyaria en honor seu. Però va caure i no només en una sinó en les dues curses. Quatre anys després Jansen un cop més era el favorit per guanyar, aquesta vegada a Albertville. Tanmateix, després d'una actuació decebedora, va tornar a marxar sense cap medalla.

Al 1994, Jansen es va preparar pels seus quarts Jocs a Lillehammer, Noruega. Sabia que aquella era la seva última oportunitat i esperava deixar el seu passat enrere d'una vegada per totes. Però a la seva primera cursa, de 500 m, davant l'horror de tota la gent que estava mirant, Jansen va relliscar un cop més i va acabar el vuitè. Només li quedava una cursa. La última de la seva carrera professional.

Quatre dies després de la desafortunada caiguda, va sonar el tret de sortida de la cursa de mil metres. I per art de màgia tot es va

**A dalt, Albertville:**  
S'esperava que Dan Jansen (USA) guanyés la medalla d'or a la cursa d'esquí de velocitat de 500m. Finalment, ell va arribar quart.

posar al seu lloc. Una dècada de decepcions de sobte va desaparèixer quan Jansen va obtenir el primer lloc i va establir un nou rècord mundial. Durant la volta de la victòria va agafar la seva filla i la va portar sobre el gel.

Van posar a la filla el nom de Jane, en honor a la seva difunta germana. És un final perfecte per a una història que s'ha convertit en la inspiració per als esportistes de tot el món.

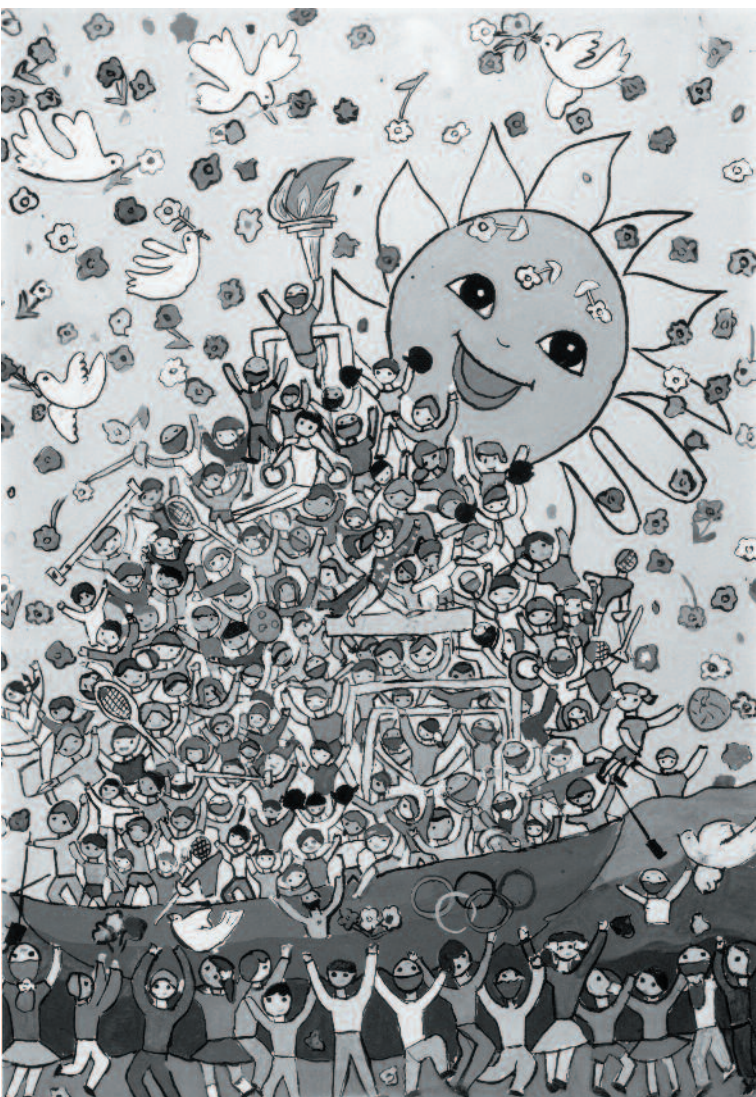
## FOR DISCUSSION

- Expliqueu per què penseu que Dan Jansen va perseverar en el seu camí per guanyar la medalla olímpica?
- Quins aspectes dels valors de l'Olimpisme es reflecteixen en els seus actes?

<sup>7</sup> Adaptat de la pàgina web del Comitè Olímpic Internacional. "Celebrate Humanity 2002: Dan Jansen." En línia: [http://www.olympic.org/uk/passion/humanity/jansen\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/passion/humanity/jansen_uk.asp). Origen: 5 de juliol de 2006. (Els petits canvis de redacció faciliten la comprensió pels lectors de parla anglesa no nadius)



# ELS CINC VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME



ANTECEDENTS .....	<b>66</b>
INTERPRETAR ELS PRINCIPIS FONAMENTALS .....	<b>68</b>
PROJECTE DEL PÒSTER DE VALORS .....	<b>70</b>
<b>A: GAUDIR DE L'ESFORÇ</b> .....	<b>71</b>
Experimentar l'alegria .....	<b>72</b>
Córrer d'alegria: Kipchoge Keino (Marató, Kenya) .....	<b>72</b>
Mantenir-se alt: Cecilia Tait (Voleibol, el Perú) .....	<b>72</b>
Paralímpics en acció! .....	<b>73</b>
Bons moviments .....	<b>74</b>
Escull un esport .....	<b>76</b>
Cos i imatge: la teva rutina de fitness .....	<b>78</b>
Arrels i ritus: la cultura de l'esport .....	<b>79</b>
Proves d'atletisme a l'antiga Grècia: prova-ho .....	<b>81</b>
<b>B: JOC NET</b> .....	<b>82</b>
Experimentar el joc net .....	<b>83</b>

Joc net a la cursa de bobs: Eugenio Monti (Bobsled, Itàlia) .....	<b>83</b>
Gràcies pel bastó d'esquí!	
Bjørnar Håkensmoen (Esquí de fons, Noruega) .....	<b>83</b>
Joc net a alta mar:	
Lawrence Lemieux (Vela, el Canadà) .....	<b>84</b>
Com llueix, com sona?	
Vista, oïda, olfacte, gust, tacte .....	<b>86</b>
Què és el joc net? .....	<b>87</b>
Inventa un joc de joc net .....	<b>88</b>
La regla d'or .....	<b>89</b>
Joc net projecte just .....	<b>90</b>

<b>C: RESPECTE PELS ALTRES</b> .....	<b>91</b>
Experimentar el respecte .....	<b>92</b>
Blancs i negres als Jocs Olímpics – Amics per sempre:	
Luz Long (Alemanya) i Jesse Owens (EUA) .....	<b>92</b>
“Tinc un somni” – Martin Luther King .....	<b>93</b>
La pau comença amb mi .....	<b>94</b>
Els drets humans: L'alfabet del respecte i l'acceptació .....	<b>95</b>
Els meus drets = les meves responsabilitats .....	<b>96</b>
Els drets humans: jocs de rol .....	<b>97</b>
Temps mort! .....	<b>98</b>
Dies feliços .....	<b>100</b>

<b>D: CERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA</b> .....	<b>101</b>
Experimentar l'excel·lència .....	<b>102</b>
Coneix l'atleta xinesa del segle:	
Deng Yaping (Tennis de taula, la Xina) .....	<b>102</b>
“El futbol és la meua vida”:	
Roger Milla (Futbol, el Camerun) .....	<b>103</b>
El conte de dos atletes:	
Liz Hartel i Jubilee (Hípica, Dinamarca) .....	<b>104</b>
Saps com somiar? .....	<b>105</b>
Fer-ho el millor que puc .....	<b>106</b>
Àngels o dimonis: prendre decisions difícils .....	<b>108</b>
Ets un campió! .....	<b>109</b>
Paraules d'inspiració .....	<b>110</b>
“Acabaré la cursa”: John Akhwari (Marató, Tanzània) .....	<b>111</b>

<b>E: EQUILIBRI ENTRE EL COS, LA VOLUNTAT I LA MENT</b> .....	<b>112</b>
Planificar l'equilibri en l'entorn d'aprenentatge .....	<b>113</b>
Experimentar l'equilibri .....	<b>114</b>
Elegància sota pressió:	
Michelle Kwan (Patinatge artístic, EUA) .....	<b>114</b>
“Quan la voluntat es fa amb el poder”:	
Shun Fujimoto (Gimnàstica, el Japó) .....	<b>116</b>
Aprendre a través de l'activitat .....	<b>117</b>
El cos, la ment i l'esperit a l'antiga Grècia .....	<b>118</b>
Guanyar o perdre: què és important .....	<b>119</b>
Paraules sàvies .....	<b>120</b>
Moltes cultures, molts aprenents, moltes intel·ligències .....	<b>122</b>

**A dalt (esquerra),**  
**Concurs Internacional**  
**de dibuix infantil 1985:**  
**Artista - Barbu Elena**  
**(12 anys), de Romania.**



# ANTECEDENTS

AQUEST MANUAL ES CENTRA EN COM ENSENYAR ELS VALORS EDUCATIUS DE L'OLIMPISME. AQUESTA SECCIÓ OFEREIX ACTIVITATS D'ENSENYAMENT PER CADA UNA DE LES 5 ÀREES DE VALORS. AMB AQUESTES ACTIVITATS HI HA ARRELADES ESTRATÈGIES PER AJUDAR LA GENT JOVE A DESENVOLUPAR I PRACTICAR ACTITUDS POSITIVES I MANERES DE COMPORTAR-SE.

Museu Olímpic Lausana, Suïssa: Taller del museu per als nens- Vestits com els antics grecs. Mireu quins pentinats!



**S**i els comportaments com el joc net, el respecte i lluitar per aconseguir l'excel·lència són desitjables, i són el cor de l'esperit olímpic, llavors la gent jove necessita oportunitats per "assajar" aquestes maneres de comportar-se. Les activitats d'aquesta secció han estat dissenyades per donar-los l'oportunitat "d'assajar". També poden ser útils en programes d'anglès com a segona llengua (*ESL programmes* en anglès) ja que estan pensades per a aprenents de nivells diferents segons l'edat. Com que els joves del món tenen nivells diferents de comprensió escrita, les activitats no estan etiquetades segons les edats o els nivells.

Els professors sabran com utilitzar i adaptar els materials d'aprenentatge de la millor manera. Els educadors poden triar la informació o les activitats del *manual* com a suport o per enriquir els programes existents. També poden utilitzar tot el *manual* com un curs d'Educació Olímpica.

Si s'integren les activitats del *manual* en diferents àrees temàtiques, l'escola o el club esportiu té l'oportunitat de culminar el programa celebrant un "Dia Olímpic" en què hi podria participar l'escola. (Per saber com organitzar un "Dia Olímpic" vegeu la secció cinc, pàg. 126).

El pensament grec ens ajuda a entendre la filosofia que guia el Moviment Olímpic, i també a trobar paral·lelismes entre l'ensenyament ètic d'altres cultures. Els Jocs, i altres festivals grecs, caracteritzaven no només les competicions atlètiques sinó també els concursos de teatre, poesia i música. Cada festival era dedicat a un dels grans deus o deesses de la religió de l'antiga Grècia. Per exemple, el festival que tenia lloc a Olímpia es dedicava a Zeus, el de Delphi a Apol·lo, i el d'Ephesus a Afrodita.

A través dels festivals, els grecs reforçaven la seva identitat cultural i els principis de la vida ètica. A les competicions atlètiques celebraven el cos humà i l'emoció de les competicions esportives. Amb les seves poesies èpiques i líriques expressaven les seves emocions i idealitzaven els seus

herois. Amb el teatre els grecs presentaven els dilemes ètics de les seves vides. Aquests dilemes i problemes no són gaire diferents dels que té la gent avui en dia.

Si respectem l'ensenyament de valors, podem aprendre dels mètodes dels antics grecs. L'experiència amb l'esport olímpic ens diu que les llistes de normes no garanteixen un comportament adequat. Els mètodes d'ensenyament que hi ha en aquest *manual* donen molta importància als contacontes, el diàleg, el teatre, la poesia, la música i la dansa, activitats que eren una manera important de comunicar els valors de la comunitat en la cultura de la Grècia clàssica.

**“ACOMPANYAR ELS NOUS ENSENYAMENTS DE SENTIT I SIGNIFICAT NOMÉS ÉS POSSIBLE SI L'APRENTENT TÉ EL TEMPS NECESSARI PER PROCESSAR-HO I REPROCESSAR-HO. EL FET DE PROCESSAR CONTINUAMENT S'ANOMENA ASSAIG I ÉS UN COMPONENT FONAMENTAL EN LA TRANSFERÈNCIA D'INFORMACIÓ DES DE TREBALLAR LA MEMÒRIA FINS A SER CAPAÇ DE RECORDAR-HO A LLARG TERMINI... GAIREBÉ NO HI HA RETENCIONS A LLARG TERMINI [D'INFORMACIÓ O D'UNA HABILITAT] SENSE UN ASSAIG”.**

(SOUSA, D. (2003). HOW THE GIFTED BRAIN LEARNS. THOUSAND OAKS, CA: CROWN EXPRESS, INC., P.27-28).



Antiga Olímpia:  
l'arcada que porta a  
l'estadi.



# INTERPRETAR ELS PRINCIPIS FONAMENTALS

UTILITZEU ELS EXERCICIS D'AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS ESTUDIANTS A ENTENDRE EL SIGNIFICAT DE LES IDEES PRINCIPALS DELS PRINCIPIS FONAMENTALS. (CONSULTEU "PRINCIPIS FONAMENTALS", PÀG. 12)

## ABANS DE LLEGIR

Els principis són idees, valors i tipus de comportament que són importants per una societat o una cultura. Quins valors són importants per la teva família i la teva comunitat? Escriu tres d'aquests valors o tipus de comportament, i després parreu sobre la vostra llista amb la teva classe.

**Vocabulari: principis, filosofia, exaltant, voluntat, universal, ètic, dret humà, discriminació, mutu, joc net, solidaritat, símbol, entrellaçat.**

## ACTIVITAT EN GRUP

A continuació hi ha algunes de les idees sobre els principis fonamentals. Contesteu les preguntes i després parreu-ne.

### ■ L'olimpisme és una filosofia de vida...

Quins valors són importants en la vostra filosofia de vida?

### ■ Pierre de Coubertin, el fundador dels Jocs moderns, va dir que la participació en l'esport ajuda als joves a desenvolupar l'equilibri entre **el cos, la voluntat i la ment.**

- Com desenvolueu les habilitats del vostre **cos**? Per què hauríeu de desenvolupar aquestes habilitats?
- Com desenvolueu les habilitats de la vostra **ment**? Per què hauríeu de desenvolupar aquestes activitats?
- Desenvolupar la vostra **voluntat** és fer el millor que podeu tot i les dificultats. Com mostren els atletes olímpics que tenen una voluntat forta? Anomeneu uns quants atletes, herois o heroïnes del vostre país que mostrin una voluntat forta. Expliqueu les seves històries.

### ■ Altres paraules importants relacionades amb els principis #1 són: **alegria, esforç, bon exemple i principis ètics.**

- Anomeneu atletes que conegueu que tinguin aquestes qualitats. Com les demostren?

- Haurien de donar "bon exemple" amb el seu comportament els atletes?

### ■ La pràctica de l'esport és un dret humà. Cada individu ha de tenir la possibilitat de practicar esport, sense discriminació de cap tipus...

- Què és un dret humà? Esteu d'acord que l'esport és un dret humà? Per què?
- A alguns llocs a algunes persones no els és permès o no poden participar en l'esport. Quin tipus de barreres hi ha per la participació?
- Quins són alguns dels altres drets humans? Qui decideix si aquestes activitats són drets humans?
- Escriviu una carta de drets humans per a la gent de la vostra escola.

### ■ La comprensió mútua i l'amistat són dos idees importants en els

#### A baix, Atenes 2004:

Jade North (AUS) (esquerra) felicita Mariano González (ARG), després de la victòria de l'Argentina durant el torneig olímpic de futbol.

principis fonamentals #4. Per tal que dos persones siguin amigues s'han d'entendre mútuament.

- Podeu ser amics d'algú que és diferent de vosaltres? Com es desenvolupa aquesta amistat?
- Com ajuda el fet de participar en l'esport a entendre a altres?
- Com i on desenvolupen la comprensió de la gent d'altres països els atletes?
- Els atletes que demostren **joc net** segueixen les normes de l'esport. Però "l'esperit del joc net" significa actuar de maneres que van més enllà del simple fet de seguir les normes.
  - Com demostren els atletes "l'esperit del joc net" en un esport durant un partit?
  - Com demostreu el joc net en la vostra vida diària?



# FULL D'ACTIVITATS

**1**

Escriviu els principis amb les vostres paraules.

**2**

Elaboreu un conjunt de principis fonamentals o ideals per a la vostra pròpia escola o organització.

**3**

Elaboreu pòsters o murals que representin els ideals del moviment olímpic, o dels principis de la vostra escola o organització.

## LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3



# PROJECTE DEL PÒSTER DE VALORS

PER A AQUEST MANUAL, S'HAN SELECCIONAT CINC VALORS EDUCATIUS RELACIONATS AMB ACTITUTS PERSONALS O INDIVIDUALS I AMB EL COMPORTAMENT. A CONTINUACIÓ EN TENIU UNA DEFINICIÓ.

## A. GAUDIR DE L'ESFORÇ

Els joves desenvolupen i practiquen habilitats físiques, conductuals i intel·lectuals desafiant-se a si mateixos i els uns als altres en jocs, esports, activitats físiques i de moviment.

## B. JOC NET

Jugar net és un concepte esportiu, però avui en dia s'aplica de moltes maneres diferents. El joc net en l'esport pot portar al desenvolupament i la consolidació d'un comportament basat en el joc net a la comunitat i a la vida.

## C. RESPECTE PELS ALTRES

Quan la gent jove que viu en un món pluricultural aprèn a acceptar i a respectar la diversitat i a practicar la conducta pacífica personal, promou la pau i la comprensió internacional.

## D. CERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA

Centrar-se en l'excel·lència pot ajudar els joves a prendre decisions positives i sanes i a intentar arribar a fer-ho el millor que poden en qualsevol cosa que facin.

## E. EQUILIBRI ENTRE EL COS, LA VOLUNTAT I LA MENT

L'aprenentatge es du a terme en tot el cos, no només en la ment. La instrucció física i l'aprenentatge a través del moviment contribueix al desenvolupament de l'aprenentatge tant moral com intel·lectual.

## PROPOSTA D'ACTIVITAT

- Interpreteu els valors parlant de persones o accions que representin o il·lustrin cada valor.
- Interpreteu els valors fent pòsters per comunicar-ne o il·lustrar-ne el significat.
- Escriviu una redacció sobre el tema següent: "Els valors olímpics a la meua vida".

**A baix**, Tailàndia 2005: ballant per l'alegria en una cursa del Dia Olímpic.



# A: GAUDIR DE L'ESFORÇ

ELS JOVES DESENVOLUPEN I PRACTIQUEN HABILITATS FÍSQUES, CONDUCTUALS I INTEL·LECTUALS DESAFIANT-SE A SI MATEIXOS I ELS UNS ALS ALTRES EN JOCS, ESPORTS, ACTIVITATS FÍSQUES I DE MOVIMENT.

**“L'EDUCACIÓ OLÍMPICA... ES BASA EN L'ESPORT O L'EDUCACIÓ FÍSICA I ESTÀ RELACIONADA AMB EL DESENVOLUPAMENT DE VALORS. TOTS DOS ASPECTES AJUDEN A DESENVOLUPAR EL CARÀCTER I FA DE LA SOCIETAT UN LLOC MILLOR”.**

(GESSMAN, R., (2004), OLYMPISCHES MENSCHENBILD AND SCHULISCHE SPORTDIDAKTIK, IN GESSMAN, R. OLYMPISCHE ERZIEHUNG. SANKT AUGUSTIN: ACADEMIA VERLAG, PP. 16, TRANS. PER D. BINDER)

**A baix**, cercle de la vida físicament activa <sup>1</sup>

**“SI ELS NENS NO TENEN UN CERT GRAU D'ESPONTANEÏTAT O GUST PER A L'EXERCICI, EN ALTRES PARAULES, SI SE'LS FORÇA SEGUR QUE TINDRAN UN MAL RECORD DE L'EXPERIÈNCIA, UN SENTIMENT DE RANCOR I UNA AVERSIÓ PRECISAMENT PER L'ESPORT QUE HAURIEN DE GAUDIR”.**

(PIERRE DE COUBERTIN, A MÜLLER, N. (ED.). (2000) PIERRE DE COUBERTIN: OLYMPISM, SELECCIÓ D'ESCRITS. LAUSANNE, SWITZERLAND: COMITÉ OLÍMPIC INTERNACIONAL, P.74).

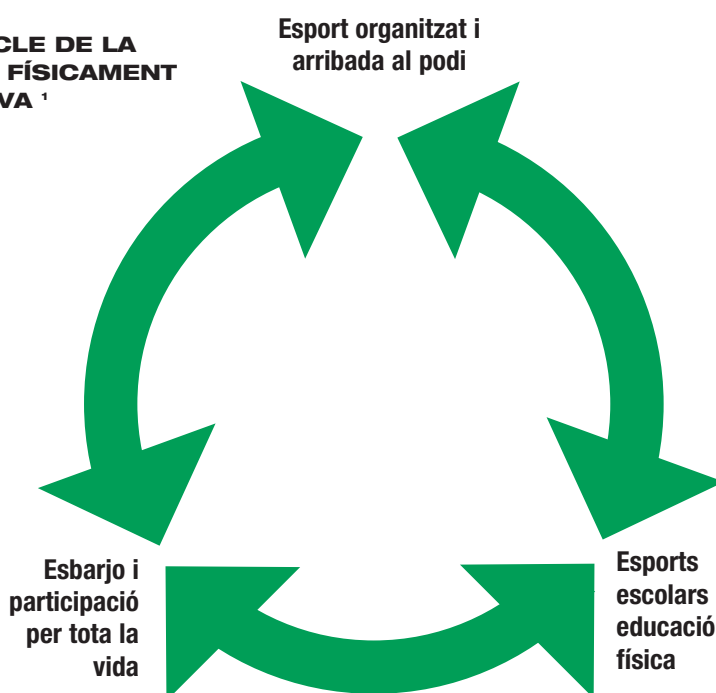
**“CADA ÉSSER HUMÀ TÉ EL DRET FONAMENTAL DE TENIR ACCÉS A L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT, QUE SÓN ESSENCIALS PER AL COMPLET DESENVOLUPAMENT DE LA SEVA PERSONALITAT. LA LLIBERTAT PER DESENVOLUPAR PODERS FÍSICS, INTEL·LECTUALS I MORALS A TRAVÉS DE L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT HAN D'ESTAR GARANTITS TANT PER EL SISTEMA EDUCATIU COM PER ALTRES ASPECTES DE LA VIDA SOCIAL...”**

(UNESCO CARTA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT, 1978).

## ELS NENS I L'ACTIVITAT FÍSICA

- Els nens són actius per naturalesa. A mesura que es van fent grans és menys probable que siguin actius. El descens més important en l'activitat té lloc als anys de l'adolescència, especialment entre noies joves. Els joves necessiten estar motivats amb mètodes inspiradors i activitats diverses, i amb proves de progrés.
- La velocitat de creixement dels nens varia segons l'edat i senten incomoditat durant els períodes de creixement accelerat. Les activitats esportives s'han d'adaptar de manera que siguin apropiades per l'edat, les capacitats i el nivell d'habilitats de l'aprenent.
- Tot i que mai és massa tard per aprendre habilitats motores. Moltes, si no la majoria, d'aquestes habilitats que s'utilitzen en l'esport per a adults i en l'esbarjo s'aprenen durant la joventut. En la programació escolar i la vida en comunitat s'hauria de donar prioritat als programes d'educació física i esportiva.
- Incloeu la música si ho creieu escaient. La música estimula i alleugereix l'esperit.
- Associeu els programes d'educació física de l'escola amb els clubs d'esport i programes basats en la comunitat.

**CERCLE DE LA VIDA FÍSICAMENT ACTIVA <sup>1</sup>**



<sup>1</sup> Adaptat per Robertson, S. (Ed.). (2005). Canadian Sport For Life: Long-Term Athlete Development. Canadian Sport Centres, pàg. 15.



# EXPERIMENTAR L'ALEGRIA

AQUESTES HISTÒRIES HOMENATGEN ELS ÈXITS OLÍMPICS D'ATLETES NOTABLES. UTILITZEU-LES PER AJUDAR ELS APRENENTS A IDENTIFICAR LES QUALITATS QUE CARACTERITZEN LES PERSONES QUE SENTEN PASSIÓ PER L'ESPORT.

## ABANS DE LLEGIR - PREGUNTES

Heu conegut mai algú famós o heu llegit sobre un atleta famós? Per què és famós o famosa? Què ha hagut de fer per aconseguir els èxits? Aquests atletes demostren no només "alegria" sinó també "dignitat", un respecte per ells mateixos i pels altres.

