



OFS
Olympics of Sustainability

The Green Playbook - Versão resumida

“Um Guia Passo a Passo para Organizar Eventos Desportivos para Jovens com Foco na Sustentabilidade”

WP2

Deliverable 2.2

Elaborado por: FSI, Agosto de 2026



Co-funded by
the European Union

Índice

Informação sobre o documento.....	4
O que é o Green Playbook - Versão resumida?.....	5
Parte A: ECO GAMES (desenvolvidos pela SDE).....	6
Atividade 1: Capture the Eco Flag.....	6
Materiais.....	6
Preparação.....	6
Desenvolvimento do jogo.....	7
Pontuação.....	7
Folha de Pontuação + Exemplo.....	8
Atividade 2: Eco Obstacle Course.....	9
Materiais.....	9
Preparação.....	9
Desenvolvimento do jogo.....	9
Pontuação.....	10
Atividade 3: Eco Bowling.....	11
Materiais.....	11
Preparação.....	11
Desenvolvimento do jogo.....	12
Pontuação.....	12
Atividade 4: Eco Tail Tag.....	13
Materiais.....	13
Preparação.....	13
Desenvolvimento do jogo.....	14
Pontuação.....	14
Atividade 5: Eco Rescue Mission.....	15
Materiais.....	15
Preparação.....	15
Desenvolvimento do jogo.....	16
Pontuação.....	16
Atividade 6: Eco Upcycling Challenge.....	17
Materiais.....	17
Preparação.....	18
Desenvolvimento do jogo.....	18
Pontuação.....	18
PARTE B: ATIVIDADES ADICIONAIS.....	19
Atividade 7: Eco Adventure Rogaining.....	19
Materiais.....	20
Preparação.....	20
Desenvolvimento do jogo.....	20
Pontuação.....	20
Atividade 8: Green Travel Challenge (+ estação de workshop opcional).....	21

Materiais.....	21
Preparação.....	22
Desenvolvimento do jogo.....	22
Pontuação.....	22
Atividade 9: Eco Knowledge Quiz.....	24
Materiais.....	24
Preparação.....	24
Desenvolvimento do jogo.....	25
Pontuação.....	25
Atividade 10: Water Footprint Challenge.....	26
Materiais.....	26
Preparação.....	27
Desenvolvimento do jogo.....	27
Pontuação.....	27
Planeamento para uma participação inclusiva.....	28
Realização de eventos acessíveis e inclusivos.....	29
Gestão sustentável e eficiente dos recursos – como combinar sustentabilidade e desporto.....	30

Informação sobre o documento

Projeto	Olympics of Sustainability: Winning for Health and Planet (OofS)
Programa	Erasmus+ Desporto, ERASMUS-SPORT-2025-SCP
Deliverable	D2.2 - The Green Playbook - Versão resumida
Work Package	WP2, <i>The OofS e-Paper</i> e o <i>Green Playbook</i>
Líder do WP2	Finlands Svenska Idrott (FSI)
Elaborado por	Finlands Svenska Idrott (FSI)
Contributos de	MoF (Portugal), PJA (Portugal), SDE (Eslovénia), MoP (Espanha)
Versão	1.0
Data	Agosto de 2026
Disseminação	Pública (PU)
Licença	CC BY 4.0

O que é o Green Playbook - Versão resumida?

A versão resumida é uma versão mais curta do **OofS Green Playbook**. Esta versão centra-se nas atividades OofS e inclui também informações sobre inclusão e gestão sustentável de eventos. Pode ser útil para voluntários e árbitros durante o evento.

Parte A: ECO GAMES (desenvolvidos pela SDE)

Atividade 1: Capture the Eco Flag

Um jogo de equipa que combina movimento, estratégia e aprendizagem sobre o ambiente.

Elemento	Descrição
Categoria	Sustentabilidade
Duração	10 minutos (ou até que a bandeira seja capturada)
Formato	2 equipas por ronda (quadro de eliminação)
Participantes	5 participantes por equipa (formato padrão OofS)
Recursos humanos	2 árbitros + 2 voluntários
Exemplo de espaço de jogo	Meio campo de futebol ou pavilhão desportivo
Aprendizagens sobre sustentabilidade	Diferentes tipos de resíduos exigem diferentes formas de separação e eliminação; Importância da gestão responsável dos resíduos; Trabalho em equipa e tomada de decisões estratégicas.

Materiais

- 20 garrafas de plástico
- 10 pedaços de papel
- 6 sacos de plástico
- 2 ficha de resíduos perigosos (utilizar uma ficha ou cartão simbólico para representar resíduos perigosos; não utilizar resíduos perigosos reais)
- 2 bandeiras
- cones para delimitar a área de jogo
- coletes de identificação das equipas
- Recipientes para diferentes categorias de resíduos recicláveis (de acordo com as regras locais)

Preparação

1. Delimite a área de jogo e a zona de reentrada.
2. Distribua os resíduos pela área de jogo, de forma a que ambas as metades da área de jogo tenham a mesma quantidade de resíduos: 10

garrafas de plástico, 5 pedaços de papel, 3 sacos de plástico e 1 ficha de resíduos perigosos.

