

终身体育需要终身学习持续的推动

科技发展日新月异，新的知识和技术不断创新，人类对自身的认识，也在不断更新，终身体育同样需要科学的指导。过往，许多人认为进行体育运动只是作为一种简单的游戏，只是抱着玩的心态进行，其实要想体育运动做得好，不容易受伤，锻炼对于身体能产生良好的影响，这就没有那么简单了。

体育运动随社会各方面的发展也同步得到了进展，新兴的体育项目不断被人们发掘出来；传统的体育项目因为得到宣传推广，重新发掘出新的价值；场地及器材设施不断被先进的科学技术所更新和换代；体育项目的

规则，也随社会及项目自身发展的需要，不断地进行修改；运动技术也不断有所创新；体育锻炼方法的改进，也使锻炼的效果有所提升。

上述各项因素的改善和发展，使得新的资讯不断产生，如果想持续而有效地进行体育运动，不断提升自身的体育兴趣与能力，使自身的健康能持续得以保持良好的状态，对体育运动各方面的知识和技能持续进行学习，是进行终身体育必经的途径。故此，终身体育能否获得持续的发展，终身学习将起着重要的推动作用。

梁洪波博士(澳门体育发展局)

摘自：《终身学习杂志》第十三期, 2008年8月

04 Fala sobre a relação interactiva entre aprendizagem e desporto vitalício

A nossa vida tem uma relação estreita com mudanças da sociedade, de tempo e todas as coisas. O desenvolvimento mental e físico do ser humano é feito no processo de troca contínua de matéria e informação entre ser humano e mundo exterior. Quando este processo para, isto significa a vida terminar. Conforme o estudo dos peritos, o ser humano já começa a receber informação quando está no corpo da mãe. O ensino pré-natal tem um impacto favorável para o feto, o ser humano começa a estudar desde este período.

O iniciador da aprendizagem Parl Lengrand indicou que a aprendizagem não só termina no período da criança e juventude. Ela acompanha a nossa vida e avança continuamente. A aprendizagem deve ser conforme esta maneira, satisfazendo os requisitos perpétuos do ser humano e sociedade. Viver até à velhice e estudar até à velhice. Para pessoas de diferente fase de idade, a aprendizagem não termina com base dos níveis. As pessoas devem continuar a estudar em diferentes fases. Como a nossa sociedade desenvolve-se rapidamente hoje em dia, estudo vitalício é cada pessoa que deve experimentar e obter.

Para o desenvolvimento global mental e físico do ser humano, o seu conhecimento, afecto e habilidade técnica são obtidos através da aprendizagem. O desenvolvimento físico também tem relação estreita com experiência de estudo. Durante a vida do ser humano, o desenvolvimento físico experimenta diferentes fases, desde a formação do embrião, depois é bebé, criança, jovem, adulto e até idoso. Como o conhecimento e entendimento das pessoas em relação à natureza do desporto estão a melhorar, o desenvolvimento da sociedade moderna inicia sempre requisitos mais altos para as pessoas, por isso, precisamos de praticar desporto em todas as fases de idade, com vista a manter saúde física e mental e boa constituição física, satisfazendo as necessidades do estudo, trabalho e vida. A teoria do desporto vitalício funde-se com a prática pessoal, disponibilizando garantia forte para necessidades do desenvolvimento do ser humano.

A promoção do desporto vitalício, além de ser afectada pela teoria da educação vitalícia e aprendizagem vitalícia, ainda é influenciada pela necessidade do desenvolvimento próprio do ser humano. Com o impacto profundo dos jogos Olímpicos e globalização do desporto popular, o desporto vitalício integra na vida das pessoas no mundo, de tendência do desenvolvimento rápido. Em relação aos assuntos do estudo vitalício e desporto vitalício, vou falar sobre a influência da relação interactiva entre estes dois elementos para o desenvolvimento vitalício do ser humano.

O desporto vitalício promover a saúde de diferentes fases da nossa vida

Dinheiro não é de uso universal, e não pode trazer-nos saúde. A saúde é a nossa riqueza mais preciosa, ajuda-nos durante toda a vida. Se uma pessoa fica sempre doente, não pode estudar bem, nem trabalhar efectivamente, assim, não consegue viver regularmente. Com saúde frágil e ficar sempre doente, a vida é afectada, a própria pessoa, família e sociedade têm mais encargos.