## LECTURA

### Córrer d'alegria: Kipchoge Keino - Kenya

A dalt dels turons de Kenya, un jove vilatà portava un ramat de bestiar. Va seguir l'exemple del seu pare i va començar a entrenar-se per ser un corredor de llarga distància. Els turons de Kenya el van ajudar a preparar-se per a competicions a grans altures. A mitjans dels 60, Hezekiah Kipchoge (Kip) Keino era policia, però també liderava una "revolució" en l'esport kenyà després de guanyar curses i establir records. L'any 1968 als Jocs Olímpics de Ciutat de Mèxic va tenir l'oportunitat de guanyar. Com que Ciutat de Mèxic està per sobre del nivell del mar, l'aire és menys dens. A molts atletes els costava respirar però Kip Keino i els altres corredors de Kenya no van tenir problemes perquè van créixer i es van entrenar a les terres altes del seu país.

El dia dels 10.000m a Keino li feia molt mal l'estómac, tenia una infecció de vesícula biliar. Tot i que era a la pista amb els líders, el dolor era massa intens. Va doblegar-se del dolor i va caure a terra i va ser desqualificat per haver abandonat la pista. Va rendir-se i va anar cap a casa? De cap manera! Quatre dies més tard va guanyar la medalla de plata als 5.000m i després la medalla d'or als 1.500m. Als següents Jocs a Munic, Alemanya al 1972, encara apassionat per l'atletisme, va decidir provar les curses d'obstacles. Ara les curses d'obstacles són curses de 3.000m. Els corredors salten per sobre les tanques, passen per fossats d'aigua i obstacles. Keino ja tenia 28 anys i no havia corregut en gaires curses d'obstacles. Però malgrat l'edat i la inexperiència va guanyar la medalla d'or. Keino va continuar amb la seva passió per l'esport i el benestar del seu país. Ell i la seva dona Phyllis van tenir set fills i van obrir una casa per a nens orfes. Com a president del Comitè Nacional Olímpic de Kenya va poder llegir la seva passió a una

nova generació d'atletes kenyans. Ara Keino és un membre del COI i un educador expert.

## DISCUSSIÓ

- Quines qualitats personals i quins valors tenia Kipchoge que l'ajudessin a convertir-se en un gran atleta?
- Com va viure Keino aquests valors en la seva vida, abans i després que guanyés les medalles d'or als Jocs?

## LECTURA

### Mantenir-se alt: Cecilia Tait\* - Perú

Va créixer en una barraca d'una habitació en un poble familiar fora de Lima. No hi havia ni electricitat ni sanitaris, però hi havia una pista de voleibol improvisada just davant de la porta. Això va ser una sort per Cecilia Tait que amb 14 anys era "massa alta per ser una noia", mesurava 1m 80. Una rematadora notòria, va agafar les sabates del seu germà per fer una prova en un equip. D'aquí va accedir a l'equip nacional però per portar pilotes i anar a buscar aigua principalment, fins que un atacant dretà es va torçar un turmell en un partit amb la Unió Soviètica i l'entrenador va cridar: "Eh tu!". No sabia com es deia i ella era esquerrana però Tait va fer una actuació tant brava ("adrenalina en estat pur" recorda ella) que el Perú va guanyar. Es va descobrir una nova "Esquerrana d'Or".

Tait tenia 16 anys. Va jugar professionalment, al Japó, a Itàlia i al Brasil. Però el 1988, quan tenia 26 anys, va tornar per portar a l'equip peruà a Seul pels Jocs. En aquell moment el Perú era destruït per la guerra civil però, a mesura que l'equip avançava, totes les faccions van deixar les pistoles per mirar els Jocs. El país estava unit per primera vegada en una dècada. El Perú va perdre l'or però va guanyar la plata i Tait va convertir-se en una heroïna nacional... El candidat presidencial Mario Vargas Llosa va intentar atraure-la cap a la política però a ella li interessaven més els esports. Llavors es va fer mal al genoll: "la dieta de la meua infància no era suficient per formar un cos fort". Va anar a operar-se a Alemanya i va tornar al Perú el 1996 i, amb els seus propis diners, va establir un programa de voleibol per a noies. Passava pels suburbis dient: "totes aquelles que vulguin canviar la seva vida, veniu!". Ben aviat entrenava 800 noies però necessitava més recursos i va demanar finançament al govern, però el finançament

A baix, Munic 1972: guanyador de la cursa d'obstacles de 3000m, Kipchoge Keino (KEN).

Al final, Cecilia Tait (PER) el 2003 rep el "Trofeu Dones i Esport" del COI de mans del president del COI Jacques Rogge i el membre del COI Ivan Dibos (PER).



no va arribar. Va ser llavors quan va decidir postular-se. Es va unir a la campanya política del candidat populista Alejandro Toledo l'any 2000, i va sortir elegida gràcies a la gran votació popular. Mentre ocupava el càrrec va donar a llum a la seva segona filla. "Vaig treballar fins el dia que va néixer", diu tot somrient. "L'avantatge de fer esport".

La missió de Tait al Congrés, on era una de les 20 dones que hi havia d'entre 120 congressistes, és estendre aquesta avantatge entre el poble. Va treballar dur perquè el conseller de joventut i esports ascendís al consell i va impulsar l'existència de professors d'educació física a les escoles. El seu objectiu era "canviar la visió de la gent pobre. Els esports construeixen caràcter, esperança, dignitat".

## DISCUSSIÓ

- Per què creieu que Cecilia Tait diu que "l'esport construeix caràcter, esperança, dignitat"?
- Quines altres activitats ajuden a construir caràcter, esperança i dignitat?
- Quines activitats en la vostra vida et proporcionen esperança i dignitat?

2 Shorr, V. 2004. "Perú: Standing Tall". Ms. Magazine, Summer 2004. Online: <http://www.msomagazine.com/summer2004/peruceciliatate.asp>. Origen, 12 de juliol de 2006.



# PARALÍMPICS EN ACCIÓ!

EN AQUESTA PÀGINA HI HA FOTOS D'ATLETES PARALÍMPICS COMPETINT. AJUDEU ALS APRENENTS A IDENTIFICAR CADA ESDEVENIMENT I DESPRÉS DEMANEU-LOS QUE PREPARIN UNA LLISTA DE LES PREGUNTES QUE TINGUIN SOBRE COM S'ORGANITZA CADA ESDEVENIMENT. FINALMENT CONVIDEU A UN ATLETA PARALÍMPIC OFICIAL A VENIR A LES VOSTRES INSTAL·LACIONS PER RESPONDRE LES PREGUNTES.



## DISCUSSIÓ

- Quines qualitats i quins valors del moviment paralímpic representa cada un d'aquests atletes?
- De quina manera ajuden les seves accions a tots aquells que viuen amb una minusvalidesa?

## PROPOSTA D'ACTIVITAT

- Esbrineu quina és la tecnologia que fa possible que aquests atletes competeixin.
- Dissenyeu i fabriqueu algun aparell que ajudi a alguna persona de la vostra escola o comunitat que tingui una minusvalidesa.

### En la direcció de les manetes del rellotge de dalt a l'esquerra,

Jocs Paralímpics de Sidney 2000: Paul Schette (USA) fa un llançament durant el bàsquet en cadira de rodes masculí.

Jocs Paralímpics d'Atenes 2004: Bin Hou de la Xina guanya la medalla d'or en el salt d'alçada F42.

Greg Smith d'Austràlia celebra la victòria en la T52 de 5000m masculina durant els Jocs Paralímpics de Sidney del 2000.

Martin Braxenthaler d'Alemanya festejant a la línia d'arribada de l'eslàlom masculí als Jocs Paralímpics d'hivern de Torí el 2006.



# BONS MOVIMENTS

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS APRENENTS A IDENTIFICAR LES SEVES PREFERÈNCIES A L'HORA DE PARTICIPAR EN LES ACTIVITATS FÍSQUES O L'ESPORT.

**Escriuiu el nom de dues activitats físiques que us agradi fer a sota de cada una de les frases que hi ha a continuació. Poden ser la mateixa activitat.**

M'agraden les activitats que puc fer sol.

.....

M'agraden les activitats que puc fer amb altres persones.

.....

M'agraden les activitats que puc fer a dins de les instal·lacions.

.....

M'agraden les activitats que puc fer a l'aire lliure.

.....

M'agraden les activitats que m'ajuden a relaxar-me.

.....

M'agraden les activitats que puc fer a casa.

.....

M'agraden les activitats que puc fer a l'escola.

.....

M'agraden les activitats que no són cares.

.....

M'agraden les activitats que són tranquil·les.

.....

M'agraden les activitats en què puc cooperar amb altres persones.

.....

M'agraden les activitats en què puc competir amb altres persones.

.....

M'agraden les activitats amb música.

.....

M'agraden les activitats que són sorolloses.

.....

# FULL D'ACTIVITATS

## 1

Converteix l'exercici dels "**Bons Moviments**" en un joc. Fes aquesta activitat amb un altre estudiant. Segueix les instruccions següents:

- Escriu cada frase en un tros petit de paper.
- Poseu els trossos de paper en un pot (o un barret o una capsa). Després, agafeu dos de les frases.
- Feu una llista de totes les activitats que se us acudeixin i que s'ajustin a la descripció de la frase. Feu servir aquest full.
- Creeu un pòster especial per la paret amb totes les activitats que heu proposat. Podríeu fer servir fotos o dibuixos per il·lustrar el pòster de les "Activitats Físiques".
- Escolliu una activitat i feu-la junts. Després, expliqueu a la resta de companys de quina manera us ha agradat la seva activitat.



# ESCUULL UN ESPORT

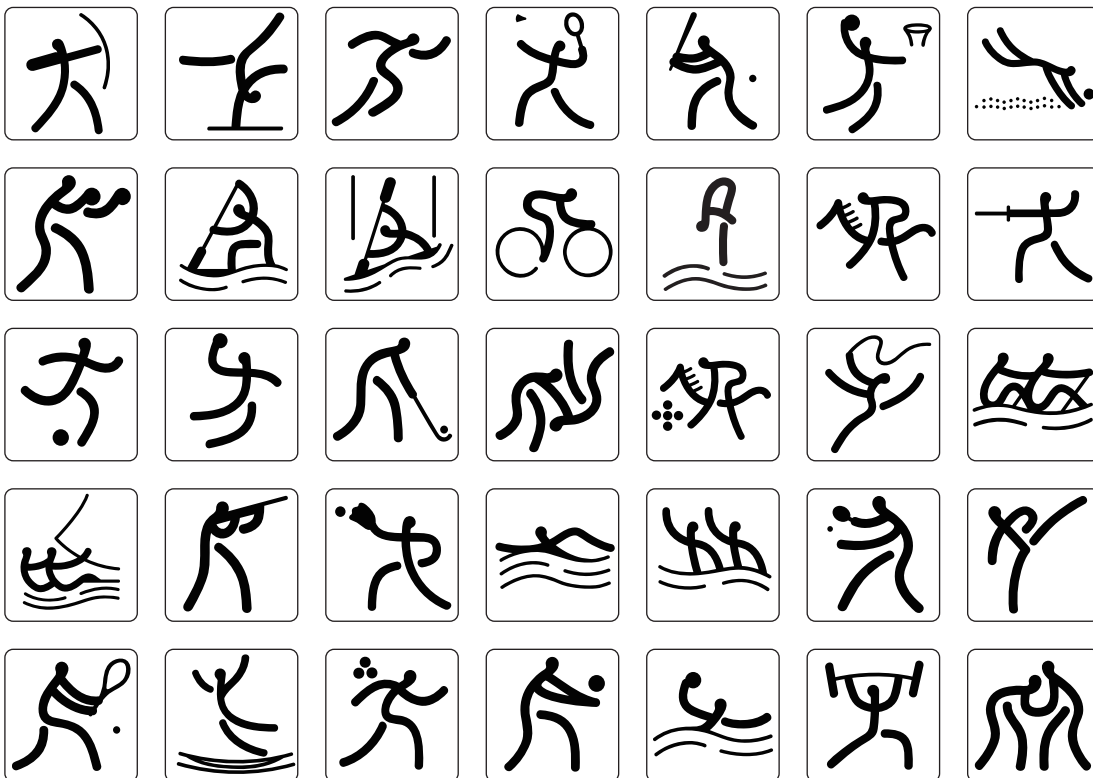
FEU SERVIR AQUESTES ACTIVITATS PER AJUDAR ELS APRENENTS A PENSAR SOBRE DIFERENTS ESPORTS.

## OMPLIU ELS BUITS

Completeu les frases següents escrivint les paraules dels esports correctes de la llista de la dreta.

- Dos esports que necessiten gel són ..... i .....
- Dos esports que tenen lloc en un vessant nevat són ..... i .....
- Quatre esports que es juguen amb pilota són ..... , ..... , ..... i .....
- Tres esports en què es fan servir vaixells són ..... , ..... i .....
- Dos esports en què els cavalls també són atletes són ..... i .....
- Tres esports en què els atletes disparen a un blanc són ..... , ..... i .....
- Córrer, saltar i llençar són proves de .....
- Un esport en què els atletes fan contorsions i girs en barres i anelles és .....
- Dos esports olímpics que impliquen un combat cara a cara són ..... i .....

- tir amb arc
- pentatló modern
- esquí
- voleibol
- lluita
- bàsquet
- gimnàstica
- rem
- hoquei
- hípica
- atletisme
- tennis de taula
- tir
- boxa
- luge
- patinatge
- vela
- biatló
- piragüisme
- futbol



Esquerra, Els pictogrames dels Jocs Olímpics de Pequín del 2008 integren l'encant d'inscripcions en ossos i objectes de bronze de l'antiga Xina amb gràfics moderns simplificats.

# FULL D'ACTIVITATS

**1**

Dibuixeu un pictograma de dos esports que es juguin al vostre país que no siguin esports olímpics.

**2**

Feu una llista dels jocs tradicionals i els esports més populars del vostre país. Esmenteu quins són esports de pilotes, esports amb vaixell, esports de tir, etc.

**3**

Escolliu un esport en què us agradaria participar. Entrevisteu un atleta d'aquest esport. Esbrineu què hauríeu de fer per començar a participar-hi.

**4**

Trobeu els esports que representen els pictogrames de la dreta.

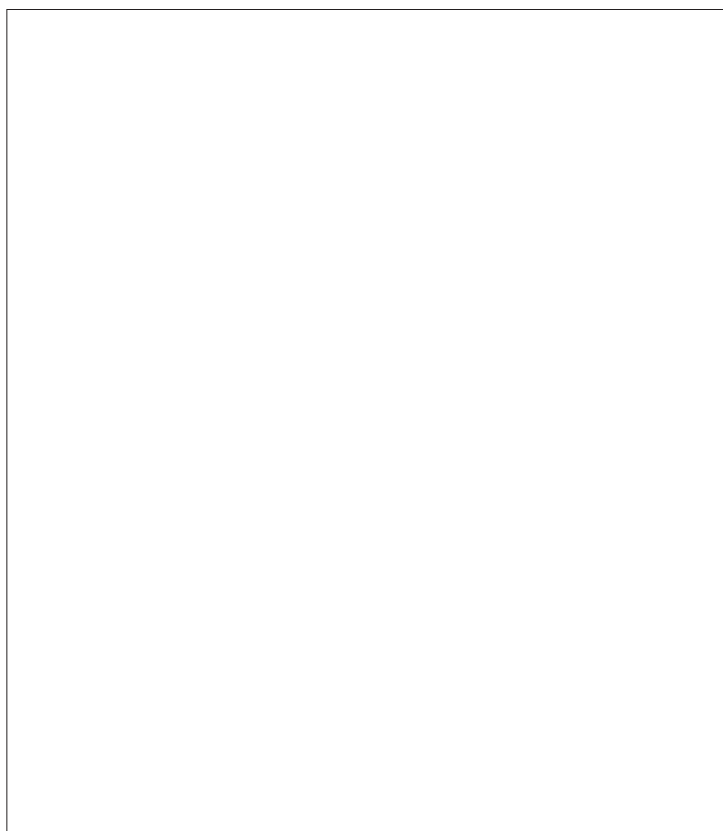
Esport	Posició
luge	.....
crois	.....
surf de neu	.....
tobogan	.....
esquí alpí	.....
lluita lliure	.....
hoquei sobre gel	.....
salt amb esquís	.....
pista curta	.....
biatló	.....
cúrling	.....
patinatge artístic	.....
combinada nòrdica	.....
patinatge de velocitat	.....

**5**

Dibuixeu pictogrames d'esports que us agradaria provar al requadre de sota.

**6**

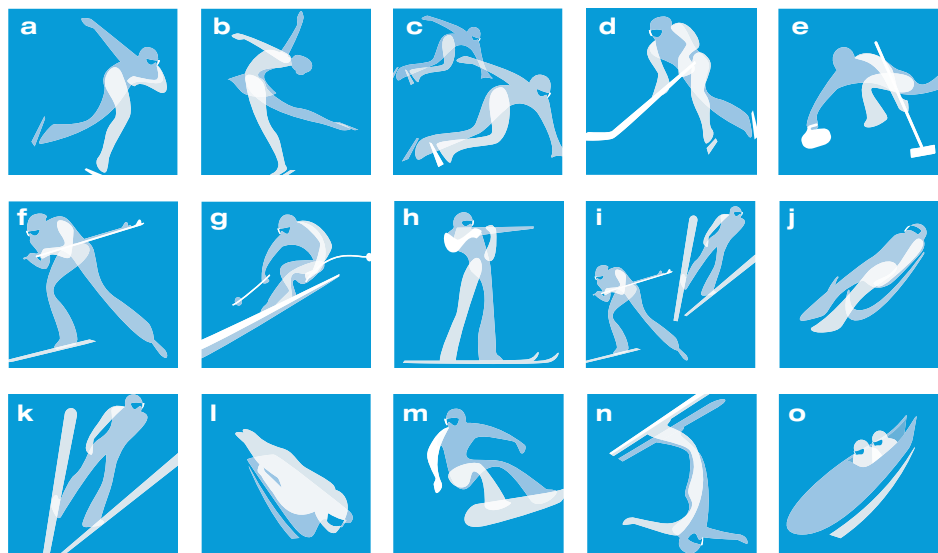
Compareu i contrasteu les tècniques artístiques i el patrimoni que es fa servir en els pictogrames dels esports de Pequín i Torí.



**LLISTA**

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3
- ACTIVITAT 4
- ACTIVITAT 5
- ACTIVITAT 6

**A baix.** Els magnífics pictogrames de Torí 2006.





# COS I IMATGE: LA TEVA RUTINA DE FITNES

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS APRENENTS A ENTENDRE ELS COMPONENTS DEL FITNES FÍSIC I COMENÇAR UNA RUTINA PER ASSOLIR ELS SEUS PROPIS OBJECTIUS EN EL MÓN DEL FITNES.

## ABANS DE LLEGIR

Els nostres cossos estan fets per moure's. Que creieu que significa això? Esteu en forma físicament? Com ho sabeu?

## LECTURA

### Components del fitnes físic

**Resistència del cor i els pulmons** – El cor i els pulmons són músculs. Treballen millor com a sistema quan estan sotmesos a molt exercici. Seran capaços de bombar més oxigen a totes les altres parts del cos quan estiguin en "bona forma". Quan el cor i els pulmons treballen bé les altres parts del cos treballen millor.

**Força dels músculs** – Com de fort o lluny puc moure el meu cos o un objecte (ex. xutar una pilota o saltar).

**Resistència dels músculs** – Quanta estona puc moure el meu cos o un objecte repetidament.

**Flexibilitat** – Com de bé puc estirar, doblegar i torçar els diferents músculs i articulacions del meu cos.

**Composició del cos** – De què està fet el meu cos. La part greixosa engloba els teixits de sota la pell, els músculs i el voltant dels òrgans. Necessito una certa quantitat de greix per tenir energia, per mantenir el cos calent i protegir els òrgans. Massa o massa poc greix pot fer que em sigui difícil fer activitats físiques i pot provocar problemes de salut.

**Diversió** – el riure és un bon medicament. Les substàncies químiques que produeix el cos quan ric, l'alegria i l'activitat física pot fer-me sentir més feliç, reduir la tensió i pot ajudar-me a mantenir-me sa.

## PROPOSTA D'ACTIVITAT

Llegiu les frases del requadre. Completeu-les posant un senyal als quadres que completin millor l'afirmació. Després, afegiu dues de les vostres activitats preferides i poseu un senyal als quadres que completin les frases. Finalment, poseu un senyal al quadre de diversió al costat de les activitats que cregueu que són divertides.

## AQUESTA ACTIVITAT MILLORARÀ LA MEVA:

	A	B	C	D	E	F
Si <b>nedo</b> cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si <b>camino</b> cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si <b>salto</b> a corda cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si <b>llenço una pilota</b> cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si <b>jugo a bàsquet</b> milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si <b>jugo a voleibol</b> cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si..... cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si..... cada dia milloraré la meva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**A** Força del cor i els pulmons

**B** Força dels músculs

**C** Resistència dels músculs

**D** Flexibilitat

**E** Composició del cos

**F** Diversió



**A l'esquerra, Lake Placid 2005:** Els escalfaments de Lea Ann Parsley, una membre de l'equip olímpic de tobogan dels EUA, abans de córrer en el seu entrenament.

# ARRELS I RITUS: LA CULTURA DE L'ESPORT<sup>3</sup>

EN AQUESTA ACTIVITAT CONVIDEM ALS APRENENTS A DEIXAR L'ESTADI OLÍMPIC I DESCOBRIR ELS ESPORTS TRADICIONALS DELS DIFERENTS PATRIMONIS CULTURALS DEL MÓN. MOLTS D'AQUESTS ESPORTS ENCARA ES PRACTIQUEN.

## ABANS DE LLEGIR

Quins esports del vostre país tenen el seu origen als principis de la història del vostre país? Qui practicava aquests esports? Quan es practicaven aquests esports? Quin equipament es feia servir? Com s'escollien els guanyadors? Com se'ls premiava?

## LECTURA

Córrer, saltar, el tir i la lluita són quatre activitats que sempre han existit en cada societat humana. Abans d'anomenar-les "esports", alguns moviments tenien (i potser encara tenen) un significat lligat a la identitat, als ritus, a la guerra, a la política o a la religió.

Els humans necessitaven defensar-se davant les agressions d'altres humans, o dels depredadors animals i per això feien servir moviments, com fugir o lluitar, de manera universal. Apareixen en cada societat i han esdevingut ritus, jocs, rituals i també esport. La necessitat de ser forts i, si era possible, els més forts davant del depredador o l'enemic ha estat sempre de vital importància. S'han desenvolupat molts mitjans per assegurar les victòries, com per exemple ajuda física, armes o estimulants fets a base de plantes i rituals màgics.

## EXEMPLES D'ESPORTS TRADICIONALS

**Nadaam** – El festival de Nadaam, o el eriyin gurban nadaam, és el festival més important de l'any pels mongols. Normalment té lloc al juliol, dura tres dies a totes les parts del país i en destaquen els millors atletes en curses de cavall, tir a l'arc i en lluita; els esports més populars a Mongòlia. Les dones participen en tots els esports menys a la categoria de lluita.

**Capoeira** – La capoeira és una art marcial afro-brasilera que va ser inventada pels esclaus africans al Brasil fa segles. Combina la dansa, les acrobàcies i la música amb tècniques de lluita. Els jugadors fan una roda (cercle) i la resta de participants estan drets a la vora del cercle i toquen instruments per torns. Tothom

canta i espera l'oportunitat de saltar a la roda on els salts mortals de costat, els recolzaments invertits, els girs de cap i de mans, les inversions, els salts i les acrobàcies són moviments comuns. No hi ha anotadors i, una vegada que el joc flueix, els jugadors inicien una sèrie de moviments de dansa explosius. A diferència d'esports com la boxa, l'objectiu principal de la capoeira no és fer mal o ferir a l'oponent sinó que amb la capoeira es busca perfeccionar les tècniques, assegurar-se que els moviments són precisos i elegants i experimentar la música a la roda.

**Sumo** – El sumo és un estil de lluita japonès i l'esport nacional del Japó. Es va originar en l'antiguitat com un espectacle per entretenir als déus sintoistes. Avui en dia encara es segueixen molts rituals amb un rerefons religiós. Les normes bàsiques del sumo són simples: el lluitador que primer toqui el terra amb alguna altra cosa que no siguin els peus o surti del ring abans que el seu oponent, perd. Les lluites acostumen a durar només uns segons i en pocs casos arriben o sobrepassen el minut. La majoria de lluitadors són atletes molt entrenats d'entre 20 i 35 anys. A més a més d'entrenar-se, també mengen grans quantitats de menjar i se'n van a dormir just després de menjar per guanyar massa corporal. Els lluitadors viuen en estables de sumo especials on les normes són molt estrictes, especialment per als lluitadors de menys categoria.

**Wushu** – El wushu és una art marcial de la Xina ("wu" significa guerra i "shu" art). Han existit moltes pràctiques diferents al llarg de la història però algunes de les seqüències de moviments, així com els principis fonamentals de bona salut, combats i demostracions públiques de les tècniques i l'art són comuns en totes elles.

**Esports tradicionals polinesis** – les activitats esportives tradicionals a la Polinèsia inclouen el llançament de javelina (teka), les regates de canoes, la lluita, la boxa (motora'a), el tir a l'arc i el surf. Informació online: <http://www.tahitiguide.com/@en-us/3/52/605/article.asp>



**A dalt, Mongòlia 2005:** genets joves xinesos mongols en una cursa durant el festival de Nadaam a la pastura de Gegental Steppe a la regió interna de la Xina mongola. El cavall i el genet campions guanyen una furgoneta petita i aquells que queden en segona posició una moto.

