

MANUAL

INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO

ATLETISMO



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



Este manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de atletismo é um material produzido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, e dirigido pela Academia Paralímpica Brasileira.



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**



Seja bem-vindo, ilustre amigo do movimento paralímpico brasileiro, a este manual de iniciação ao universo do desporto adaptado. A equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) preparou este compêndio introdutório com o intuito de reforçar a promoção e aumentar o fomento da prática esportiva para pessoas com deficiência.

Este Comitê se fia no poder transformador do esporte para formar cidadãos, moldar caracteres, proporcionar um estilo de vida mais saudável. Os benefícios da atividade física vão muito além do aspecto físico, como se percebe.

A melhor fase para fixar o conteúdo e estimular a cultura esportiva é na juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de 5 (para cegos) foi o catalisador da mudança na minha vida. Perdi a visão ainda criança, fui apresentado ao futebol de cegos na pré-adolescência e, por meio do esporte, recuperei minha autoestima e fez com que eu tivesse uma percepção diferente da minha deficiência e os desafios que ela iria me impor. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

Neste manual do atletismo, profissionais de educação física especializados em trabalhar com jovens com deficiência ensinam regras, contexto, técnicas e metodologias, sempre referenciados, para que auxiliar na iniciação.

Assim, além de promover a prática desportiva, como dissemos no início deste texto, aumentamos a base de atletas e multiplicamos a possibilidade de surgimento de novos campeões e ídolos do Brasil nas próximas edições dos Jogos Paralímpicos.

Mizael Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



**COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO**



AGRADECIMENTOS

A equipe de Professores do atletismo da Escola de Esportes Paralímpicos agradece ao Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) pela oportunidade de escrever uma obra retratando nossa metodologia e o que acontece no nosso dia a dia.

Agradecemos também aos Professores da Academia Paralímpica Brasileira e a Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico pelas orientações e colaborações teóricas e práticas que propiciaram a elaboração deste manuscrito.

Fazemos nossa homenagem póstuma ao Prof. Dr. Décio Calegari que foi nosso orientador nesse projeto.

Foto: Arquivo CPB



Foto: atletas mulheres, na pista de atletismo com as mãos dadas.

AUTORES



PROF. HENRIQUE GAVINI DE FREITAS

Bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (FEF-UNICAMP), pós-graduado em Bioquímica, Fisiologia, Treinamento Desportivo e Nutrição pela Universidade Estadual de Campinas (IB-UNICAMP) e pós-graduado em Metodologia do Treinamento de Alto Rendimento pelo Núcleo de Alto Rendimento de São Paulo (NAR-SP). Foi professor/monitor do curso de especialização em Bioquímica, Fisiologia, Treinamento Desportivo e Nutrição (IB-UNICAMP), acompanhou a fase final de preparação da Seleção Brasileira de atletismo para a Rio 2016 e hoje é professor de atletismo da Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).



PROF. TIAGO MEDEIRO

Licenciado e bacharel em Educação Física pela Universidade Bandeirante, pós-graduado em Atividade Física e Esportes para Pessoas com Deficiência, professor na modalidade atletismo da Escola de Esportes Paralímpicos.



PROF. THAMARA LOPES

Licenciada em Educação Física pela universidade Anhanguera de São Paulo. Atualmente cursando bacharelado em Educação Física pela Unicesumar. Professora auxiliar na modalidade atletismo na Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro.



PROF. ANDREW CASSIANO BARBOSA LOPES GUEDES

Profissional da área de Educação Física. Bacharel pela Universidade Guarulhos, pós-graduado em Medicina do Esporte e Atividade Física na Universidade Braz Cubas, atleta guia e professor auxiliar da Escola de Esportes Paralímpicos, em campeonatos estaduais e nacionais.



PROF. DANIEELE ALVES BATISTA

Profissional de Educação Física graduada pelo SENAC-SP, e foi professora auxiliar de atletismo da Escola de Esportes Paralímpicos.

COLABORADORES



PROF. EVELINY ARRUDA VIEIRA

Atualmente cursando o 5º semestre do curso de bacharelado em Educação Física pela universidade Faculdade Metropolitanas Unidas (FMU), e é professora auxiliar na modalidade atletismo na Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro.