Continuação Pág. 18





Crianças e jovens obtêm educação de virtude, inteligência, saúde, comunidade, estética na escola, é uma via de ensino para formar os alunos a desenvolver plenamente. O desporto escolar estabelece uma boa base de saúde para desenvolvimento global das pessoas. Nesta fase, é o período de crescimento dos alunos, o metabolismo dos órgãos e sistemas do nosso corpo está no período de desenvolvimento vigoroso, por isso, o nível de criação do desenvolvimento físico e mental é alto. Os alunos dominam técnicas básicas de desporto através do exercício. Eles podem assim ter interesse e hábitos para desporto após prática apropriada. Quando eles têm compleição forte, a sua influência é profunda para prática de desporto durante toda a vida e estimular o desenvolvimento de compleição e saúde.

Geralmente, o crescimento e desenvolvimento das pessoas são regulares. Quando temos 25 anos de idade, fase de jovem, os órgão e sistemas já são bem desenvolvidos, por isso, é o tempo de estudar, trabalhar e viver vigorosamente. O nosso corpo está na fase madura, cheio de energia e força física, sendo o período áureo da nossa vida. Neste tempo, se podemos continuar a praticar desporto adequado, além de manter o funcionamento regular efectivo dos órgãos e sistemas do nosso corpo, ainda podemos consolidar qualidades do nosso corpo que criamos durante período de jovem e criança. Assim, temos uma base física boa para o futuro.

Quando estamos na idade de 35 até 40 anos, isto é uma linha de divisória no processo do desenvolvimento das pessoas. Antes disso, é o período maduro, depois disso, já é período de declinação. Quando mais idade tem, o ser humano chega à fase de idade média e avançada, tecidos, órgãos e sistemas do corpo humano mudam, assim, funções, capacidade de adaptação e resistência decaem gradualmente. Neste caso, continuar a praticar desportos adequados pode adiar o envelhecimento do corpo, mantendo um bom estado de saúde e boa forma do corpo. Praticar sempre desportos, pode aliviar pressão mental, obtendo um estado cheio de vigor e com bem-estar espiritual. A vida de idade média e avançada pode ser cheio de vigor e vitalidade.

Conforme o processo acima referido, a regra de crescimento e desenvolvimento do corpo humano e fenómeno natural do corpo humano de vigor até envelhecimento, o desporto vitalício indica teoria de desporto positiva e eficaz, adoptada em diferentes fases da vida e maneira concreta de realização, sendo assim, o nosso corpo pode adaptar-se ao crescimento e desenvolvimento e o impacte de declinação de funções será reduzido. Podemos ser mais forte e ter boa saúde, o envelhecimento é adiado. Quem participa no desporto vitalício, pode ser beneficiado durante toda a vida.

O desporto vitalício disponibiliza condições e base sustentáveis à aprendizagem vitalícia

O desporto vitalício é o processo de praticar desporto durante toda a vida conforme teoria de desporto e continuar a receber e aprender informação e conhecimento do desporto. O desporto vitalício é praticar desporto em diferentes fases, não só no período de bebé infantil, pré-escolar, escola primária e secundária e universidade, ainda incluindo trabalhar na sociedade até fase de idade avançada e reformada, as pessoas devem sempre continuar a praticar desporto, sendo assim, podemos ficar no estado de desenvolvimento contínuo.

O desporto não só ajuda-nos ter boa saúde e corpo forte, ainda traz benefício surpreendido para desenvolvimento cerebral e controle de disposição. Se podemos manter uma quantidade adequada de exercício, o nosso corpo pode ter boas funções de metabolismo e actividade. Se sempre não temos exercício suficiente, as funções de metabolismo e actividade do nosso corpo vão