3. Prepare a Área de Reciclagem com os respetivos recipientes.

Desenvolvimento do jogo

1. As duas equipas começam o jogo na respetiva área de jogo. Ao sinal do árbitro, inicia-se um cronómetro de 10 minutos.
2. Os jogadores entram na metade da área de jogo da equipa adversária para recolher resíduos. As equipas recolhem um resíduo de cada vez, transportam-no para a sua Área de Reciclagem e colocam-no na categoria correta de reciclagem para obter pontos.
3. Os jogadores podem ser tocados levemente por um jogador da equipa adversária enquanto recolhem os resíduos. Os jogadores tocados deslocam-se para a zona de reentrada, contam até 10 e regressam depois ao jogo.
4. Depois de todos os resíduos terem sido recolhidos e corretamente separados, as equipas podem tentar capturar a bandeira da equipa adversária.

Pontuação

1. Durante o jogo, os árbitros registam os resíduos separados na Área de Reciclagem.
2. A captura da bandeira termina o jogo e atribui pontos bónus (40 pontos). Se nenhuma bandeira for capturada, vence a equipa com a pontuação mais elevada.

Elemento	Detalhe
Pontuação – Resíduos	● Garrafas de plástico (20 disponíveis): 1 ponto cada ● Pedaços de papel (10 disponíveis): 2 pontos cada ● Sacos de plástico (6 disponíveis): 3 pontos cada ● Ficha de resíduos perigosos (2 disponíveis): 5 pontos

Pontuação – Bandeira	Bandeira capturada: 40 pontos (apenas depois de todos os resíduos terem sido corretamente separados no lado da outra equipa)
Condição de vitória	Pontuação mais elevada OU captura bem-sucedida da bandeira.

Folha de Pontuação + Exemplo

EQUIPA	Garrafas (10)	Papel (10)	Sacos (9)	Ficha (5)	Bandeira (40)	Total de pontos

Atividade 2: Eco Obstacle Course

Uma estafeta dinâmica em que as equipas transportam diferentes tipos de materiais reutilizáveis ou recicláveis através de um percurso de obstáculos.

Elemento	Detalhe
Categoria	Desporto
Duração	Vence a equipa que obtiver o melhor tempo.
Formato	Uma equipa de cada vez no percurso de obstáculos.
Participantes	5 participantes por equipa.
Recursos humanos	1 árbitro por percurso de obstáculos + 1 voluntário.
Exemplo de espaço de jogo	Espaço suficiente para um percurso de obstáculos com 20 a 50 metros.
Aprendizagens sobre sustentabilidade	Cooperação e coordenação; trabalho em equipa e comunicação; manuseamento responsável de materiais reutilizáveis e recicláveis; compreensão de que diferentes tarefas podem exigir diferentes níveis de esforço e colaboração.

Materiais

- Objetos reutilizáveis ou recicláveis de diferentes tamanhos
- Algo para identificar os resíduos com diferentes cores, por exemplo, marcadores ou tecido colorido
- Equipamento para o percurso de obstáculos (por exemplo, cones, arcos ou túneis)

Preparação

1. Prepare o percurso de obstáculos. O percurso deve ter entre 20 e 50 metros e ser idêntico para cada equipa.
2. Identifique os resíduos com diferentes cores (pelo menos três cores diferentes: para objetos pequenos, médios e grandes)..

Desenvolvimento do jogo

1. Uma equipa transporta um conjunto de resíduos, um de cada vez, de um lado do percurso de obstáculos para o outro. Depois de transportar o resíduo com sucesso, a equipa regressa ao conjunto de resíduos o mais rapidamente possível para transportar o item seguinte.

- Os diferentes resíduos exigem diferentes níveis de cooperação. Os objetos mais pequenos podem ser transportados por um participante, enquanto os objetos maiores exigem que dois ou mais elementos da equipa trabalhem em conjunto..

Pontuação

- Durante o jogo, os árbitros registam os resíduos transportados para o outro lado do percurso.
- A equipa que transportar todos os resíduos para o outro lado no menor tempo vence. Os 100 pontos são distribuídos de acordo com a classificação (tempo)..

Elemento	Detalhe
Nível de cooperação – Resíduos	Objeto pequeno (por exemplo, garrafa de plástico): 1 pessoa Objeto médio (por exemplo, caixa de cartão, recipiente reutilizável ou objeto de madeira): 2 pessoas Objeto grande: 3 ou mais pessoas
Condição de vitória	A equipa que transportar todos os resíduos para o outro lado no menor tempo. Os 100 pontos são distribuídos de acordo com a classificação (tempo).

Atividade 3: Eco Bowling

O Eco Bowling transforma a reciclagem num jogo de precisão. As equipas lançam bolas para derrubar objetos colocados a diferentes distâncias, sendo os objetos mais distantes os que valem mais pontos, e depois colocam cada objeto no recipiente de reciclagem correto antes de terminar o tempo.

Elemento	Detalhe
Categoria	Desporto
Duração	7 minutos
Formato	Uma equipa por área de bowling.
Participantes	5 participantes por equipa.
Recursos humanos	2 árbitros por área de bowling + 1 voluntário.
Exemplo da área de jogo	Espaço com cerca de 15 metros para a área de jogo, incluindo a zona de reciclagem (interior ou exterior).
Aprendizagens sobre sustentabilidade	Noções básicas de separação de resíduos e reciclagem; manuseamento responsável dos materiais; trabalho em equipa, coordenação e precisão.

