

CAPMagjunior

O PRIMEIRO JORNAL DOS KIDS LUSODESCENDENTES

Nº13
Setembro 2024



Mente são
em corpo são



Vous avez des idées ou des suggestions pour le CAPMag Junior ? Vous voulez rédiger des articles, participer à la création du CAPMag Junior et être publié ?

Vous êtes prof et vous voulez organiser des ateliers CAPMag Junior dans vos classes ?

Contactez-nous sur : info@capmagellan.org

Jeu : si tu trouves une faute cachée, envoie-nous une photo. Si tu as raison, tu gagneras un an d'abonnement au CAPMag Junior ! Alors ouvre les yeux !

Índice

4

Cartas dos leitores

Questão
Estátuas com músculos?

17

24

Prevention

Por que é que fazer desporto pode provocar dor?

6

Conto
"No segredo da Bolacha"

Cidadania
Valores dos Jogos Olímpicos e dos Jogos Paralímpicos

18

E também:

5 → **Língua Portuguesa**
Expressões revolucionárias!

8 → **Retrato:**
Os Grandes Atletas Portugueses

12 → **Emprego:**
Um médico do desporto

26 → **Jogos**

10

Ciência
Os gémeos Bit e Bitbit

Mente são em corpo são
Faz desporto com o Capi e a Maguil!

20

13

Desporto
Escolhe o teu desporto!

História
Portugal nos jogos olímpicos

22

CAP MAGELLAN

7, Avenida da Porta de Vanves, 2º andar, 75014 Paris

tel: +33 (0)1 79 35 11 00 e-mail: capmag@capmagellan.org

Permanência telefónica: Segunda a sexta-feira das 10h às 17h30

site: capmagellan.com

CAPMag Junior - Jornal associativo

Redação: Associação Des Ailes pour le Portugal em Nantes, Claire Castan, Diane Ansault, Eunice Martins, Hugo Magalhães, Jenny Gonçalves Carneiro, Julia Voiland, Lara David Duarte, Lurdes Abreu, Mariana Cirilo, Rafael Gomes Nascimento, Sophie M. Fagundes Abrantes, Ugni Lab.

Revisto por: Cap Magellan

Direção Artística: Diane Ansault

Design gráfico e Ilustrações: Diane Ansault, Claire Castan

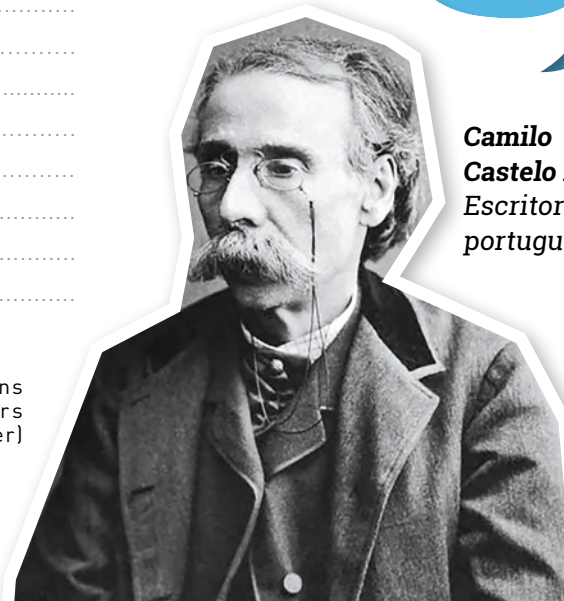
Ícones de créditos, texturas: flaticon.com, freepik.com, pexels, pixabay, wikimedia

Com o apoio de:



COMUNIDADES
PORTUGUESAS

O amor é uma luz
que não deixa
escurecer a vida



**Camilo
Castelo Branco**
Escritor
português

ADHÉRER À L'ASSOCIATION CAP MAGELLAN ET RECEVOIR 3 NUMÉROS DU CAPMag Junior PENDANT UN AN

*Genre : Féminin Masculin Association Entreprise

*Nom : *Prénom :

*Adresse :

*Ville : *Code Postal :

*Téléphone :

*@ E-mail :

*Date de naissance :/..../..... Lieu :

Nationalité(s) :

Formation/niveau d'études :

École/Université :

Profession :

■ 35 € Adhésion Junior

Vous recevez le **CAPMag** pendant 1 an (réception des éditions digitales par newsletter ainsi que des éditions papiers ponctuelles) + le **Guide de l'Été** (1 numéro en édition papier) + le **CAPMag Junior** (3 numéros en édition papier)

Règlement et bulletin à faire parvenir à Cap Magellan
7, avenue de la Porte de Vanves - 75014 Paris

*Informations obligatoires

OLÁ AVENTUREIROS LUSÓFONOS!



Desenho de Faria



Workshops CAPMag Junior

A Cap Magellan organizou workshops CAPMag Junior na **Les Ailes Pour Le Portugal** em Saint-Herblain e na **École Publique Les Cendrieres** em Limours.

Participa tu também!

Também nos queres enviar as tuas ideias, piadas, adivinhas, sugestões para o CAPMag Junior?

Então podes enviar o teu próprio correio do leitor para info@capmagellan.org ou para o endereço postal: Cap Magellan, 7 avenue de la porte de Vanves, 75014 Paris

Jogos grátis para baixar e imprimir!

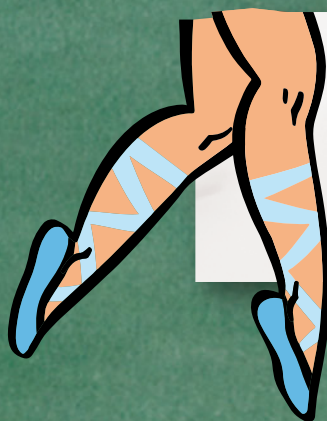
Podes encontrar todos os jogos de tabuleiro, cadernos de férias e edições antigas do CAPMag Junior em capmagellan.com/jeux



capmagellan.com/jeux



EXPRESSÕES DE DESPORTO



Estar na ponta dos pés
Être prêt ou en alerte



Defender a camisola
Défendre les couleurs de l'équipe

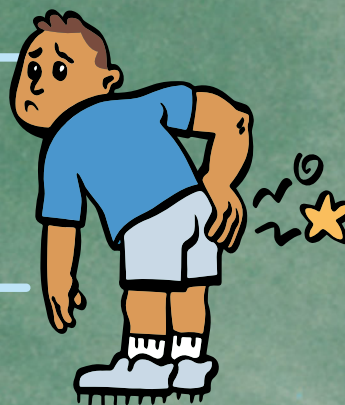
Correr contra o relógio
Courir contre la montre



Estar em forma
Être en forme



Levar uma surra
Prendre une raclée



Fazer um aquecimento
S'échauffer



Jogar em casa
Jouer à domicile



Tirar o cavaleiro da chuva
Abandonner une idée



No segredo da Bolacha



Era uma vez, um Rei vindo de uma terra muito **longínqua** que se chamava **Bolacha**, embora o nome Borracha, correspondesse melhor pois ele parecia um enorme ovo estrelado mas rebentado cuja textura se parecia com...**borracha**.