<sup>3</sup> Adaptat de Chevalley, A. i Boucerat, M. 2005. Finding the Roots of Sport, Rites, Identities. Lausanne: Comitè Olímpic Internacional.



# FULL D'ACTIVITATS

## 1

Apreneu més sobre un esport tradicional d'algun lloc del món. A la pàgina anterior i en aquesta hi trobareu alguns exemples. Contesteu les preguntes següents:

- On es practica aquest esport?
- Quines són les seves arrels històriques?
- Quines són les habilitats necessàries per practicar aquest esport?
- Qui practica aquest esport?
- Es necessita algun equipament especial, tecnologia o àrea de joc per fer aquest esport?
- Com es premia als guanyadors?
- Quines cerimònies especials o rituals acompanyen les competicions esportives?
- Quina diferència hi ha entre la manera de practicar esports avui i la manera com es feia abans?

## 2

Apreneu les tècniques necessàries per competir en l'esport que has estudiat. Després feu un pòster dels esports tradicionals amb els vostres companys.



### LLISTA

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2

**A l'esquerra,** Nanjing, província de Jiangsu, Jocs Nacionals de la Xina 2005: Wushu (lluita lliure femenina).

**A baix,** La batalla de dos lluitadors de sumo per la supremacia a l'esport nacional del Japó.





# PROVES D'ATLETISME A L'ANTIGA GRÈCIA: PROVA-HO

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER ANIMAR ALS APRENENTS A PROVAR DIFERENTS ACTIVITATS ESPORTIVES, I PER PRESENTAR LA IDEA QUE CADA CULTURA TÉ DIFERENTS ACTIVITATS ESPORTIVES I ATLÈTIQUES AIXÍ COM DIFERENTS TRADICIONS ATLÈTIQUES.

**P**roveu esports dels antics Jocs. Com que també hi havia uns Jocs per a les dones i les noies un any després dels Jocs oficials, convidem i animem a les noies a participar-hi.

## ATLETISME: CURSES A PEU

Els grecs antics mesuraven la distància amb estadis. Un estadi era aproximadament 200m. En una cursa de 2 estadis, els atletes corrien un estadi, feien mitja volta i corrien altra vegada fins la línia de sortida. Prova-ho mesurant una distància d'uns 50m, és una distància raonable per la gent jove. El nom de marató ve del lloc on hi va haver una famosa batalla grega. Un soldat va córrer 42km del camp de batalla a Atenes per anunciar la victòria. Va morir quan explicava la història. Prova de fer una marató i organitza una cursa de 1-2km a la

teva escola o la teva comunitat. Prepara't per la cursa corrent distàncies curtes de manera regular. Recorda que en una cursa més llarga has d'anar al teu ritme. Demana consell a un entrenador abans de començar un programa d'atletisme.

- El vostre país té alguna prova d'atletisme especial? Proveu-ho.

## SALT: SALT DE LLARGADA

A l'antiga Grècia, els atletes competien al salt de llargada de sempre fent servir pesos a les mans que els ajudaven a augmentar la distància. Prova-ho sostenint un pes a cada mà. Balanceja els braços mentre saltes a una estora o un sorral. Compara la distància que pots saltar amb diferents tècniques de braç i amb i sense pesos.

- El vostre país té proves especials de salt? Proveu-ho.

**A baix, Atenes 2004:** Mizuki Noguchi (JAP) (dreta) lidera el grup durant la marató femenina mentre passen pel costat d'una estàtua que representa el soldat de l'antiga Grècia que va córrer 42 km per anunciar la victòria de la batalla.

## LLANÇAMENT: LLANÇAMENT DE JAVELINA I DISC

A l'antiga Grècia, el llançament de javelina i disc era necessari pels guerrers a les batalles. De fet, molts dels esports venen de les tècniques necessàries per als soldats a la guerra.

Sota la supervisió d'un adult, pots provar un llançament de javelina. Compareu els teus llançaments fent servir diferents posicions, llençant sense moure't de lloc i corrent des d'un punt.

Fes servir qualsevol pilota, anella, pedra gran o disc per fer un llançament de disc. Feu servir llançaments i posicions diferents i compareu-ne els resultats.

- El vostre país té una tècnica de llançament tradicional? Proveu-ho (sota la supervisió d'un adult).





# B: JOC NET

EL JOC NET ÉS UN CONCEPTE RELACIONAT AMB EL MÓN DELS ESPORTS, PERÒ ES POT APLICAR ARREU DEL MÓN I DE MANERES MOLT DIFERENTS AVUI EN DIA. APRENDRE EL COMPORTAMENT DEL JOC NET A L'ESPORT AJUDA A DESENVOLUPAR I REFORÇAR EL COMPORTAMENT DEL JOC NET A LA COMUNITAT I A LA VIDA. **EL JOC NET NO S'AGAFA; S'HA D'ENSENYAR.**

**“EL JOC NET ÉS UNA QÜESTIÓ DE DRETS HUMANS. ÉS A TRAVÉS DE L'EDUCACIÓ QUE CADA UN DE NOSALTRES HA DE PRENDRE CONSCIÈNCIA DELS DRETS HUMANS UNIVERSALS”.**

(KOICHIRO MATSURA, DIRECTOR GENERAL DE LA UNESCO. ELS DRETS HUMANS I LA NECESSITAT DE SABER-LOS. UNESCO. GENER 2001).

**T**radicionalment, el joc net era un concepte relacionat amb els esports que emfasitzava el fet de jugar segons les normes. Els àrbitres interpretaven i imposaven les normes a través de penalitzacions. Avui el joc net té un significat que va més enllà de l'esport i de les normes. Aquest “esperit del joc net” és difícil de definir, però és fàcil d'identificar a través dels tipus específics de comportament de joc net. El concepte es va fer popular quan gairebé cada país n'havia desenvolupat un equivalent en la seva pròpia llengua. Tot i que el joc net es basava originalment en el valor dels

sistemes de la cultura euro-americana, el joc net ha rebut un reconeixement global com un principi bàsic dels drets humans.

El joc net no es crea automàticament quan en els nens i els joves participen en un equip o activitats en grup. De fet, estudis de molts països mantenen que és preocupant que algunes activitats esportives contribueixen, en realitat, a un comportament poc net, injust (fer trapes, insults i agressions). El joc net, en l'esport o en qualsevol altre context, ha de ser ensenyat perquè és una idea que sembla que els nens comprenen fàcilment. Ensenyar el joc net és un concepte útil en

**A sota, Atenes 2004:**  
Despleguen una bandera del joc net abans del partit del Grup F entre Alemanya i Mèxic durant el torneig de futbol olímpic del 2004.

una gran varietat de cotextos educatius.<sup>5</sup>

Els nens tenen un gran sentiment de que és just. Per tant, el joc net pot ser ensenyat en classes de primària i també a grups de nens més grans. Les activitats que hi ha a continuació reflecteixen aquesta gran varietat d'aplicacions.

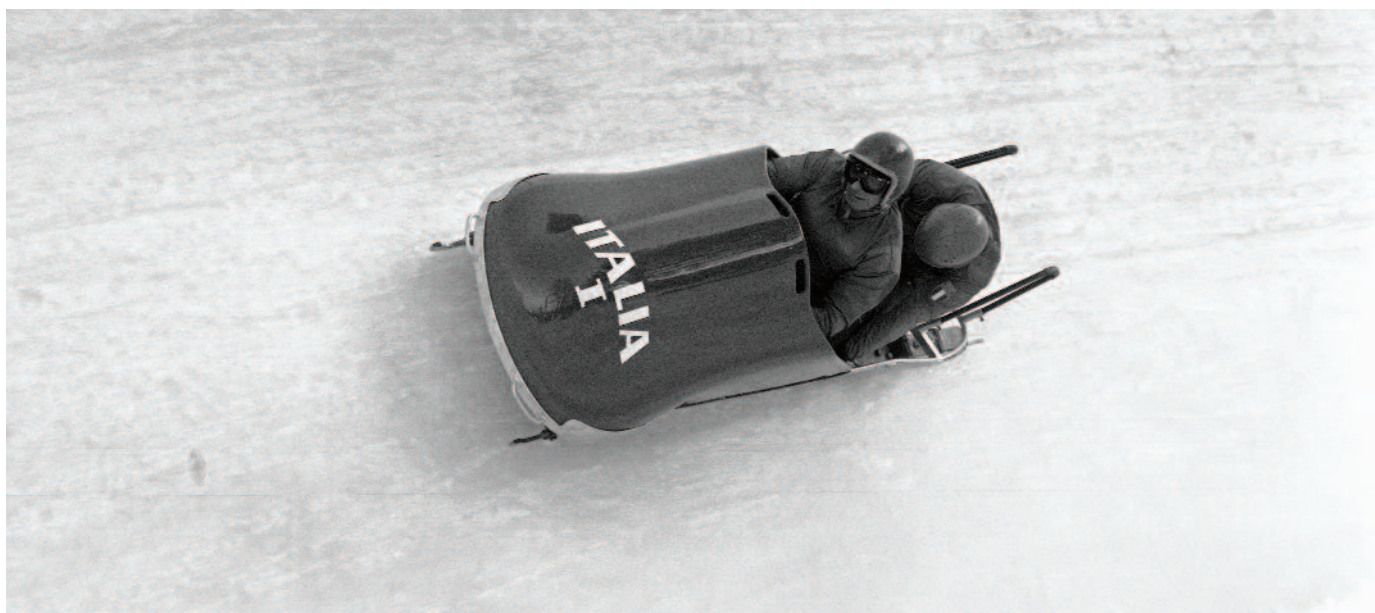
<sup>4</sup> Bredemeier, B. J., Shields, David, L., Weiss, Maureen R., Cooper, Bruce A.B. (1986). The relationship of sport involvement with children's moral reasoning and aggression tendencies. *Journal of Sport Psychology*, 8(4), 304-318.

<sup>5</sup> Bredemeier, B. J. & Shields, D. (1995). Character development and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.



# EXPERIMENTAR EL JOC NET

LES HISTÒRIES SOBRE ACCIONS DE JOC NET D'ALTRA GENT ENS INSPIREN A TOTS. ELS APRENENTS PODEN EXPLICAR O ESCRIURE LES SEVES PRÒPIES HISTÒRIES DE JOC NET DESPRÉS DE LLEGIR O SENTIR LES HISTÒRIES SEGÜENTS.



## ABANS DE LLEGIR

Penseu en un moment en què algú va fer alguna cosa per vosaltres que no tenia perquè fer, quan van deixar-ho tot per ajudar-vos. Com us va sentir? Per què una acció com aquesta s'anomena "joc net"?

## LECTURA

### Joc net a la cursa de bobs<sup>6</sup>

Eugenio Monti va fer història en el joc net a la ciutat de Innsbruck, Àustria, durant els Jocs d'Hivern del 1964. Monti, d'Itàlia, era un dels millors del món en les curses de bobs. Un bob és un trineu de fibra de vidre amb què baixen els corredors i llisca a 150km per hora en una pista de gel d'una muntanya. N'hi ha per a dos o per a quatre persones. La feina del conductor i de les altres persones que hi ha al trineu és intentar mantenir el trineu estable durant la baixada per les corbes de la pista i travessar la línia d'arribada el més aviat possible.

Monti ja havia guanyat el bronze a la cursa de bobs de quatre persones. Tenia moltes ganes de guanyar la medalla d'or en la cursa de bobs de dues persones. Mentre esperava amb el seu company a la línia de sortida per baixar, es va adonar que hi havia un clima de desconcert al voltant del trineu dels seus màxims rivals, Robin Dixon i Toni

Nash de la Gran Bretanya. Havien perdut un pern que aguantava el corredor al trineu. Sense aquell pern, no podien participar a la cursa. Què havia de fer?

Sense pensar-s'ho dues vegades, Monti els va deixar el pern del seu trineu. Nash i Dixon van baixar per la pista per guanyar la medalla d'or. Monti va obtenir la tercera posició. Pel seu acte de generositat va ser premiat amb una medalla especial del joc net per la UNESCO.

Monti estava decidit a continuar amb el somni de guanyar una medalla d'or olímpica. Per tant, tot i tenir 40 anys, es va tornar a entrenar pels Jocs d'Hivern del 1968. La seva habilitat i els anys d'experiència per fi van ser premiats. Va guanyar l'or tant en la cursa de bobs de dos homes com en la de quatre.

## DISCUSSIÓ

- Per què creieu que Monti va deixar el seu pern a l'altre equip quan podia haver guanyat la medalla d'or?
- Actuaria tothom de la mateixa manera? Per què?
- Què sembla que era més important que guanyar per Monti?
- La cursa de bobs és un dels esports en què la qualitat de l'equipament és molt

**A dalt, Innsbruck 1964: primera cursa de bobs a Itàlia amb Eugenio Monti (ITA) i Sergio Siorpaes (ITA) a bord.**

important per tenir opcions de guanyar la medalla d'or. En quins altres esports es necessita un equipament car i modern?

## LECTURA

### Gràcies pel bastó d'esquí!

ELS CANADENCS DONEN LES GRÀCIES A L'ENTRENADOR NORUEC PEL BASTÓ D'ESQUÍ DURANT LA CURSA (Canadian Press, 16 de febrer, 2006:06 AM).

L'entrenador d'esquí noruec, que va deixar un bastó a l'esquiadora de fons canadenc Sara Renner quan el seu es va trencar durant la cursa d'esquí de fons dels Jocs Olímpics de Turin, encara rep elogis.

Renner va enviar una botella de vi a Bjørnar Håkensmoen. L'esquí de fons del Canadà ha transmès el seu agraïment i el cap d'equip pot rebre una carta d'agraïment del Comitè Olímpic de Canadà. Gràcies al bastó que li van deixar Renner i la seva companya d'equip Beckie Scott van seguir endavant i van guanyar la medalla de plata.

"Va ser un acte reflex", va dir Håkensmoen...

6 La cursa de bobs és un esport d'hivern que es pot practicar als països on l'hivern és molt fred. Els nens d'aquests països baixen amb trineu per vessants reliscoses cobertes de neu. A les competicions de curses de bobs olímpiques, aquests trineus semblen capolls per als corredors. L'itinerari d'una cursa de bobs és una pista amb corbes de gel pur. 7 Canadian Press, 16 de febrer, 2006: AM.



“No m’ho vaig haver de pensar. Un dels principis de l’equip noruec, i també un dels meus, és que ens hem d’ajudar els uns als altres. Hauríem de competir en igualtat de condicions. Tothom hauria de tenir dos esquís i dos bastons”.

Per Håkensmoen, deixar un parell de bastons a Renner va ser una acció sense importància. Per altres, és un exemple d’esperit olímpic que a vegades es perd quan es busca una medalla.

**DISCUSSIÓ**

- Què era més important que guanyar una medalla olímpica per l’entrenador noruec?
- L’equip noruec va quedar quart a la cursa, sense medalla. És just ajudar un altre equip si després et guanya i et pren la medalla?

**LECTURA**

**Joc net a alta mar**

Era dissabte, 24 de setembre de 1988. Lawrence Lemieux, un canadenc, ocupava la segona posició amb el seu veler durant les competicions dels Jocs Olímpics de Seül. La cursa era entre el vent i les onades fortes de la costa de Corea. Aquestes condicions Larry les coneixia molt bé. Era un mariner expert en aigües mogudes. Es trobava en una posició còmoda per poder atrapar el líder i guanyar la medalla d’or.

De sobte, de reüll, va veure una barca buida entre les onades. Un home era dins l’aigua freda a prop de la barca fent senyals d’ajuda amb els braços. Una onada inesperada l’havia fet caure de l’embarcació.

Sense pensar-s’ho, Lemieux va virar del recorregut per apropar-se al mariner que s’estava ofegant. Va treure l’home de l’aigua i es va dirigir a la costa amb el veler per demanar ajuda. Després del rescat, Lawrence va tornar a la cursa però va acabar bastant per sota dels líders. Amb l’esperit veritable de la competició olímpica, Lawrence va deixar escapar l’oportunitat de guanyar la cursa per poder ajudar un altre competidor.

En reconeixement d’aquest acte, el Comitè Olímpic Internacional va donar a Lawrence un premi olímpic especial. Lemieux estava alhora content i sorprès quan els mitjans de comunicació van fer rebombori per una cosa que, segons ell, qualsevol hauria fet. Lemieux va dir: “La primera norma de la navegació és: si veus algú que té problemes, l’ajudes”.

**DISCUSSIÓ**

- Quina semblança hi ha entre les idees de l’entrenador noruec i les de Lemieux sobre la victòria?
- Esteu d’acord amb ells? Per què?



**A l’esquerra**, Turin 2006: Sarah Renner (CAN) competeix durant la cursa d’esquí de fons femenina de 10km.



**A baix**, l’entrenador d’esquí noruec Bjørnar Håkensmoen.





# VISTA, OÏDA, OLFACTE, GUST, TACTE

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS APRENENTS A EXPERIMENTAR EL JOC NET DES DE LA PERSPECTIVA DELS CINC SENTITS I DESPRÉS AJUDEU-LOS A CREAR PÒSTERS O MÒBILS SOBRE EL JOC NET.

**1** Repasseu els cinc sentits.

**2** Debateu com un concepte conegut com l'amor es pot representar o evocar a través d'exemples dels cinc sentits (cors, bombons, flors, fotografies, etc.).

**3** Penseu com un ideal com el joc net pot ser representat o evocat a través de l'ús d'exemples dels cinc sentits. Feu servir aquests espais per escriure-hi les vostres idees.

**4** Convideu els aprenents a treballar amb un company o individualment per crear un pòster que representi el joc net a través dels sentits. Hi hauria d'haver una connexió entre cada un dels sentits en cada pòster.

**5** Animeu els aprenents a interpretar les seves idees sobre el joc net compartint els seus pòsters amb un company o en grup. Aquests pòsters poden penjar-los a la paret per fer-hi referència en el futur.

**6** Converteix aquesta activitat en una activitat en què els aprenents construeixen mòbils.

## JOC NET

### Vista

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Oïda

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Olfacte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gust

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tacte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# QUÈ ÉS EL **JOC NET?**<sup>8</sup>

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS APRENENTS A EXPLORAR EL SIGNIFICAT “JOC NET”, I A TROBAR EXEMPLES DE JOC NET I JOC BRUT.

**“JOC NET SIGNIFICA QUE RESPECTO ELS MEUS COMPANYS D’EQUIP I ELS MEUS Oponents. A VEGADES ÉS DIFÍCIL JUGAR NET”.**

(D’UN ESTUDIANT DE 14 ANYS)

**“INTENTO JUGAR NET, ÉS A DIR, COMPLIR LES NORMES. PERÒ EN UN PARTIT EN QUÈ REALMENT VOLEM GUANYAR A VEGADES HEM DE FER UNA FALTA TÀCTICA”.**

(D’UN JUGADOR DE FUTBOL DE 14 ANYS)

**“EL JOC NET NO ES TRACTA NOMÉS DE COMPLIR LES NORMES. DESCRIU LES ACTITUDS CORRECTES DELS ESPORTISTES I LES ESPORTISTES I L’ESPERIT CORRECTE QUE HAN D’ADOPTAR...”**

(CARTA INTERNACIONAL DEL JOC NET)

## DISCUSSIÓ

Esteu d’acord amb cada una de les afirmacions? Per què?

Quin creieu que és el significat del joc net?

Debateu algunes de les situacions en què és difícil seguir l’esperit del joc net.

## PROPOSTA D’ACTIVITAT

Escriu exemples sobre el joc net a la dreta de cada lletra. Escriu exemples de joc brut a l’esquerra de les lletres.

**AQUESTS SÓN EXEMPLES DE JOC BRUT**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**J**

**N**

**O**

**E**

**C**

**T**

**AQUESTS SÓN EXEMPLES DE JOC NET**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<sup>8</sup>Adaptat de Luther i Hotz, 1998 Erziehung zu mehr Fairplay: Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort! Bern, Alemanya: Verlag Paul Haupt, p. 29 i 21.



# INVENTA UN JOC DE JOC NET

FEU QUE EL JOC NET SIGUI UNA PRIORITAT PER A TOTS ELS QUE PARTICIPEN ALS VOSTRES CLUBS ESPORTIUS I ESCOLES. FEU SERVIR JOCS DE JOC NET PER AJUDAR ELS APRENENTS A FER DEL JOC NET EL SEU OBJECTIU.

**1** Els aprenents més joves podrien inventar-se un joc, establir un codi de normes i buscar "càstigs" per si es trenquen les normes.

**2** Els aprenents més grans podrien treballar amb un company o en grup per inventar-se diferents jocs en què es faci servir diferents tipus d'equipament.

**Materials:** pilotes de mides diferents, pilotes inflables grans, culleres i pilotes whiffle, hula-hoops, cordes per saltar, bancs i altres equipaments esportius petits. Per als més petits, deixeu-los escollir entre uns quants equipaments per fer diferents esports. Demaneu a cada grup que agafi un objecte i que s'inventi un joc amb normes.

## PROCEDIMENT

**1** Inventeu i fotocopieu targetes per cada una de les tasques de "inventa't un joc" que hi ha a continuació.

**2** Poseu la #1 i la #2 en un sobre (A); poseu la #3 i la #4 en un altre sobre (B); poseu la #5 i la #6 al tercer sobre (C).

**3** Els aprenents començaran en parelles. Cada parella agafarà una carta d'"inventa't un joc" del sobre A. Cada parella escull una de les instruccions de la targeta i juga al joc que s'hagi inventat. Fixeu-vos que la meitat de les targetes demanen als aprenents que cooperin quan juguin i l'altra meitat els demana que competeixin amb la seva parella.

**4** Cada parella s'unirà amb una altra parella. Cada grup de quatre agafa una targeta d'"inventa't un joc" del sobre B i segueix una de les instruccions de la targeta per inventar-se el joc. Altra vegada, fixeu-vos que la meitat de les targetes demanen als aprenents que cooperin quan juguin i l'altra meitat els demana que competeixin amb la seva parella.

**5** Cada grup de quatre aprenents s'uneix amb un altre grup de quatre i segueix el

mateix procediment i agafa una targeta del sobre C. En els jocs #5 del sobre C, vuit aprenents cooperaran durant el joc per assolir un objectiu; en els jocs #6, un grup de quatre aprenents competirà amb l'altre grup de quatre.

**6** Els jugadors podrien ensenyar els seus jocs als altres grups. Doneu un premi al joc que sigui votat com "el millor joc" pels aprenents.

<p><b>#1 COOPERAR</b> <b>Amb una altra persona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inventeu un joc en què us passeu una pilota llançant-la ben amunt.</li> <li>■ Inventeu un joc sorprenent fent servir la paret i una pilota gran.</li> <li>■ Podeu pensar en un joc en què es faci servir una raqueta de bàdminton, una pilota de bàdminton i una paperera?</li> </ul>	<p><b>#2 COMPETIR</b> <b>Amb una altra persona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inventeu un joc en què feu rodar una pilota.</li> <li>■ Inventeu un joc en què feu servir una cullera i una pilota de whiffle.</li> <li>■ Inventeu un joc en què l'equipament es mogui però vosaltres no. Escolliu l'equipament.</li> </ul>
<p><b>#3 COOPERAR</b> <b>Com a parella amb dues persones més</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inventeu un joc en què feu servir dues pilotes inflables grans.</li> <li>■ Com podeu fer servir una pilota, l'aire i el terra en un joc?</li> <li>■ Com podríeu mantenir una pilota a l'aire sense tocar el terra?</li> </ul>	<p><b>#4 COMPETIR</b> <b>Una parella amb una altra parella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inventeu un joc d'atrapar. Vosaltres escolliu l'equipament.</li> <li>■ Inventeu un joc en què vosaltres i la pilota us moveu cap a un objectiu.</li> <li>■ Inventeu un joc en què els jugadors hagin de bescanviar els equips.</li> </ul>
<p><b>#5 COMPETIR</b> <b>Un grup de quatre persones amb un altre grup de quatre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inventeu un joc en què utilitzeu cordes per saltar.</li> <li>■ Inventeu un joc en què llenceu pilotes inflables grans. Què podeu fer servir com a meta?</li> <li>■ Inventeu un joc en què feu servir una pilota i dos bancs.</li> </ul>	<p><b>#6 QUE TOTHOM PARTICIPI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inventeu un joc fent servir una pilota i una meta i que cada persona faci una predicció del seu resultat.</li> <li>■ Inventeu un joc en què tothom faci servir un hula-hoop.</li> <li>■ Jugueu a un joc de grup fent servir dos pilotes.</li> </ul>



# LA REGLA D'OR<sup>9</sup>

GAIREBÉ CADA CULTURA TÉ "UNA REGLA D'OR". AJUDEU ELS APRENENTS A EXPLORAR LES DIFERENTS MANERES AMB QUÈ LES CULTURES I LES LLENGÜES DIFERENTS COMUNIQUEN EL MATEIX MISSATGE DEL COMPORTAMENT DEL JOG NET.