Materiais

- Bolas macias
- Diferentes objetos recicláveis para utilizar como alvos (mínimo de 10 objetos) que possam ser derrubados
- Recipientes de reciclagem
- Folhas de pontuação
- Marcadores de distância
- Recipientes para diferentes categorias de resíduos recicláveis (de acordo com as regras locais)

Preparação

1. Marque no chão da área de jogo as distâncias de 5 m, 10 m e 15 m a partir da zona de lançamento.
2. Coloque os alvos junto às diferentes marcações, utilizando no mínimo 10 objetos.
3. Coloque os recipientes de reciclagem junto à área de jogo.

Desenvolvimento do jogo

1. A equipa lança uma bola macia contra os objetos recicláveis utilizados como alvos, colocados a diferentes distâncias. Os alvos colocados mais longe valem mais pontos, mas são mais difíceis de atingir.
2. Quando um alvo é derrubado com sucesso, a equipa recolhe o objeto e coloca-o no recipiente de reciclagem correto antes de continuar.

Pontuação

1. As equipas devem equilibrar a precisão, a rapidez e o trabalho em equipa para maximizar a sua pontuação dentro do limite de 7 minutos.
2. Durante o jogo, os árbitros registam os resíduos corretamente separados. A separação incorreta dos resíduos resulta em pontos de penalização.

Elemento	Detalhe
Pontuação – Alvos atingidos	• 5m: 1 ponto • 10m: 3 pontos • 15m: 5 pontos
Pontuação – Penalizações	Objeto colocado incorretamente: -5 pontos
Condição de vitória	Pontuação mais elevada após 7 minutos ou todos os alvos atingidos e corretamente separados. Os 100 pontos são distribuídos de acordo com a classificação (pontuação obtida).

Atividade 4: Eco Tail Tag

O Eco Tail Tag combina um jogo rápido de perseguição com a separação de resíduos. As equipas capturam as fitas umas das outras e, em seguida, separam um resíduo correspondente no recipiente correto, vencendo a equipa que conseguir combinar melhor a rapidez com a correta separação dos resíduos.

Elemento	Detalhe
Categoria	Flexível (Desporto ou Sustentabilidade)
Duração	3 minutos (ou até serem recolhidas todas as fitas)
Formato	2 equipas por ronda (quadro de eliminação)
Participantes	5 participantes por equipa
Recursos humanos	2 árbitros + 1 voluntário
Exemplo de área de jogo	Meio campo de futebol ou pavilhão desportivo
Aprendizagens sobre sustentabilidade	Separação correta dos resíduos e reciclagem. Importância da correta separação dos resíduos, mesmo sob pressão de tempo. Trabalho em equipa, rapidez e perceção espacial.

Materiais

- Fitas coloridas (pedaços de tecido, 15 por equipa)
- Resíduos representativos das categorias de reciclagem relevantes a nível local
- Recipientes para diferentes categorias de resíduos recicláveis (de acordo com as regras locais)
- Um apito ou outro dispositivo de sinalização
- Cones para delimitar a área de jogo
- Coletes das equipas

Preparação

1. Delimite a área de jogo e prepare a Área de Reciclagem junto à área de jogo.
2. Distribua as fitas coloridas pelas duas equipas. Cada jogador coloca três fitas coloridas presas à cintura. Cada equipa começa com 15 fitas. As

diferentes cores das fitas representam as categorias de reciclagem selecionadas pelo organizador e devem refletir as práticas locais de gestão de resíduos..

Desenvolvimento do jogo

1. Duas equipas defrontam-se com o objetivo de capturar as fitas da equipa adversária e separar os resíduos.
2. Quando um jogador captura uma fita de um participante da equipa adversária, corre para a Área de Reciclagem, recolhe o resíduo correspondente e coloca-o no recipiente de reciclagem correto.

Pontuação

1. Durante o jogo, os árbitros registam os resíduos separados na Área de Reciclagem. A separação incorreta dos resíduos resulta em pontos de penalização.
2. A equipa com a pontuação mais elevada após 3 minutos vence.

Elemento	Detalhe
Pontuação — Fitas básicas	Fita capturada + resíduo corretamente separado: 1 ponto
Pontuação — Penalizações	Resíduo separado incorretamente: -3 pontos
Condição de vitória	Pontuação mais elevada após 3 minutos. Se as 15 fitas forem todas recolhidas, a equipa com o menor tempo é classificada em posição superior. Os 100 pontos são distribuídos de acordo com a classificação (pontuação obtida ou tempo).

Atividade 5: Eco Rescue Mission

O Eco Rescue Mission é uma corrida em duas rondas para recolher e separar resíduos, enquanto a outra equipa coloca obstáculos no caminho. As equipas trocam de papéis em cada ronda: uma equipa recolhe os resíduos, enquanto a outra dificulta o percurso com cordas, cones móveis e perguntas-surpresa sobre sustentabilidade.