PROF. GLAUCIENE VERAS DA SILVA

Atualmente cursando o curso de bacharelado em Educação Física pela Universidade de Guarulhos (UNG). É professora auxiliar na modalidade atletismo na Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro.

SUMÁRIO

» Introdução.....	13
» O atletismo	14
» Regras básicas.....	14
Classes 11, 12 e 13	17
Classes 13 (deficiente visual) e 20 (deficiente intelectual)	17
Classes 35 a 38	18
Classes t45 e t46.....	18
Classes 32 a 34 e 51 a 54.....	18
Classes 61 a 64	19
Classes f31-32 e f51-52	19
Classes f32-34 e f51-58.....	20
» Metodologia.....	21
» Lista de jogos e brincadeiras	24
1. Dança com ícones	24
2. Educativos de corrida	25
3. Jogo do tobogã.....	27
4. Escadaria de agilidade.....	28
5. Salto com corrida	29
6. Iniciação ao lançamento de dardo	30

7. Bola de fogo.....	31
8. Cabo de guerra	32
9. Cama de gato.....	33
10. Caminhada com barbante	34
11. Iniciação ao salto em distância.....	35
12. Iniciação a arremessos	35
13. Circuito de revezamentos com variações	36
14. Circuito de saltos horizontais.....	37
15. Circuito de saltos horizontais e verticais	38
16. Coelho sai da toca.....	39
17. Cones em ação.....	40
18. Corrida com transposição de barreiras	41
19. Corrida contra o relógio 2x.....	42
20. Corrida da matemática.....	43
21. Corrida de resistência.....	44
22. Corrida pow (pedra, papel e tesoura)	45
23. Desafio tempo de reação	46
24. Estafeta com barreiras	47
25. Estafeta com chamador	48
26. Estafeta com barreiras	49
27. Estafetas com bexiga de água.....	50

28. Fórmula 1	51
29. Fórmula em curva.....	52
30. Iniciação ao salto em distância	53
31. Jogo da velha gigante	54
32. Jogo da velha humano.....	55
33. Jogo do sushi.....	56
34. Boleado	57
35. Jogos dos quatro cantos.....	58
36. Jogos de arremessos de peso	59
37. Jogos de arremessos.....	60
38. Lançamento de pelota	61
39. Mãe da rua.....	62
40. Nunca três.....	63
41. Pega varetas gigante	64
42. Pega-pega americano.....	65
43. Pega-pega bull-dog.....	66
44. Pega-pega com tempo de reação.....	67
45. Pega-pega corrente.....	68
46. Pega-pega corrente nunca 4	69
47. Pique-bandeira	70
48. Pula corda e ultrapassagem	71

49. Corrida lúdica	72
50. Revezamento 3x40m	73
51. Revezamento 4 cantos - com estações.....	75
52. Revezamento com bastão	77
53. Revezamento de agilidade com cones	78
54. Revezamento dos copos de água.....	79
55. Revezamento em círculo	80
56. Revezamento pista.....	81
57. Salto em distância	82
58. Salto parado	83
59. Salto tesoura com corrida c.....	84
60. Salto tesoura com corrida curta.....	85
61. Saltos com o jogo da amarelinha.....	86
62. Tiros curtos de velocidade	88
63. Toca da raposa	89
64. Vietnã.....	90
65. Volta ao mundo	91
➤ Estratégias metodológica	93
Plano de aula (do ponto de vista cronológico)	
➤ Estrutura das aulas	97
➤ Considerações finais	101
➤ Referências	103

INTRODUÇÃO

A realização dos Jogos Paralímpicos no Rio de Janeiro em 2016 colocou em foco, para grande parte da população brasileira, o esporte adaptado e suas nuances de superação e inclusão. Sem dúvida o esporte é uma importante ferramenta de inclusão e ascensão social como demonstram estudos conduzidos por Marques (2010) e Andrade e colaboradores (2016).

Este manual foi criado com o objetivo de capacitar professores que pretendem iniciar a prática do atletismo e está organizado da seguinte forma: breve histórico da modalidade, regras básicas e estratégias metodológicas utilizadas na Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

Foto: Ale Cebal/ CPB.

