
KELFI
OLIMPISMO PARA TODOS
DESPORTO • HISTÓRIA • VALORES
Atlantiáda
Jogos de Queifes



VEM COMIGO!

Neste livro vais viajar até à Grécia Antiga, conhecer Pierre de Coubertin, descobrir os valores do Olimpismo e experimentar muitas modalidades. Em cada página há imagens, pistas e pequenas missões.

UM FESTIVAL PARA ZEUS

Os Jogos Olímpicos da Antiguidade eram um festival religioso, celebrado em honra de Zeus no santuário de Olímpia.



ONDE FICA?

Olímpia situa-se na península grega do Peloponeso.



A LENDA DE HÉRACLES

Diz a lenda que Héracles, filho de Zeus, fundou os Jogos em honra do seu pai.

KOTINOS

Os vencedores recebiam uma coroa de ramos de oliveira.

QUATRO ANOS

Uma Olimpíada é o período de quatro anos entre duas edições dos Jogos Olímpicos.



PIERRE DE COUBERTIN

O francês Pierre de Coubertin impulsionou a recuperação dos Jogos Olímpicos na Era Moderna. Nasceu em Paris, cidade onde o Movimento Olímpico moderno ganhou forma.

PARIS, 1894

Foi criado o Comité Olímpico Internacional e decidiu-se realizar os Jogos modernos.

ATENAS, 1896

Os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna celebraram-se em Atenas.

UM ENCONTRO PACÍFICO

Os novos Jogos deixaram de ser um festival religioso. Procuravam promover o Olimpismo e reunir jovens de várias nacionalidades através do desporto.



INSPIRAÇÃO

O esforço dos outros pode inspirar e motivar a lutarmos para alcançar os nossos próprios objetivos.

O OLIMPISMO

O Olimpismo é uma filosofia de vida que aborda a relação da pessoa consigo própria, com os outros e com tudo aquilo que a rodeia. Aposta num estilo de vida saudável e equilibrado, tendo por base os valores éticos fundamentais universais. O seu principal instrumento é o desporto e o seu objetivo maior, a paz.



EXCELÊNCIA

Dar o nosso melhor e valorizar cada progresso.



AMIZADE

Aproximar pessoas, ajudar, elogiar e crescer com os outros.

MISSÃO KELFI

Encontra na imagem: uma ajuda, um elogio, uma espera pela vez, uma tentativa corajosa e uma equipa a cooperar.

RESPEITO

Cumprir regras, cuidar das pessoas e reconhecer a diversidade.

Espírito Olímpico





AUTOCONTROLO

Gerir emoções



RESPONSABILIDADE

Assumir escolhas



CORAGEM

Superar medos



PROGRESSO

Valorizar avanços



DECISÃO

Aprender a decidir



ELOGIO

Reconhecer os outros



ENTREAJUDA

Cooperar



LIBERDADE

Aprender para ser livre



Um compromisso com Pierre de Coubertin

Quem vive o Olimpismo procura...

- Praticar desporto
- Ter autocontrolo
- Ser justo e honesto
- Ser responsável
- Superar os medos
- Dar o melhor
- Usar a imaginação
- Querer aprender
- Saber elogiar
- Resolver conflitos
- Valorizar a diversidade
- Seguir uma alimentação saudável





ELOGIO AO ADVERSÁRIO



JOGAR COM FAIR PLAY

CORREDOR DOS APLAUSOS



CINCO CONTINENTES

Os cinco anéis entrelaçados da bandeira representam a união dos cinco continentes e o encontro de atletas de todo o mundo.

SEIS CORES

Azul, amarelo, preto, verde e vermelho sobre fundo branco. O branco também simboliza a paz.



A CHAMA OLÍMPICA

Representa a procura da perfeição pessoal e a luta contra as adversidades.

A LUZ DO SOL

A chama é acesa em Olímpia algum tempo antes dos Jogos, utilizando os raios do sol.

MAIS LONGE, JUNTOS

O lema atual é: Citius, Altius, Fortius - Communiter. Mais rápido, mais alto, mais forte - juntos.


Atletismo
Andebol
Basquetebol
Futebol
Rugby
Voleibol
Boxe
Esgrima


Ginástica
Hipismo
Judo
Ciclismo



Algumas modalidades pedem equilíbrio; outras, precisão, velocidade ou coragem. Muitas juntam tudo isso!

CHAMONIX 1924

Os primeiros Jogos Olímpicos de Inverno realizaram-se em 1924, na vila francesa de Chamonix.