Elemento	Detalhe
Categoria	Sustentabilidade
Duração	10 minutos por ronda (as equipas trocam de papéis)
Formato	2 equipas por ronda
Participantes	5 participantes por equipa (formato OofS padrão)
Recursos humanos	2 árbitros + 2 voluntários
Exemplo de área de jogo	½ campo de futebol, no interior de um pavilhão desportivo
Aprendizagem sobre sustentabilidade	Recolha e separação de resíduos; trabalho em equipa e comunicação; resolução de problemas sob pressão; resiliência.

Materiais

- Resíduos
- Obstáculos (por exemplo, cordas, cones)
- Recipientes para diferentes categorias de resíduos recicláveis (de acordo com as regras locais)
- Marcadores de centro
- Cronómetro

Preparação

1. Delimite a área de jogo e prepare a Área de Reciclagem.
2. Coloque uma quantidade igual de resíduos e de obstáculos ambientais em cada área de jogo.
3. Se aplicável, prepare as perguntas sobre sustentabilidade..

Desenvolvimento do jogo

1. As equipas competem em duas rondas e trocam de papéis entre as rondas. Em cada ronda, uma equipa assume o papel de **Equipa de Recolha** e a outra de **Equipa de Desafio**.
2. A Equipa de Recolha deve recolher os resíduos da área de jogo e separá-los nas categorias de reciclagem corretas, o mais rapidamente e com a maior precisão possível. A Equipa de Recolha transporta um resíduo de cada vez para a Área de Reciclagem.
3. A Equipa de Desafio cria obstáculos ambientais que os elementos da equipa de recolha devem ultrapassar. Estes podem incluir segurar cordas que os participantes tenham de passar por baixo ou por cima, deslocar cones para criar percursos diferentes ou funcionar como postos de controlo sobre poluição, nos quais os participantes têm de responder a uma breve pergunta sobre sustentabilidade antes de continuar. Se um participante responder incorretamente, deve devolver o resíduo à área de recolha e tentar novamente..

Pontuação

1. Durante o jogo, os árbitros registam os resíduos separados na Área de Reciclagem. Outro árbitro regista os obstáculos criados pela Equipa de Desafio.
2. Depois de concluídas as duas rondas, vence a equipa com a pontuação total mais elevada.

Elemento	Detalhe
Pontuação – Equipa de Recolha	Resíduo corretamente separado: 1 ponto
Pontuação – Equipa de Desafio	Participante atrasado ou obrigado a repetir uma tarefa devido a um desafio ambiental: 2 pontos
Pontuação – Bónus de equipa	Se todos os resíduos forem corretamente separados no prazo de 10 minutos: +20 pontos
Condição de vitória	Maior pontuação combinada após as duas rondas.

Atividade 6: Eco Upcycling Challenge

No Eco Upcycling Challenge, as equipas recebem um conjunto idêntico de materiais reutilizados e competem para construir a estrutura mais alta e criativa que conseguirem. Cada peça tem de ser transportada uma de cada vez, pelo que são necessários trabalho em equipa, criatividade e precisão, e não apenas altura.

Elemento	Detalhe
Categoria	Sustentabilidade
Duração	10 minutos
Formato	2 equipas por ronda OU todas as equipas participam em simultâneo, dependendo dos recursos disponíveis
Participantes	5 participantes por equipa. Os participantes partilham responsabilidades pela separação, transporte e construção. Os papéis podem ser alternados durante a atividade.
Recursos humanos	2 árbitros + 2 voluntários
Exemplo de área de jogo	½ campo de futebol, no interior de um pavilhão desportivo
Aprendizagem sobre sustentabilidade	Reutilização e upcycling de materiais; resolução criativa de problemas; trabalho em equipa e comunicação; conceitos de economia circular; utilização responsável dos recursos.
Aspetos a considerar	● Garantir que todas as equipas recebem um conjunto idêntico de materiais, de modo a assegurar condições de competição justas. ● Comunicar claramente os critérios de avaliação antes do início da atividade e garantir que todas as equipas são avaliadas de acordo com os mesmos critérios. ● Incentivar a criatividade e a capacidade de encontrar soluções, em vez de privilegiar apenas a altura da estrutura.

Materiais

- Conjuntos idênticos de materiais reutilizáveis ou recicláveis para cada equipa (por exemplo, garrafas, cartão, tubos de papel, tampas, caixas e cordel)
- Cronómetro
- Fita métrica
- Folha de pontuação

Preparação

1. Delimite a zona de recolha e a zona de construção.
2. Coloque os materiais reutilizados e recicláveis na zona de recolha (ponto de partida). Cada equipa deve ter o mesmo conjunto de materiais.

Desenvolvimento do jogo

1. Os participantes transportam os materiais, um de cada vez, da zona de recolha para a zona de construção. Se deixarem cair um material, o participante regressa à zona de recolha e tenta novamente.
2. Depois de transportarem os materiais, as equipas utilizam-nos para construir a sua estrutura.

Pontuação

1. Após 10 minutos, os árbitros avaliam as estruturas com base nos critérios de avaliação, incluindo a utilização dos materiais, a criatividade, a estabilidade e a altura.