Foto: atletas em posição de largada na pista de atletismo



O ATLETISMO

Segundo Mello e Winckler (2012), os primeiros relatos de pessoas com deficiência praticando a modalidade de modo sistemático se deu em 1908 nos EUA e na Alemanha em 1910, com pessoas cegas.

A primeira competição do atletismo paralímpico foi organizada em Stoke Mandeville (Inglaterra) em 1952 como parte das corridas em cadeiras de rodas. Está no programa paralímpico desde sua primeira edição em Roma, 1960 (ARAÚJO, 1996; Mello & WINCKLER, 2012; BRANCATTI, 2013; IPC, 2019).

No Brasil as primeiras evidências de organização e prática esportiva se dão na década de 1950, em São Paulo, quando foram criadas as primeiras organizações de fomento da prática esportiva para deficientes (ARAÚJO, 1996; BRANCATTI, 2013; CPB, 2019).

AS DEFICIÊNCIAS ELEGÍVEIS SÃO AS INTELCTUAIS, FÍSICAS E VISUAIS

Regras básicas

O atletismo é disputado em provas de pista, campo e rua, nos gêneros masculino e feminino, e é elegível para atletas com deficiências físicas, intelectuais e visuais (CPB, 2019).

As provas são disputadas em pista, campo e rua, conforme a a tabela a seguir:

Foto: atleta Rayana Soares

Foto: Arquivo CPB.

PROVAS DE PISTA

TRACK

100m | 200m | 400m | 800 | 1500m | 5000m | 10000m

Maratona

Salto triplo

Revezamento (4x100 - 4x400)

Salto em distância

CLASSES	CARACTERÍSTICAS DAS DEFICIÊNCIAS
T11 a T13	Deficiências Visuais
T20	Deficiências intelectuais
T31 a T38	Paralisados cerebrais (31 a 34 para cadeirantes: 35 a 38 para andantes)
T40 e T41	Anões
T42 a T44	Deficiência nos membros inferiores
T45 a T47	Deficiência nos membros superiores
T51 a T54	Competem em cadeiras de rodas
T61 a T64	Amputados de membros inferiores com prótese

Foto: Gui Christ/CPB.

Foto: atletas Lorena Spoladore e Renato Oliveira

PROVAS DE CAMPO

F - FIELD

- ▶ Salto em altura
 - ▶ Arremesso de peso
 - ▶ Lançamento de club
 - ▶ Lançamento de dardo
 - ▶ Lançamento de disco
 - ▶ Pentathlon
- Distância, Dardo, 100m, Disco e 1500m

CLASSES CARACTERÍSTICAS DAS DEFICIÊNCIAS

F11 a F13	Deficiências visuais
F20	Deficiências intelectuais
F31 a F38	Paralisados cerebrais (31 a 34 para cadeirantes; 35 a 38 para andantes)
F40 e F41	Anões
F42 a F46	Amputados ou deficiência nos membros superiores ou inferiores (F42 a F44 para membros inferiores e F45 a F46 para membros superiores)
F51 a F57	Competem em cadeiras de rodas (sequelas de poliomielite, lesões medulares, amputações)



Foto: atleta Izabela Campos

Foto: Arquivo CPB.

As regras são as mesmas da IAAF (International Association of Athletics Federations) e suas adequações são feitas pelo IPC - World Para Athletics (International Paralympic Committee), que são as entidades que regem o atletismo olímpico e paralímpico respectivamente no mundo.

O atletismo olímpico não permite auxílio dentro da pista ou que os atletas se locomovam por outro meio que não seja as próprias pernas, o que impossibilitaria a participação de muitos atletas do atletismo Paralímpico, pela ausência de membros e/ou má formação, ausência do sentido visual, além da dificuldade de locomoção. As adaptações são importantes para que o atletismo paralímpico aconteça: o uso de atletas guias pelos deficientes visuais, cadeiras de rodas, próteses e bancos de arremessos e lançamentos para os deficientes físicos.

Classes 11, 12 e 13

Nas provas raiadas, os atletas podem utilizar duas raias, pois utilizam atletas guias, que na classe 12 é opcional.