O Rei Bolacha odiava mexer-se, então nunca o fazia. Ninguém sabia o porquê. Mas notava-se que o Rei Bolacha parecia ter dificuldade em respirar. O seu corpo pesava tanto que inspirar e expirar se tornava um enorme esforço. A falta de se movimentar e a falta de força notava-se tanto na maneira de pensar dele como na de falar. Bolacha era sempre muito pessimista, e nunca tinha vontade de fazer o que quer que fosse.

O povo, o reino, até os pais dele estavam preocupados. Ele era filho do Rei falecido, Pastel III e da Rainha-mãe, Maria do Creme.

O rei Pastel III, antes de morrer, tinha deixado uma carta na qual exprimia o

medo de ver o filho começar o seu reino de forma tão triste. A Rainha-mãe chorava tanto que o reino tinha uma **despesa** importante em lenços de seda. Ninguém percebia a razão de um Rei tão novo ser tão triste.

Um certo dia, Molotof, o melhor médico do país, e padrinho do falecido Pastel III, decidiu fazer uma visita ao novo rei. Ele sabia tudo sobre a fisiologia do corpo e da mente.

O médico tinha o poder de interpretação poética. Esse poder surgia quando ele observava cada pormenor do comportamento de cada ser. A sua sensibilidade em conjunto com o seu conhecimento teórico

faziam dele uma pessoa humana pronta a dar os melhores conselhos.

Assim que chegou à sala do trono, Molotof olhou para o Rei Bolacha, e foi tomado por uma grande vontade de o ajudar. O Rei estava quieto, completamente imóvel, e com um olhar perdido. **“Parece os poetas sensíveis, e melancólicos, que estão presos à solidão”**, pensou Molotof.

O Rei Bolacha sentia-se isolado, mal-amado, e só. Para ele, nada fazia sentido desde que tinha crescido. Antigamente, ele era alegre, cheio de vida e muito amado pelos pais. Mas quando cresceu, um enorme vazio veio preenchê-lo, deixando-o sem vontade de viver, sem amigos e sem amor. O Rei Bolacha estava tão triste que via o mundo sem cor.

“O que posso fazer? Como posso ajudá-lo?”, perguntou o Doutor Molotof.

Depois de ter falado com a Rainha-mãe, que estava cheia de esperança de ver o seu filho melhorar, o médico decidiu que a primeira coisa a fazer era convidar jovens doces da mesma idade do Rei para uma grande festa.



Toda a gente foi convidada, e os preparativos começaram. O Rei Bolacha mal percebia o que ali se estava a passar.

O dia da festa chegou, e o castelo encheu-se de música, de vozes diferentes e de muitas gargalhadas. Contudo, o Rei continuava parado, com o olhar triste, parecendo nem sequer se aperceber das festividades.

Numa dada altura, o seu olhar cruzou o de uma linda jovem que lhe sorria abertamente. Pela primeira vez em muitos anos, o Rei demonstrava outra emoção, diferente da tristeza: o espanto. Ele estava espantado com o sentimento que lhe crescia dentro do coração.

A linda jovem era **Flor de Santa Clara de Coimbra**, que usava um vestido dourado de renda fina. Ela era conhecida por ser uma alma bonita, **meiga** e generosa. Tudo nela respirava gentileza e elegância.

Naquele momento, o Rei Bolacha mudou de posição, colocando-se mais direito, e atento a cada movimento da jovem. Era a primeira vez que se mostrava interessado por algo. O seu

olhar seguia a Flor de Santa Clara como se, a cada passo dela, as cores e a vida fossem entrando cada vez mais no corpo do Rei. Ele estava tão focado na jovem, que nem se apercebeu que, quando se levantou, o seu corpo começou a seguir o ritmo da música. Apesar do pouco jeito de dançar, o Rei sentia que finalmente tinha encontrado a força de viver.

"Viver é mexer, amar, e conhecer o mundo!", disse o Doutor Molotof feliz por ver a mudança do Rei.

A festa durou horas, e o nosso Rei Bolacha voltou ao mundo cada vez mais livre e feliz, abraçando cada emoção e sensação que o percorria. Ele passeava, corria, jogava e saltava, como se a criança que se tinha perdido há tantos anos, tivesse voltado.

Ele tinha-se tornado numa verdadeira bolacha forte e segura, que podia agora tomar conta do reino e torná-lo num feliz território.

E a linda Flor de Santa Clara de Coimbra, perguntam vocês? Para ser franca, ninguém sabe se ela se tornou Rainha, no entanto temos um pequeno palpíte...

VOCABULÁRIO

Longínqua: lointaine

Bolacha: biscuit

Borracha: caoutchouc

Despesa: dépense

Flor de Santa Clara de Coimbra:

Dessert portugais qui peut avoir différentes formes : demi-lune, étoile, fleur, etc, a été inventé dans un Couvent de Coimbra. Suite à des difficultés économiques des ordres religieux au 19^e siècle, les Religieuses vendaient ce dessert aux étudiants de la renommée et très populaire Université de Coimbra.

Meiga: gentil, tendre

**Sophie M. Fagundes
Abrantes
e Lara David Duarte
Ilustrações:
Claire Castan**



Os Grandes Atletas Portugueses

JUDO

Patrícia Sampaio



Patrícia Sampaio ©ijf.org

Patrícia Sampaio é uma judoca portuguesa que ganhou numerosas medalhas ao longo dos anos em vários campeonatos. Esse ano, ela **participou nos Jogos Olímpicos pela primeira vez**. Ela venceu quatro das cinco lutas que disputou, e acabou por eliminar a japonesa Rika Takayama na categoria de -78kg. Assim Patrícia Sampaio ganhou a **medalha de bronze**: a primeira medalha conquistada por Portugal nos Jogos de 2024! Aliás, esta medalha é a quarta conquistada pelo país no judo.

MARATONA

Rosa Mota



Rosa Mota ©Save the Dream

Rosa Mota é frequentemente considerada como uma das maiores maratonistas de todos os tempos. Correu **21 maratonas** entre 1982 e 1992, tendo vencido 14 delas.

Em 1982, em Atenas, ganhou a primeira maratona feminina da Europa. Em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, foi a primeira portuguesa a conquistar uma medalha olímpica, com o bronze na maratona feminina.

Nos Jogos seguintes, Seoul 1988, sagrou-se campeã olímpica, ao vencer a maratona para tornar-se a "**Rosa de ouro**", como ficou conhecida entre os portugueses.

TRIPLO SALTO

Pedro Pichardo



Pedro Pichardo ©Wikimedia

Pedro Pichardo é um atleta de triplo salto. A sua grande revelação foi em 2012, quando ganhou o ouro no triplo salto no Campeonato Mundial de Júniores em Barcelona. Ganhou a medalha de bronze no Campeonato Mundial Indoor de 2014 em Sopot, na Polónia, com uma marca de 17,24 m. Também estabeleceu o **melhor desempenho mundial** de 2014 com um salto de 17,76 m em fevereiro, ao ar livre, em Havana.

Nos Jogos Olímpicos de Tóquio, Pedro Pichardo conquistou a medalha de ouro ao estabelecer um novo recorde português à terceira tentativa, com 17,98 m. Os seus esforços conduziram o atleta a uma **medalha de prata** no triplo salto, ganhada nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024.