Elemento	Detalhe
Pontuação — Utilização de todos os materiais	A equipa que utilizar mais materiais: +5 pontos
Pontuação — Criatividade	Criatividade, design e funcionalidade da estrutura final: 1–10 pontos
Pontuação — Estabilidade	A construção mantém-se de pé de forma autónoma durante um teste de estabilidade de 10 segundos: +5 pontos bônus
Pontuação — Altura	A equipa com a estrutura mais alta: +5 pontos
Condição de vitória	Maior pontuação total. Os 100 pontos são distribuídos de acordo com a classificação.

PARTE B: ATIVIDADES ADICIONAIS

Estas atividades complementam os Eco Games com diferentes formatos: orientação ao ar livre, incentivos à utilização de meios de transporte, testes de conhecimentos e workshops criativos.

Atividade 7: Eco Adventure Rogaining

O Eco Adventure Rogaining leva as equipas a explorar um percurso com um mapa para encontrar pontos de controlo e realizar desafios relacionados com a natureza, desde a identificação de espécies até à resposta a desafios sobre biodiversidade. Uma combinação de orientação e sala de aula ao ar livre, esta atividade recompensa as equipas que exploram uma área mais vasta e observam atentamente o que as rodeia.

Elemento	Detalhe
Categoria	Flexível (Desporto ou Sustentabilidade)
Duração	40–90 minutos (dependendo da extensão do percurso, do terreno e do número de equipas participantes. Podem ser utilizados percursos mais curtos para participantes mais jovens ou em atividades introdutórias.)
Formato	Todas as equipas participam em simultâneo. Partida escalonada (recomendação: intervalos de 3 minutos).
Participante	5 participantes por equipa
Recursos humanos	Todo o pessoal disponível
Exemplo de área de jogo	Adaptar às condições locais
Aprendizagem sobre sustentabilidade	Sensibilização para a biodiversidade; ligação à natureza; desenvolvimento de competências de observação ambiental; compreensão dos ecossistemas locais; trabalho em equipa e competências de orientação ao ar livre; comportamento responsável em ambientes naturais.
Aspetos a considerar	• Garantir que todas as atividades cumprem a regulamentação ambiental local e as autorizações de utilização do território aplicáveis. • Evitar perturbar a vida selvagem ou habitats sensíveis. • Sempre que possível, disponibilizar alternativas de percurso acessíveis. • Adaptar os desafios à biodiversidade local, às estações do ano e às condições ambientais. • Adaptar o percurso às competências e ao nível de experiência dos participantes em orientação. A atividade também pode ser realizada num ambiente urbano.

Materiais

- Mapas
- Cartões de identificação de espécies ou fichas de tarefas
- Folhas de respostas
- Marcadores dos pontos de controlo
- Quaisquer materiais necessários para as atividades locais relacionadas com a biodiversidade

Preparação

1. Planeie os pontos de controlo e elabore um mapa.
2. Prepare os pontos de controlo e um ponto de partida.

Desenvolvimento do jogo

1. As equipas seguem o mapa e dirigem-se a diferentes pontos de controlo, onde realizam desafios relacionados com a sustentabilidade, como identificar espécies, habitats ou elementos do ambiente, registar observações, responder a perguntas de um questionário ou realizar atividades relacionadas com a biodiversidade.

Pontuação

1. Em cada estação, um voluntário atribui pontos com base no desempenho da equipa.
2. No final da atividade, os pontos são somados. Vence a equipa com a pontuação total mais elevada.

Elemento	Detalhe
Pontuação	• Número de pontos de controlo visitados: 0-30 pontos • Observações de espécies, habitats ou elementos ambientais: 0-30 pontos • Atividade de biodiversidade, desafio sobre ecossistemas ou tarefa ambiental: 0-30 pontos • Bónus opcional de trabalho em equipa, conclusão ou tempo: +10 pontos

Condição de vitória	Maior pontuação total. Os 100 pontos são distribuídos de acordo com a classificação.
----------------------------	--

Atividade 8: Green Travel Challenge (+ estação de workshop opcional)

O Green Travel Challenge começa antes da chegada ao evento: as equipas obtêm pontos por se deslocarem a pé, de bicicleta, partilhando o carro ou utilizando transportes públicos. Um workshop prático sobre pegadas de carbono permite depois transformar essas escolhas num “Desafio Verde de 30 Dias”, criado e partilhado pela própria equipa.

Elemento	Detalhe
Categoria	Sustentabilidade
Duração	Desafio de deslocação antes do evento + workshop de 45 minutos
Formato	Todas as equipas participam
Participantes	5 participantes por equipa (formato OofS padrão)
Recursos humanos	1–3 pessoas, dependendo do formato
Exemplo de área de jogo	Dependendo do formato
Aprendizagem sobre sustentabilidade	Literacia sobre a pegada de carbono; mobilidade sustentável; ação climática; resolução criativa de problemas; mudança de comportamentos promovida entre pares.
Aspetos a considerar	• Garantir que os incentivos relacionados com os transportes não colocam em desvantagem participantes com deficiência, necessidades específicas de acessibilidade, longas distâncias a percorrer ou acesso limitado aos transportes públicos. • Adaptar os critérios e a pontuação relativos aos transportes às condições locais, às infraestruturas disponíveis e às necessidades de acessibilidade. • Incentivar ações práticas, realistas e alcançáveis que os participantes possam continuar a realizar após o evento. • Privilegiar a mudança positiva de comportamentos e a aprendizagem, e não apenas a competição.