Na classe 11, além do auxílio do guia é obrigatório usar venda, pois alguns atletas têm percepção de luz. O guia pode usar uma corda de até 30cm para se conectar ao atleta e correr ao seu lado, sendo proibido puxar ou ajudar o atleta deficiente visual. Nas provas de corrida, o guia não pode cruzar a linha de chegada à frente do atleta, caso contrário o mesmo será desclassificado.

Nas provas de campo o guia acompanhará o atleta podendo apenas o orientar na realização das técnicas, orientação espacial e ações esportivas, com sinais sonoros, e nas provas de salto em distância o salto é realizado da mesma forma, porém a tábua convencional é substituída por uma 1,22m de largura por 1m de comprimento. O guia ou chamador orienta o atleta por sinais sonoros, não podendo mais tocá-lo após o posicionar para realizar o salto.

Classes 13 (deficiente visual) e 20 (deficiente intelectual).

Competem com as mesmas regras do atletismo olímpico.

Classes 35 a 38

A principal limitação dessas classes são o equilíbrio e a coordenação, por isso nas provas de corrida não é obrigatório o uso do bloco de partida.

Classes T45 e T46

Por terem amputações ou má formação em membros superiores o uso do bloco de partida pelos atletas é opcional, e eles podem usar um aparato que o possibilite apoiar o coto.

Classes 32 a 34 e 51 a 54

Competem provas de pistas com cadeira de rodas. A cadeira deve ter duas rodas grandes (70cm) e no máximo duas pequenas (50cm) não podendo ficar atrás das grandes. Não é permitida engrenagem ou motor. Provas acima de 400m é obrigatório o uso de capacete.

Uma das modalidades mais recentes, o RaceRunning, conhecido no Brasil como Petra, é praticada no país desde 2009 por iniciativa da ANDE. Criada na Dinamarca, ela é mais uma opção para atletas com paralisia cerebral, que correm em seus próprios pés apoiados em um suporte. No race running, os atletas são classificados entre RR1, RR2 e RR3, sendo a três a de menor comprometimento motor.

Cadeira de rodas de competição de Atletismo

Cadeira de rodas Petra para classes RaceRunning

Referência:
www.ande.org.br/modalidades-petra

Fotos: Arquivo CPB

Classes F31-32 e F51-52

São atletas com pouca mobilidade e coordenação motora, por isso foi criado o club, que é um implemento parecido com a massa da ginástica artística que os atletas arremessam. As regras são as mesmas do disco.

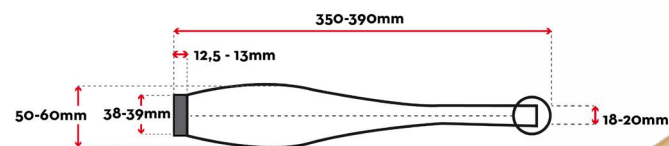
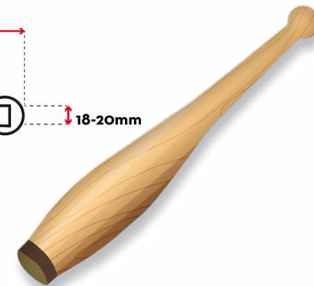


Foto: Implemento de madeira com base em metal, com estrutura semelhante a um taco de beisebol, chamado Club.



Classes 61 a 64

Segundo Mello & Winckler (2012), nessas classes os atletas utilizam próteses que são consideradas partes do seu corpo seguindo regras específicas, não podendo:

- Ter componentes robóticos;
- Ser uma prótese ósseo-integrada;
- Ser um modelo comercial e não um protótipo;
- Ter medidas condizentes com o tamanho de membro do atleta e/ou estrutura corporal.

Foto: Atleta em posição de trote, com próteses abaixo do joelho, nas duas pernas.