Patrícia Mamona



Patrícia Mamona ©Wikimedia

Patrícia Mamona é uma saltadora tripla portuguesa de ascendência **angolana**. Ganhou a medalha de ouro no Campeonato Europeu de Atletismo de 2016, em Amesterdão, na Holanda. Em 2021, ganhou a medalha de ouro no Campeonato Europeu Indoor em Toruń, na Polónia, depois de recuperar durante 4 semanas da **COVID-19**. Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, a atleta bateu por duas vezes o seu recorde nacional, atingindo a altura de 15,01 m para conquistar a medalha de prata.

SABIAS QUE ... ?

No início dos anos 80, com pouco mais de 20 anos de idade, a asma quase terminou a carreira desportiva de **Rosa Mota**.



LANÇAMENTO DO PESO

Miguel Monteiro

Miguel Monteiro é um atleta paralímpico na categoria de lançamento do peso F40 (baixa estatura). Foi o primeiro atleta a superar a barreira dos 11 metros no lançamento do peso F40 em fevereiro de 2021 com a marca que 11,01 metros. Esse registo foi por três vezes superado na final dos Jogos Paralímpicos Tóquio, nos quais Miguel Monteiro conquistou a **medalha de bronze**.



Marcelo Caetano



Miguel Monteiro voltou a **bater o recorde mundial em 2022**, com a marca de 11,60 metros nos Campeonatos de Portugal de Pista Coberta, em Pombal.

SABIAS QUE...



Para além da sua carreira desportiva, Miguel Monteiro é estudante de Engenharia de Gestão Industrial da Universidade de Aveiro.

CANOAGEM

Fernando Pimenta

Fernando Pimenta é um canoísta de velocidade que conquistou várias medalhas nos Jogos Olímpicos e nos campeonatos do mundo e da Europa. Ele e Emanuel Silva tornaram-se os **primeiros remadores de sprint portugueses a ganhar uma medalha nos Jogos Olímpicos**. A dupla conquistou a prata no K2 1000m nos Jogos Olímpicos de 2012, em Londres. Nove anos depois, Fernando Pimenta voltaria a subir ao pódio nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em que ficou em terceiro lugar na prova individual de canoagem-caiaque (K1).



Marcelo Caetano

CICLISMO

Rui Oliveira

Rui Oliveira é um ciclista especializado em provas de pista e estrada. Ao ficar em segundo lugar no Scratch durante o Campeonato Europeu Júnior de 2013, tornou-se o **primeiro ciclista português a ganhar uma medalha** numa série internacional de ciclismo de pista.

Nos Jogos Olímpicos de Paris, ele juntou-se ao Iúri Leitão e os dois atletas conquistaram o ouro na prova de Madison, disputada por equipas de dois ciclistas. Eles entraram para história alcançando a primeira medalha de ouro de Portugal num desporto que não seja o atletismo!



Rui Oliveira @Wikimedia

Iúri Leitão

Lúri Leitão é um ciclista português especializado em pista e estrada. Ele destacou-se ao conquistar a medalha de ouro no Scratch no Ciclismo em Pista de 2020, tornando-se o primeiro português a alcançar esse feito. Nos Jogos de 2024, **recebeu a medalha de prata no Omnium**, uma competição de várias corridas.

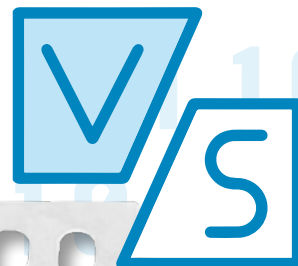


Iúri Leitão @Wikimedia



Os gémeos BIT

e BITBIT

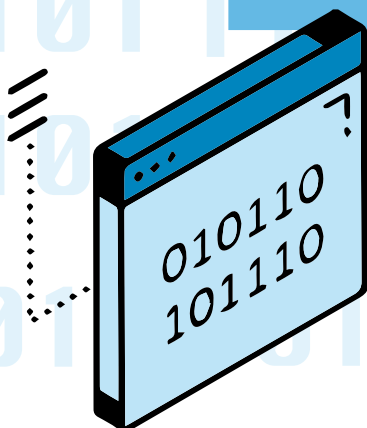


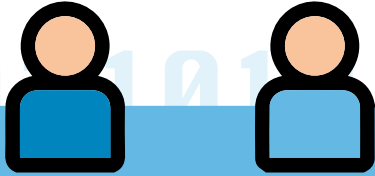
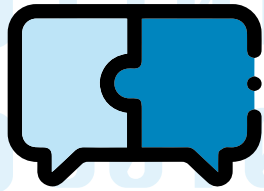
O Bit e a Bitbit eram dois irmãos gémeos, tinham as suas diferenças, mas estavam sempre juntos e só assim alcançavam feitos capazes de ficar para a história. No entanto, terá sido sempre assim?

Infelizmente estes dois irmãos tiveram uma grande discussão no passado e graças a ela aprenderam uma inesquecível lição. Tudo começou na preparação para a corrida de estafetas, o evento mais conhecido da cidade do Bit e da Bitbit.

Toda a aldeia tinha os olhos postos nos gémeos, pois era a primeira vez que participavam e os membros da sua família, os Código Binário, ganharam todas as edições anteriores da corrida. Desde muito pequeninos que o Bit e a Bitbit sabiam que este dia ia chegar e então treinavam muito, mas com o aproximar do grande dia as coisas ficaram mais tensas entre os irmãos que sempre se deram às mil maravilhas...

Durante os treinos tinham que percorrer uma certa distância e resolver o problema que ia no testemunho. Primeiro começava a Bitbit, que resolvia parte do enigma e entregava o testemunho ao Bit para resolver a segunda parte e assim cruzar a meta. Eram uma equipa magnífica, mas o Bit achou que conseguiam fazer melhor e então decidiu mudar a forma como treinavam, dizendo que a maneira de serem melhores era se treinassem em separado. A Bitbit não estava muito certa acerca deste novo método, mas não quis dar o braço a torcer perante o seu irmão e concordou.





Assim começaram os grandes problemas porque a Bitbit colocava no enigma o número 1 e o Bit o número 0, só assim é que conseguiam formar a solução do problema. Em separado por mais que os dois se esforçassem, nunca conseguiam chegar à resposta final...

Não havia volta. A Bitbit foi até ao seu irmão e chamou-o à razão, explicando-lhe que sozinhos competiam um contra o outro e não em equipa. O Bit já lavado em lágrimas abraçou-se à sua irmã e pediu-lhe desculpa. Feitas as pazes, os dois sagraram-se campeões da corrida de estafetas para a qual tanto treinaram.

SABIAS QUE... ?

Sabias que o Bit e a Bitbit são na verdade a representação do código binário? Este é composto por o valor 0 e o valor 1, com diferentes sequências destes dois números tu consegues fazer coisas magníficas no computador, mas sempre em conjunto porque em separado nem o conseguirias ligar.

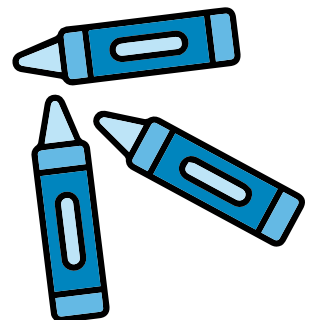
© Wikimedia



Ugni Lab

ATIVIDADE:

Nesta tabela binária as crianças terão de pintar a preto os quadradinhos com o número 1 e deixar em branco os quadradinhos com o número 0.



