

Ficha de Atividade

Designação da Atividade:
**Sustentabilidade também é desporto -
Práticas Sustentáveis**

 Foto de [Joshua Hoehne](#) na [Unsplash](#)
Públicos / Ciclo de Ensino:

3º Ciclo e Secundário, Formação de professores e Mediadores; Público geral

Temas:
Principal: Sustentabilidade, Ética e Cidadania

Complementar: Biodiversidade | Alterações Climáticas | Território e paisagem | Energia | Produção e consumo sustentáveis | Ruído e qualidade do ar

Participantes:

1 Turma ou 25 participantes Max

Período de realização:

Oficina

Local de realização:

Parque florestal de Monsanto

Duração:

02:00H

Observações:

Actividade sem telemóveis ou outros dispositivos electrónicos.

Recomendações:

Roupa e calçado confortáveis, água

Uma turma do 9º ano do centro de Lisboa, desafiada a colaborar na construção de uma atividade para outros jovens, concluiu que a “Sustentabilidade também é desporto” e que o ar livre e os amigos são os melhores ingredientes para se sentirem bem e estarem “menos tempo com os olhos colados aos ecrãs”.

O que é afinal a sustentabilidade? É garantir que uma comunidade ou um ecossistema consegue viver bem a longo prazo. Mas tem tantas dimensões... ambiental, económica, social, institucional... e também as ligações profundas que tem com a saúde, tanto mental como física, com a ética e com as relações humanas.

Como trazer isto para a prática? Usando o corpo e a aprendizagem relacional e, através de uma das melhores portas de entrada para o(s) mundo(s) dos jovens: o desporto.

Para explorarmos várias dimensões dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), preparámos uma atividade baseada num desporto coletivo surpreendente: o Corfebol. É um desporto - obrigatoriamente misto, com contacto físico controlado, muito praticado na Europa e que está a crescer em todo o mundo – que adaptámos ao espaço e aos elementos da floresta e que permite aprofundar temas como a cooperação, a igualdade de género e a sustentabilidade.

Adaptação do jogo a uma caminhada tipo peddy-paper, feita pelas técnicas da DGPFSMA e por um técnico do Dep. de Desporto. As perguntas nos pontos de paragem são

sobre Sustentabilidade, com o enquadramento da Década das Nações Unidas do Restauo de Ecossistemas (2021-2030), declarada para prevenir, interromper e reverter a degradação dos ecossistemas em todos os continentes e oceanos, e assim erradicar a pobreza, combater as mudanças climáticas e prevenir uma extinção em massa.

Num espaço privilegiado da cidade, o Parque Florestal de Monsanto, nesta oficina conduz-se os participantes por práticas vivenciais e pedagógicas que permitem abordar temas complexos através da brincadeira e do jogo.

Esta actividade é certificada pelo [DESCOLA](#) e feita em parceria com a Casa do Jardim da Estrela.

+ informações e inscrições para monsanto.inscricoes@cm-lisboa.pt

Objetivos (Sub-Tema / Objetivos de Aprendizagem)

Tema Principal:

Sustentabilidade, Ética e Cidadania

Mergulhar no tema da Sustentabilidade através do Jogo e do tema da Igualdade. Ganhar percepção do corpo e da sua ligação com a Natureza. O que é a Sustentabilidade e um corpo sustentável. Como lidar com o corpo num contexto de Alterações Climáticas e de emergência climática.

Tema Complementar:

Biodiversidade | Alterações Climáticas | Território e paisagem | Energia | Produção e consumo sustentáveis | Ruído e qualidade do ar

Explorar as ligações entre os vários temas, e outros mais específicos como restauo de ecossistemas e justiça climática, a igualdade, chegando ao conceito de sistema e de respeito pelos recursos naturais e pelas gerações atuais e futuras.

Metodologia / Descrição da atividade:

Esta atividade usa metodologias da Educação Não Formal numa abordagem lúdica e sistémica, assentes na participação ativa, no diálogo, na reflexão crítica e na partilha em grupo dos saberes, experiências e conhecimentos de partida e adquiridos.

Descrição/Planificação:

1. Apresentação do jogo em parceria com quem o pediu
2. “Jogar o jogo”
3. Debriefing

4. Fecho

Ligações para conteúdos:

[Corfebol](#)

Década do Restauro de Ecossistemas (2021-2030 | ONU)

<https://www.unep.org/pt-br/explore-topics/ecosystems-and-biodiversity/o-que-fazemos/educacao-em-prol-da-sustentabilidade>

Regulamento europeu de Restauro de Ecossistemas (2024)

<https://www.europarl.europa.eu/news/pt/press-room/20240223IPR18078/parlamento-aprova-nova-lei-para-restaurar-pelo-menos-20-dos-habitats-da-ue>

<https://florestas.pt/projetos-e-equipas/>

<https://earthcharter.org/wp-content/uploads/2021/02/Carta-da-Terra-em-portugues.pdf>

<https://www.ativaclima.pt/pt/ser-mais-ativ-na-luta-climatica/destaques>

https://amensagem.pt/wp-content/uploads/2021/08/PAC_LISBOA_2030_Relatorio.pdf

Recursos Necessários

Humanos: : 1 Técnico da DGPFMSA ou 1 técnico da Casa do Jardim da Estrela e 1 técnico do Dep. Desporto Ana Pinheiro Costa ou Deolinda Revez e Noélia Fernandes

Materiais a garantir pelo CIM:

Espaço Biodiversidade 2

Aconselha-se:

Roupa e calçado confortáveis, água

Materiais a entregar aos participantes:

A4 com as regras do jogo