## LECTURA

### CITACIÓ INDIA NORD AMERICANA

**"ESPERIT FORT, ESTIGUES AMB MI PERQUÈ NO JUTGI UNA ALTRA PERSONA ABANS D'HAVER CAMINAT DUES SETMANES AMB ELS SEUS MOCASSINS".**

(SIOUX NATION PRAYER)

### CITACIÓ CRISTIANA

**"FES PELS ALTRES ALLÒ QUE T'AGRADARIA QUE FESSIN PER TU".**

(HOLY BIBLE, MATTHEW 7:12)

### CITACIÓ ISLÀMICA

**"NINGÚ DE VOSALTRES ÉS CREIENT SI NO DESITGEU PELS GERMANS ALLÒ QUE DESITJARIEU PER VOSALTRES MATEIXOS".**

(HOLY PROPHET MUHAMMAD)

### CITACIÓ AFRICANA

**"TOTHOM ÉS ALGÚ GRÀCIES A UNA ALTRA PERSONA".**

### CITACIÓ XINESA

**"NO FACIS ALS ALTRES ALLÒ QUE NO VOLDRIES QUE ET FESSIN A TU".**

(CONFUCIUS - KONG ZI)

## CITACIÓ BUDISTA

BUDA VA DIR:

**"ELS FRUITS QUE RECVLLS DEPENEN DE LES LLAVORS QUE PLANTIS, QUI FA EL BÉ OBTINDRÀ BONS RESULTATS, QUI FA EL MAL OBTINDRÀ MALS RESULTATS, SI PLANTES BÉ UNA BONA LLAVOR DESPRÉS GAUDIRÀS DELS BONS FRUITS".**

## DISCUSSIÓ

- Quina idea tenen en comú aquestes citacions?
- Quina relació tenen aquestes "regles d'or" amb el joc net?
- Escriviu una regla d'or per al vostre club o la vostra classe. Feu pòsters que representin aquestes diferents idees culturals.

**A baix, Atenes 2004:**  
El Brasil dona la mà a l'equip dels Estats Units després d'haver guanyat per 3 a 2 als quarts de final de voleibol indoor femení.

9 Adaptat de Binder, D. 2000. *Be a Champion in Life*. Atenes: Foundation for Olympic and Sport Education, pàg. 102.





# JOC NET PROJECTE JUST

CONVERTIU-VOS EN UNA "ESCOLA DE JOC NET", I FEU SERVIR AQUESTES ACTIVITATS COM A PART D'UNA ESCOLA TEMÀTICA DEL JOC NET.

## LLENGUA

- Expliqueu una història sobre un moment en què teníeu ganes de dir "això no és just". Potser estàveu amb la vostra família. Potser estàveu amb els vostres amics. Potser estàveu fent esport. Incloeu detalls a la història, tants detalls com recordeu. On éreu en aquell moment? Què fèieu? Amb qui estàveu? Quins sorolls, vistes i olors hi havia? Com us sentíeu?
- Escriviu una història sobre l'esport per al diari d'una escola. Assistiú a un esdeveniment atlètic i doneu èmfasis als exemples de joc net en la vostra notícia.
- Escriviu un codi específic de joc net per a un esport o un joc que us agradi.
- Entrevisteu un atleta sobre el joc net; entrevisteu la vostra mare o el vostre pare sobre les seves expectatives del joc net.
- Graveu en vídeo exemples de joc net des dels vestíbuls, el pati, el gimnàs, la vostra classe.
- Escriviu un poema sobre de la temàtica del joc net de la vostra escola o comunitat.

## PLÀSTICA

- Dissenyau pòsters per promocionar el joc net. Pengeu-los per l'escola.
- Dissenyau i feu els vostres propis premis del joc net.
- Creeu trofeus del joc net.
- Feu dibuixos i escultures que representin els temes del joc net.

## TEATRE

- Feu un joc de rol sobre dilemes ètics. Representeu les obres de teatre del Teatre de Lectura sobre dilemes ètics que hi pot haver quan els aprenents participen en moltes activitats relacionades amb l'escola.
- Presenteu una emissió d'un documental de televisió o de ràdio de la temàtica del joc net de la vostra escola.

## EDUCACIÓ PER A LA SALUT

- Escriviu codis de joc net per a la

classe, el pati, el vestíbul i fora de les activitats escolars.

## MUSIC

- Composeu una cançó de rap sobre el joc net.
- Composeu un himne del joc net.
- Feu un recull de cançons de pop que tinguin com a tema el joc net.

## EDUCACIÓ FÍSICA

- Prepareu danses o rutines que representin la temàtica del joc net.
- Feu que els aprenents modifiquin les activitats per incorporar millor els valors del joc net.

**A baix, Atenes 2004: Remers de Polònia (esquerra) i Grècia (dreta) es feliciten després de la cerimònia de la medalla de doble rem lleuger dels homes. L'equip polonès va guanyar la medalla d'or, mentre que Grècia va guanyar el bronze.**

- Ompliu el gimnàs de codis de joc net que hagin fet els alumnes i pòsters de la temàtica del joc net.

- Creeu un sistema de reconeixement del joc net i emmarqueu fotografies amb històries sobre els guanyadors setmanals o mensuals.

## CIÈNCIES SOCIALS

- Creeu un mural del "Joc net a la vostra comunitat" en què mostreu exemples d'activitats de joc net en diferents empreses i organitzacions de la vostra comunitat. Aquesta és una bona manera d'aprendre més coses sobre la comunitat.



# C: RESPECTE PELS ALTRES

QUAN ELS JOVES QUE VIUEN EN UN MÓN PLURICULTURAL APRENEU A ACCEPTAR I RESPECTAR LA DIVERSITAT I ES COMPORTEU DE MANERA PACÍFICA, PROMOUEN LA PAU I LA COMPRESIÓ INTERNACIONAL.

**C**om porta un país la pau a una societat en què hi ha antics odis, valors conflictius o grans diferències econòmiques entre la gent? Aquest és un repte important per als líders esportius i els educadors. Al llarg de la història, la tasca més important de l'educació ha estat conservar i passar a una cultura en particular, sovint la cultura dominant en la societat. Però els professors d'una societat pluricultural tenen una altra tasca: desenvolupar comunitats d'aprenents que accepten i respecten a les persones d'altres cultures.

Per exemple, des de la fi de l'apartheid, els sud-africans han treballat junts per crear una nova societat, una societat en què hi ha acceptació i respecte a les persones de qualsevol raça. Els educadors tenen un paper molt important en aquest procés.

Però que vol dir respecte als altres? I el que és encara més important, com l'ensenyen els professors? Què hi ha de diferent en una classe en què els nens aprenen a acceptar i respectar a les diferències culturals? Quines activitats ajuden els nens i la gent jove a aprendre a viure en pau els uns amb els altres, com els nens i els adults? Aquestes són les preguntes per a aquesta secció.

L'educació pluricultural comença amb els cors i la intel·ligència dels professors. Els professors d'educació pluricultural pensen que:

- Totes les persones i totes les cultures tenen valor, i, per tant, totes les persones (dones, nens, persones amb una minusvalidesa, etc.) tenen drets humans i unes responsabilitats comunes.
- La violència no és la millor manera de solucionar els problemes.
- L'acceptació i el respecte a les diferències culturals s'ha d'ensenyar als nens. Ha de ser part de cada activitat en un programa escolar i durant el dia a dia a l'escola. El racisme i la intolerància són sovint resultat de la ignorància i la por. La comprensió i l'acceptació de les diferències s'obté quan les persones



viuen, treballen i juguen juntes.

- Les famílies i la comunitat tenen un paper important a l'hora de donar suport i socavar els esforços per ensenyar l'acceptació i el respecte als altres. Demaneu als pares i la comunitat que doni suport als vostres esforços.

## IDEES RESPECTE A L'EDUCACIÓ PLURICULTURAL<sup>10</sup>

- No representa un únic model educatiu, però sí que representa una multitud de programes i pràctiques. Cada assignatura hauria de sostenir una visió pluricultural.
- Implica una reestructuració de l'entorn escolar sencer per poder reflectir una societat pluricultural.
- És essencial per a tots els aprenents, no només per aquells que es troben en situacions pluriculturals.
- És un procés dinàmic, actual i integrat entre les comunitats educatives.
- Promou i realça els drets.
- És una educació crítica. Anima els aprenents a pensar de manera crítica i afrontar els assumptes de les seves vides.
- Inspira la "curiositat cultural".

**A dalt, Atenes 2004:** Gilberto Godoy Filho (BRA) consola Luigi Mastrangelo (ITA) després que el Brasil guanyés la medalla d'or del partit de voleibol masculí.

**“L'OBJECTIU DEL MOVIMENT OLÍMPIC ÉS CONTRIBUÏR A LA CONSTRUCCIÓ D'UN MÓN PACÍFIC I MILLOR EDUCANT A LA JOVENTUT A TRAVÉS DE L'ESPORT QUE ES PRACTICA D'ACORD AMB L'OLIMPISME I ELS SEUS VALORS”.**

(CARTA OLÍMPICA)

**“ESSENCIALMENT EL NOU TEMARI PROMOURÀ L'APRENENTATGE QUE ABASTI UNA CULTURA DE DRETS HUMANS, PLURILINGÜISME I PLURICULTURALISME I UNA SENSIBILITAT PELS VALORS DE RECONCILIACIÓ I CONSTRUCCIÓ DE NACIONS”.**

(CITAT DELS PROFESSORS S. BENGU, 1997. PRÒLEG DEL PLA D'ESTUDIS DEL 2005. GOVERN DE SUDÀFRICA)

*10 Adaptat de Le Roux, J. (1997). Multicultural Education: What Every Teacher Should Know. Pretoria, A Sudàfrica: Kagiso Publishers, pàg. 43-47.*



# EXPERIMENTAR EL RESPECTE

FEU SERVIR LA HISTÒRIA COM A UNA MANERA DE COMENÇAR UN DEBAT SOBRE ELS PROBLEMES I LES CONSEQÜÈNCIES DEL RACISME.



## ABANS DE LLEGIR

Què és el racisme? Com demostren discriminació les persones que són racistes? Per què són racistes les persones?

## LECTURA

### Blancs i negres als Jocs Olímpics – Amics per sempre

Als Jocs Olímpics de l'any 1936 a Berlín hi havia dos atletes destacats que competien al salt de llargada. Un d'ells era un atleta alemany, Luz Long. L'altre era un afroamericà, Jesse Owens. Alemanya era governada per un govern racista. El líder d'aquest govern, Adolf Hitler, volia que Luz Long derrotés a l'americà i demostrés que els blancs eren millor que els altres. Al seu

últim salt, Jesse Owens va derrotar l'alemany i Hitler va marxar del podi abans de la cerimònia de la medalla.

Long no va compartir els prejudicis del líder alemany. Els dos homes van caminar colze a colze pel camp. Als seus cors no hi havia lloc pel racisme de Hitler. Owens va continuar essent l'heroi dels Jocs de Berlín i va guanyar quatre medalles d'or. Més tard, Long va ser assassinat a la Segona Guerra Mundial.

Owens va dir que els actes de Hitler no el preocupaven. El seu comentari va ser que: "de totes maneres, jo no vaig anar a Berlín a fer-li una encaixada de mans a ell".

Per posar aquesta història en perspectiva, Alemanya no era l'únic país del

**A dalt, Berlín 1926:** Luz Long (GER) i Jesse Owens (USA).

món en que la gent experimentava el racisme. En una altra citació famosa, Owens va dir: "No em van convidar per fer una encaixada de mans amb Hitler. Però tampoc em van convidar a la Casa Blanca per fer una encaixada de mans amb el president".

## DISCUSSIÓ

- La manera com va actuar Long als Jocs de Berlín es descriu sovint com un acte coratjós i inspirador. Per què deu descriure la gent el seu acte d'aquesta manera?
- Molta gent d'arreu del món pateix perquè hi ha persones que venen d'una altra raça que es creuen superior. Per què pensa així la gent?

# “TINC UN SOMNI”<sup>11</sup>

## MARTIN LUTHER KING

AMB AQUEST DISCURS, MARTIN LUTHER KING JR S'ADREÇA A MILERS DE PERSONES EN UN MÍTING ALS ESTATS UNITS EN UN MOMENT EN QUÈ LA GENT NEGRA D'AMÈRICA ESTAVA INTENTANT RECUPERAR ELS SEUS DRETS HUMANS. EL MISSATGE DEL SEU DISCURS TÉ SENTIT EN MOLTS LLOCS DEL MÓN ON HI HA CONFLICTES ENTRE PERSONES DE RACES, RELIGIONS I TRADICIONS DIFERENTS.

### LECTURA

**“TINC EL SOMNI QUE UN DIA AQUESTA NACIÓ S'ALÇARÀ I EXPERIMENTARÀ EL VERITABLE SIGNIFICAT DEL SEU CREDO: ‘CREIEM QUE AQUESTES VERITATS SÓN EVIDENTS PER SÍ MATEIXES, QUE TOTS ELS HOMES HAN ESTATS CREATS IGUALS...’**

**TINC EL SOMNI QUE ELS MEUS QUATRE FILLS UN DIA VIURAN EN UNA NACIÓ EN QUÈ NO SERAN JUTJATS PEL COLOR DE LA SEVA PELL SINÓ PER LA NATURALESA DEL SEU CARÀCTER.**

**TINC UN SOMNI AVUI...**

**AQUESTA ÉS LA NOSTRA ESPERANÇA... QUAN DEIXEM QUE LA LLIBERTAT REPIQUI, QUAN DEIXEM QUE REPIQUI DES DE CADA VILA I CADA VEÏNAT, DES DE CADA ESTAT I CADA CIUTAT, PODREM ACCELERAR EL DIA EN QUÈ TOTS ELS FILLS DE DÉU, NEGRES I BLANCS, JUEUS I GENTILS, PROTESTANTS I CATÒLICS, PUGUIN DONAR-SE LES MANS I CANTAR AMB LES PARAULES DE L'ESPIRITUAL NEGRE ‘LLIURES PER FI! LLIURES PER FI! GRÀCIES A DÉU TOT PODERÓS, SOM LLIURES PER FI!’.**

### DISCUSSIÓ

- Quin és el missatge més important del discurs del Dr. King? Quin és el seu somni?
- Hi ha una cançó que és diu “Han de ser ensenyats amb cura”. Com s'ensenyava a tenir una aversió cap a l'altre? Per què se'ls ensenyava a tractar als altres de manera irrespectuosa?

**A baix, Washington DC, EUA, 1963: el líder dels drets civils americans Martin Luther King Jr. (1929-1968) parlant a la multitud a la marxa a Washington.**

- Quines són les raons per les quals hi ha conflictes entre persones de races o cultures diferents?
- Quines accions podríeu emprendre per ajudar als joves a trobar la pau?

*11 Extractes del discurs que es va pronunciar a les escales del monument commemoratiu de Lincoln a Washington D.C. EUA el 28 d'agost de 1963 (Font: <http://www.usconstitution.net/dream.html>)*





# LA PAU COMENÇA AMB MI<sup>12</sup>

CADA UNA DE LES FRASES DEL COSTAT DRET DE LA PÀGINA PARLEN AMB SAVIESA DE VIURE UNA VIDA DE PAU, LLEGIU LES FRASES I DESPRÉS DEBATEU LES IDEES QUE HI HA A LA DRETA.

**Deixeu que hi hagi pau a la terra, i deixeu que comenci per mi.** (Sy Miller & Jill Jackson)

**Debateu:** Penseu en una acció que podríeu emprendre avui que ajudés a crear pau entre vosaltres i una persona de la vostra família, o entre vosaltres i un amic vostre

**Fer servir l'ordre per tractar amb el desordre, fer servir la calma per tractar amb el clamor, és dominar el cor.** (Sun Tzu)

**Debateu:** Quan les coses a la vostra vida semblen desordenades i caòtiques, quina estratègia suggereix Sun Tzu?

**Els grans problemes venen  
Per no saber què és suficient.  
Els grans conflictes sorgeixen quan volem massa.  
Quan sabem quan suficient és suficient,  
Sempre serà suficient.** (Tao Te Ching)

**Debateu:** Quina diu Tao Te Ching que és la raó dels nombrosos conflictes al món? Com creu que es podrien resoldre?

**Els homes viatgen més ràpid, ara, però no sé si van cap a coses millors.** (Willa Cather)

**Debateu:** El lema olímpic és "Més ràpid, més alt, més fort". Hi ha gent que pensa que intentar anar "més ràpid, més alt i més fort" no és sempre una manera de crear un "món millor i més pacífic". Willa Cather i Mahatma Gandhi hi estan d'acord? Hi esteu d'acord? Per què?

**Hi ha més vida que augmentar la velocitat.** (Mahatma Gandhi)

**Mireu com la natura (els arbres, les flors, l'herba) creix en silenci, mireu les estrelles, la lluna i el sol, com es mouen en silenci... Necessitem el silenci per poder tocar les ànimes.** (Mare Teresa)

**Debateu:** Molts grans professors diuen que uns quants minuts de tranquil·litat al dia ens ajuden a mantenir-nos calms enmig de situacions conflictives. On podríeu trobar un lloc tranquil per poder gaudir d'uns quants minuts de silenci cada dia? Quan ho faríeu?

**Agafar-se a la ira és com agafar un tros de carbó calent amb la intenció de llençar-lo a algú altre; ets tu qui es crema.** (Buda)

**Debateu:** Com fa mal la ira a la persona que està enfadada? Parleu sobre una situació en què estàveu enfadats. De quina manera us va fer mal la ira?

**Parlar sense pensar és com disparar sense cap objectiu.** (Proverbi espanyol)

**Debateu:** les males paraules entre persones deixen ferides duradores. Com ho podríeu fer per no parlar sense haver pensat les conseqüències d'allò que voleu dir?

**Les dues paraules "pau" i "tranquil·litat" valen un miler de peces d'or.** (Proverbi xinès)

**Debateu:** Per què creieu que l'autor d'aquesta afirmació pensa que la pau i la tranquil·litat són tan valuoses? Quan "estàs tranquil", com et sents?

**Un home que ha estudiat la venjança manté les seves pròpies ferides verdes.** (Francis Bacon)

**Debateu:** Què és la venjança? Que vol dir aquesta dita? Hi esteu d'acord? Per què hi ha gent que vol venjança?

**No pots fer una encaixada de mans amb el puny tancat.** (Indira Gandhi)

**Debateu:** Expliqueu aquesta dita. Hi esteu d'acord? Al final d'un joc en què heu perdut, és difícil a vegades fer una encaixada de mans. Per què és important fer-ho de totes maneres?

12 Binder. D. 2000. *Be A Champion in Life*. Atenes: Foundation of Olympic and Sport Education, pàg. 145

# ELS DRETS HUMANS: L'ALFABET DEL RESPECTE I L'ACCEPTACIÓ

L'ANY 1949, LES NACIONS UNIDES VA ARRIBAR A UN ACORD PER FER UNA DECLARACIÓ UNIVERSAL DELS DRETS HUMANS. AQUEST DOCUMENT RESUMEIX ELS PRINCIPIS BÀSICS D'UNA SOCIETAT EN QUÈ TOT HOM TÉ EL DRET A LA DIGNITAT I LA LLIBERTAT.

## ABANS DE LLEGIR

Quins són els drets protegits per la constitució del vostre país? Com estan protegits?

**Vocabulari: inherent, inalienable, bàrbar, aspiració, motivat, recurs, reafirmat, jurisdicció, dotat, sobirania.**

## LECTURA DECLARACIÓ UNIVERSAL DELS DRETS HUMANS<sup>13</sup>

### Introducció

- Considerant que el respecte a la dignitat inherent a tots els membres de la família humana i als drets iguals i inalienables de cadascun constitueix el fonament de la llibertat, de la justícia i de la pau del món,
- Considerant que del desconeixement i menyspreu dels drets humans, n'han derivat actes de barbàrie que revolten la consciència de la humanitat, i que l'adveniment en el futur d'un món on les persones alliberades del terror i de la misèria tinguin dret a parlar i a creure lliurement ha esdevingut la més alta aspiració humana,
- Considerant cosa essencial de protegir els drets humans amb un règim de dret a fi que l'ésser humà no es vegi obligat al capdavant a rebel·lar-se contra la tirania i l'opressió,
- Considerant que és també essencial de fomentar l'establiment de relacions amistoses entre les nacions,
- Considerant que en la Carta de les Nacions Unides els pobles han proclamat llur fe en els drets fonamentals de l'ésser humà, en la dignitat i en la vàlua de la persona humana, en la igualtat de drets d'homes i dones, i que s'han demostrat disposats a afavorir el

progrés social i a instaurar unes millors condicions de vida dins d'una més gran llibertat,

- Considerant que els estats membres s'han compromès a assegurar, en cooperació amb l'Organització de les Nacions Unides, el respecte universal i efectiu dels drets humans, de les llibertats fonamentals,
- Considerant que una concepció comuna d'aquests drets i d'aquestes llibertats és de la més gran importància amb vista al ple acompliment d'aquest compromís,
- Ara, per tant, l'Assemblea General proclama aquesta Declaració universal dels drets humans com l'ideal comú que tots els pobles i totes les nacions han d'assolir a fi que totes les persones i òrgans de la societat, tenint aquesta Declaració sempre present a l'esperit, s'esforcin a promoure el respecte d'aquests drets i d'aquestes llibertats mitjançant l'ensenyament i l'educació, i assegurar amb mesures progressives d'ordre nacional i internacional llur reconeixement i aplicació universals i efectius, tant per part dels estats membres com dels territoris que jurídicament en depenen.

### Article 1

Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

### Article 2

Qualsevol persona pot prevaler-se de tots els drets i de totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió política o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe. Hom

**A baix, 1955: un home mira la Declaració Universal dels Drets Humans, un dels primers documents publicat a les Nacions Unides.**

no farà tampoc cap distinció fonamentada en l'estatus polític, administratiu i internacional del país o territori del qual depengui jurídicament la persona, tant si es tracta d'un país o territori independent, com si està sota la tutela, encara que no sigui autònom o que estigui sotmès a qualsevol limitació de sobirania.

### Article 3

Tot individu té dret a la vida, a la llibertat i a la seguretat de la persona...

### DISCUSSIÓ

- Enumereu els "drets humans" de què parlen aquests articles de la Declaració Universal dels Drets humans. Què vol dir la **seguretat de la persona**?
- Quins són els efectes de la discriminació o la violació en els individus, les famílies i les comunitats?
- Quins són alguns dels exemples de problemes de drets humans al món? Al vostre país? A la vostra comunitat? A la vostra escola/classe?
- Quines accions poden emprendre les persones per protegir els seus drets?

13 Adaptat per l'Assemblea General de les Nacions Unides. Resolució 217A (III) del 10 de desembre de 1948 (només extractes)





# ELS MEUS DRETS = **LES MEVES RESPONSABILITATS**

EN AQUESTA ACTIVITAT ELS APRENENTES EXPLORARAN LA IDEA DELS DRETS I LES RESPONSABILITATS FENT UNA CARTA DE CLASSE DE DRETS I RESPONSABILITATS.

## **DRETS I RESPONSABILITATS: ENTENENT LA DIFERÈNCIA**

**Completeu les frases següents:**

Tinc DRET a ser tractat amb educació. Per tant, tinc la RESPONSABILITAT de...

Tinc DRET al meu propi espai i les meves pertinences. Per tant, tinc la RESPONSABILITAT de...

Tinc DRET a estar segur i que els altres no em fereixin. Per tant, tinc la RESPONSABILITAT de...

Tinc DRET a ser tractat amb amabilitat i de manera justa per tothom. Per tant, tinc la RESPONSABILITAT de...

## **DISCUSSIÓ**

- Debateu exemples de situacions a la vostra comunitat en què els drets dels joves no són valorats.
- Debateu exemples de situacions en què la gent jove no han tingut en compte la responsabilitat de valorar els drets dels altres.
- Quines accions podríes emprendre per protegir els teus drets, o els drets dels altres?

**A la dreta,** Es pot fer una còpia d'aquesta carta per a cada estudiant.

## LA NOSTRA **CARTA** DE DRETS I RESPONSABILITATS

Tenim el **dret** de .....

Tenim la **responsabilitat** de .....

Tenim el **dret** de .....

Tenim la **responsabilitat** de .....

Tenim el **dret** de .....

Tenim la **responsabilitat** de .....

Tenim el **dret** de .....

Tenim la **responsabilitat** de .....



# ELS DRETS HUMANS

## JOCS DE ROL

EN AQUESTA ACTIVITAT, ELS GRUPS D'APRENENTS JUGARAN A UN JOC DE ROL I DESPRÉS DEBATRAN ALGUNES DE LES SITUACIONS QUE HI HA A CONTINUACIÓ.