enfraquecer. A regra de utilizar faz avançar e abandonar faz atrasar-se apresenta bem isto. Quando fazemos desporto, além do movimento dos membros e troncos e também músculos, ainda recebemos informação do mundo exterior, vários tipos de informação é recebida pelo jogador do desporto, de diferentes maneiras, especialmente, a vista e o próprio sentimento que recebem principalmente informação. A informação é depois, transferida para cérebro. O cérebro, de acordo com a regra de mudança no processo de desporto do ser humano, faz ajustamento no corpo, controlando o corpo realizar respectiva acção. Quando o cérebro fica sempre neste estado, a ligação entre neurónios do cérebro é mais estreita, a velocidade de proceder informação é melhorada, assim, a memória pode ser aperfeiçoada. Por outro lado, praticar sempre desportos, o cérebro pode obter mais oxigénio, mantendo a nossa mente clara e rápida. Por isso, a partir da fase de bebé infantil até a idade avançada, temos sempre de jogar desporto, conseguimos os efeitos acima referidos, facilitando activamente a aprendizagem feita em diferentes fases de idade.

Com boa saúde e compleição forte, e também a mente clara e rápida, é bom para realizar o desporto vitalício, criar base de saúde sã e contínua para nosso corpo e disponibilizar condições necessárias à aprendizagem vitalícia, sendo garantia básica da aprendizagem vitalícia e base do desenvolvimento sustentável.

O desporto vitalício precisa o estímulo contínuo da aprendizagem vitalícia

A tecnologia científica desenvolve, mudando dia a dia; nova informação sempre surge e a técnica renova continuamente. O conhecimento do ser humano para si próprio também actualiza dia a dia. O desporto vitalício necessita instrução científica. No passado, muitas pessoas acharam que praticar desporto só era um jogo simples. Eles tiveram uma atitude de brincar. Realmente, praticar bem desporto, evitar ficar ferido, criar bons efeitos para o corpo, tudo isto não é nada fácil.

O desporto avança conforme o desenvolvimento de diferentes aspectos da sociedade. Novos desportos são sempre explorados, novos valores dos desportos tradicionais são detectados após da divulgação e promoção. Os campos e equipamentos e instalações são renovados e substituídos pelas

Continuação: Pág. 19





Otecnologias científicas avançadas. A regra de jogo desportivo é modificada por causa do desenvolvimento da sociedade e do próprio jogo. A técnica do jogo é sempre renovada. O melhoramento do método de treinar aperfeiçoa os efeitos de desporto.

mantendo o bom estado da própria saúde, aprender sempre vários tipos de informação e técnica sobre desporto é a via indispensável para realizar desporto vitalício. Por isso, o desenvolvimento sustentável do desporto vitalício depende muito do papel estimulador importante da aprendizagem vitalícia.

O melhoramento e desenvolvimento dos factores acima referidos, trazem sempre nova informação. Se queremos praticar continuamente e efectivamente jogos desportivos, aperfeiçoar sempre o próprio interesse e capacidade para desporto,

Doutor Leung Hong Bo (Instituto do Desporto de Macau)
Extracto da "Revista da Aprendizagem Vitalícia", No. 13, Agosto de 2008

04 Talk About the Interactive Relationship between Life-long Learning and Life-long Sports

There is a close interrelationship between human life course, the society, time space and all things of creation. The development of a human being's body and mind is a continual process interchanging with outside world's substances and information. Once this process stops, it means the end of a human life. According to the expert's report, a human being starts to receive outside information at the time when he is inside the body of his mother. Antenatal instructions have good effects on human fetus and a human being starts to learn from this moment.

people's life-long development of the interaction between life-long learning and life-long sports.

Life-long learning promotes healthiness at different stages in life

Money is not all powerful, and cannot buy healthiness. Healthiness is the most precious wealth and is useful for our whole life. If anyone is always in the state of sickness, he cannot learn well; cannot work effectively and cannot live normally. Weak conditions of health and illness affect people's whole life and bring much burden to the individual, family and society.

The life-long learning advocate, Paul Lengrand, suggested "Learning does not end during childhood and adolescence. It should accompany oneself throughout one's life continually. Learning should satisfy individual and society's eternal request in this mode." Life-long learning will never end. People need to learn continually at different stages. Everyone must experience and should have a life-long learning to meet the needs of today's rapid development society.