Biatlo

Curling

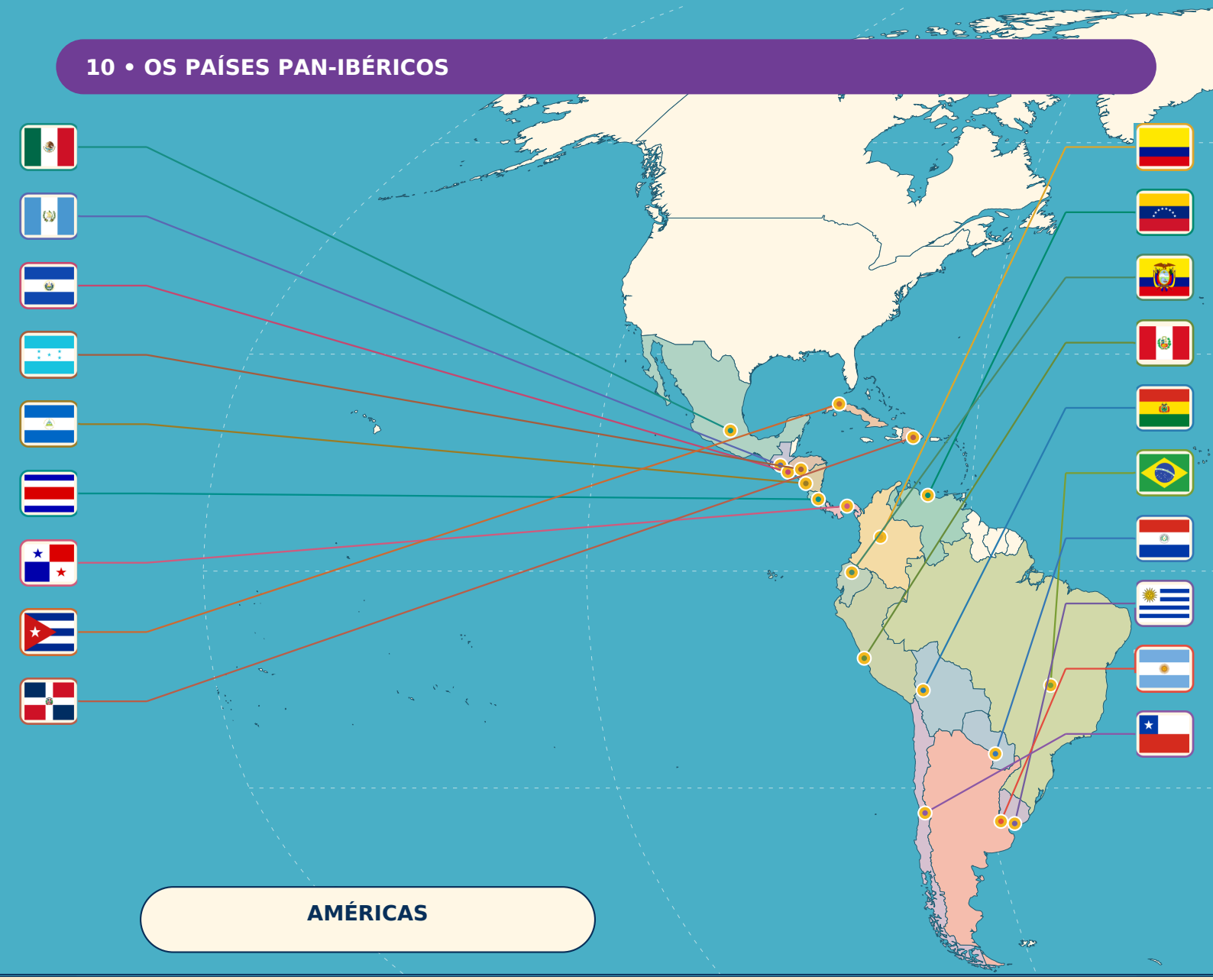
Hóquei no Gelo

Patinagem Artística



PROCURA NA IMAGEM

Consegues encontrar as sete modalidades? Qual gostarias de experimentar?