Fotos: Arquivo CPB

Classes F32-34 e F51-58

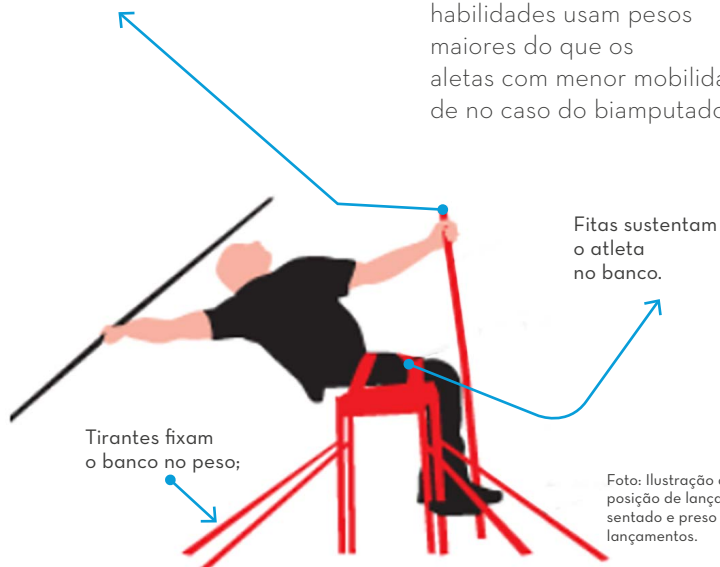
Nas provas de arremesso de peso, lançamento de disco, dardo e club, o banco de lançamento deverá ter a seguinte configuração (MELLO; WINCKLER, 2012):



Fotos: Arquivo CPB

- Altura máxima de 75cm;
- Barra de apoio para as mãos sem junta ou articulação que gere ajuda ao atleta;
- O apoio para os pés é opcional, mas é bastante utilizado para atletas de classes com maior grau de comprometimento motor;
- Cada classe, de acordo com sua funcionalidade, apresenta pesos diferentes. Atletas com maiores habilidades usam pesos maiores do que os atletas com menor mobilidade no caso do biamputado.

Barra vertical, fincada no solo, para ser utilizada como apoio.



Fitas sustentam o atleta no banco.

Tirantes fixam o banco no peso;

Foto: Ilustração de um boneco, em posição de lançamento de dardo, sentado e preso no banco de lançamentos.

METODOLOGIA

Apresentados os aspectos históricos e as regras básicas, o processo metodológico de aprendizagem a ser disponibilizado está fundamentado nas ações desenvolvidas pela Escola de Esportes Paralímpicos do CPB.

Tendo como fundamento do planejamento estratégico o conceito de sustentabilidade, e com o intuito de melhorar o desempenho nacional nas futuras competições internacionais, o Comitê Paralímpico Brasileiro criou a Escola de Esportes Paralímpicos.

O principal objetivo é oportunizar a crianças com deficiência física, visual e intelectual, na faixa etária de 10 a 17 anos de idade, a prática esportiva regular, pelo menos duas vezes por semana. Corroborando com os estudos de Bohme (1995) e Lima (2008) podemos definir a Escola de Esportes Paralímpicos como um projeto de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos.

“Entende-se por detecção de talentos, a busca ou a procura para encontrar crianças ou adolescentes com disposição e prontidão para participar de um programa de formação esportiva. Já o termo seleção de talentos refere-se aos meios que vão identificar entre um grupo de jovens, quais aqueles que seriam promovidos a um nível mais elevado de treinamento e competição; e por fim, a promoção é o conjunto de procedimentos (treinamento, estrutura, assistência etc.) que leva os atletas a atingirem seu desempenho esportivo máximo.”

(BOHME, 1995)

Segundo Lanaro Filho e Böhme (2001), o termo “talento esportivo” é empregado para caracterizar indivíduos que demonstram elevadas capacidades biológicas e psicológicas, que dependendo do meio social no qual vivem, poderão apresentar alto desempenho esportivo, dependendo para isso de condições ambientais adequadas.

Não podemos esquecer que o esporte é uma ferramenta de inclusão social, onde podem ser desenvolvidos aspectos, conceitos e valores como igualdade, direitos humanos, respeito, disciplina e regras. (MACHADO, 2012)

É de extrema importância que o esporte paralímpico seja praticado pelas pessoas com deficiência, pois além de ser uma ação que está associada ao bem-estar e melhorar a qualidade de vida de seus praticantes, é por meio da prática a longo prazo que poderemos também detectar, selecionar e promover a formação de talentos esportivos. (WEINECK, 1999; BOHME, 2011; BALYI; WAY; HIGGS, 2013)

Com a prática esportiva centrada em jogos e brincadeiras com significados e objetivos bem definidos e programadas de forma lógica, da atividade menos complexa para a mais complexa (BALBINO, 2001), sempre praticando de forma lúdica conseguimos a adesão de muitas crianças ao projeto.