- Una escola o un grup d'una comunitat esportiva té un grup molt gran de joves d'un altre país que són refugiats. Durant la classe, hi ha una interacció entre els nens/joves, però durant el descans, els nens/joves refugiats juguen separats de la resta. Representeu aquesta situació. Com podria algú (de qualsevol dels dos grups) iniciar un contacte amb l'altre grup al pati o al gimnàs?
- La Margarita és una noia que ve d'una raça diferent de la de la resta de la gent de la classe o de l'equip. Pensen que és una desconeguda i la criden i li prenen el pèl constantment. Representeu una situació en què algú intenta fer-se amic de la Margarita.
- La Sibongila és una nova immigrant al país. No entén gaire la cultura del seu nou país, i està aprenent la llengua. Quan parla amb altres nens/joves normalment es riuen d'ella per com parla o pel que diu. Representeu una situació en què un professor sent una d'aquestes converses per casualitat.
- La Fatima pertany a una religió diferent a la dels altres aprenents. Porta una roba especial per la religió, i no pot participar en totes les activitats. Es sent molt sola. Per aquest motiu, troba molt difícil concentrar-se en la feina i el professor/entrenador s'enfada amb ella. Representeu una situació en què algú (un jove o un professor) intenta fer-se amic seu.
- El Vladimir ha de fer servir cadira de rodes per moure's a causa d'una malaltia de la infància. Intenta participar a totes les activitats de què que els altres aprenents gaudeixen de valent, però té moltes dificultats. Un grup de nois es riu sovint del seu aspecte quan el veu. Representeu una interacció entre el Vladimir, el grup de nois i alguns dels amics del Vladimir.
- La Tika té sobrepès. Cada dia algunes persones l'acorrallen a l'entrada de l'escola o del gimnàs i la molesten empenyent-la i dient-li "estúpida". Quan els professors ho veuen, només diuen alguna cosa com: "Ei, nois. Deixeu-la". Representeu una trobada com aquesta en què algú intenta ajudar la Tika.

**A baix, Fer jocs de rol ens ajuda a entendre millor els sentiments dels altres.**





# TEMPS MORT!

FEU SERVIR AQUESTES EINES PER AJUDAR A RESOLDRE SITUACIONS CONFLICTIVES. QUAN UN APRENENT PERD EL SEU AUTOCONTROL O ES COMPORTA DE MANERA INJUSTA, ELS DOS ANTAGONISTES VAN A UN "BANC D'ESCOLTAR" I RESPONEN LES PREGUNTES DE LA BOLA.

## CAUSES COMUNES DE CONFLICTES

- Les necessitats individuals no es satisfan.
- El poder no es distribueix amb igualtat.
- La comunicació no és efectiva o no hi ha comunicació.
- Els valors o les prioritats són diferents.
- Es tolera el racisme o la discriminació.

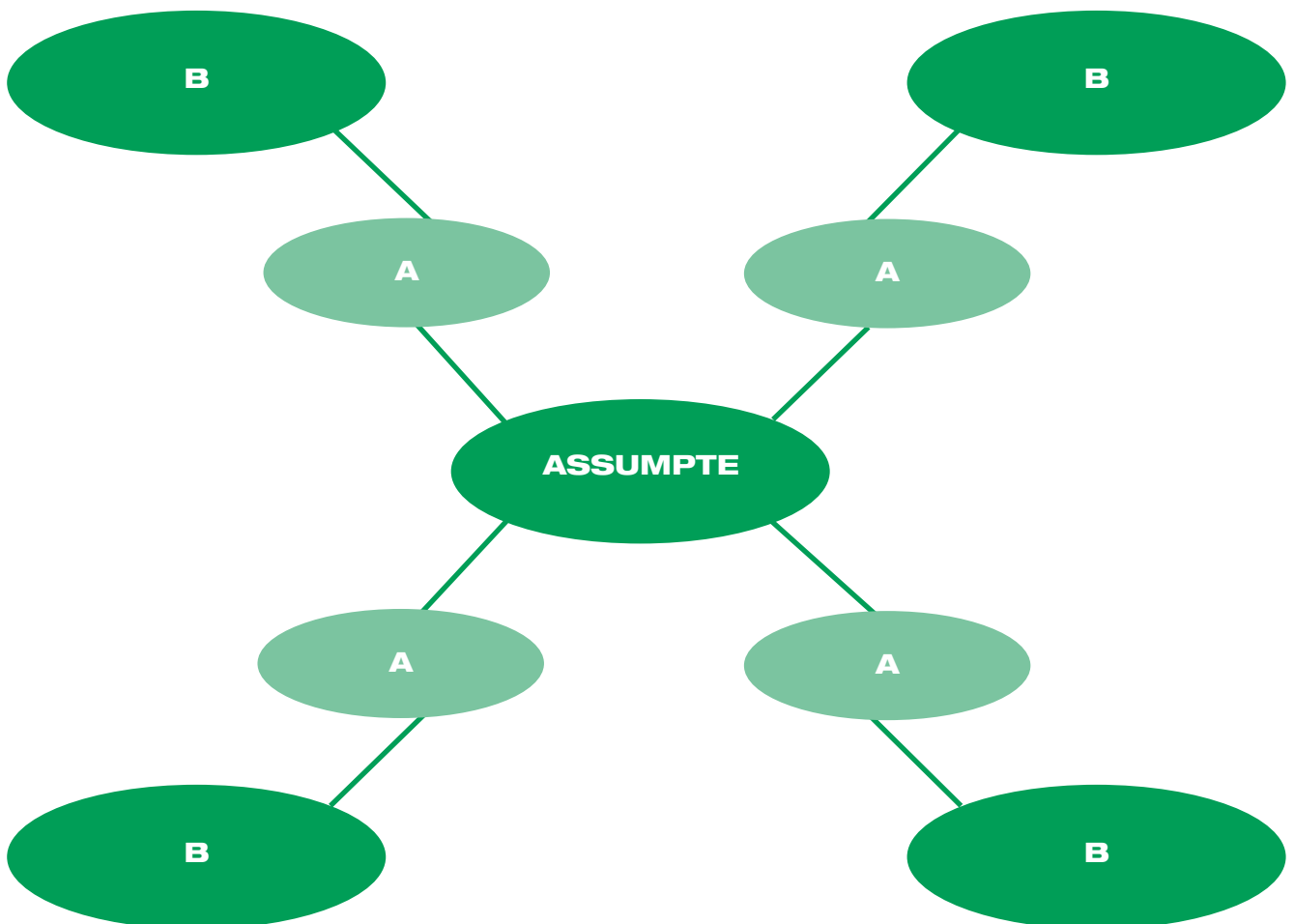
## SISTEMES DE RODA<sup>14</sup>

A vegades és necessari ajudar els aprenents a identificar els factors implicats en una situació i a tenir en compte les conseqüències de les diferents línies de conducta. Feu servir uns "sistemes de diagrama" que s'expandeixin per ajudar-los a fer un diagrama d'aquests factors i considerar accions alternatives per resoldre el problema. Un tema podria ser "Conflicte al nostre club o escola".

A baix

**A** acció

**B** conseqüència



14 Campbell, L., Campbell, B. i Dickenson, D (1996). *Teaching and Learning Through Multiple Intelligencies*. Segona Edició. Boston: Allyn and Bacon, pàg. 178.

# FULL D'ACTIVITATS

**1**

Per què m'he enfadat?

**2**

Quines són les dues maneres possibles de resoldre aquest problema?

**3**

Quines seran les conseqüències o els resultats de cada possible solució?

**4**

Quina solució puc triar?

**5**

Què espero o vull que passi com a resultat de la meua solució?

**LLISTA**

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3
- ACTIVITAT 4
- ACTIVITAT 5

**1. PROBLEMA**

.....

.....

.....

.....

.....

**2. ALTERNATIVES**

.....

.....

.....

.....

.....

**3. CONSEQÜÈNCIES**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. SOLUCIÓ**

.....

.....

.....

.....

.....

**5. EXPECTATIVES**

.....

.....

.....

.....

.....



# DIES FELIÇOS

FEU SERVIR AQUESTA IMATGE PER AJUDAR ELS APRENENTS A CREAR ELS SEUS PROPIS SÍMBOLS I IMATGES D'UN MÓN PLURICULTURAL QUE VIU EN PAU.

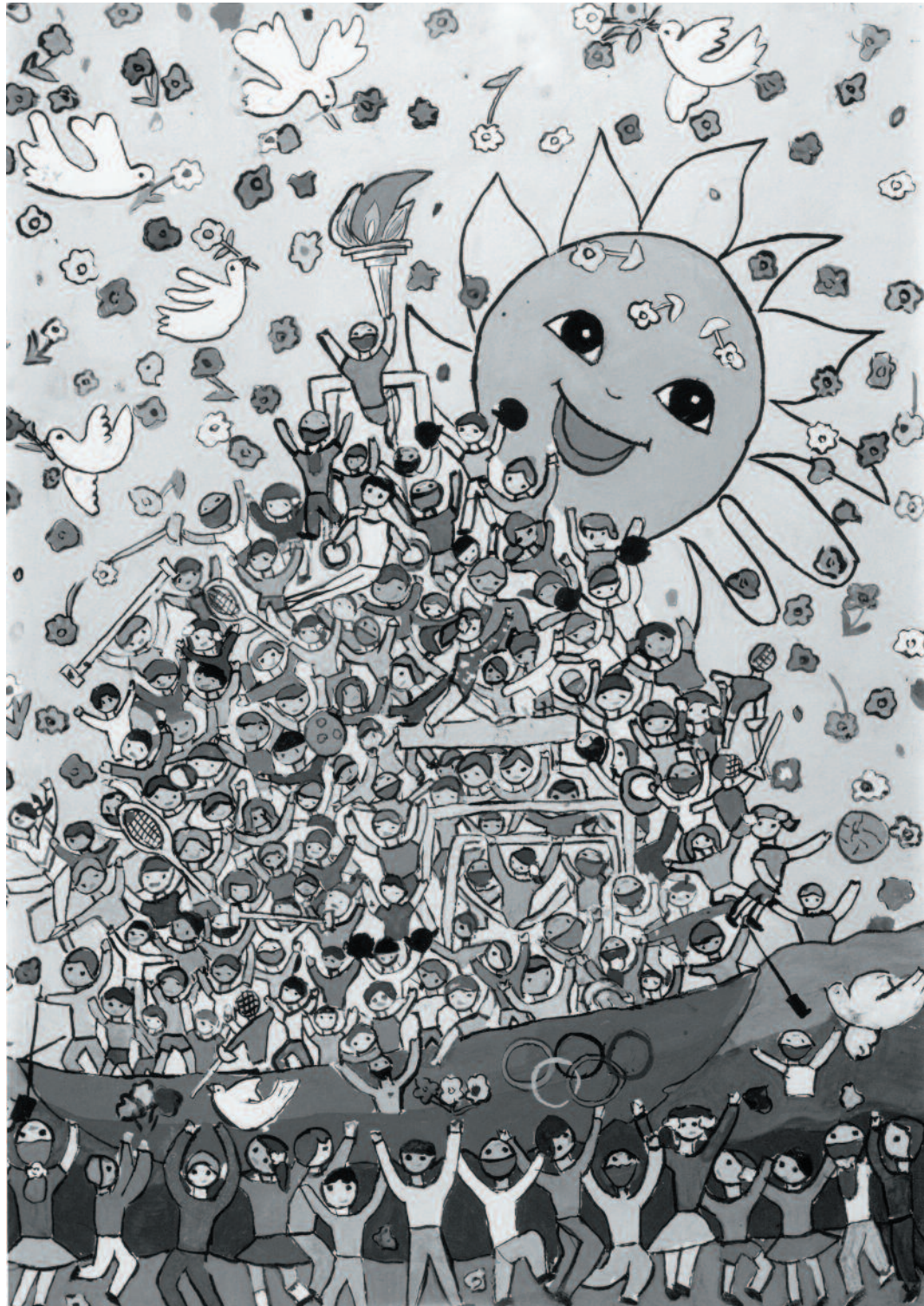
**E**n aquesta imatge, un jove artista ha creat una representació del pluriculturalisme i la pau. Aquesta imatge, la va dibuixar un jove a Romania i va ser sotmesa a la Competició Internacional de Dibuixos de Nens.

## DISCUSSIÓ

- Quins símbols de pau i acceptació estan representats en aquest dibuix?

## PER FER

- Crea una obra d'art que representi la pau i l'acceptació al món.



**A la dreta,**  
Competició  
Internacional de  
Dibuixos de Nens  
1985: Dibuix fet per  
Barbu Elena (12 anys)  
de Romania.

# D: CERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA

CENTRAR-SE EN L'EXCEL·LÈNCIA POT AJUDAR ELS JOVES A PRENDRE DECISIONS POSITIVES I SALUDABLES I A LLUITAR PER ACONSEGUIR LA MILLOR VERSIÓ D'ELLS MATEIXOS EN QUALSEVOL COSA QUE FACIN.

**E**ls nens necessiten un entorn segur social i físic per poder aconseguir la millor versió d'ells mateixos i prendre bones decisions. Una escola saludable i programes esportius saludables fan del benestar dels joves la seva prioritat número u. Una escola o un dispositiu esportiu saludable:

- És net i segur
- satisfà les necessitats de tots els nens i joves, nois i noies, nens amb problemes d'aprenentatge, nens amb minusvalideses físiques d'oïda,

vista, etc.

- proporciona oportunitats diàries als nens i els joves de totes les edats per participar en activitats físiques.
- proporciona un entorn lliure de discriminació, assetjament i intimidació.
- és un lloc on les diferències individuals i les tradicions culturals es valoren i es respecten.
- reconeix que els pares i la comunitat tenen papers importants a l'hora d'ajudar els nens i els joves a créixer sans.

**A baix**, Una gimnasta jove entrenant en una escola esportiva a la Xina.

**“L'OBJECTIU DE L'EDUCACIÓ ÉS EL ‘DESENVOLUPAMENT D'UN ÉSSER HUMÀ COMPLET, ORIENTAT A L'ENTORN I ADAPTAT AL SEU TEMPS, LLOC I CULTURA’. AQUESTA ADAPTACIÓ IMPLICA LA CAPACITAT DE TROBAR-SE EN SITUACIONS NOVES I TENIR LA INTEL·LIGÈNCIA I EL CORATGE DE TRANSFORMAR-LES QUAN ES NECESSITI UN CANVI”.**

MARIA MONTESSORI<sup>16</sup>

**“L'EDUCACIÓ HA DE SER UN PRÒLEG DE LA VIDA. L'HOME SERÀ LLIURE, EL NEN TAMBÉ HO HA DE SER. L'IMPORTANT ÉS ENSENYAR EL NEN A UTILITZAR LA SEVA LLIBERTAT I A ENTENDRE'N EL SIGNIFICAT”.**

PIERRE DE COUBERTIN<sup>15</sup>

<sup>15</sup> a Müller, N. (Ed.). (2000). *Pierre de Coubertin: Olympism, Selected Writings*. Lausanne, Switzerland: Comitè Olímpic Internacional

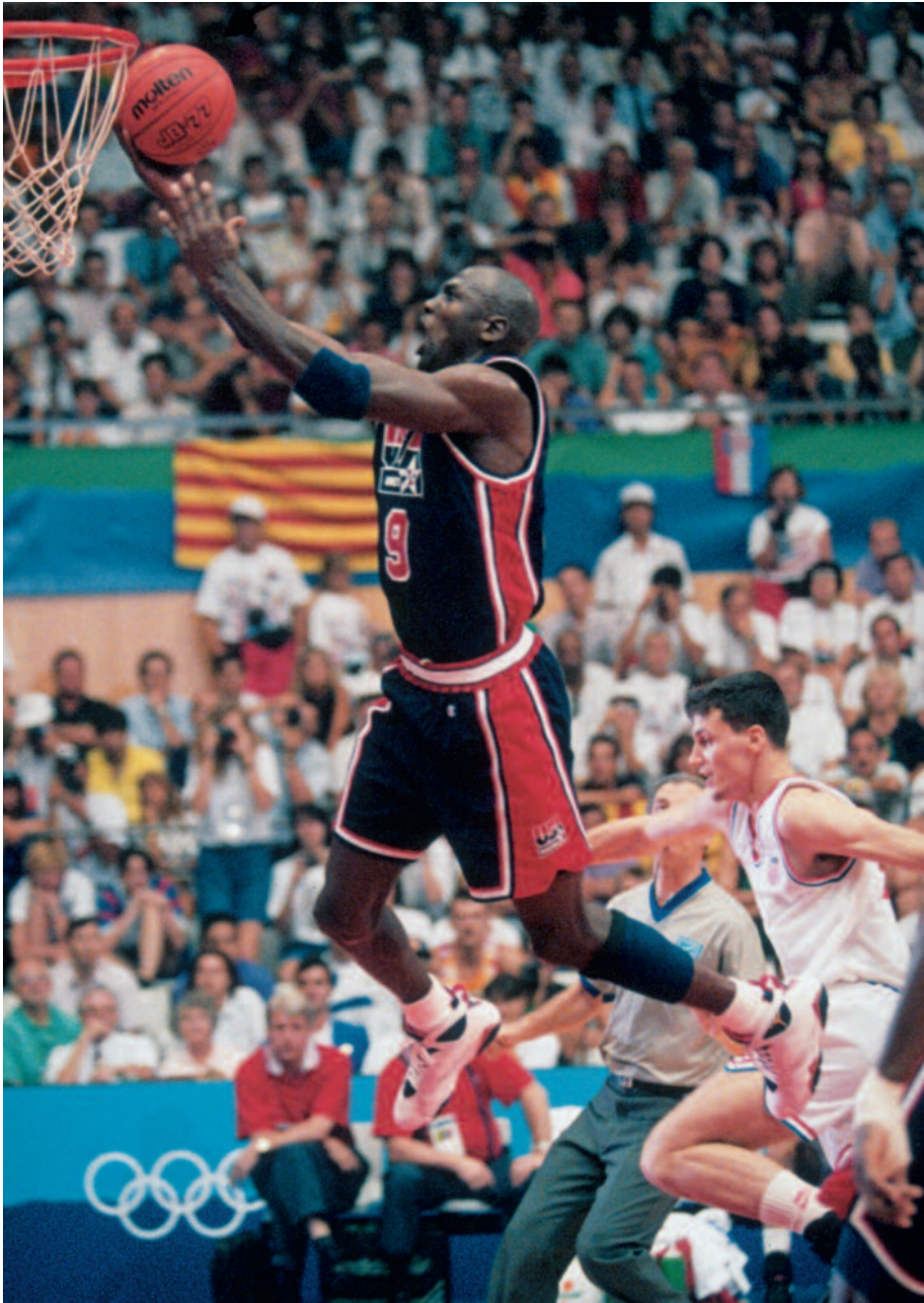
<sup>16</sup> a Lillard, P. 1996. *Montessori Today: A Comprehensive Approach to Education from Birth to Adulthood*. NY: Schocken Books, pàg. 3





# EXPERIMENTAR L'EXCEL·LÈNCIA!

ELS ATLETES DE LES HISTÒRIES SEGÜENTS SÓN MODELS MERAVELLOSOS PER ALS JOVES.



**“HE FALLAT MÉS DE 9.000 TIRS AL LLARG DE LA MEVA CARRERA. HE PERDUT GAIREBÉ 300 PARTITS. HE TINGUT L'OPORTUNITAT DE LLENÇAR EL TIR DE LA VICTÒRIA VINT-I-SIS VEGADES I HE FALLAT. HE FALLAT UNA I ALTRA VEGADA A LA MEVA VIDA. PER AIXÒ HE TRIOMFAT”.**

(MICHAEL JORDAN, EUA BÀSQUET)

**A dalt,** Barcelona 1992: Michael Jordan (EUA) fa un llançament durant un partit contra Croàcia de bàsquet masculí.

## ABANS DE LLEGIR

Com aconseguen l'excel·lència en els seus esports els atletes?

## LECTURA

### Coneix l'atleta xinesa del segle – Deng Yaping

A la Xina, el tenis de taula és un esport molt popular, i Deng Yaping és una de les millors jugadores del món. Va començar quan tenia cinc anys. Quan en tenia nou, havia guanyat el campionat júnior provincial. Als 13 anys, havia guanyat el seu primer campionat nacional. Era una noia jove amb un talent enorme.

Però era baixa (mesurava menys d'1,5 metres d'alçada). Per aquest motiu, i malgrat el seu talent, no la van acceptar com a candidata per l'equip nacional. Però el seu talent, la seva confiança i la seva perseverança van fer que tingués un lloc a l'equip nacional el 1988. Va guanyar els seus primers títols dobles internacionals el 1989 quan només tenia 16 anys, i els seu primer títol individual dos anys després.

“Des que era petita somiava ser campiona del món”, va dir. El 1989, va guanyar la Copa d'Àsia i l'any següent va guanyar tres títols als 11ès Jocs d'Àsia.

Va avançar cap al nivell més alt el 1991 quan va capturar el títol individual del món al Japó, on va començar la seva dominació de l'esport durant els set anys següents.

Quan va acabar la seva carrera el 1997 havia guanyat quatre medalles d'or i dos campionats del món.

Seleccionada dues vegades per la Comissió d'Atletes del Comitè Olímpic Internacional, Deng ha continuat per donar suport a la participació femenina al tenis de taula. La seva tesis de màster es titula “Dels peus fixos a l'or olímpic: el cas del tennis de taula femení”.

## DISCUSSIÓ

- Què us diu la fotografia de Deng Yaping sobre l'esperit de l'esport?
- Munteu la vostra pròpia zona de tenis de taula i descobriu quin tipus d'habilitats es necessiten per ser un atleta excel·lent en aquest esport.

### LECTURA

#### “El futbol és la meva vida”, Roger Milla<sup>17</sup> (Camerun)

A l'Àfrica, el futbol és més que un simple esport. És una celebració de la vida. Si l'equip nacional guanya una competició internacional important, tothom s'agafa festa el dia següent. A l'Àfrica, els joves juguen a pilota a tot arreu i a qualsevol lloc: a qualsevol camp obert, a la platja, als carrers, als jardins, fins i tot als terrats. Qualsevol objecte rodó pot fer de pilota. Marcar es passa sovint per alt.

Roger Milla del Camerun, un dels grans campions esportius de l'Àfrica, ha jugat sempre per passar-s'ho bé. Va ser el jugador africà de l'any el 1976 i el 1990. La felicitat que li proporciona l'esport és contagiosa.

Amb Milla de líder, els “lleons” del Camerun van anar amb força a la copa del món del 1990 a Itàlia. Van derrotar els defensors del títol, Argentina, al primer partit. Contra tot pronòstic, es van convertir en el primer equip africà que arribava a quarts de final de la competició de la Copa del Món. Van robar el cor als fans de tot el món partit a partit. Qui pot oblidar aquells moments a Itàlia quan Milla va ballar una dansa de celebració a l'àrea de córner després de marcar? Qui pot oblidar el seu entusiasme i el seu esperit?

Als 38 anys, Milla va marcar dos gols que van derrotar Romania i dos més que van derrotar Colòmbia. Als quarts de final contra Anglaterra va fer l'assistència dels dos gols de Camerun. Va tornar a la Copa del Món el 1994, l'home més gran que ha marcat mai als partits finals d'una Copa del Món. Tenia 42 anys quan va marcar contra Rússia.

A Roger Milla li agradava molt guanyar. Però jugava a futbol perquè estimava l'esport.

### DISCUSSIÓ

- El futbol és l'esport més popular del món. Per què pensem que és tan popular?
- Quines qualitats necessites tenir per ser un futbolista excel·lent?
- Feu veure que sou periodistes esportius. Dieu al vostre amic que faci de Roger Milla. Representeu una entrevista a aquest gran jugador.



**A dalt, Atlanta 1996:** tennis de taula, individuals femenins – Deng Yaping (CHN) en acció en la lluita per la medalla daurada.



**A la dreta, San Francisco (EUA) 1994,** Copa del Món de futbol: el davanter camerunès Roger Milla celebra que ha marcat un gol contra Rússia. Amb 42 anys, Roger Milla va convertir-se en el jugador més gran que ha marcat mai un gol a la història de la copa del món.

17 Adaptat de FIFA World Cup – Roger Milla (Camerun). Online: <http://fifaworldcup.yahoo.com/06/en/p/cp/cmr/milla.html>. Consulta el 25 de juny del 2006.

**LECTURA****El conte de dos atletes: Liz Hartel i Jubilee**

Hi ha un esport als Jocs Olímpics que té dos atletes i sis cames. Una de les atletes és un cavall. En una de les històries olímpiques més sorprenents, una dona jove, paralyzada per una malaltia anomenada poliomielititis, i el seu cavall, Jubilee, van guanyar la medalla de plata dels Jocs Olímpics el 1952 i el 1956.

Liz Hartel, de Dinamarca, adorava els esports. La seva passió era la marxa a cavall. Fins i tot com a dona casada era una competidora entusiasta. Després, embarassada del seu segon fill, va agafar la polio i va quedar paralyzada de la cintura

avall. Va donar a llum, miraculosament a un nen sa, i després va lluitar i va treballar per fer funcionar els seus músculs altra vegada. Després d'uns quants anys la seva situació va millorar, però encara no podia fer servir els músculs per sota dels genolls.

Però encara podia muntar a cavall. L'havien d'ajudar per muntar-lo i desmuntar-lo, però això no l'aturava.

El 1952, en esports eqüestres, les dones van rebre el dret de competir amb els homes per les medalles. És un dels pocs esports en què dones i homes competeixen junts. Liz Hartel, incapaç de caminar, va convertir-se en la millor de tots ells, va guanyar les medalles als Jocs Olímpics del 1952 i el 1956. Les fotografies d'aquella

**A baix, Suècia 1956, lloc on tenien lloc els esdeveniments eqüestres als Jocs Olímpics de Melbourne, Austràlia:<sup>18</sup> Liz Hartel-Holst i Jubilee (DEN) a l'esquerra, St. Cyr (SUE) al mig, Linsenhoff-Schindling (EUA) a la dreta.**

època mostren a Liz seient de manera elegant sobre el cavall. La gent diu que durant la competició ella i el cavall eren un, es movien suaument i amb molta tècnica per fer els moviments necessaris.