Children and adolescents are educated in school in behaviour, wisdom, physical exercises, group and aesthetics. This is the only educational channel to promote the comprehensive developments of students. School sports promote a healthy foundation for the comprehensive development of student since childhood. In this stage, a student's body is growing and developing; the body's organs and systems metabolize vigorously and are at the formative years of body and mind. Student receives training in order to take hold of fundamental sport technology and skills; develops his interest and sport habit through suitable exercises to have a strong physique, which brings profound effects on his life-long physical exercise and health conditions.

During the development of people's body and mind, knowledge, feelings and skills are obtained through learning. Even body development is closely connected to learning experiences. In one's life, body development experiences different stages, from formation of embryo to infancy, childhood, adolescence, maturity and old ages. Following people's increased knowledge and deeper understanding in the intrinsic quality of sports and the continuous heightened demand by nowadays' social development, they need to take physical training in different ages in order to maintain a healthy body and mind and a good physique to satisfy the needs of learning, work and living. The integration between principle of life-long sports and individual implementation provides a strong guarantee for the development needs of people.

Generally, there is a regular pattern for body growth. When adolescents reach the age of about 25, the organ system has grown to maturity and the golden period of learning, working and living comes. When our bodies are mature and we perform sports continually, we are able to operate the body organs and system efficiently. Sports help to strengthen our health conditions that we build up in childhood and adolescence and lay a solid foundation for a stronger body in the future.



Advocacy of life-long sports, besides affected by life-long education and life-long learning, is also affected by the needs of human being's own development. Among these, the profound effect of the Olympic Games and globalisation of public sports bring life-long sports to integrate into the lives of people in all places of the world in a rapid development trend. Below let us talk about the effects on

“教育暨青年局2009年牛年利是封”換領辦法：

市民只需集齊於2008年11月至2009年1月期間出版的4本刊物《百分百家長》、《教師雜誌》、《教育文摘》及《語言聊天室》內刊載的其中兩種顏色的印花，便可於2009年1月19日至23日在辦公時間內前往下列地點換領牛年利是封2包，數量有限，換完即止。

Formas de troca dos "Envelopes de Laisi do Ano do Búfalo de 2009 da Direcção dos Serviços de Educação e Juventude":

Os cidadãos que consigam reunir os selos de duas das quatro cores, que constam nas quatro publicações (a saber: Pais 100%, Revista dos Professores, Educação e Nós, Dialogando...) editadas entre Novembro de 2008 e Janeiro de 2009, poderão entre 19 e 23 de Janeiro de 2009, dentro do horário de expediente, nos locais abaixo mencionados, trocar dois pacotes de envelopes de laisi do ano do Búfalo. A quantidade de pacotes para troca é limitada e esta termina quando estes se esgotarem.

Exchanged method of the "DSEJ red envelopes for the Year of the Ox 2009":

Residents who collect any two of the stamps of four different colours from the 4 periodicals of DSEJ - "100% Parents", "Teacher Magazine", "Education Digest" and "Talking" published between November 2008 and January 2009, can exchange the stamps for 2 packets of red envelopes of the Year of the Ox during the office hours from 19th to 23rd January 2009 at the following locations. The number of red envelopes is limited, it will be provided at first come first serve basis.

換領地點資料如下：

教育暨青年局 (DSEJ) —地點：澳門約翰四世大馬路7-9號一樓；辦公時間：星期一至四上午9時至中午1時，下午2時30分至5時45分；

星期五上午9時至中午1時，下午2時30分至5時30分；聯絡電話：2855533

教育資源中心 (CRE) —地點：澳門南灣大馬路926號；辦公時間：星期一至五上午10時30分至晚上7時；聯絡電話：83959200

氹仔教育活動中心 (CAET) —地點：氹仔濠景花園24至26座地下；辦公時間：星期一至日上午10時至晚上9時30分；聯絡電話：28841284

德育中心 (CEM) —地點：澳門台山新街利達新邨三樓；辦公時間：星期一至星期六上午10時至晚上10時；聯絡電話：28403200

駿菁活動中心 (CJH) —地點：澳門順景廣場近馬場東大馬路；辦公時間：星期一至星期日上午9時至晚上10時30分；聯絡電話：28425110/28425112