1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0

O resultado final deverá ser o símbolo dos jogos Olímpicos como representado a seguir.

Um MÉDICO do DESPORTO



VOCABULÁRIO

Aconselhamento: conseil

Cuidados: soins

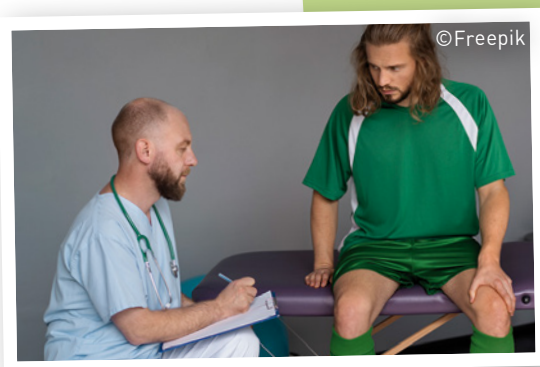
Desporto de Alto Rendimento:
Sports de haute performance

Um médico do desporto cuida dos atletas profissionais e é especializado em cuidados médicos relacionados com a atividade física de alto rendimento.

O seu papel é essencial para garantir o bem-estar geral dos atletas e ajuda a melhorar as performances dos desportistas que competem a alto nível. Para além disso, também pode dar conselhos sobre nutrição e realizar exames para saber se o desportista está em boa saúde e apto para competir. Ele nunca deixa de aprender para que os atletas possam ter cuidados adaptados. Para que os atletas se sintam à vontade, o médico do desporto tem de ter uma boa relação com eles e melhor compreender os seus problemas.

SABIAS QUE...?

As equipas que seguem os desportistas nas grandes competições são essenciais? Os atletas precisam de ter uma equipa para os aconselhar e para cuidar deles a qualquer momento. Por exemplo, a FPF (Federação Portuguesa de Futebol) tem uma equipa especializada que cuida dos jogadores.



FICHA TÉCNICA

Formação:

São precisos nove anos de estudos em medicina. Para além do curso de medicina (6 anos de formação base), é preciso fazer a especialidade de medicina do desporto que dura geralmente dois a três anos.

Habilidades:

- * Conhecer muito bem o corpo humano
- * Ter conhecimentos específicos sobre desporto de alto rendimento
- * Conhecer os tratamentos necessários para cada lesão ou problema
- * Acompanhar a equipa nas suas deslocações

SABIAS QUE...?

Nem todos os desportos requerem os mesmos cuidados, por isso existem áreas de especialização da medicina para cada tipo de desporto, como aeronáuticos, mergulho, de prevenção ou ainda de aconselhamento.

Missões

- * Cuidar das lesões dos atletas
- * Aconselhar sobre as técnicas de recuperação e treino para garantir o bem-estar dos atletas
- * Fazer exames e continuar a informar-se sobre as descobertas sobre a medicina desportiva

Rafael Gomes Nascimento

Um desporto para todos!

O desporto, o desporto, o desporto... Falamos muito sobre isto nesta revista, mas por que é que devemos fazer desporto?

O desporto na Antiguidade

Os romanos davam muita importância ao desporto: corridas, salto em comprimento, luta, boxe e até jogos de bola que lembram o futebol e o rugby modernos...

Estes desportos começaram por ser espetáculos para o povo que acompanhava a ação durante competições muito bem organizadas, com apoiantes, apostas nos vencedores e até escândalos sobre os salários "escandalosos" dos melhores atletas! Uma atividade muito parecida com o que acontece na nossa época!

Mas o desporto também existia para continuar em boa saúde! "*Uma mente sã num corpo sã*", disse **Juvenal** um poeta romano. Esta expressão continua a ser utilizada nos dias de hoje para dizer que o exercício físico é um elemento essencial para o nosso bem-estar mental e psicológico.

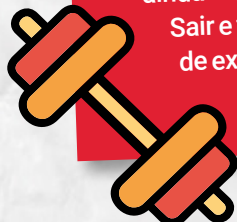


Mens Sana
in Corpore
Sano

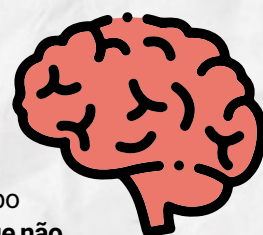
Juvenal ©Wikimedia

SABIAS QUE ... ?

Quando nos sentimos tristes ou ansiosos, tendemos a querer ficar escondidos sem fazer nada, o que nos deprime ainda mais! A solução? Sair e fazer um pouco de exercício!



O desporto e o cérebro



Existe o estereótipo do **intelectual que não é muito forte** e do **superdesportista que não é muito inteligente**. No entanto, o corpo e o cérebro trabalham juntos, não é um ou outro! Quando nos exercitamos regularmente, estamos a ajudar a fortalecer a nossa **atenção**, a nossa **concentração** e a nossa **memória**! Aumenta até o nosso desempenho na escola!

O melhor desporto é aquele que tu gostas!

Nem todos os desportos vão agradar toda a gente. Algumas pessoas adoram **competir**, e outros detestam isso! Para muitos, o desporto é mais divertido quando estamos **em equipa**, enquanto outros preferem progredir **sozinhos**. Algumas pessoas adoram esforçar-se até ficarem **muito cansadas**, enquanto que para outros, o melhor é uma atividade que os **relaxe** após um dia cansativo.

AQUI ESTÃO ALGUNS DESPORTOS, TALVEZ ENCONTRES UM QUE SEJA CERTO PARA TI!

Escolhe o teu desporto!

O principal no desporto é praticá-lo regularmente. E quanto mais um desporto é divertido e nos agrada, mais queremos continuar a praticá-lo todas as semanas! O melhor desporto é aquele que tu gostas!

Judo: Usamos o nosso corpo para derrubar o nosso adversário. Aprende-se a ser mais forte fisicamente e mentalmente!



Boxe: Aqui a rapidez e a habilidade são a chave do sucesso! Com luvas, tens de te mover e dar socos. Como é um desporto muito agressivo, nós aconselhamos-te a ter cuidado, e a praticar sempre com muito respeito para com o teu adversário, e com um adulto por perto!



Capoeira: É como uma dança que te transforma num acrobata e guerreiro ao mesmo tempo. No entanto, pedimos que tenhas cuidado ao tentares fazê-lo com a tua avó!



Maratona:

A maratona é a rainha das corridas, onde os atletas percorrem um longo caminho de 42km até à meta. É preciso ter muita resistência e uma grande força de vontade para participar numa maratona!



Triplo Salto: No triplo salto transformas-te num canguru, porque tens de correr e fazer três grandes saltos antes de voares e tentares aterrar o mais longe possível na pista de areia. Quem aterrar mais longe ganha a prova!



Halterofilismo:

O halterofilismo é como uma competição de super-força, onde os atletas levantam pesos enormes com uma grande determinação. A verdadeira força vem de dentro!



Patinagem artística:

É uma dança cheia de piruetas e saltos incríveis. Os atletas costumam colocar gel no cabelo para o manter no lugar.