**DISCUSSIÓ**

- Per què diuen que l'esport eqüestre és un esport que té dos atletes?
- Com creieu que és possible per un genet que està paralyzat de la cintura avall controlar i comunicar-se amb el cavall?
- Quines qualitats especials devia tenir aquest genet?

<sup>18</sup> Austràlia no permetia que els cavalls entressin al país i els esdeveniments eqüestres tenien lloc a Suècia.





# SAPS COM SOMNIAR?

AQUESTA IMATGE LA VA DIBUIXAR UN NEN AL BRASIL I VA ESTAR A L'EXHIBICIÓ D'ART OLÍMPIC PER A NENS "VISA OLÍMPICA DE LA IMAGINACIÓ"<sup>19</sup>. VA ESTAR PENJADA DURANT ELS JOCS OLÍMPICS DE SIDNEY L'ANY 2000. AJUDEU ELS APRENENTS A EXPLORAR EL MISSATGE D'AQUEST DIBUIX I DESPRÉS A DIBUIXAR ELS SEUS PROPIS "SOMNIS".



**“SAPS COM SOMNIAR? SI LA TEVA RESPOSTA ÉS SÍ, FELICITATS. JUGUES A L'ESPORT MÉS DIVERTIT DEL MÓN. ALS SOMNIS POTS FER QUALSEVOL COSA. POTS SER EL MÉS FORT, EL MÉS RÀPID, EL MÉS ALT, I FINS I TOT POTS GUANYAR ELS JOCS OLÍMPICS. SI LA TEVA RESPOSTA ÉS NO, PROVA-HO! SOMIAR ÉS FANTÀSTIC.”**

(VISA/JONAS SAMPAIO DE FREITAS, 13, BRASIL)

A dalt, Saps com somiar? Obra d'art de Jonas Sampaio De Freitas, 13, Brasil.

## DISCUSSIÓ

- Expliqueu una història per cada una de les cinc imatges del dibuix.
- Quins altres símbols veus al dibuix? Què simbolitzen?
- Dibuixeu una imatge de vosaltres mateixos. Titula-la “Els meus somnis”.

<sup>19</sup> VISA Programa Olímpic de la Imaginació, 2000.



# FER-HO EL MILLOR QUE PUC

EN AQUESTES ACTIVITATS ELS APRENENTS FARAN SERVIR LA SEVA IMAGINACIÓ.  
AJUDEU-LOS A IMAGINAR UN FUTUR EN QUÈ FAN EL MILLOR QUE PODEN.

**“LA VISIÓ SENSE  
ACCIÓ ÉS UN SOMNI.  
L’ACCIÓ SENSE VISIÓ  
NO TÉ CAP OBJECTIU.  
LA VISIÓ AMB ACCIÓ  
S’ASSOLIRÀ.”**

(ANÒNIM)



**A la dreta,** Turin 2006: la surfista de neu Hannah Teter (EUA) agafa la seva medalla d'or de mig tub femenina.





# ÀNGELS O DIMONIS: PRENDRE DECISIONS DIFÍCILS

EN CADA UNA DE LES ESCENES SEGÜENTS HI HA INVOLUCRADA UNA PERSONA. FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS APRENENTS A EXPLORAR EL REPTE DE PRENDRE DECISIONS POSITIVES I SALUDABLES.

## LECTURA

### Escena 1: Fumar o no fumar Iriñi ha d'escollir

L'Iriñi agafa el bus cap a l'escola amb els seus amics. Cada dia passen per un gran anunci d'una marca de cigarretes. A l'anunci hi ha una imatge d'una noia encantadora que porta un vestit blanc molt maco. A la imatge està dreta sobre un vaixell amb un home guapo, i hi ha una posta de sol al darrere. Tant l'home com la dona estan fumant. A l'Iriñi li agradaria molt ser com la noia del vestit blanc. Joga a voleibol amb l'equip de la seva comunitat i sap tots els perills de fumar. Un dia, uns quants amics seus compren cigarretes i decideixen fumar-se-les al parc després de l'escola. Conviden l'Iriñi a unir-s'hi. Què hauria de fer?

## DISCUSSIÓ

- Quines són les opcions de l'Iriñi?
- Per què és difícil la decisió?
- Quin és el missatge de l'anunci? Com afecta el missatge a l'Iriñi?
- Quines són les expectatives de diferents persones sobre la vida de l'Iriñi? (amics, entrenador, companys d'equip, pares)
- Què faríeu vosaltres?
- Quina és la decisió saludable?
- Parleu sobre anuncis que intenten influenciar vostre comportament.

### Escena 2: Prendre esteroides o no prendre'n. Abed ha d'escollir

Abed entrena dur per entrar a l'equip d'atletisme de l'escola. Hi ha dues persones que són gairebé tan bones com ell. Només dos nois seran seleccionat per entrar a l'equip. L'Abed desitja entrar a l'equip amb

**A baix, Si t'oferissin esteroides, què faries?**

totes les seves forces perquè els seus pares es sentin orgullosos d'ell. Un dia un amic del seu germà gran entra als vestidors. Va cap a l'Abed i l'envolta amb els braços.

"Ei, Abed", va dir fluixet. "Volem que siguis qui entri a l'equip d'atletisme. Però ja ho saps, tenim un problema amb els altres dos nois. He pogut aconseguir unes quantes pastilles d'aquestes. Pren-ne una al dia durant dues setmanes. Et donaran força muscular extra per assegurar-te la victòria". Què hauria de fer l'Abed?

## DISCUSSIÓ

- Quines són les opcions de l'Abed?
- Per què és difícil la decisió?
- Quines són les expectatives de diferents persones sobre la vida de l'Abed? (entrenador, amics, família)
- Què faríeu vosaltres?
- Quina és la decisió saludable?



# ETS UN CAMPION!

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER AJUDAR ELS APRENENTS A PENSAR SOBRE COM PODEN ELS PODEN AJUDAR ELS VALORS OLÍMPICS A SER "EL MILLOR" QUE PODEN SER.

**Q**uan veus els atletes en acció sembla que facin que l'activitat sembli molt fàcil. De fet, un atleta no es converteix en un campió sense certes qualitats i valors.

### PROPOSTA D'ACTIVITAT

- Ordeneu les lletres de les frases següents i descobriu quines qualitats necessita tenir un atleta per convertir-se en un campió.

Posa alhora talent i cor en un cos, una voluntat i una ment

**ITSLIBRAEQU**

Li ha d'agradar molt l'esport. Es veu felicitat en l'**OÇERFS** dels atletes quan participen als seus esports.

Vol fer el millor que pot. Els atletes lluiten per l'**ELLXAEIINC**.

No fa trampes. Els grans campions creuen que l'esport verdader és un esport **USJT**.

**ESRCTAPE** els oponents, els delegats i els companys d'equip.

**JUST ESFORÇ EXCEL·LÈNCIA**  
**RESPECTA EQUILIBRATS**

- **Anunci de "és busca":** en un grup petit, feu una llista de les qualitats que ha de tenir una persona per ser campió. Després escriviu un anunci de "ES BUSCA" un campió. Escriviu el vostre anunci amb retoladors en una cartolina. Poseu-lo al taulell d'anuncis de la vostra escola.

- **Carta d'inici:** penseu una activitat que us agradaria fer molt bé. Porteu una fotografia vostra o dibuixeu-vos a vosaltres mateixos fent l'activitat. Feu una CARTA D'INICI que inclogui les fotos de les activitats de tots els aprenents.

- **Joc de rol:** un esperit us diu que podeu convertir-vos en una estrella en qualsevol activitat o esport que vulgueu. Us entrevista un periodista. Com contestaríeu a les preguntes següents?

- Podries descriure algunes de les habilitats necessàries en la teva activitat?
- Ens podries explicar què vas haver de fer per aconseguir el teu objectiu?
- Hi ha algú que t'hagi ajudat que vulguis mencionar? Com us va ajudar?
- Com et sents quan has aconseguit el teu objectiu? Com ha canviat la teva vida?



# PARAULES D'INSPIRACIÓ

FEU SERVIR LES CITACIONS PER REFLEXIONAR SOBRE ELS MISSATGES DE LA VIDA QUE PODEN INSPIRAR COMPROMÍS EN UN TIPUS DE COMPORTAMENT O UNA ACTIVITAT.

**“AQUELLS QUE NO PODEN PERDONAR ELS ALTRES TRENQUEN EL PON PER ON ELLS MATEIXOS HAN DE PASSAR”.**

(CONFUCIUS/KONG ZI, XINÈS ERUDIT, SEGLE 5 AC)

**“EL FRACÀS ÉS SOVINT AQUELLA HORA DE FOSCOR AL MATÍ QUE PRECEDEIX EL DIA DE L'ÈXIT”.**

(ANÒNIM)

**“SI VOLS QUE ELS TEUS OUS S'INCUBIN, ASSEU-T'HI TU MATEIX”**

(PROVERBI HAITIÀ)

**“LA SOLITUD ÉS UNA TEMPESTA DE SILENCI QUE FA MALBÉ LES TEVES BRANQUES MORTES, PERÒ T'ENVIA LES ARRELS DE VIDA MÉS PROFUNDES AL COR VIU DE LA TERRA VIVA”**

(KAHLIL GIBRAN (1883-1931), FILÒSOF, POETA O ARTISTA DEL LÍBAN)

**“LA VIDA ENGENDRA VIDA. L'ENERGIA CREA ENERGIA. ÉS GASTANT QUE ET CONVERTEIXES EN UNA PERSONA RICA”.**

(SARAH BERNHARDT (1844-1923), ACTRIU FRANCESA FAMOSA)

**A baix**, Sidney 2000: Cathy Freeman (AUS) celebra la medalla d'or després de guanyar els 400m femenins. Cathy ve de la tradició aborigen d' Austràlia i es sent orgullosa del seu patrimoni.

**“LA PITJOR DE TOTES LES DECEPCIONS ÉS LA PRÒPIA DECEPCIÓ”.**

(PLATÓ (427-347 AC), FILÒSOF GREC I EDUCADOR)

## DISCUSSIÓ

- Parleu sobre el significat de cada citació amb la vostra classe, el vostre club o un grup petit.
- Amb les vostres paraules, feu una llista de les lliçons sobre la vida i la manera de viure que comuniquen aquestes citacions.
- Busqueu altres citacions, de poetes, líders i atletes del vostre país o la vostra cultura.
- Prepareu un pòster o un dibuix fent servir les paraules d'una de les vostres citacions inspiradores preferides.



# ACABARÉ LA CURSA!

A VEGADES SER EL MILLOR QUE POTS SER NO VOL DIR NECESSÀRIAMENT QUE SIGUIS EL MÉS RÀPID, EL MÉS ALT O EL MÉS FORT. VOL DIR QUE T'HAS COMPROMÉS A FER UNA COSA I LA FAS, MALGRAT TOT.

## LECTURA

### Akhwari compleix el seu compromís

La Ciutat de Mèxic va ser l'escenari d'un dels grans moments de la història de la marató. Va ser bastant després que els atletes acabessin la cursa. Tothom marxava de l'estadi. Era pràcticament buit quan, de sobte, un corredor va aparèixer al lloc on la ruta de la marató entrava a l'estadi. John Stephen Akhwari de Tanzània coixejava amb dolor per la pista. Tenia les cames embenades perquè havia tingut un accident a la marató. Davant d'un públic bocabadat va fer una volta a la pista. Després, la petita multitud va començar a aclamar la seva gesta. L'aclamaven com si hagués guanyat la cursa.

Quan un periodista li va preguntar perquè havia continuat malgrat les ferides ell va dir: "No crec que ho entenguis. El meu país no m'ha enviat per començar la cursa. M'ha enviat per acabar la cursa".

L'any 2000, a la cerimònia de clausura dels Jocs de Sidney, Akhwari va rebre un premi de l'antic president del COI Juan Antonio Samaranch per ser un símbol de l'ideal olímpic.

## DISCUSSIÓ

- Per què creieu que Akhwari no va rendir-se malgrat les ferides que tenia?
- Quines són les raons per les quals les persones deixen de fer coses que volen fer quan es troben amb dificultats?
- Expliqueu una història sobre un moment en què vau començar a fer una cosa i vau deixar de fer-la perquè teníeu una dificultat. Què faríeu diferent si poguéssiu tornar enrere?
- Expliqueu una història sobre un moment en què vau aconseguir alguna malgrat els problemes. Què vau aprendre de vosaltres mateixos en aquell moment?

**A la dreta, Sidney 2000:** John Stephen Akhwari (TAN) a la cerimònia de clausura.





# E: EQUILIBRI ENTRE **EL COS,** **LA VOLUNTAT I LA MENT**

L'APRENENTATGE TÉ LLOC A TOT EL COS, NO NOMÉS A LA MENT. L'ALFABETITZACIÓ FÍSICA I L'APRENENTATGE A TRAVÉS DEL MOVIMENT AJUDA AL DESENVOLUPAMENT DE L'APRENENTATGE MORAL I ESPIRITUAL.

**T**otes aquestes citacions subratllen la necessitat no només de fer que l'educació física i l'esport siguin una prioritat als sistemes educatius, sinó de retornar l'activitat física a les aules i a les vides dels joves de totes les edats. Pierre de Coubertin va entendre aquesta necessitat. El seu somni que una revifada dels Jocs Olímpics amb competicions internacionals faria que l'interès per l'esport i l'activitat física entre la gent jove fos igual d'important avui que 100 anys enrere.

**“LA INTEL·LIGÈNCIA CINESICOCORPORAL ÉS LA FUNDACIÓ DEL CONEIXEMENT HUMÀ PERQUÈ ÉS A TRAVÉS DE LES NOSTRES EXPERIÈNCIES SENSORIALS MOTORES QUE EXPERIMENTEM LA VIDA”.**

(CAMPBELL, L., CAMPBELL, B. I DICKENSON, D. (1996). ENSENYAR I APRENDRE A TRAVÉS DE LES INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES, SEGONA EDICIÓ. BOSTON: ALLYN AND BACON, PÀG. 67)

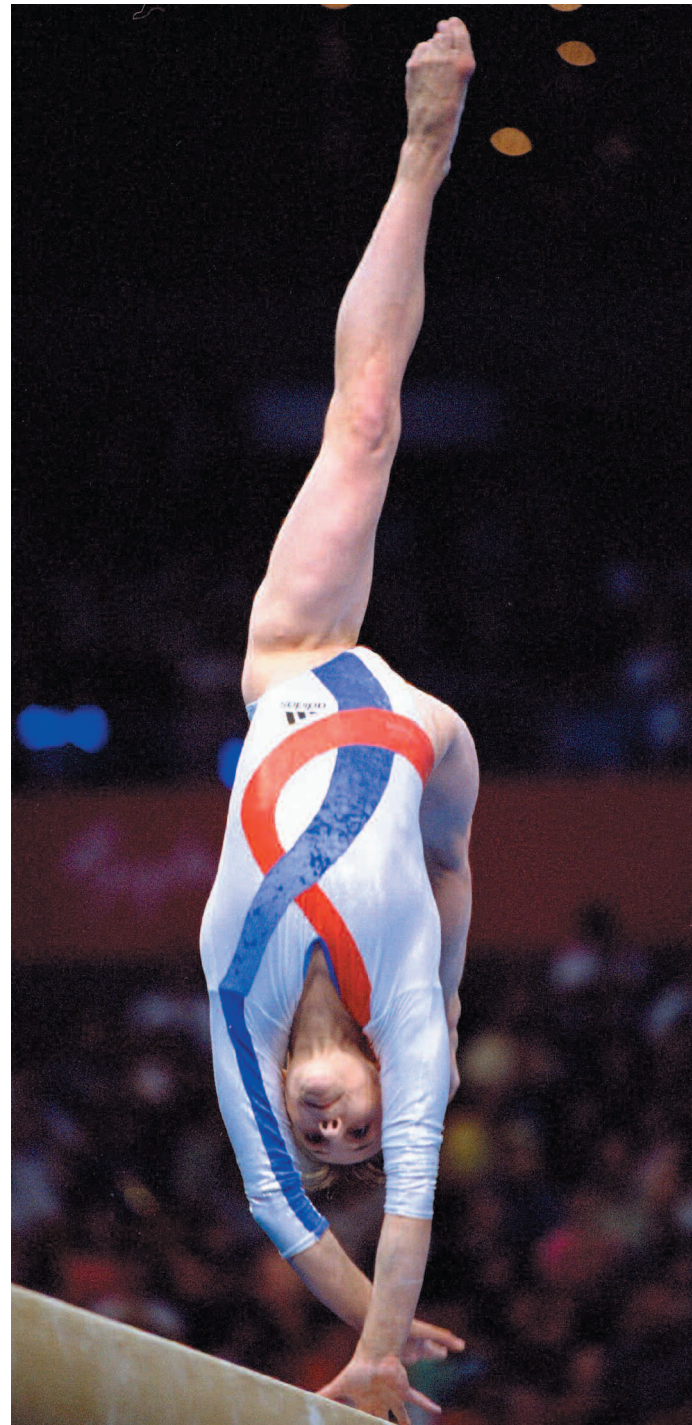
**“RESTRINGIR ELS PROGRAMES EDUCATIUS A LA PREPONDERÀNCIA DE LES INTEL·LIGÈNCIES LINGÜÍSTIQUES I MATEMÀTIQUES MINIMITZA LA IMPORTÀNCIA D'ALTRES FORMES DE CONEIXEMENT”.**

(CAMPBELL, L., CAMPBELL, B. I DICKENSON, D. (1996). ENSENYAR I APRENDRE A TRAVÉS D'INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES, SEGONA EDICIÓ. BOSTON: ALLYN AND BACON, PÀG. 67)

**“L'EDUCACIÓ MODERNA... HA PERMÈS QUE ES DUGUÉS A TERME AMB UNA EXTREMA COMPARTIMENTACIÓ... CADA FORÇA TREBALLA EN SOLITUD, SENSE CAP LLIGAM O CONTACTE AMB EL VEÏNAT. SI EL TEMA SÓN ELS MÚSCULS, NOMÉS VOLEN VEURE FUNCIONAMENT ANIMAL. EL CERVELL ÉS MOBLAT COM SI ESTÈS FET DE DE COMPARTIMENTS PETITS I SENSE AIRE”.**

(PIERRE DE COUBERTIN, A MÜELLER, N. (ED). (200). PIERRE DE COUBERTIN: OLYMPISM, SELECTED WRITINGS. LAUSANNE, SUÏSSA: COMITÈ OLÍMPIC INTERNACIONAL, PÀG. 547)

**A la dreta, Sidney 2000: Andrea Raducan (ROM) fa l'exercici a la barra d'equilibri durant la final de gimnàstica múltiple dels Jocs Olímpics de Sidney el 2000. Raducan va guanyar el títol múltiple.**





# PLANIFICAR L'EQUILBRI EN L'ENTORN D'APRENTATGE

FEU SERVIR AQUESTA TAULA QUE CONTÉ VUIT HABILITATS DIFERENTS, PER REGISTRAR ELS RESULTATS DELS ALUMNES, LES TASQUES DE DESENVOLUPAMENT I MESURES D'AVALUACIÓ.

**TEMA:** .....

**MATERIAL I RECURSOS:** .....

**ACTIVITAT DE MOTIVACIÓ/ CREAR PERTINENÇA (COMENCEU AMB UNA ACTIVITAT CINESICOCORPORAL):**

Habilitats cinèsiques	Habilitats matemàtiques	Habilitats visuals	Habilitats lingüístiques	Habilitats musicals	Habilitats interpersonals	Habilitats intrapersonals	Habilitats naturalistes	
								Resultats dels estudiants
								Tasques de desenvolup.
								Mesures d'avaluació

**TANCAMENT DEL TEMA:** .....



# EXPERIMENTAR L'EQUILIBRI

AQUESTES DUES LECTURES DEMOSTREN EL VALOR I LA DIGNITAT QUE TENEN ELS COMPETIDORS DELS JOCS OLÍMPICS.

## LECTURA

### L'elegància sota pressió: Michelle Kwan (EUA)

A ningú li agrada perdre una competició important. Perdre una medalla que tothom pensava que guanyaries és molt

difícil per un atleta olímpic. És molt difícil no mostrar la teva decepció. És molt difícil contestar les preguntes de la premsa. És molt difícil seguir endavant quan saps que el somni de la teva vida no s'ha fet realitat.

### A l'esquerra, Nagano 1998: Patinatge artístic, individual femení - Michelle Kwan (EUA).

A la competició de patinatge artístic femení als Jocs Olímpics d'Hivern de Nagano del 1998, una jove adolescent, Michelle Kwan dels EU, va ensenyar al món com acceptar una derrota dolorosa amb l'esperit del joc net. S'esperava que Kwan guanyés la medalla d'or. Era la campiona del món; en la majoria de competicions durant l'any havia estat la millor. Però la nit de la seva competició olímpica una companya d'equip molt jove, Tara Lipinski, va patinar de manera increïble i va derrotar Kwan a la puntuació final. Kwan va rebre la medalla de plata en comptes de la d'or.

La història real, però, va ser la manera com Kwan va actuar després de la competició. A l'acabament de la roda de premsa va tractar a Lipinski com una bona amiga i va dir: "Potser no és el color de la medalla que volia, però l'accepto... així és la vida, no?"<sup>20</sup>

"La manera com ha mantingut la calma, serà recordada per sempre. És una de les atletes amb més classe que puguis trobar", va dir un espectador.

Un altre va dir: "no he vist mai ningú encaixar una derrota tan dolorosa amb tanta serenitat, dignitat i maduresa com ho ha fet una adolescent que es diu Michelle Kwan".

## DISCUSSIÓ

- Per què admira la gent la manera com Michelle Kwan va actuar després d'haver guanyat la medalla de plata en comptes de la medalla d'or de patinatge artístic? Vosaltres l'admireu? Per què?
- Què passaria si en un concurs no hi hagués guanyadors i perdedors?
- Com actuen els atletes que són mal perdedors després de ser derrotats en una competició? Per què creieu que actuen d'aquesta manera? Com afecta aquest comportament als altres atletes? Als espectadors? A l'esport?
- Com podríeu mostrar respecte als vostres oponents o a un altre equip durant una competició esportiva? Com podríeu demostrar que sou bons perdedors després que el vostre equip fos derrotat en una competició?



20 Citació de Brennan, C. USA Today.com, 11 de febrer de 1999.





1

### LECTURA

#### Quan la voluntat es fa amb el poder: Shun Fujimoto

Un gimnasta japonès va fer la seva actuació a les anelles. Va saltar per sobre dels espectadors, va girar, va fer una volta i es va equilibrar. Després va fer l'aterrament, un doble mortal amb un gir complet, i va caure al terra amb força amb els dos peus. Perfecte! Es va mantenir de peu els tres segons reglamentaris, i després es va doblegar de dolor. Ningú sabia que estava actuant amb el genoll trencat, després que es lesionés durant els exercicis de terra.

"No volia preocupar als meus companys d'equip", va dir Fujimoto. No podia prendre pastilles per al dolor per les normes de dopatge. "Vaig obligar-me a oblidar què passaria quan aterrés", va dir més tard. Per

tant, es va aguantar el dolor i se'l va guardar per ell.

El Japó competia amb la Unió Soviètica per la medalla d'or en la gimnàstica d'equip. Fujimoto era un dels millors gimnastes. Volia continuar malgrat la seva lesió. Però el seu entrenador i el seus companys d'equip, que ara sabien que li feia mal, no permetrien que continués amb una lesió tan greu. Sense Fujimoto els seus cinc companys d'equip sabien que no podien cometre cap error a les següents competicions. Inspirats per l'orgull i el valor de Fujimoto van fer-ho el millor que van poder. Quan es van anunciar els resultats l'equip japonès havia guanyat la medalla d'or per 40/100 d'un punt. Van dedicar la victòria a Shun Fujimoto, que els havia inspirat amb el seu valor.

**A dalt, Montreal 1976:**  
Gimnàstica, l'equip japonès (JPN) guanya la medalla d'or. Shun Fujimoto és a l'esquerra.

### DISCUSSIÓ

- Admireu les accions de Fujimoto? Per què?
- Creieu que és sempre admirable que els atletes continuïn competint quan estan lesionats? Per què?
- Vosaltres continuaríeu? Per què?

# APRENDRE A TRAVÈS DE L'ACTIVITAT

FEU SERVIR AQUESTES ACTIVITATS PER ATRAURE TOTS ELS APRENENTS A LES ACTIVITATS CINESICOCORPORALS. DESPRÉS DE L'ACTIVITAT AJUDEU ELS APRENENTS A ENTENDRE QUÈ HAN APRÈS DE LES ACTIVITATS ORIENTADES AL COS. MOLTS APRENENTS PENSEN QUE SI S'HO PASSEN BÉ NO APRENEN.

**1** Feu servir moviments físics individuals o en petits grups per representar una idea: un animal, un núvol, un arbre, l'argument i els protagonistes d'una història curta.

Després de l'activitat demaneu als aprenents que debatin què han après experimentant la idea de manera cinèsica.