Argentina
Buenos Aires

Bolívia
La Paz

Brasil
Brasília

Chile
Santiago

Colômbia
Bogotá

Costa Rica
San José

Cuba
Havana

Equador
Quito

El Salvador
San Salvador

Guatemala
Cidade da Guatemala

Honduras
Tegucigalpa

México
Cidade do México

Nicarágua
Manágua

Panamá
Cidade do Panamá

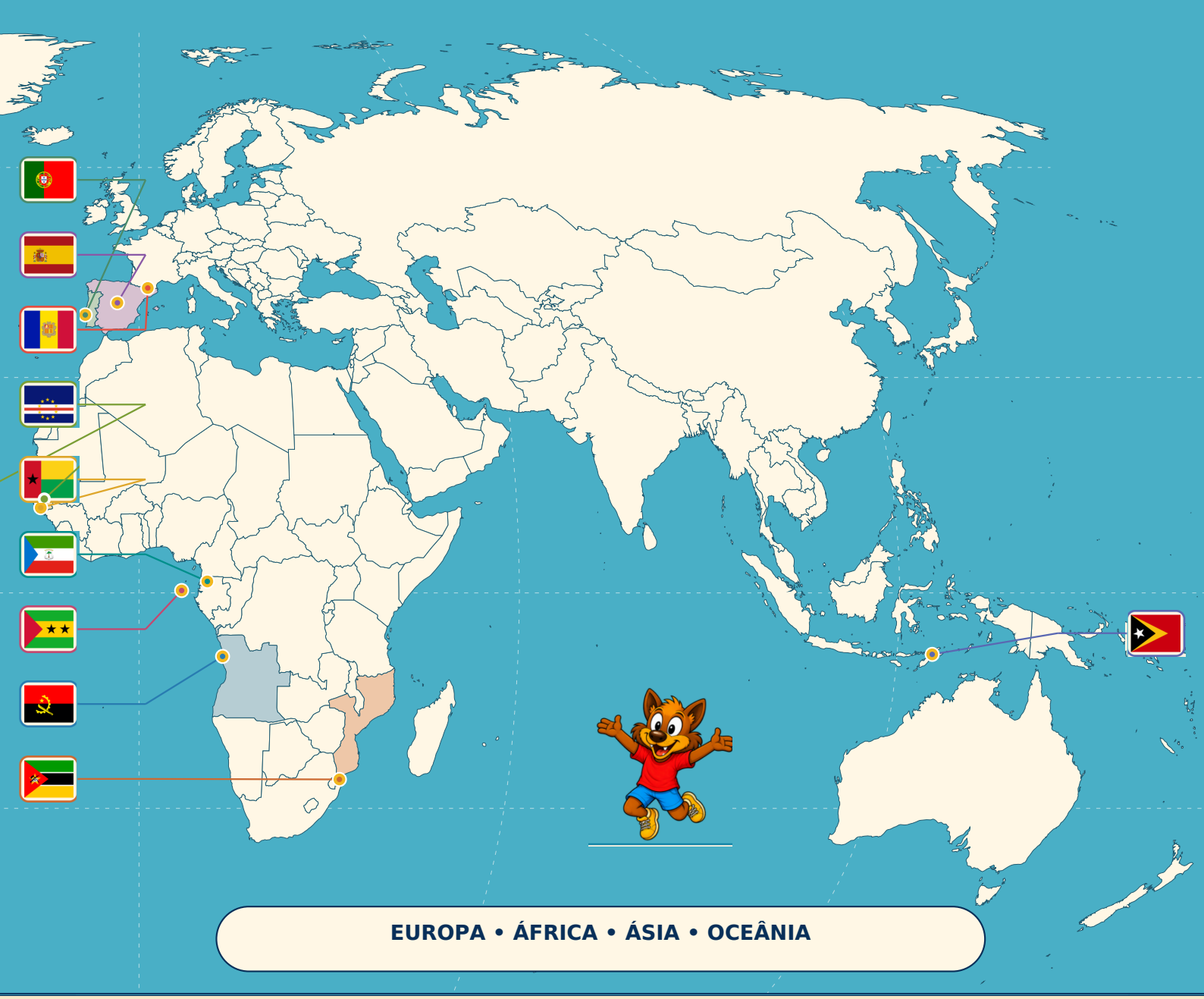
Paraguai
Assunção

Peru
Lima

República Dominicana
Santo Domingo

Uruguai
Montevideu

Venezuela
Caracas



Andorra
Andorra-a-Velha

Angola
Luanda

Cabo Verde
Praia

Espanha
Madrid

Guiné-Bissau
Bissau

Guiné Equatorial
Ciudad de la Paz

Moçambique
Maputo

Portugal
Lisboa

São Tomé e Príncipe
São Tomé

Timor-Leste
Díli



Em três edições dos Jogos Olímpicos falou-se espanhol ou português.

Exploraste tudo?

Onde ficava Olímpia?

_____

Como é acesa a chama?

_____

O que era o kotinos?

_____

O que significa Communiter?

_____

Quem foi Pierre de Coubertin?

_____

Que modalidade queres experimentar?

_____

Quais são os três valores Olímpicos?

_____



A minha promessa: esta semana vou...

_____

Desenha-te a praticar um desporto com o Kelfi!



O valor que quero mostrar no meu desenho:

Excelência | Amizade | Respeito



Olimpismo, a tua filosofia

O Movimento Olímpico é o **maior movimento sociológico da história da humanidade**. Atravessa continentes, culturas e gerações, reunindo milhões de pessoas em torno do desporto e de valores comuns.

Mais do que uma competição, o **Olimpismo é uma filosofia de vida**. Une corpo, vontade e espírito e convida cada pessoa a dar o seu melhor, respeitar os outros, aprender com as diferenças e transformar o esforço em progresso pessoal e social.

Guiadas pelo Kelfi, as crianças viajam da Grécia Antiga aos Jogos da Era Moderna, descobrem símbolos, modalidades e histórias e percebem como a excelência, a amizade e o respeito podem ajudar a construir uma sociedade mais justa, pacífica e solidária.





ASOCIACIÓN PANIBÉRICA DE ACADEMIAS OLÍMPICAS · FUNDADA EN 1.990 ·

AOP
ACADEMIA OLÍMPICA
DE PORTUGAL