Snowboard:

Imagina surfar na neve? Pois é, com manobras radicais e saltos malucos!

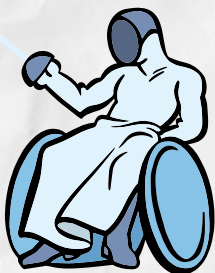


SABIAS QUE ... ?

Hóquei no gelo:

Os adeptos da equipa dos Red Wings atiram polvos para o campo de gelo como maneira de desejar boa sorte à equipa. Esta tradição começou em 1952, e desde então a equipa conquistou a Taça Stanley 5 vezes!

Esgrima em Cadeira de Rodas:



Na esgrima paralímpica os atletas batalham com incrível rapidez e habilidade em cadeira de rodas, mostrando que as cadeiras de rodas não são um obstáculo à prática deste desporto.

Canoagem:

É uma corrida de barcos onde remamos com força sobre a água, explorando rios e lagos como verdadeiros aventureiros.

SABIAS QUE ... ?

Enquanto passeias por Ponte de Lima podes ter a oportunidade de ver os canoístas do Club Náutico a treinar, o mesmo club onde o campeão olímpico Fernando Pimenta começou!



Fernando Pimenta

Triatlo:

Os atletas enfrentam três desafios consecutivos: natação, ciclismo e corrida. Nas transições da natação para o ciclismo, e do ciclismo para a corrida vários auxiliares ajudam os atletas. Os triatletas com deficiência visual são acompanhados por um guia durante toda a corrida. Para a classe sentada, a handbike (bicicleta movida pelos braços) é utilizada pela classe sentada.



Natação:

Sereias e tritões é o vosso momento! Nadar de um lado para o outro, mergulhar e divertir-se, a natação é o desporto ideal para sentirmo-nos livres e leves!

SABIAS QUE ... ?

No inverno, na Nazaré torna-se num verdadeiro espetáculo de ondas gigantes. Em 2024, o surfista alemão Sebastian Steudtner surfou uma onda de 28 metros, o equivalente a um prédio de 8 andares!



Surf:

De pé numa prancha e a deslizar sobre a água, podes ser o próximo Garrett Mcnamara!

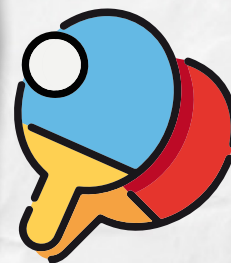
Então, escolheste o teu desporto? Não pudemos falar de todos os desportos, para isso seriam necessárias tantas páginas quanto numa enciclopédia! O ser humano sempre utilizou o desporto para se divertir e se exercitar, entre todos os desportos inventados desde o começo da humanidade, haverá um feito para ti!



SABIAS QUE...



O desporto pode ser caro: às vezes é preciso ter aulas, comprar o equipamento adequado, aderir a um clube, pagar uma inscrição num ginásio...o orçamento pode ficar apertado! Alguns desportos vão custar muito mais do que outros, como a equitação e o tenís. Por outro lado, para fazer jogging, ping-pong ou futebol, muitas vezes basta ir a um parque e encontrar-se com amigos ou família!



As piscinas costumam ser mais baratas para os moradores da cidade e na internet podes encontrar muitos exercícios de ginásio e de ioga gratuitamente quando queremos começar. Podes pedir aos teus pais para te mostrarem!

DESCARREGAR O JOGO DAS 7 FAMÍLIAS

Na última página desta revista encontrarás um jogo de sete famílias sobre o tema do desporto com cartas a recortar! Tu também podes encontrá-los na página capmagellan.com/jeux para fazer o download e imprimir gratuitamente!
(CODE QR)



ESTÁTUAS com MÚSCULOS?

Porque é que as estátuas dos atletas gregos são tão musculadas?

Porque à noite ganhavam vida e tinham de construir as pirâmides!



Os primeiros Jogos Olímpicos surgiram na Grécia Antiga, como forma de celebrar a paz e a união entre as várias polis gregas (cidades-estado). Por isso, os atletas vencedores eram considerados heróis. Tal como os

heróis, os atletas eram admirados pela sua força, competência e coragem.

SABIAS QUE...?

Apesar de algumas flutuações, esse ideal de beleza manteve-se até aos dias de hoje, através dos vários milénios da história da humanidade.

SABIAS QUE...?

Quando dos primeiros Jogos Olímpicos documentados na Grécia, que datam de 776 a.C., as Pirâmides de Gizé (construídas entre 2580 a.C. e 2560 a.C) já eram atrações turísticas e já havia alguns estudos arqueológicos sobre elas.

Os gregos antigos acreditavam que um corpo forte e musculoso era bonito e admirável. Por isso, os artistas queriam replicar isso nas suas estátuas, mostrando corpos com muitos músculos para celebrar a excelência física e atlética dos competidores olímpicos.

No entanto, é impossível que os atletas gregos (ou as suas estátuas) tenham participado na construção das Pirâmides, uma vez que foram construídas cerca de 2.300 anos antes dos primeiros Jogos Olímpicos gregos.

Quais são os **VALORES** dos **JOGOS OLÍMPICOS** e dos **Jogos PARALÍMPICOS?**

A pesar de terem nomes parecidos, estes dois eventos têm algumas diferenças.

Como tu já deves ter visto, o símbolo dos Jogos Olímpicos são cinco anéis entrelaçados que representam os cinco continentes: em azul, a Europa; em amarelo, a Ásia; em preto, a África; em verde, a Oceania; e em vermelho, as Américas. Já os Jogos Paralímpicos são representados pelos Agitos, três riscos em vermelho, verde e azul que representam o “espírito em movimento”.

No entanto, a maior diferença entre os dois eventos é que os Jogos Paralímpicos são disputados por atletas com alguma deficiência física ou mental (amputados, cegos, paralisia cerebral, etc). As modalidades dos dois eventos também diferem porque para os Jogos Paralímpicos é preciso adaptar as condições necessárias para os atletas.

Sendo um evento que engloba pessoas muito diferentes, os valores promovidos pelos Jogos Olímpicos e Paralímpicos são muito importantes.

VOCABULÁRIO

Amputados: que removeram ou nasceram sem um membro

Cegos: perda ou sem visão

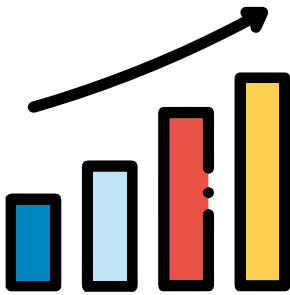
Paralisia cerebral: perda de controlo na postura e do movimento



SABIAS QUE...

Sabias que existe um evento olímpico destinado aos surdos? Chama-se Surdolimpíadas, e os primeiros jogos aconteceram em Paris em 1924. Há exatamente 100 anos!!

Valores dos Jogos Olímpicos:

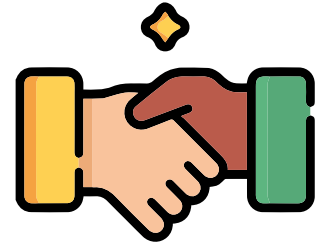


Excelência

Excelência para “dar o seu melhor” e alcançar os teus objetivos sempre participando e progredindo!