**2** Feu servir moviment físics individuals o en petits grups per representar les anelles olímpiques, el missatge olímpic, el lema olímpic. Després de l'activitat demaneu als aprenents que debatin què han après experimentant la idea de manera cinèsica.

**3** Plantegeu reptes d'"aventura" o "supervivència" a la classe. "Superant reptes d'aventures, els estudiants aprenen sobre les pròpies limitacions i les seves capacitats. Enfrontant-se a la por, als canvis i a la incertesa els aprenents aprenen a enfrontar-se a les habilitats".<sup>21</sup>

**4 Diversió amb el fitnes:** Creeu circuits originals per entrenar a l'escola. Al gimnàs o al pati identifiqueu diferents llocs amb papers de colors, o un pòster o d'alguna altra manera. A cada lloc els aprenents faran una activitat de fitnes diferent. Per exemple, podrien imaginar-se que són un animal diferent a cada lloc. Inventeu-vos l'activitat que haurien de fer a cada lloc. O, encara millor, digueu als nens que us ajudin a fer els moviments de fitnes que s'hauran de repetir a cada lloc. Afegeix-hi música, als nens els agrada molt fer coses amb música.

Uns altres temes per al circuit podrien ser:

- actors de circ: imagineu-vos que sou un acróbata de terra, un trapezista, un pallaso, un domador d'animals, un malabarista, una ballarina.
- màquines: imagineu-vos que sou un cotxe, un avió, una bicicleta, un tren, un coet, etc.
- espai: imagineu-vos que sou a Mart, a Júpiter, a la Lluna, a un coet.
- moviments corporals: imagineu-vos que voleu, nedeu, escaleu, salteu, esquieu, munteu a cavall, etc.
- aventures salvatges: imagineu-vos que creueu un riu per un tronc, que intenteu veure-hi entre l'herba alta, que escaleu una muntanya, etc.

**5 Feu un passeig:** vosaltres sols, amb els companys de classe, amb la teva

família, amb un amic, amb esquís, sota la pluja, sota l'arc de Sant Martí. Apunteu les observacions sobre el temps, les estacions, la vida salvatge, la comunitat.

**6 Ballem, cantem, creem, juguem, somiem!**

- Les activitats de la ment, del cos i l'esperit expressen l'alegria de la vida i la cultura d'una comunitat. A l'Àfrica, per exemple, ballar és una expressió important de la identitat de la comunitat.
- Toqueu música de diferents continents i inventeu-vos danses seguint la música i el ritme. Inventeu-

**A baix, Desiree Eid (AUS) fa servir la cinta durant la competició de gimnàstica rítmica al festival jove olímpic d'Àustràlia de l'any 2005.**

vos cançons per la música o apreneu cançons d'altres països.

- Feu un festival especial on representeu les danses i la música d'altres països, incorporeu-hi lletra, vestits i escenaris.
- Busqueu una cançó que us agradi molt. Inventeu-vos una dansa per aquesta música que expressi la personalitat i/o els somnis i les esperances per la vostra comunitat i el vostre món.

21 Adaptat de Campbell, L., Campbell, B. i Dickenson, D. (1996). *Teaching and Learning Through Multiple Intelligences, Second Edition*. Boston: Allyn and Bacon, pàg. 86.





# EL COS, LA MENT I L'ESPERIT A L'ANTIGA GRÈCIA

FEU SERVIR UN ESTUDI DE LES IDEES DELS ANTICS GRECS PER AJUDAR ELS APRENENTS A ENTENDRE EL CONCEPTE CULTURAL DE L'EQUILIBRI ENTRE EL COS I LA MENT, I A EXPLORAR LES SEVES PRÒPIES INTERPRETACIONS CULTURALS DE L'HARMONIA I LA PERSONALITAT HUMANA.

## LECTURA

### Ecos del passat: els antics grecs

Els Jocs Olímpics moderns estan inspirats en les idees de la civilització de l'antiga Grècia. Els primers registres de guanyadors al lloc dels antics Jocs Olímpics són el 776 aC. Des de llavors fins ara els Jocs s'han celebrat cada quatre anys des de fa mil anys. Les activitats d'aquests festivals estan directament relacionades amb la idea grega de l'harmonia entre el cos i la ment. Els joves anaven a l'escola i també feien esport.

L'exercici físic, l'acompanyaven amb música. La música, la dansa i l'esport els ajudava a aconseguir l'equilibri harmònic entre el cos i la ment.

Els festivals locals que incloïen concursos de música, dansa i esports proporcionaven una gran quantitat de contextos competitiu en què els ciutadans de les ciutats estat podien demostrar les seves virtuts i la lluita per l'excel·lència. Aquests concursos estaven directament relacionats amb els cultes als deus i els herois, i tenien un caràcter religiós.

## DISCUSSIÓ

- En la vostra tradició cultural, quins són els missatges, símbols, històries o ensenyaments que parlen de l'harmonia i l'equilibri de la personalitat humana? A vegades, la idea de l'harmonia en la personalitat humana ve de tradicions curatives. Quines tradicions curatives en la vostra cultura es centren en curar l'estrès mental i emocional així com les malalties físiques?

**A baix, Antiga Olímpia: les ruïnes del temple de Zeus.**



# GUANYAR O PERDRE: QUÈ ÉS IMPORTANT<sup>22</sup>

FEU SERVIR ELS RESULTATS DE L'ENQUESTA SEGÜENT PER ANIMAR ELS APRENENTS A EMPRENDRE UN DEBAT SOBRE ELS VALORS QUE SÓN IMPORTANTS PER ELLS. CADA APRENENT OMPLIRÀ L'ENQUESTA. DESPRÉS ELS RESULTATS ES COMBINARAN I S'ANALITZARAN.

COM D'IMPORTANT ÉS PER TU...

SÓC NOIA  NOI

	molt poc	poc	bastant	molt
1. Guanyar				
2. Passar-s'ho bé jugant				
3. Amistat				
4. Exercici				
5. Joc net				
6. Uniformes				
7. Competició, ser el millor que puc				
8. Entrenar				
9. Ser part d'un equip				
10. Arbitrar				

## PROPOSTA D'ACTIVITATS

- Poseu en comú els resultats a la pissarra o en un full de paper.
- Feu gràfics dels resultat segons a) categoria; b) comparant els nois i les noies; c) segons la mitjana de la classe en cada categoria.

## DISCUSSIÓ

- Quins valors es demostren amb la tria de respostes de l'enquesta?
- Són aquests els valors que voleu demostrar? Per què?
- Què necessitariu fer per mostrar que esteu canviant els vostres valors?

<sup>22</sup> Binder, D. 1985. *Come Together: The Olympics and You*. Ottawa: Canadian Olympic Association, pàg. IV-28.



# PARAULES SÀVIES

LA HISTÒRIA HA REGISTRAT PARAULES SÀVIES A LES HISTÒRIES DE MOLTES PARTS DEL MÓN. AQUÍ N'HI HA UNES QUANTES. FEU SERVIR AQUESTES HISTÒRIES PER AJUDAR ELS APRENENTS A COMPARTIR LES HISTÒRIES SÀVIES DE LES SEVES PRÒPIES TRADICIONS CULTURALS.

## DE LA XINA

L'harmonia i l'equilibri són idees importants a la filosofia xinesa. Confucius, un antic professor xinès, va crear un codi moral que incloïa normes sobre els papers i les responsabilitats de la gent. Creia que si es parava atenció als deures i les responsabilitats s'aconseguiria l'harmonia i l'equilibri.

**“QUAN SAPS ON HAS DE PARAR, TENS ESTABILITAT. QUAN TENS ESTABILITAT, POTS ESTAR TRANQUIL. QUAN ESTÀS TRANQUIL, POTS ESTAR CÒMODE. QUAN ESTÀS CÒMODE POTS PENSAR. QUAN POTS PENSAR, ET POTS ATÈNYER ALS TEUS OBJECTIUS”.**

(DE THE GREAT LEARNING, UN CAPÍTOL D'UN DELS CINC CLÀSSICS DE LA TRADICIÓ CONFUCI)

## DE L'ISLAM

**“LA PERSONA ÉS A PROP DE DÉU QUAN PERDONA, QUAN EL TÉ EN ELS SEU PODER, LA PERSONA QUE L'HA FERIT”.**

**“ES CORRECTE QUE CADA HOME JUST HAURIA DE COMPARTIR EL DOLOR AMB ELS SEUS COMPANYS DE LA MATEIXA MANERA QUE UN CAP AMB DOLOR FA QUE TOT EL COS TINGUI DOLOR”.**

DITES DEL PROFETA MUHAMMAD.

## DE L'ÀFRICA DEL SUD

**“MIRO UNA FORMIGA I EM VEIG A MI MATEIXA: UNA SUD-AFRICANA NATIVA... AMB UNA FORÇA MÉS GRAN QUE LA MEVA MIDA. PER TANT, PUC AFRONTAR EL PES DEL RACISME QUE EM TORTURA L'ESPERIT. MIRO UN OCELL I EM VEIG A MI MATEIXA: UNA SUD-AFRICANA NATIVA, VOLANT PER SOBRE LES INJUSTÍCIES DE L'APARTEID AMB LES ALES DE L'ORGULL, L'ORGULL D'UNA GENT MACA. MIRO UN RIEROL I EM VEIG A MI MATEIXA: UNA SUD-AFRICANA NATIVA, FLUINT... PER DURS OBSTACLES FINS QUE ES TORNEN SUAUS I, UN DIA, DESAPAREIXEN... I EN UN MÓN TRIST ON MOLTS SÓN VÍCTIMES PUC ESTAR ORGULLOSA QUE JO TAMBÉ SÓC UNA LLUITADORA. LA MEVA VIDA, LA MEVA CARRERA, CADA CANÇÓ QUE CANTO I CADA COMPAREIXENÇA QUE FAIG, ESTAN LLIGADES AMB EL TRÀNGOL DE LA MEVA GENT... HI HA TRES COSES AMB QUÈ VAIG NÉIXER EN AQUEST MÓN, I AQUESTES TRES COSES LES TINDRÉ FINS EL DIA QUE MORI: ESPERANÇA, DETERMINACIÓ I CANÇONS. AQUESTES COSES QUE TAMBÉ TINC EN COMÚ AMB LA MEVA GENT...”**<sup>23</sup>

(MIRIAM MAKEBA)

## D'AMÈRICA DEL SUD

**“¡AMA SUA, AMA KJELLA, AMA LLLULLA, NO MENTEIXIS, NO FACIS TRAMPES, NO SIGUIS MANDRÓS”.**

(SALUTACIÓ DE QUETCHUA ALS TEMPS INQUES)

## DE LA ÍNDIA

En temps antics Buda vagava per les planes del Ganges. Va ensenyar lliçons sobre viure bé. Moltes d'aquestes lliçons es poden llegir avui.

**“NO MATAR O FER MAL A ÉSSERS HUMANS. AIXÒ VOL DIR SER AMABLE. NO AGAFAR EL QUE NO SE'T DÓNA (NO ROBAR). AIXÒ VOL DIR SER HONEST. NO SER INFIDEL EN LES RELACIONS. AIXÒ VOL DIR QUE ES PUGUI CONFIAR AMB TU. NO FER SERVIR DISCURSOS EQUIVOCATS. AIXÒ VOL DIR SER SINCER. NO BEURE O PRENDRE DROGUES. AIXÒ VOL DIR TENIR LA MENT CLARA”.**

ELS CINC PRECEPTES DEL BUDISME.

A baix, Les escriptures confucius encara s'ensenyen a la Xina avui.





#### DE TURQUIA

**“UN DIA CALORÓS HOCA DESCANSAVA A L'OMBRA D'UNA NOGUERA ENTRE LES FEINES DOMÈSTIQUES AL SEU JARDÍ. AL CAP D'UNA ESTONA VA COMENÇAR A ADONAR-SE DE LES GRANS SÍNDRIES QUE CREIXIEN A LES VINYES D'UN CAMP PROPER, I DE LES NOUS DE L'ARBRE QUE TENIA SOBRE. ‘A VEGADES NO PUC ENTENDRE LES ACCIONS DE ALLAH’, VA REFLEXIONAR. ‘MIRA AQUELLA GRAN SÍNDRIA QUE CREIX EN UNA VINYA LLARGARUDA, I AQUESTES NOUS DIMINUTES D'AQUEST SENYOR ARBRE. SI JO HAGUÉS SIGUT EL CREADOR, HAGUÉS POSAT LES NOUS A LA VINYA I LES SÍNDRIES A L'ARBRE’. JUST DESPRÉS UNA NOU VA CAURE DE L'ARBRE I VA ANAR A PARAR AL CAP DE HOCA. FREGANT-SE EL BONY, VA MIRA CAP AL CEL I VA DIR: ‘PERDONA’M, ALLAH, PER QÜESTIONAR LA TEVA SAVIESA. TU ETS OMNISCIENT. ON SERIA ARA SI LES SÍNDRIES CREIXESSIN ALS ARBRES?’ ”** <sup>24</sup>

#### DE LA UNESCO

**“LA PAU DURADORA ÉS UN PREREQUISIT PER L'EXERCICI DE TOTS ELS DRETS HUMANS I ELS DEURES. NO ÉS LA PAU DEL SILENCI, D'HOMES I DONES QUE HAN DECIDIT PER ELLS MATEIXOS O PER LA FORÇA QUEDAR-SE EN SILENCI. ÉS LA PAU DE LA LLIBERTAT, I PER TANT DE LES LLEIS JUSTES, DE LA FELICITAT, LA IGUALTAT I LA SOLIDARITAT, AMB QUÈ CONTEN EL CIUTADANS, VIURE JUNTS I COMPARTIR”.**

(FEDERICO MAYOR, ANTIC DIRECTOR GENERAL, UNESCO)

#### DISCUSSIÓ

- Quins dels missatges d'aquestes històries són també missatges importants per la vostra comunitat?
- Algunes d'aquestes històries no concorden amb els missatges importants o els valors de la vostra comunitat? Debateu-ne les diferències.
- Busqueu paraules sàvies de la vostra comunitat o el vostre país.
- Creeu un pòster especial de “paraules sàvies” que compartireu amb una altra classe, comunitat o país.

**A baix,** Cantant sud-africana Miriam Makeba.



<sup>23</sup> Billings, Melissa. (1998) Mosaics: Art and Music from Around the World. North Billerica, Montana: Curriculum Associates, Inc., pág. 6.

<sup>24</sup> Billings, Melissa. (1998) Mosaics: Art and Music from Around the World. North Billerica, Montana: Curriculum Associates, Inc., pág. 40.



# MOLTES CULTURES, MOLTOS APRENENTS, MOLTES INTEL·LIGÈNCIES

FEU SERVIR AQUESTA ACTIVITAT PER ALS APRENENTS MÉS GRANS PER INTRODUIR LA IDEA QUE HI HA MOLTES FORMES D'INTEL·LIGÈNCIA, QUE ELS INDIVIDUS TENEN DIFERENTS INTEL·LIGÈNCIES, I, PER TANT, DIFERENTS MANERES D'APRENDRE. UN APRENENTATGE D'ÈXIT ÉS INFLUENCIAT PEL TALENT, LA CULTURA I LA METODOLOGIA DE L'ENSENYANÇA.

**F**a cent anys, Pierre de Coubertin es va queixar sobre l'èmfasi en l'intel·lectualisme i la compartimentació a les escoles franceses. Hauria entès i aplaudit la teoria de les intel·ligències múltiples.

**“LES INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES SÓN LENGÜES QUE TOT HOM PARLA I SÓN INFLUENCIADES, EN PART, PER LA CULTURA EN QUÈ NAIXEM. SÓN EINES PER APRENDRE, RESOLDRE PROBLEMES I CREAR QUE TOTS ELS ÉSSERS HUMANS UTILITZEN.”**<sup>25</sup>

Així, la teoria de les intel·ligències múltiples<sup>26</sup> també reforça les perspectives interculturals de l'ésser humà.

## PROPOSTA D'ACTIVITAT

Pensar en l'equilibri: trebal·leu en grups petits per fer una “Taula de les intel·ligències múltiples”<sup>27</sup> fent servir els títols que hi ha a continuació. El primera, la **intel·ligència cinesicocorporal**, ja s'ha omplert.

Després, ompliu les seccions per cada una de les intel·ligències següents. Trebal·leu en grups petits, cada grup treballa un tipus d'intel·ligència.

### La intel·ligència lingüística

L'habilitat de pensar en paraules i fer servir el llenguatge per expressar i apreciar els significats complexos.

### La intel·ligència logicomatemàtica

Fa possible calcular, quantificar, considerar proposicions i hipòtesis, i dur a terme operacions matemàtiques complexes.

### La intel·ligència visuoespacial

La capacitat de pensar en tres dimensions, percebre imatgeria interna i externa, recrear, transformar o modificar

imatges i navegar un mateix i les objectes a través de l'espai.

### La intel·ligència musical

És evident en individus que posseeixen una sensibilitat per l'entonació, la melodia el ritme i els tons.

### La intel·ligència interpersonal

Is the capacity to understand and interact effectively with others.

### La intel·ligència intrapersonal

Es refereix a l'habilitat de construir una percepció acurada d'un mateix i de fer servir aquest coneixement per planificar i dirigir la vida d'un mateix.

### La intel·ligència naturalista

Consisteix en observar els patrons en la naturalesa, identificar i classificar objectes i entendre els sistema natural i el que ha creat l'home.

## DISCUSSIÓ

- Quina d'aquestes intel·ligències és més valorada a la vostra cultura? Per què?
- Quina d'aquestes intel·ligències sembla que és la més valorada en el vostre sistema educatiu? Per què?
- Quina d'aquestes intel·ligències descriu millor els vostres talents i interessos?
- Què podríeu fer per augmentar el vostre coneixement i les vostres habilitats en les àrees en què teniu talent?
- Un dels valors de l'olimpisme és promoure un “equilibri entre el cos, la voluntat i la ment”, i fer-ho a través de la participació activa en l'esport. Com pot contribuir al desenvolupament de la motivació i d'altres intel·ligències la intel·ligència cinesicocorporal?

TTIPUS D'INTEL·LIGÈNCIA	INDICADORS D'AQUEST TALENT	QUI TÉ AQUEST TALENT?	ACTIVITATS PER ESTIMULAR AQUEST TALENT
<b>Intel·ligència cinesicocorporal</b> Et permet manipular objectes i posar a punt les habilitats físiques. Necessària per sobreviure.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora l'entorn a través del tacte i el moviment, manipula.</li> <li>• Demostra bona coordinació, gràcia, i sentit temporal.</li> <li>• Aprèn a través de la participació directa.</li> <li>• Gaudeix d'experiències d'aprenentatge concretes: ex. viatges d'estudis, construcció de models, jocs de rol, jocs.</li> <li>• Ha desenvolupat bé habilitats motores grans o petites.</li> </ul>	atletes ballarins actors cosidors gravadors especialistes en recreació escultors dissenyadors cirurgians coreògrafs  <b>Afegiu-ne.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendre fent.</li> <li>• Jocs de rol.</li> <li>• Teatre creatiu.</li> <li>• Simulacions.</li> <li>• Activitats de moviment creatives.</li> <li>• Seqüències d'aprenentatge a través de la dansa.</li> <li>• Manipuladores (ex. jocs de cartes, puzles, etc.)</li> <li>• Jocs.</li> <li>• Educació física diària.</li> <li>• Aventures a la classe.</li> <li>• Viatges d'estudis.</li> <li>• Pausas d'exercici.</li> </ul>

<sup>25</sup> Campbell, L., Campbell, B. i Dickenson, D. (1996). *Teaching and Learning Trough Multiple Intelligences*, Segona edició. Boston: Allyn and Bacon, pàg. XV.

<sup>26</sup> Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. N.Y.: Basic Books.

<sup>27</sup> Adaptat de Campbell, L., Campbell, B. i Dickenson, D. (1996). *Teaching and Learning Trough Multiple Intelligences*, Second Edition. FT #5, Gener 2007.

# MANUAL PER A LA IMPLEMENTACIÓ



GUIÓ DE LA PRESENTACIÓ.....	<b>124</b>	<b>A dalt, Tanzània</b>
DIA OLÍMPIC O SETMANA OLÍMPICA A L'ESCOLA O COMUNITAT.....	<b>126</b>	1991: Seminari i
DIPLOMA DEL DIA OLÍMPIC O DE LA SETMANA OLÍMPICA.....	<b>127</b>	competició esportiva
"ESPERIT OLÍMPIC"		de "Cultura i
A LA VOSTRA ESCOLA O COMUNITAT.....	<b>128</b>	educació"
"ESPERIT OLÍMPIC": FULLET INFORMATIU.....	<b>129</b>	
CARTA PELS PARES O TUTORS.....	<b>130</b>	
COMPROMÍS DEL ENTRENADOR.....	<b>131</b>	
COMPROMÍS DELS PARES O TUTORS.....	<b>132</b>	
COMPROMÍS DEL PARTICIPANT.....	<b>133</b>	
PREMI A L'"ESPERIT OLÍMPIC".....	<b>134</b>	



# GUIÓ DE LA PRESENTACIÓ

LA IMPLEMENTACIÓ D'UN PROGRAMA D'EDUCACIÓ EN VALORS OLÍMPICS POT REQUERIR EL SUPORT I LA PARTICIPACIÓ D'ALTRES PERSONES DE LA VOSTRA ESCOLA I DE LA VOSTRA COMUNITAT.

**C**reeu les vostres pròpies diapositives, transparències o fulls informatius fent servir el text que trobareu més avall.

- Per a una presentació de deu minuts, les diapositives amb els números 1 al 12 resumeixen el contingut del manual.
- Per a una presentació més detallada, algunes de les diapositives amb els números 1 al 12 també tenen diapositives amb subtemes, numerades 3(a), 3(b), 3(c), etcètera.
- Hi ha vídeos, CD o fragments de DVD disponibles que poden complementar el guió d'algunes diapositives.

## **DIAPOSITIVA #1 EDUCAR EN VALORS: MANUAL PER A UNA EDUCACIÓ OLÍMPICA**

**“EL NOSTRE MÓN,  
AVUI, NECESSITA PAU,  
TOLERÀNCIA I  
GERMANOR. ELS  
VALORS DELS JOCS  
OLÍMPICS ENS PODEN  
APORTAR TOT AIXÒ”**

(JACQUES ROGGE, PRESIDENT  
DEL COMITÈ OLÍMPIC  
INTERNACIONAL, TORÍ 2006)

**“L’OBJECTIU DEL  
MOVIMENT OLÍMPIC ÉS  
CONTRIBUIR A LA  
CONSTRUCCIÓ D’UN  
MÓN MILLOR I MÉS  
PACÍFIC, EDUCANT ELS  
JOVES A TRAVÉS D’UNA  
PRÀCTICA ESPORTIVA  
D’ACORD AMB  
L’OLÍMPISME I ELS  
SEUS VALORS”**

(CARTA OLÍMPICA, PÀG. 10)

## **DIAPOSITIVA #2 L’OLÍMPISME**

és una filosofia de vida, que equilibra les qualitats del cos, la voluntat i la ment. Combinant l'esport amb la cultura i l'educació, l'Olimpisme busca la creació

d'un estil de vida basat en:

- l'alegria de l'esforç
- el valor educatiu del bon exemple, i
- el respecte als principis ètics fonamentals universals.

## **DIAPOSITIVA #3 ELS VALORS EDUCATIUS DE L’OLÍMPISME**

- L'alegria de l'esforç
- Joc net
- Respecte als altres
- Recerca de l'excel·lència
- Equilibri de cos, voluntat i ment

## **DIAPOSITIVA #3 (A) ALEGRIA DE L’ESFORÇ**

Els joves desenvolupen i practiquen habilitats físiques, intel·lectuals i de comportament desafiant-se a si mateixos i als altres en activitats físiques, motores, jocs i esport.

## **DIAPOSITIVA #3 (B) JOC NET**

El joc net pot ser un concepte esportiu però, com tots els pares saben, fins i tot els nens petits tenen una forta convicció d'allò que és “just”. Aprendre a jugar net mitjançant activitats físiques pot ajudar en el desenvolupament d'un comportament de joc net en la comunitat i en la vida.

**“EL JOC NET NO  
S’ENCOMANA,  
S’EDUCA”**

## **DIAPOSITIVA #3 (C) RESPECTE ALS ALTRES**

Aprendre a acceptar i respectar la diversitat pot promoure la pau i l'entesa entre les nacions. El Moviment Olímpic reuneix totes les races i cultures i pot servir com a model per a la tolerància i la comprensió.

## **DIAPOSITIVA #3 (D) RECERCA DE L’EXCEL·LÈNCIA**

Els atletes consideren que l'excel·lència sovint és “donar el millor d'un mateix”. Aquesta idea pot ajudar els joves a escollir de manera positiva i saludable, i a esforçar-se per ser els millors en allò que facin.

## **DIAPOSITIVA #3 (E) EQUILIBRI DE COS, VOLUNTAT I MENT**

L'Ensenyament de Valors. Tots els esportistes coneixen el poder de la imaginació que els ajuda a assolir un resultat o una meta. Un ús positiu i creatiu de la imaginació també pot ajudar la gent jove a desenvolupar noves actituds, noves maneres de pensar sobre si mateixos i sobre els altres i, més endavant, explorar diferents maneres de comportar-se.