Materiais

- Materiais para o workshop (por exemplo, cartões sobre pegadas de carbono, infografias, estudos de caso e questões para discussão)
- Papel para cartazes ou ferramentas digitais de apresentação
- Marcadores

- Folhas de avaliação

Preparação

1. Prepare as instruções e os materiais para o workshop.
2. Se aplicável, informe os participantes sobre o **Green Travel Challenge** antes de participarem no evento.

Desenvolvimento do jogo

As equipas são incentivadas a utilizar opções de deslocação sustentáveis para chegar ao evento. Os meios de transporte elegíveis devem ser definidos pelo organizador de acordo com as circunstâncias locais e podem incluir deslocações a pé, de bicicleta, de transportes públicos ou em regime de partilha de carro. As opções de deslocação podem ser comprovadas através de fotografias, bilhetes de transporte ou outro método definido pelo organizador. Durante o evento, os participantes participam num workshop interativo sobre mobilidade sustentável, pegadas de carbono e ação climática individual.

Se os organizadores pretenderem realizar o workshop como uma das estações de sustentabilidade, este deve incentivar os participantes a refletir sobre os seus próprios hábitos de deslocação e a identificar oportunidades para fazer escolhas mais sustentáveis no dia a dia. Após o workshop, cada equipa cria um **“Desafio Verde de 30 Dias”** apelativo e informativo para a sua escola, clube desportivo ou comunidade. As equipas apresentam o seu desafio num cartaz, flipchart ou suporte digital, incluindo:

- Um nome e um slogan para o desafio
- 3–5 ações de deslocação sustentável
- O grupo-alvo
- Como a participação pode ser incentivada ou monitorizada
- Os benefícios ambientais e para a comunidade esperados

De seguida, as equipas apresentam o seu desafio ao grupo.

Pontuação

Todas as equipas são avaliadas com base na criatividade, viabilidade, comunicação e potencial impacto em termos de sustentabilidade do **“Desafio Verde de 30 Dias”** proposto.

Elemento	Detalhe
Pontuação – Deslocações Sustentáveis	Demonstração de opções de deslocação sustentáveis adequadas ao contexto local. O organizador deve definir previamente os critérios, tendo em conta as infraestruturas de transporte locais, as necessidades de acessibilidade e as distâncias percorridas. 0–50 pontos.
Pontuação da estação de workshop – Proposta de desafio	Criatividade, viabilidade, comunicação e potencial impacto em termos de sustentabilidade do “ Desafio Verde de 30 Dias ” proposto: 0–100 pontos
Condição de vitória	Maior pontuação combinada entre as deslocações sustentáveis e a proposta de desafio.

Atividade 9: Eco Knowledge Quiz

O Eco Knowledge Quiz põe à prova os conhecimentos das equipas sobre sustentabilidade, desde as alterações climáticas e a biodiversidade à energia, água e resíduos. As equipas discutem cada questão antes de responder, pelo que a atividade valoriza tanto a capacidade de discussão como os conhecimentos.

Elemento	Detalhe
Categoria	Sustentabilidade
Duração	15–20 minutos
Formato	Todas as equipas participam em simultâneo
Participantes	5 participantes por equipa (formato OofS padrão)
Recursos humanos	1–3 pessoas, dependendo do formato do questionário
Exemplo de área de jogo	Espaço exterior/interior, dependendo do formato do questionário
Aprendizagem sobre sustentabilidade	Literacia ambiental; pensamento crítico; discussão e tomada de decisões em equipa; consolidação de conhecimentos.
Aspetos a considerar	• Adaptar a dificuldade das perguntas à idade e à experiência dos participantes. • Incluir temas de sustentabilidade locais e globais. • Garantir que as perguntas são claras, acessíveis e culturalmente relevantes. • Se aplicável, pode ser utilizada uma versão com três “perguntas rápidas”, em que a recompensa é atribuída à resposta correta mais rápida.

Materiais

- Cartões com perguntas
- Diapositivos de apresentação ou plataforma digital de questionários
- Folhas ou cartões de respostas
- Folha de pontuação

Preparação

Prepare as perguntas e o formato do questionário. Podem ser encontrados exemplos de perguntas no **Anexo F**.

Desenvolvimento do jogo

Questionário em equipa sobre temas de sustentabilidade locais e globais, como alterações climáticas, biodiversidade, gestão de resíduos, energia, água, transportes e estilos de vida sustentáveis. Os participantes são incentivados a discutir as perguntas dentro das suas equipas antes de apresentarem as suas respostas. As perguntas podem ser apresentadas através de cartões, apresentações ou ferramentas digitais, dependendo do formato do evento.

Pontuação

Vence a equipa que responder corretamente ao maior número de perguntas. Em caso de empate, será colocada uma pergunta de desempate.

Elemento	Detalhe
Pontuação	5 pontos por cada resposta correta (máximo de 50 pontos). A pontuação pode ser ajustada em função do número de perguntas colocadas.

Atividade 10: Water Footprint Challenge

O Water Footprint Challenge coloca uma questão surpreendente: quanta água “escondida” é necessária para produzir as coisas que utilizamos no dia a dia? As equipas recolhem cartões e ordenam os produtos da menor para a maior pegada hídrica, comparando depois as suas estimativas com os valores reais numa breve discussão.

