

# Valores Olímpicos



Francisca Azevedo nº6

Irís Rodrigues nº9

Vasco Soares nº20

Eduardo Costa nº21

Turma 8ºB

# Introdução

Neste trabalho iremos abordar o tema dos valores olímpicos.

Como principais valores olímpicos destacamos: a amizade, a excelência e o respeito. Estes valores não são só aplicáveis nos jogos olímpicos mas também no nosso dia a dia, são valores que nos incentivam a dar o melhor de nós, respeitar o próximo e ajudar o outro nos momentos mais difíceis.



*Sabias que...*

... a visão do Movimento Olímpico é "**Construir um mundo melhor e mais pacífico através do desporto**", tendo como base os Valores Olímpicos **EXCELÊNCIA, AMIZADE e RESPEITO**.



**SÍMBOLOS  
OLÍMPICOS**



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

**EDUCAÇÃO  
OLÍMPICA**

#EducaçãoOlimpica

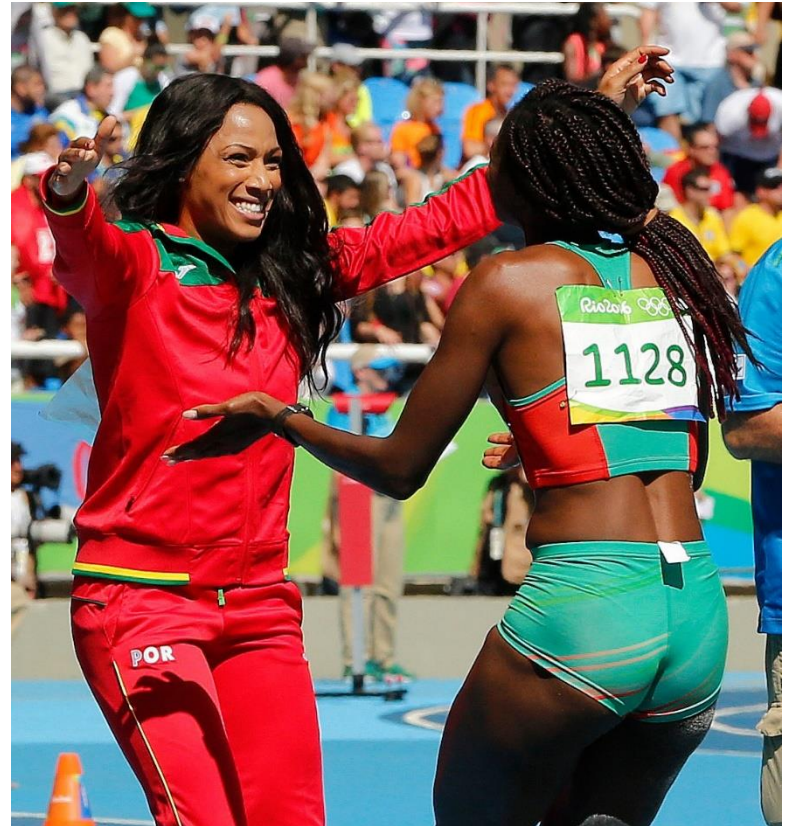
# Excelência

Este valor olímpico não tem como principal objetivo a vitória, mas a participação, a progressão, a luta por ser e fazer melhor, a cada dia, alcançar as metas pessoais com determinação e esforço, ou seja, “dar sempre o seu melhor” no jogo e na vida.



# Amizade

O valor da amizade apela à construção de um mundo melhor. Este será conseguido através da paz, da solidariedade, do espírito de equipa, da alegria e do otimismo. Os atletas formam elos de amizade com os seus colegas de equipa e outras equipas, inspirando cada um de nós a vencer diferenças, tais como de raça, de religião, de cultura e até de género.



# Respeito

O respeito é o princípio ético que deve inspirar profundamente todos os atletas olímpicos. Inclui o respeito por si e por todos os outros. Este valor aborda ainda o respeito pelo jogo limpo, sem recurso ao uso de drogas.