## **DIAPOSITIVA #4 ELS VALORS OLÍMPICS ES TRANSMETEN A TRAVÉS DE SÍMBOLS I CERIMONIES**

El Moviment Olímpic és més que un esdeveniment esportiu. L'art, la música i les representacions culturals d'uns Jocs Olímpics estimulen la imaginació de la gent jove. Es poden promoure el respecte i l'acceptació de la diversitat introduint activitats basades en els valors educatius de l'Olimpisme dins de tots els aspectes d'un programa esportiu i en altres assignatures de l'escola com ara llengua, història i ciències.

## **DIAPOSITIVA #4 (A) SÍMBOLS OLÍMPICS**

Anelles, Bandera, Torxa, Flama, símbol de la Treva

## **DIAPOSITIVA #4 (B) CERIMONIA D’INAUGURACIÓ**

## **DIAPOSITIVA #4 (C) CERIMONIA DE CLAUSURA I CERIMONIES DE LLIURAMENT DE MEDALLES**

## **DIAPOSITIVA #5 ELS VALORS OLÍMPICS ES COMPARTeixEN MITJANÇANT L’ESPORT OLÍMPIC I EL MOVIMENT OLÍMPIC**

- Aquests valors els trobem a la Carta

**A la dreta, Dia Olímpic a Gran Bretanya.**



Olimpica del Comitè Olímpic Internacional.

- Quan els Comitès Olímpics Nacionals són admesos en el Moviment Olímpic assumeixen la responsabilitat de promoure i ensenyar aquests valors en els seus països.
- Els Comitès Organitzadors dels Jocs Olímpics d'hivern i d'estiu han de facilitar un programa d'educació Olímpica per acompanyar els Jocs.

**DIAPOSITIVA #6 ORGANITZACIÓ D'UNUS JOCS MODERNS / ORGANITZACIÓ D'UN DIA OLÍMPIC**

- Planificació de les instal·lacions (seus).
- Organització de les competicions.
- Planificació d'esdeveniments culturals i formació dels col·laboradors.
- Gestió de les necessitats i el transport dels atletes i dels espectadors.
- Protecció del medi ambient.

El Manual proporciona activitats estimulants basades en valors sobre tots aquests temes, d'aquesta manera es pot abordar una educació global. La culminació d'un programa d'educació en els valors olímpics podria ser la celebració d'un Dia Olímpic per a l'escola i la comunitat.

**DIAPOSITIVA #7 L'EDUCACIÓ EN ELS VALORS OLÍMPICS ÉS "EDUCACIÓ MITJANÇANT L'OLIMPISME"**

- mitjançant la integració de l'esport i l'activitat física amb altres assignatures
- fent ús dels esports, les tradicions i els

valors olímpics com context per a l'ensenyament de valors i habilitats de vida.

**DIAPOSITIVA #8 ELS OBJECTIUS DEL MANUAL**

- proporcionar recursos que ajudin els professors, entrenadors, clubs esportius i líders de la comunitat a augmentar el desenvolupament físic i moral dels nens i joves de 8 a 18 anys.
- centrar l'atenció en COM presentar els valors educatius de l'Olimpisme de manera conseqüent amb les pràctiques pedagògiques actuals.

**DIAPOSITIVA #8 (A) EL MATERIAL INCLOU**

- Informació de context del Moviment Olímpic.
- Activitats d'aprenentatge destinades a l'aula i grups reduïts.

**DIAPOSITIVA #8 (B) TEMES**

- Secció 1: Introducció a l'educació en els valors olímpics.
- Secció 2: Exaltació dels valors a través dels símbols i les cerimònies.
- Secció 3: Compartir valors a través de l'esport i els jocs.
- Secció 4: Els cinc valors educatius de l'Olimpisme.
- Secció 5: Manual per a la implementació.

**DIAPOSITIVA #8 (C) METODOLOGIA DEL MATERIAL**

- L'aprenentatge és una activitat activa,

no passiva.

- Les persones tenen diferents maneres d'aprendre.
- L'aprenentatge és una activitat individual i a l'hora col·lectiva.

**DIAPOSITIVA #9 UN MÓN, UN SOMNI - PEQUÍN 2008**

- L'exaltació de la Universalitat.
- L'exaltació de la Humanitat.
- L'exaltació de la Pau.

**DIAPOSITIVA #10 EL FUTUR DE L'EDUCACIÓ OLÍMPICA**

L'educació olímpica és:

- Educació global
- Educació ètica
- Educació en igualtat d'oportunitats
- Educació multicultural
- Educació equilibrada

**DIAPOSITIVA #11 LA CELEBRACIÓ D'UN DIA OLÍMPIC**

- Cada classe o grup representa un país.
- Cerimònia d'inauguració amb un convidat d'honor.
- Activitat física i esdeveniments esportius.
- Mostres culturals i artístiques.
- Cerimònia de clausura basada en celebracions locals.

**DIAPOSITIVA #12 LA INSPIRACIÓ D'UN SOMNI**

L'educació olímpica reporta esperança, inspiració i somnis d'un futur millor als joves d'arreu del món.



# DIA OLÍMPIC O SETMANA OLÍMPICA A L'ESCOLA O LA COMUNITAT <sup>1</sup>

LA CELEBRACIÓ D'UN DIA OLÍMPIC O UNA SETMANA OLÍMPICA ÉS UNA BONA MANERA DE PROMOUR ELS VALORS DEL MOVIMENT OLÍMPIC ENTRE LES ESCOLES I LES COMUNITATS.

## PER QUÈ CELEBRAR UN DIA OLÍMPIC O UNA SETMANA OLÍMPICA?

- Per a donar als joves una oportunitat de demostrar l'esforç en l'esport i en l'activitat física així com en altres matèries que hi tenen relació, com ara l'art, la música, etc.
- Per a comprometre tota l'escola i/o comunitat en un esdeveniment basat en els valors olímpics i reforçar la cooperació, la participació i el joc net.
- Per a donar l'oportunitat de culminar les activitats transversals treballades a l'escola.
- Per a millorar la imatge de l'escola o organització dins de la comunitat local. Es convidarà a assistir-hi la Família Olímpica, invitats especials i els mitjans de comunicació locals.

## ORGANITZACIÓ

- Escolliu dia i hora per a la celebració del Dia Olímpic. (Internacionalment, el Dia Olímpic es celebra el 23 de juny, que és el dia en què Pierre de Coubertin va fundar el Comitè Olímpic Internacional).
- Nomenau un coordinador general per a les activitats del Dia Olímpic.
- Seleccioneu un comitè organitzador. Ha d'incloure un representant del govern o l'administració, el cos docent o els entrenadors, cada àrea curricular en una escola i un grup de pares. Assigneu a cada membre del comitè una responsabilitat concreta.

## ÀREES DE RESPONSABILITAT

### Logística

- Trieu una gamma d'actes per al Dia Olímpic: esdeveniments esportius, jocs i activitats en equip.
- Assegureu-vos que tots els nens i joves hi puguin participar.
- Garantint que aquell dia hi hagi una via de comunicació amb els participants.
- Preveieu tots els aspectes legals i assegurances.

### Coordinació sobre el terreny –

Concreteu el lloc i qui serà el responsable

de cada un dels esdeveniments. Cal tenir en compte per a la planificació: equipament, entrades, calendari d'actes, jutges i registre de marques.

**Cerimònies** – Decidiu quins elements de les cerimònies olímpiques d'inauguració i clausura voleu incloure. (Veieu pàgines 26 a 28).

**Premis** – Establiu les categories dels premis. És recomanable donar premis per la participació a més dels premis pels resultats. Acordeu la manera d'entregar els premis, qui els donarà i quan.

**Relacions públiques** – Convideu a assistir personalitats com ara l'alcalde, atletes locals, consellers, regidors, pares i premsa. Contacteu amb la ràdio i la televisió, si és possible, i amb la premsa escrita.

**Serveis de suport** – Assegureu-vos que hi hagi un lloc de primers auxilis i personal d'infermeria disponible durant el dia. Oferiu zones ombrívols i refrescos per als participants i per als espectadors.

## PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A LES DIFERENTS ASSIGNATURES

**Art** – Dissenyeu les banderes que farà servir cada país durant la cerimònia d'inauguració. Projecteu i elaboreu les medalles i diplomes que entregareu com a premis. Confeccioneu pòsters i/o pancartes per a fer servir a l'escola o a la comunitat. Dissenyeu un emblema, una torxa i les mascotes.

**Anglès** – Escriviu un reportatge sobre el Dia Olímpic. Convoqueu un concurs de poesia amb el tema dels ideals olímpics.

**Matemàtiques** – Creeu els fulls de resultats pels Jocs. Col·laboreu amb els àrbitres de la competició. Parleu de la moneda i els tipus de canvi dels diferents països. Planifiqueu, mesureu i feu el traçat del camp per a diversos esdeveniments i activitats.

**Geografia** – Dissenyeu un mapamundi destacant-hi totes les ciutats olímpiques. Penseu en els països que competiran en el vostre Dia Olímpic i feu-ne una llista de les capitals i de la població.

**Història** – Elaboreu banderes dels països representats als Jocs. Comenteu-ne el simbolisme i el significat dels colors. Prepareu fullets informatius de cada un dels països per a l'escola.

**Llengües modernes** – Feu una recopilació de fotografies d'esports i proposeu-ne un títol en la llengua d'arribada. Escolliu un dels països que competiran i feu un simulacre d'entrevista en la llengua d'arribada.

**Música** – Componeu un tema musical per al vostre Dia Olímpic. Estudieu de quina manera la música ha format part dels Jocs Olímpics de l'antiguitat i dels moderns.

**Educació física** – Entreneu per a les proves. Endegueu un programa d'"Esperit Olímpic". Destaqueu un atleta olímpic i comenteu l'esport que practica i la seva carrera esportiva.

**Ciències** – Parleu de l'efecte de la ciència i la tecnologia en els canvis dels equipaments esportius al llarg dels anys. Doneu exemples dels avenços, per exemple les perxes per saltar o el calçat dels ciclistes.

**Salut** – Parleu d'una nutrició saludable per a tots els participants el Dia Olímpic. Comenteu la prevenció de la deshidratació durant els actes d'aquell dia. Elaboreu un pla per mantenir-se en forma per a tots els participants, per seguir-lo durant la preparació per al dia.

**A baix, Iran 2005: Dia Olímpic.**

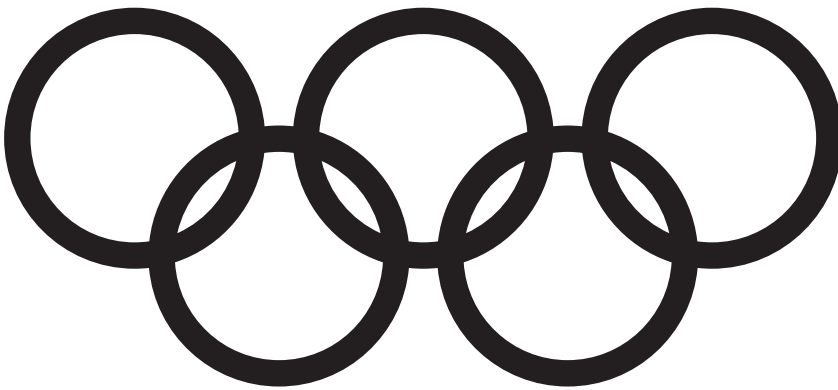
*1 Adaptat de l'Associació Olímpica Britànica. 2006. "Olympic Day in the School." En línia.*



# DIPLOMA **DIA OLÍMPIC O SETMANA OLÍMPICA**

FEU SERVIR AQUEST DIPLOMA PER A PREMIAR ELS ESTUDIANTS QUE HAN FET POSSIBLE L'ESDEVENIMENT AMB LA SEVA PARTICIPACIÓ. PODEU AMPLIAR-LO PROPORCIONALMENT A DIN A4.

DIPLOMA



.....  
ha participat en

**“L'Esperit Olímpic”**

.....  
Data

.....  
Signat

DIA OLÍMPIC A L'ESCOLA



# “ESPERIT OLÍMPIC” A LA VOSTRA ESCOLA O ORGANITZACIÓ

AQUESTA PÀGINA US DONARÀ CONSELLS I IDEES PER AJUDAR-VOS A CREAR UN “ESPERIT OLÍMPIC” A LA VOSTRA ESCOLA O ORGANITZACIÓ.

**U**na escola o organització amb una cultura d’“Esperit Olímpic” ajuda al desenvolupament moral, social i físic dels nens i joves mitjançant l’ensenyament dels valors de l’Olimpisme i l’establiment d’expectatives per un comportament positiu i saludable de tots els participants –adults inclosos. En una cultura d’“Esperit Olímpic” s’ensenya i es reforça el bon comportament. Per a abordar-ho de manera proactiva cal:

- compromís de l’administració.
- implementació basada en l’equip.
- definició general de les expectatives de comportament.
- ensenyament de les expectatives de comportament.
- reconeixement i premi de la bona conducta.
- seguiment i correcció dels comportaments inacceptables.
- implicació dels pares/tutors i de la comunitat.

## COM CONVERTIR-VOS EN UNA ESCOLA O ORGANITZACIÓ AMB “ESPERIT OLÍMPIC”

Feu una avaluació de la situació, incloent els problemes que hi ha a la vostra escola i que són susceptibles de millorar amb un programa d’“Esperit Olímpic”. Després, implementeu els passos de la graella que trobareu avall i que us ajudaran a avançar cap a la vostra visió del que és una escola amb “Esperit Olímpic”.

TASCA	SI	NO	EN PROCÉS (QUI N’ÉS RESPONSABLE)
Organitzeu reunions/tallers per garantir-vos un compromís a llarg termini per a l’educació dels valors olímpics per part dels vostres executius, administratius, professors, entrenadors i la resta de personal. Per a donar a la gent jove la impressió que formen part d’aquest projecte, feu que participin en la presa de decisions.			
Escriviu i implementeu una Carta de l’Esperit Olímpic, especificant resultats com ara l’esforç, el joc net, el respecte, la seguretat, l’excel·lència, els entorns d’aprenentatge positiu, i la diversió. Treballeu amb la gent jove en la redacció d’aquesta Carta.			
Amb el temps, desenvolueu un equip de suport que treballi juntament amb l’administració per resoldre els assumptes relacionats amb el joc net.			
Planifiqueu campanyes de promoció de l’“Esperit Olímpic”. Per exemple: programeu esdeveniments, anuncis, missatges de correu electrònic, contractes, insercions al newsletter de l’escola o del club, catàlegs, pòsters, un subcomitè de l’Esperit Olímpic, premis i publicitat prèvia als jocs.			
Col·loqueu banderes/pancartes/pòsters a les instal·lacions per a anunciar el programa d’Esperit Olímpic.			
Reconeixeu el comportament que demostrï els valors olímpics mitjançant el reforç positiu, diplomes i premis.			
<b>LES NOSTRES IDEES</b>			



# “ESPERIT OLÍMPIC”: FULLET INFORMATIU

FEU SERVIR AQUEST FULLET QUAN VULGUEU PROPORCIONAR INFORMACIÓ SOBRE EL PROGRAMA DE L'“ESPERIT OLÍMPIC” ALS MEMBRES DE LA FAMÍLIA OLÍMPICA, ADMINISTRATIUS I AUTORITATS D'EDUCACIÓ, PROFESSORS, ENTRENADORS, PARES I COL·LABORADORS.

La nostra escola/organització és una organització de l'“Esperit Olímpic”. Els valors educatius de l'Olimpisme detallats a continuació donen suport als objectius i als resultats d'aprenentatge de la nostra organització i són la guia de totes les nostres activitats:

## A. ALEGRIA DE L'ESFORÇ

Els joves desenvolupen i practiquen habilitats físiques, intel·lectuals i de comportament desafiant-se a si mateixos i als altres en activitats físiques, motores, jocs i esport.

## B. JOC NET

El joc net és un concepte esportiu, però avui dia s'aplica arreu del món de maneres molt diferents. Aprendre a jugar net en l'esport pot ajudar en el desenvolupament i el reforç d'un comportament de joc net en la comunitat i en la vida.

## C. RESPECTE ALS ALTRES

Donat que vivim en un món intercultural, aprendre a acceptar i a respectar la diversitat, i també el comportament pacífic, poden promoure la pau i l'entesa entre les nacions.

## D. RECERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA

Centrar-se en la recerca de l'excel·lència pot ajudar els joves a escollir de manera positiva i saludable, i a esforçar-se per ser els millors en allò que fan.

## E. EQUILIBRI DE COS, VOLUNTAT I MENT

Hi ha estudis actuals que indiquen que aprenem per mitjà de tot el cos, no només del cervell. Fomentem la pràctica diària d'activitat física.

Cal ensenyar i reforçar aquests valors. Creiem que els comportaments positius es desenvolupen quan tots ens preocupem dels sentiments i preocupacions dels altres (empatia), coneixem la manera d'actuar recta i digna (consciència), mantenim l'autocontrol, respectem i valorem els altres tractant-los amb cortesia i consideració, i estimem la justícia i l'equitat.

Perquè els nens i els joves aprenen els valors a través del comportament dels adults, cadascú de nosaltres (els pares inclosos), en la nostra comunitat, ha de ser responsable de forjar i reforçar aquests valors.

**Gràcies per ajudar-nos.**



# CARTA PELS **PARES O TUTORS**

FEU SERVIR AQUESTA CARTA PER ANIMAR ELS MEMBRES DE LES FAMÍLIES I ALTRES PERSONES FORA DE LA VOSTRA ESCOLA/ORGANITZACIÓ A DONAR SUPORT AL PROJECTE.

## **ELS APRENENTATGES ES RECORDEN MOLT DESPRÉS QUE S'OBLIDIN ELS RESULTATS.**

Des de la nostra escola/organització d'"**Esperit Olímpic**", us animem a participar en les activitats curriculars, extracurriculars i esportives del vostre fill/filla/jove. Com a pares/tutors, la vostra participació contribueix al seu desenvolupament i entusiasme. La nostra escola/organització ha desenvolupat un codi d'"Esperit Olímpic", i esperem que tots els nostres participants es comportin d'acord amb els principis del reglament durant la seva participació en les activitats o esdeveniments patrocinats per la nostra escola/organització.

També volem que els nostres participants s'ho passin bé, i esperem que els pares/tutors fomentin aquesta diversió d'una manera positiva. Quan sou espectadors en els esdeveniments, els joves que aneu a veure us senten i us veuen. Els preocupa allò que dieu. Us miren, buscant la vostra acceptació i els vostres elogis. Us demanem que entengueu que esteu veient uns participants joves que aprenen i s'ho passen bé fent activitats que els agraden. Sigueu positius en la vostra participació durant els jocs o els esdeveniments. No feu comentaris negatius envers els altres participants o pares, professors, entrenadors o delegats. La nostra escola/organització d'"Esperit Olímpic" espera de tots els pares/tutors que siguin models positius de comportament per als seus fills i/o filles.

Accepteu el fet que els professors, entrenadors, monitors, àrbitres i delegats s'equivocaran. Sigueu tolerants amb els errors. Si no podeu acceptar allò que veieu, sentiu o experimenteu, en acabar l'acte feu saber les vostres preocupacions de manera privada a un membre de l'organització.

**Agraïm el vostre suport.**

# COMPROMÍS DEL ENTRENADOR

ADAPTEU AQUESTA MOSTRA AL VOSTRE PROJECTE I SITUACIÓ.

## PROGRAMA D'ESPERIT OLÍMPIC

### COMPROMÍS DEL MONITOR/ENTRENADOR

(MOSTRA)

Com a monitors/entrenadors de nois joves, el nostre objectiu és garantir que els nostres participants desenvolupen i perfeccionen les seves habilitats, mostren respecte pels altres, accepten la responsabilitat dels seus actes i poden participar en un entorn segur i respectuós. Com a monitors i/o entrenadors, ens comprometem a seguir aquestes directrius:

- Fomentarem activament i donarem suport als valors educatius de l'Esperit Olímpic de la nostra escola o organització.
- Estarem organitzats i preparats per a tots els assajos, pràctiques, entrenaments, esdeveniments i jocs per tal de maximitzar el temps que tenim per a la nostra activitat.
- No criticarem obertament cap dels nostres participants o els participants, entrenadors, monitors o delegats dels altres equips o de les altres escoles o comunitats.
- Tractarem tots els participants amb respecte i justícia.
- Estarem al cas de la seguretat i respondrem a les necessitats sanitàries de tots els participants.
- Insistirem en el respecte, el treball en equip i la DIVERSIÓ, i intentarem que els participants s'apassionin per les activitats.
- Entenem que la nostra activitat està pensada per ajudar els nostres estudiants a desenvolupar les seves aptituds físiques, morals i intel·lectuals.
- Intentarem ensenyar els nostres participants a esforçar-se per guanyar, però no a guanyar a qualsevol preu.
- Respectarem els altres monitors i entrenadors dins el nostre sistema, i treballarem amb ells per garantir el màxim benefici per a tots els participants.

Signatura: .....

Data: .....

Equip: .....

**(S'entrega una còpia, signada pels entrenadors, a cada un dels pares de l'equip de l'entrenador en la primera trobada de l'equip a principi de temporada).**



# COMPROMÍS DELS **PARES O TUTORS**

ADAPTEU AQUESTA MOSTRA AL VOSTRE PROJECTE I SITUACIÓ.

## **PROGRAMA D'ESPERIT OLÍMPIC**

### **COMPROMÍS DELS PARES/TUTORS**

(MOSTRA)

Em comprometo/Ens comprometem a seguir aquestes directrius i a garantir que els amics/familiars que ens acompanyin a l'escola o als esdeveniments esportius i activitats en qualitat d'espectadors o de participants també les seguiran.

- Fomentarem activament i donarem suport als valors educatius de l'Esperit Olímpic de la nostra escola o organització.
- Garantirem que els participants siguin al lloc indicat per assistir a tots els assajos, pràctiques, jocs i/o esdeveniments.
- Respectarem els límits dels participants i dels seus monitors o entrenadors durant els assajos, pràctiques, jocs i/o esdeveniments.
- No portarem els germans, amics o altres familiars a les zones de preparació sempre que puguem trobar altres solucions.
- Respectarem la necessitat que tenen els participants d'un espai i un temps amb els monitors i/o els entrenadors abans i després dels assajos, pràctiques, jocs i/o esdeveniments.
- No interferirem ni ens contradirem amb els monitors i/o els entrenadors en cap moment. No fomentarem en el nostre fill o filla una conducta incoherent amb els plans o instruccions del monitor o l'entrenador.
- Col·laborarem en l'activitat quan ens ho demanin, ajudant a recaptar fons (si cal), i anirem a les reunions i esdeveniments especials.
- Garantirem que l'equipament del nostre fill o filla sigui adequat i compleixi les normes de seguretat.

---

### **FULL PER A RETORNAR**

Em comprometo a seguir les directrius.

Signatura: .....

Data: .....

Equip: .....

**Si us plau, signeu la part inferior i retorneu-la al monitor o entrenador. Guardeu-vos les directrius per a la vostra informació.**

# COMPROMÍS DEL PARTICIPANT

FEU SERVIR AQUESTA PÀGINA PER FOMENTAR EL COMPROMÍS EN LES ACTIVITATS DE LA VOSTRA ESCOLA/ORGANITZACIÓ.

## PROGRAMA D'ESPERIT OLÍMPIC

### COMPROMÍS DEL PARTICIPANT

(MOSTRA)

- Actuaré d'acord amb els valors de l'"Esperit Olímpic" de la meva escola i la meva comunitat.
- Aprendre i respectaré les regles del joc o de l'activitat.
- Actuaré amb respecte envers els altres en el meu equip o en la meva activitat.
- Actuaré amb respecte envers les persones de l'altre equip o de les altres comunitats o escoles.
- Actuaré amb respecte envers els àrbitres o supervisors de les activitats, i acceptaré les seves decisions
- Elogiaré les bones actuacions dels altres.
- Treballaré bé en equip.
- Celebraré les nostres victòries i aprendré de les nostres derrotes. Guanyar no ho és tot.
- Em centraré a aprendre i a fer-ho tan bé com pugui durant totes les pràctiques, esdeveniments i jocs.
- Seré entusiasta i animaré els altres participants del meu equip o de la meva activitat.
- M'esforçaré per mantenir l'autocontrol.

### FULL PER A RETORNAR

Em comprometo a seguir les directrius.

Signatura: .....

Data: .....

Equip: .....

**Si us plau, signeu la part inferior i retorneu-la al monitor o entrenador.**



PREMI

# A L'ESPERIT OLÍMPIC

FEU SERVIR AQUEST DIPLOMA PER A PREMIAR ELS ESTUDIANTS QUE DEMOSTRIN ENTUSIASME I PARTICIPIN ACTIVAMENT. PODEU AMPLIAR-LO PROPORCIONALMENT A DIN A4.

PREMI

En reconeixement als resultats de

.....

que ha demostrat tenir els valors de

**“L’Esperit Olímpic”:**

ALEGRIA DE L'ESFORÇ

JOC NET

RESPECTE ALS ALTRES

DONAR EL MILLOR D'UN MATEIX

MANTENIR UN ESTIL DE VIDA EQUILIBRAT I SALUDABLE

.....

Data

.....

Signat

L'ESPERIT OLÍMPIC