Elemento	Detalhe
Categoria	Sustentabilidade (consumo de água e estilos de vida sustentáveis)
Duração	5-10 minutos
Formato	Todas as equipas participam em simultâneo
Participantes	5 participantes por equipa (formato OofS padrão)
Recursos humanos	Todo o pessoal disponível
Exemplo de área de jogo	Espaço exterior/interior, dependendo do formato
Aprendizagem sobre sustentabilidade	Consumo de água, estilos de vida sustentáveis, pensamento crítico, trabalho em equipa e sensibilização para os impactos ambientais ocultos associados às escolhas do dia a dia.
Aspetos a considerar	• Adaptar os produtos e exemplos aos contextos locais. • Utilizar dados e explicações sobre a pegada hídrica adequados à idade dos participantes. • Incluir uma combinação de exemplos relacionados com alimentação, vestuário, transportes e estilos de vida. • Salientar que o objetivo é promover a aprendizagem e a discussão, e não memorizar valores exatos. .

Materiais

- Cartões sobre a pegada hídrica que representem produtos, alimentos e atividades do dia a dia com diferentes pegadas hídricas (mínimo de 10 cartões). **Baixa:** maçã, bicicleta, copo de água da torneira; **Média:** T-shirt de algodão, sanduíche de queijo, par de calças de ganga; **Alta:** hambúrguer, bife de vaca, tablete de chocolate, resposta gerada por IA
- Folhas de pontuação
- Materiais visuais opcionais que apresentem os valores reais da pegada hídrica

Nota: Recomenda-se que os organizadores verifiquem os valores aproximados da pegada hídrica dos produtos selecionados através de fontes fiáveis, como a [Water Footprint Network Product Gallery](#)), uma vez que os valores podem

variar consoante os métodos de produção e o país de origem. A apresentação dos valores aproximados após a atividade pode contribuir para a discussão e a aprendizagem.

Preparação

Prepare os cartões sobre a pegada hídrica e a área de jogo.

Desenvolvimento do jogo

1. A atividade começa com uma breve introdução ao jogo e uma explicação sobre o conceito de pegada hídrica. Um conjunto de cartões é colocado numa estação central.
2. Um participante de cada vez recolhe um cartão e leva-o para junto da sua equipa. Depois de recolhidos todos os cartões, as equipas trabalham em conjunto para os ordenar da menor para a maior pegada hídrica estimada.
3. O organizador revela então a ordem correta e dinamiza uma breve discussão sobre o consumo de água oculto e o consumo sustentável.

Pontuação

Todas as equipas iniciam a atividade em simultâneo. Vence a equipa que colocar corretamente o maior número de cartões. Em caso de empate, vence a equipa que terminar mais rapidamente.

Elemento	Detalhe
Pontuação	5 pontos por cada resposta correta (máximo de 50 pontos). A pontuação pode ser ajustada em função do número de perguntas colocadas.
Condição de vitória	Maior pontuação total após a ordenação dos cartões e das perguntas bónus, se aplicável.

Planeamento para uma participação inclusiva

A criação de um evento inclusivo começa muito antes do dia do evento. Recomenda-se que os organizadores tenham em consideração a acessibilidade, a comunicação, o recrutamento e as barreiras à participação ao longo de todo o processo de planeamento. O objetivo é criar oportunidades de participação para um grupo diversificado de jovens, incluindo aqueles que atualmente podem não participar em atividades desportivas organizadas ou que enfrentam barreiras à participação.

Ao planear um evento OofS, recomenda-se que os organizadores tenham em consideração os seguintes aspetos:

- A participação deve ser gratuita ou ter um custo tão reduzido quanto possível.
- Considerar o apoio aos transportes, a organização de deslocações conjuntas ou outras medidas práticas para os participantes que enfrentem barreiras económicas, geográficas ou relacionadas com a acessibilidade.
- Utilizar diversos canais de recrutamento, incluindo escolas, clubes desportivos, organizações juvenis, organizações de pessoas com deficiência, organizações LGBTQI+, organizações de migrantes e grupos comunitários, quando relevante.
- Promover uma participação diversificada e garantir que as equipas incluem pelo menos duas raparigas ou jovens mulheres.
- Disponibilizar, com a devida antecedência, informações claras sobre o evento, as atividades, as condições de acessibilidade, as opções de apoio e os requisitos de participação.
- Os materiais de comunicação devem utilizar uma linguagem clara, acessível e inclusiva. Quando relevante, os organizadores podem disponibilizar informação em várias línguas ou utilizar princípios de linguagem simples para melhorar a acessibilidade.
- Utilizar uma linguagem inclusiva e não estereotipada e evitar pressupostos relacionados com o género, a capacidade, o contexto cultural ou a experiência desportiva anterior.
- Apresentar participantes e modelos de referência diversificados nos materiais de comunicação. Sempre que possível, utilizar imagens autênticas e evitar reforçar estereótipos.
- Garantir que a comunicação se centra na participação, na aprendizagem, no trabalho em equipa e na diversão, e não apenas na competição e no desempenho.