# Lição sobre Valores Olímpicos

**Jonny Brownlee helped over line by brother  
Alistair**



<https://www.youtube.com/watch?v=liCRrheKIOI>

Estes dois atletas deram uma grande lição sobre os valores olímpicos.

O atleta Jonnathan que parecia ter a corrida ganha foi vencido pelo cansaço e o seu irmão Alistair, também atleta, abdicou de ficar numa posição melhor para possibilitar ao irmão terminar a corrida e numa posição à frente dele.

Aqui são perceptíveis, sobretudo, os valores de Amizade e Excelência.



Outro bom exemplo dos valores olímpicos é o exemplo de Luz Long um atleta alemão, especializado em salto em comprimento. Tornou-se parte das lendas olímpicas como vencedor da medalha de prata nesta prova em Berlim de 1936, e por ter dado conselhos a seu adversário, o norte-americano e negro Jesse Owens, que os usou para conquistar a medalha de ouro naqueles Jogos Olímpicos e de quem se tornou um grande amigo pessoal.

<https://www.youtube.com/watch?v=quQopJmQry4>



# Valores Olímpicos - situações do dia a dia

## 1- Excelência

Como alunos devemos traçar metas pessoais e a cada dia devemos dar o nosso melhor para as conseguirmos atingir.

## 2- Amizade

Como elementos da turma do 8ºB devemos continuar a lutar pela amizade e convivência pacífica e de interajuda, continuando a apoiar os colegas nos TPC, nos trabalhos e nos momentos de dificuldades.

### 3- Respeito

Apesar de todos diferentes devemos ter em consideração que todos somos iguais em direitos e por isso devemos implementar o lema “respeitar para ser respeitado”.

<https://www.youtube.com/watch?v=sDWQ-QuSXXQ&t=4s>



# Os Valores Olímpicos e a Pandemia

Durante esta longa fase da Pandemia os valores olímpicos não deverão ser esquecidos.

Por exemplo:

- se cada um de nós RESPEITAR as orientações da DGS, a probabilidade de contaminação por Covid19 ficará reduzida.

-se cada um de nós estiver atento aos amigos e aos vizinhos (AMIZADE) e ajudar se algo lhes faltar, as dificuldades diminuirão.

- se cada um de nós ficar em casa, os que estão na linha da frente poderão dar o seu melhor (EXCELÊNCIA)na prestação de cuidados daqueles que precisam.

Assim, todos juntos, em equipa, a lutar pelo mesmo chegaremos mais longe!

# Conclusão

Com este trabalho percebemos que apesar dos Jogos Olímpicos se realizarem, apenas e oficialmente, de 4 em 4 anos, os seus valores estão presentes na nossa sociedade e nas mais pequenas coisas do dia a dia.

Cada um de nós é responsável por si, mas também pelos outros e por isso, mesmo, deve dar sempre o seu melhor e respeitar o próximo.



# Bibliografia

- <http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/Desafio.aspx?ds=xSMD17BAV02adE6Z-Uvaxg>
- <http://multirio.rio.rj.gov.br/index.php/leia/reportagens-artigos/reportagens/9917-valores-olimpicos-e-paralimpicos>
- <http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/Conteudo.aspx?ct=4C9JQNDo2UqvLZ8NG8E4A>
- <https://youtu.be/fw0Wf-Z7UOc>
- <https://www.wort.lu/pt/desporto/rio2016-telma-monteiro-quer-continuar-a-ganhar-e-promete-estar-em-t-quio2020-57a98fbfac730ff4e7f64bf6>
- <https://www.ojogo.pt/internacional/rio-2016/noticias/patricia-mamona-isto-e-historia-5337765.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=liCRrheKIOI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=quQopJmQry4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sDWQ-QuSXXQ&t=4s>  
<http://salaziraldo.blogspot.com/2016/05/valores-olimpicos-excelencia.html>