Amizade

Amizade com o intuito de construir um mundo melhor e mais pacífico através da solidariedade, do espírito de equipa e do otimismo. Este valor é importante também para vencer as diferenças.



Respeito

Respeito por si mesmo e pelo seu corpo, pelo outro, e pelas regras e meio ambiente. Este valor representa também o jogo limpo, não vale fazer batota!

Valores dos Jogos Paralímpicos:

Determinação



Determinação é ter confiança e acreditar em nós mesmos. É não desistirmos mesmo quando a situação é difícil.

Coragem

Coragem para fazer o correto, e termos a habilidade de enfrentar as coisas mais difíceis (dor, medo, perigo, sofrimento).



Igualdade



Igualdade é sermos todos iguais, e recebermos sempre o mesmo tratamento pouco importa a nossa religião, etnia, cor, idade, género...

A pesar de serem valores dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, podes começar a implementá-los no teu dia a dia. Não só te vais sentir um verdadeiro campeão, como tornarás o mundo num lugar muito melhor!

Faz desporto com o Capi e a Magui!
Escolhe o teu programa: dinâmico com a Magui ou descontraído com o Capi.

A Magui vai fazer uma demonstração do seu treino preferido.
Estás pronto/pronta a assumir o desafio?



Começa por saltitar, com corda ou sem corda, durante um minuto. Podes até saltitar só com um pé de cada vez.

Agora toca a descansar : respira calmamente durante um minuto.

Baixa-te, imita a posição de um sapo e salta o mais alto possível!



Não te esqueças da hidratação. Faz uma pausa e vai beber água.



Se tens um jardim, aproveita! Vamos lá correr! Se não tens espaço, não faz mal: podes correr sem te deslocares. Faz o exercício com calma; para não te cansares demasiado.



Depois de mais uma pausa de um minuto, vamos lá começar de novo. Agora é ajoelhares-te para a frente, alternando um pé de cada vez, ora o esquerdo ora o direito. 10 de cada!



Já sentes o teu corpo quente? Aguentas? Então, depois de mais uma pausa, vamos ao último exercício: a prancha.

Coloca-te na posição de prancha e aguanta o máximo de tempo possível!



O Capi propõe um treino de relaxamento.

Vamos começar pela posição de guerreiro. Braços e pernas afastados, e faz como se estivesses a tirar ao arco!

Braços por cima da cabeça e desce para a posição da cegonha. Pernas direitas e mãos em direcção ao chão. Testa a tua flexibilidade tentando tocar os pés com as mãos nesta posição.



Depois, respira fundo, e posição de cavaleiro durante um minuto. Para isso, baixa a tua bacia ao nível dos joelhos, e mãos por cima da cabeça.

Depois, posição da montanha e respira calmamente. Costas e pernas direitas. Podes tentar colocar as mãos como se estivesses a rezar, e de pôr um dos pés em cima do joelho.

Posição de sapo novamente, fica de pé e vai descendo mantendo as costas direitas e abrindo os joelhos. Coloca um braço por detrás das costas. Vais sentir as costas a esticar. Repete o exercício com o outro braço.

Posição do cão cabeça para baixo. Se estiveres com família, podes tentar passar por baixo de um deles durante este exercício!



Posição do leão. Ajoelha-te e mãos no chão, à tua frente. Podes rugir com toda a tua energia!

Faz alongamentos das pernas na posição borboleta. E imita a borboleta com as pernas durante um minuto.

Acabamos o exercício com a posição da criança. Senta-te em cima dos joelhos, a cara entre os joelhos. Estica os braços para a frente, a testa contra o chão e deixa o teu corpo descansar.

Redação
e Ilustrações:
Claire Castan



Portugal nos jogos Olímpicos



De certeza que estás a par do grande evento mundial que aconteceu em Paris neste verão, os Jogos Olímpicos. Mas, conheces a história de Portugal nos Jogos Olímpicos? Hoje decidimos falar-te dos atletas olímpicos portugueses e juntos vamos descobrir quais são os que obtiveram uma medalha!

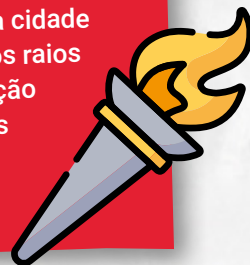
A primeira participação de Portugal aconteceu há pouco mais de um século, nos jogos de verão de Estocolmo em 1912. Desde então, Portugal conta com 32 medalhas: 6 de ouro, 11 de prata e 15 de bronze. Vamos analisar em detalhe os nossos campeões e as suas medalhas.

Os desportos nos quais os atletas portugueses mais se destacam são, por ordem de medalhas:

Atletismo (13 medalhas), **a vela e judo** (4 medalhas em cada desporto), **no hipismo e ciclismo** (3 medalhas em cada desporto), **canoagem** (2 medalhas), e por fim, **no tiro, no triatlo, e na esgrima** (1 medalha em cada desporto).

SABIAS QUE...

Desde 1928, a chama olímpica é acesa na Grécia, na cidade de Olímpia, usando os raios do sol, simbolizando a ligação entre os Jogos Olímpicos modernos e a antiga tradição grega.



A primeira medalha portuguesa foi de bronze nos **jogos de Paris de 1924**, 100 anos certinhos antes dos tão esperados jogos do verão passado! A medalha foi vencida na modalidade de hipismo pelos 4 cavaleiros António Borges d'Almeida, Hélder Souza Martins, Luís Cardoso Meneses e José Mouzinho d'Albuquerque.



Nos **jogos olímpicos de Los Angeles em 1984**, Portugal conseguiu conquistar 3 medalhas, das quais a sua primeira medalha de ouro! As três medalhas foram obtidas em atletismo por Carlos Lopes que venceu o ouro (maratona) enquanto que António Leitão (5000m) e Rosa Mota (maratona) conquistaram o terceiro lugar.



Em **Atenas, em 2004**, os atletas portugueses também conseguiram subir ao pódio, desta vez com duas medalhas de prata, obtidas pelos os atletas Francis Obikwelu (100 m) e Sérgio Paulinho (ciclismo). Também se destacou Rui Silva com o terceiro lugar na prova dos 1500 metros.



Jogos de Tóquio em 2020



Novo estádio nacional em Tóquio
© Wikimedia / Arne Müsseler

Antes deste ano, Os jogos de Tóquio em 2020 foram os jogos onde a delegação portuguesa mais conseguiu medalhas. Talvez os nomes que te vamos evocar não te sejam muitos estranhos, vamos ver:

No judo, **Jorge Fonseca** conseguiu a medalha de bronze, assim como **Fernando Pimenta** na canoagem. A medalha de prata foi conquistada no triplo salto e por fim, a mais valiosa das medalhas, o ouro, foi conquistado também em triplo salto pelo atleta **Pedro Pablo Pichardo**.



©International Judo Federation
Jorge Fonseca
Judo



©Doha Stadium Plus Qatar
Pedro Pablo Pichardo
Triplo salto



©Oleg Bkhambri/Wikimedia
Fernando Pimenta
Canoagem



Rosa Mota Maratón
©Save the Dream



Jenny Carneiro e Hélder Rodrigues



Nelson Évora Triplo salto
©Mohan,
Doha Stadium Plus Qatar



©Vollebregt, Sjakkeliien/Anefo
Carlos Lopes Maratón



Lúri Leitão e Rui Oliveira
Ciclismo ©lederaillleur.fr

SABIAS QUE ... ?