- Ter em consideração as necessidades culturais e religiosas ao planear os horários, o serviço de refeições, a comunicação e as condições de participação.
- Os processos de inscrição devem ser simples e acessíveis. Podem ser disponibilizadas opções alternativas de inscrição, como a inscrição por telefone ou por e-mail, para participantes que enfrentem barreiras relacionadas com a língua, a literacia, a deficiência ou o acesso digital.
- Os formulários de inscrição devem permitir aos participantes comunicar antecipadamente os seus requisitos de acessibilidade, necessidades de apoio ou pedidos de adaptações. Quando apropriado, os organizadores podem também incluir perguntas opcionais sobre o nome pelo qual a pessoa prefere ser tratada e os pronomes que prefere utilizar.
- Os locais dos eventos devem ser selecionados tendo em consideração a acessibilidade, incluindo, sempre que possível, os percursos de acesso, as instalações, os espaços de atividade, os sanitários e as áreas de reunião.
- Os procedimentos relativos ao consentimento para utilização de imagens e outros conteúdos de comunicação, à recolha de dados e à informação dos participantes devem cumprir a legislação nacional e os requisitos de salvaguarda.

O planeamento da inclusão não significa que todos os eventos tenham de disponibilizar todas as adaptações possíveis. Em vez disso, os organizadores devem tomar medidas razoáveis e proativas para identificar e reduzir as barreiras, de modo a que o maior número possível de jovens possa participar, contribuir e sentir-se bem-vindo ao longo de todo o evento.

Realização de eventos acessíveis e inclusivos

Durante o evento, os organizadores devem procurar criar um ambiente onde todos os participantes possam participar de forma significativa, contribuir para as suas equipas e sentir-se bem-vindos, respeitados e seguros.

As atividades devem ser realizadas de forma a reconhecer diferentes capacidades, experiências, estilos de comunicação e necessidades de apoio. O objetivo não é que todos os participantes participem exatamente da mesma forma, mas que todos tenham oportunidades de contribuir e participar.

Recomenda-se que os organizadores tenham em consideração os seguintes aspetos:

- Disponibilizar instruções claras, utilizando, quando apropriado, vários métodos de comunicação, incluindo demonstrações verbais, exemplos visuais e explicações escritas.
- Disponibilizar opções flexíveis de participação. As equipas podem distribuir as responsabilidades de acordo com os pontos fortes, as capacidades e os interesses de cada participante. Os participantes podem contribuir através da participação física, da estratégia, da comunicação, da pontuação, da organização ou de outras funções de apoio.
- Adaptar, sempre que necessário e possível, as regras das atividades, as distâncias, os limites de tempo, o equipamento ou as áreas de jogo, de modo a promover a participação e a acessibilidade.
- Ter em consideração a acessibilidade sensorial e cognitiva. Quando forem utilizadas música, apitos ou outros sinais sonoros, disponibilizar alternativas visuais sempre que possível e garantir o acesso a espaços tranquilos ou a pausas, quando necessário.
- Garantir que as áreas de atividade, os espaços de reunião e as instalações são tão acessíveis e fáceis de utilizar e percorrer quanto possível.
- Disponibilizar acesso a água potável, áreas de descanso e oportunidades para os participantes fazerem pausas quando necessário.
- Consultar diretamente os participantes. Sempre que possível, perguntar aos participantes que adaptações ou ajustes podem ser úteis, em vez de partir de pressupostos.
- Acompanhar a participação ao longo de todo o evento e tomar medidas caso determinados participantes ou grupos pareçam estar excluídos ou não consigam participar plenamente.

Os organizadores devem manter-se flexíveis e atentos às necessidades dos participantes ao longo de todo o evento. O objetivo não é alcançar um desempenho igual, mas garantir uma participação significativa, aprendizagem, trabalho em equipa e envolvimento por parte de todos os participantes.

Gestão sustentável e eficiente dos recursos – como combinar sustentabilidade e desporto

Recomenda-se que os organizadores minimizem tanto os custos financeiros como os impactos ambientais através de uma gestão eficiente dos recursos e de um planeamento sustentável.

Alguns exemplos incluem:

- Estabelecer parcerias com municípios, escolas, clubes ou organizações comunitárias para ter acesso a instalações, equipamentos, materiais e apoio de pessoal.
- Sempre que possível, pedir materiais e equipamentos emprestados em vez de adquirir novos.
- Reutilizar materiais do evento, como coletes, cones, mapas, sinalética e recipientes de reciclagem, em vários eventos.
- Dar prioridade a materiais reutilizados, reaproveitados e recicláveis na concepção das atividades.
- Utilizar, quando apropriado, ferramentas digitais para a inscrição, comunicação e pontuação, de modo a reduzir o consumo de papel.
- Evitar compras desnecessárias e minimizar a utilização de produtos de uso único.
- Planear cuidadosamente o serviço de refeições para reduzir o desperdício alimentar e, sempre que possível, dar prioridade a opções sustentáveis.
- Escolher fornecedores locais e produtos e serviços ambientalmente responsáveis, sempre que disponíveis.
- Incentivar os participantes a deslocarem-se a pé, de bicicleta, de transportes públicos ou através de opções de transporte partilhado.
- Criar um conjunto reutilizável de materiais para eventos que possa apoiar futuros eventos OoFS.



O O F S

Olympics of Sustainability



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.