Acada edição dos Jogos Olímpicos, uma nova mascote é escolhida pelo país que recebe a competição. Este ano foi a **Phryge**, bordada às cores da França. A Phryge foi inspirada no barrete frígio, e trata-se de uma espécie de barrete, usado pelos republicanos franceses que lutaram pela tomada da Bastilha em 1789.



Viva os campeões!

Resumindo, Portugal conta com sete campeões olímpicos: **Carlos Lopes, Rosa Mota, Fernanda Ribeiro, Néelson Évora, Pedro Pablo Pichardo, e a dupla Lúri Leitão e Rui Oliveira**, dos quais cinco duplos medalhados (Carlos Lopes, Rosa Mota, Fernanda Ribeiro, Pedro Pablo Pichardo, Lúri Leitão). Os atletas Luís Mena e Silva e Fernando Pimenta também conseguiram duas medalhas nas suas participações nos jogos olímpicos.

SABIAS QUE ... ?

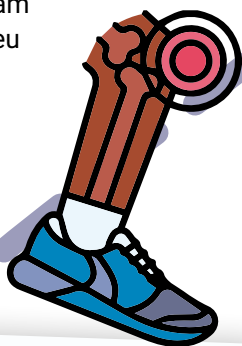
O símbolo do evento desportivo são os cinco arcos olímpicos. As suas cores - azul, amarelo, preto, verde, vermelho e fundo branco - foram selecionadas porque pelo menos uma delas está presente na bandeira de cada país e representam os continentes.

Por que é que **fazer** desporto pode **provocar dor**?

Já te aconteceu praticares tanto desporto de uma vez só que ficaste com dores, com as pernas a termer e até podes ter vomitado? É normal, são os riscos de praticar desporto. Desde dores de barriga a grandes dodóis nos joelhos, há muitas maneiras de te magoares a treinar, mas também muitas maneiras de resolver esses problemas.

A mais comum é a dor de lado. Quando fazes um esforço muito, muito grande (quando corres rápido por exemplo), as tuas costelas doem e tens dificuldade em respirar, andar, concentrar-te. Ninguém sabe muito bem o porquê, mas alguns pensam que essa dor de lado é uma cãibra no teu diafragma.

Falando nisso, as cãibras também são dores relacionadas com o desporto. Os teus músculos podem ativar-se de forma muito repentina, e isso cria dor!



Às vezes, no dia seguinte ao dia em que praticaste desporto, tu sentes dor, mesmo sem te teres mexido muito. São dores musculares, os teus músculos estão a queixar-se de terem sido demasiado esforçados, então queixam-se (e tu também). "Descanso e gelado para todos", diria a Magui.

Às vezes, as dores não são apenas por dentro, mas também por fora. Algumas quedas podem abrir arranhadelas do teu corpo, deixando-o exposto, frágil e sensível. Podes até partir um osso!

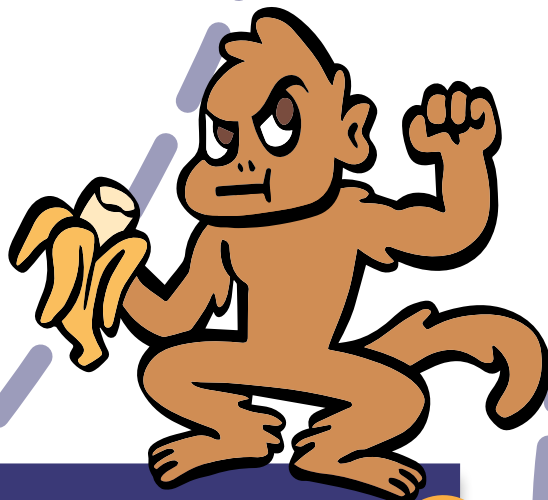
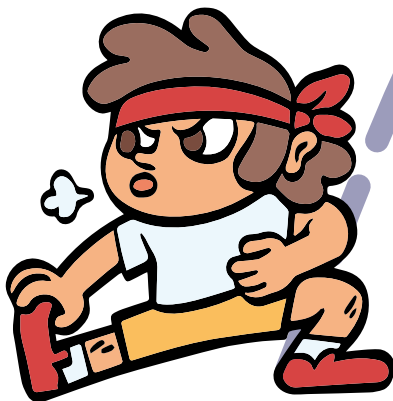
Pode assustar, saber que existem tantas maneiras de se magoar. Mas não te preocupes, há também muitas maneiras de te proteger e de dizer adeus à dor!



©freepik

Para a dor de lado, acontece normalmente quando o teu treino é muito abrupto. Tenta começar lentamente e terminar com lentidão também. Completa com alongamentos e boas respirações profundas.

O mesmo com as câibras e as dores musculares! Elas atenuam-se com alongamentos antes e depois do teu treino. Mas acima de tudo, bebe muita água e respira bem durante o treino. Se quiseres evitar a todo o custo as câibras, come uma banana antes do esforço!



VOCABULÁRIO

Dódoi/ferida : Bobo/blessure

Magoar : Blesser

Maneiras : Manières

Esforço : Effort

Câibra : Crampe

Queixam (queixar) : se Plaindre

Quedas : Chutes

Abrupto : Brusque

Alongamentos : Etirements

Perigosas : Dangereuse

Capacetes : casques

SABIAS QUE ... ?

Quando fazes esforços muito intensos, as tuas células têm dificuldade em respirar e começam a criar ácido láctico, que por sua vez te dá câibras.

SABIAS QUE ... ?

As bananas têm magnésio e potássio, que ajudam muito a combater as câibras e a fadiga, além de serem deliciosas.

Evitatar as feridas externas pode ser mais complicadas do que respirar e comer bananas. Normalmente, precisas da ajuda de um adulto, porque as feridas são mais graves e perigosas de tratar. Não hesites em pedir ajuda a um adulto responsável próximo de ti.

Se quiseres começar a treinar, verifica se há equipamento de proteção para comprar, como cotoveleiras, joelheiras, capacetes, protetores bucais ou óculos. Estes equipamentos existem para te proteger de uma ferida mais violenta.

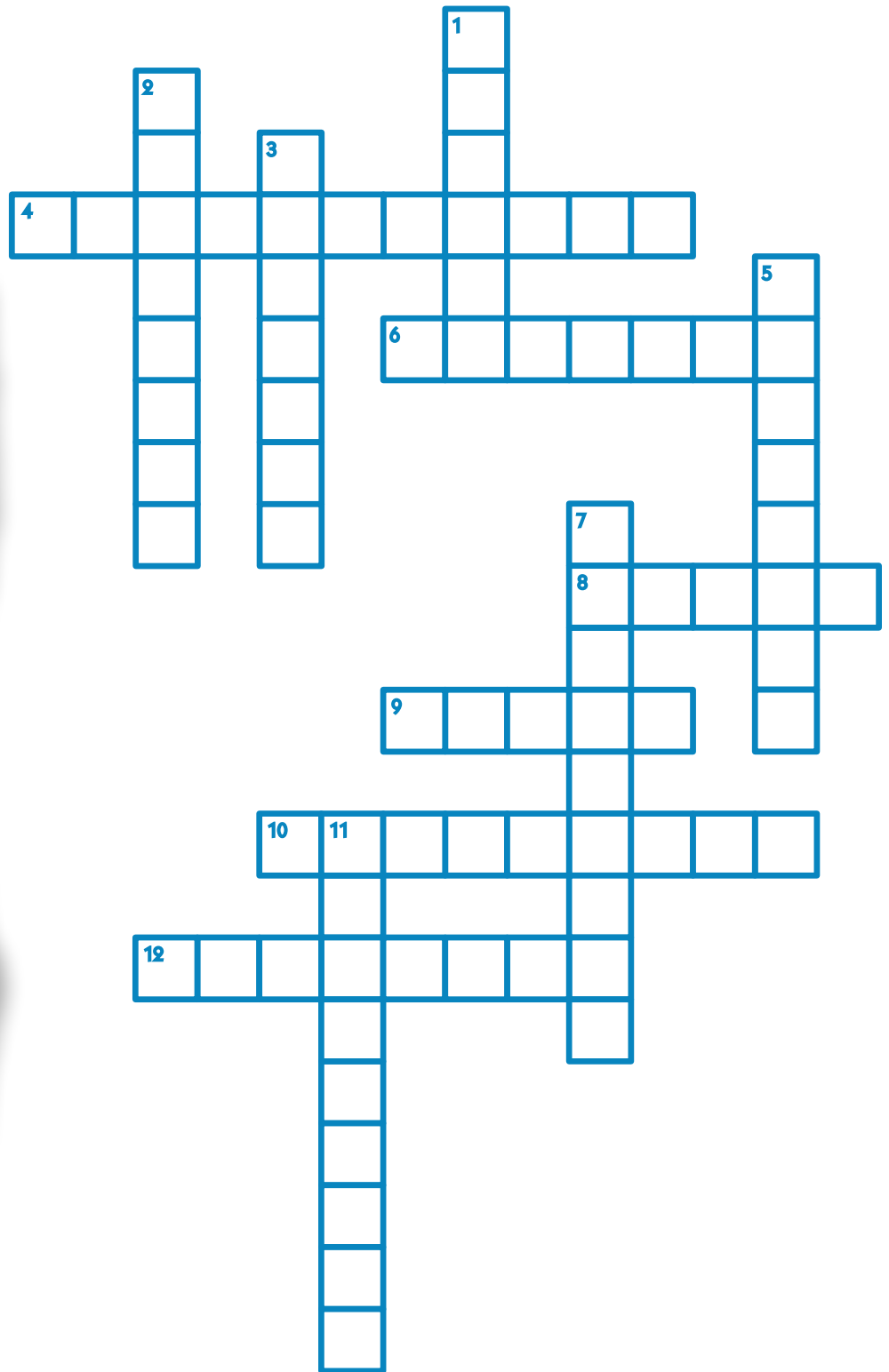


Agora que já conheces todas as dicas para evitar feridas durante o desporto, estás pronto para te tornares no próximo campeão olímpico ou próxima campeã olímpica.

Palavras cruzadas

Vertical

- 1 Pessoa que pratica desporto ou outra forma de exercício físico.
- 2 Prática regular de uma atividade física e que obedece a certas regras.
- 3 Jogo que decorre num relvado retangular com duas balizas e é disputado por duas equipas de onze jogadores.
- 5 Os jogadores atiram a bola, e com o punho ou a mão, devem lançá-la para o campo adversário sem que ela toque no chão.
- 7 Profissional que instrui ou treina um atleta.
- 11 Modalidade desportiva que consiste em corridas de velocidade e de resistência, saltos horizontais e verticais, marcha atlética.



Horizontal

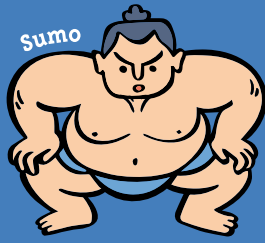
- 4 Jogo disputado por duas equipas de cinco jogadores cada. O campo é retangular com dois cestos fixos em postes.
- 6 Modalidade desportiva em que o atleta tem de mover o corpo à superfície ou dentro de água, através de movimentos coordenados dos braços e das pernas.
- 8 Jogo de equipa com quinze jogadores em campo, que usam as mãos e os pés para marcar pontos com uma bola oval.
- 9 Jogo em que dois ou quatro jogadores (no caso de duplas), que utilizam uma raquete, para passar a bola por cima da rede que divide o campo.
- 10 Atividade que consiste em deslizar sobre o gelo ou outra superfície em patins.
- 12 Atividade desportiva baseada em corridas de bicicleta.

COMBATE



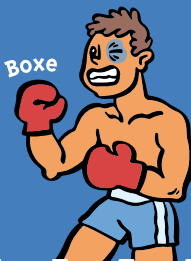
Judo

COMBATE



Sumo

COMBATE



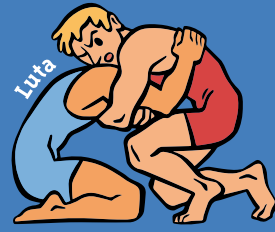
Boxe

COMBATE



Capoeira

COMBATE



Luta

ATLETISMO



Maratona

ATLETISMO



Ginástica

ATLETISMO



Triplo Salto

ATLETISMO



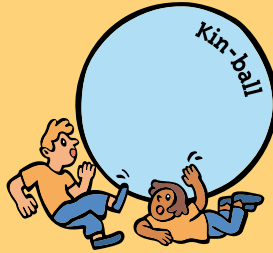
Lançamento do peso

ATLETISMO



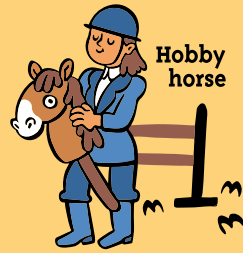
Lançamento do dardo

INSÓLITO



Kin-ball

INSÓLITO



Hobby horse

INSÓLITO



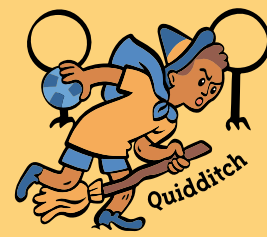
A corrida de mascotes

INSÓLITO



Futebol de lama

INSÓLITO



Quidditch

INVERNO



Skeleton

INVERNO



Snowboard

INVERNO



Esqui

INVERNO



Patinagem artística

INVERNO



Hóquei no gelo

AQUÁTICO



Surf

AQUÁTICO



Natação

AQUÁTICO



Vela

AQUÁTICO



Natação Artística

AQUÁTICO



Canoagem

COM ANIMAIS



Saltos de obstáculos

COM ANIMAIS



Columbofilia

COM ANIMAIS



Corrida de Caracóis

COM ANIMAIS



Agilidade Felina

COM ANIMAIS



Cani-cross

PARALÍMPICOS



Boccia

PARALÍMPICOS



Goalball

PARALÍMPICOS



Esgrima em Cadeira de Rodas

PARALÍMPICOS



Triatlo Paralímpico

PARALÍMPICOS



Halterofilismo Paralímpico

Corta as cartas nos pontilhados para jogar às 7 famílias ✂

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto

7 Famílias
do Desporto