Foto: Atleta Ariosvaldo da Silva.

Segundo Teixeira (2013), jogos são atividades em que nos exercitamos brincando, distraíndo-nos de maneira alegre e prazerosa, até mesmo sem perceber. Para as crianças influenciam na socialização, estimulam a liderança e proporcionam a liberação de energias acumuladas que precisam ser gastas contribuindo no desenvolvimento físico, psíquico e social. Como diz Arantes (2014);

“Quando uma criança brinca, ela entra em contato com suas fantasias, desejos e sentimentos, conhece a força, os limites do próprio corpo e estabelece relações de confiança com o outro.”

Pesquisando na literatura, concluímos que os jogos e brincadeiras são ferramentas extremamente atraentes para as crianças desenvolverem o gosto pela prática esportiva, além de serem um meio facilitador do desenvolvimento afetivo e cognitivo. Os jogos e as brincadeiras também são ferramentas por meio das quais poderemos interferir positivamente na forma com que a criança toma consciência do seu corpo e de sua capacidade motora, ampliando seu repertório motor de forma criativa favorecendo que elas usem os movimentos aprendidos de forma inteligente.

Acreditamos que poderemos melhorar sua capacidade de tomada de decisão diante de problemas impostos pela prática esportiva, nos dando como resposta um gesto motor eficaz como solução, corroborando com os manuscritos de Gallahue (2003), Lira (2014), Arantes (2014) e Barros (2014).

Com esse intuito elencamos as atividades que utilizamos em 2018, que foram adaptadas pelos professores responsáveis pela modalidade atletismo do Centro de Formação Esportiva / Esportes Paralímpicos do CPB, da Cartilha do Mini atletismo, elaborada pela IAAF em 2002 e reeditada em, e do livro atletismo na Escola escrito pela Professora Sara Quenzer Matthiesen (2014), e as classificamos de por faixas etárias de acordo com as experiências ocorridas nas aulas.

LISTA DE JOGOS E BRINCADEIRAS

1. DANÇA COM CONES



Foto: Crianças espalhadas na pista de atletismo, levantando um cone.

O professor deve separar alguns cones, conforme a quantidade de alunos, por exemplo: se na aula estiverem 10 alunos, o professor posicionará 10 cones. Daí então o professor irá colocar música enquanto os alunos correm em volta dos cones. E assim que a música parar, cada aluno deve pegar um cone. Então no momento em que os alunos pegarem o cone, o professor irá retirar um cone do círculo, e assim ele fará até que reste apenas um cone. E os alunos que forem sendo eliminados devem sentar no meio do círculo.



ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem realizar a atividade normalmente, tanto o ambulante quanto o cadeirante conseguem realizar sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** para esta atividade sempre colocamos outras crianças juntamente com a criança que não enxerga, exemplo: você poderá fazer duplas, uma criança que enxerga com a criança deficiente visual, a que enxerga servirá de guia para essa criança executar a atividade podendo localizar onde estão os cones.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade normalmente, porém é importante que o professor explique de forma clara, de preferência demonstrando a atividade antes do aluno executá-la.

2. EDUCATIVOS DE CORRIDA

O professor aplicará os educativos da seguinte forma: Skipping – realizar elevação do joelho na altura da cintura, os membros superiores devem ser coordenados e assumir um formato de L;



Foto: Menino executando corrida na pista de atletismo.



- **DESLOCAMENTO LATERAL:** os alunos realizarão deslocamento lateral, aproximando e afastando os pés, e os membros superiores devem se intercalar na frente do corpo, seguindo a coordenação dos membros inferiores.
- **POLI CHINELO:** os alunos farão polichinelo e ao sinal do professor deverão correr até um cone que estará a uma distância de 10 metro.
- **POLI SAPATO:** realizar o movimento sem deslocamento e o balanço dos membros superiores não deve passar a linha do ombro.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** nesta atividade os cadeirantes encontrarão dificuldades, pois os educativos só podem ser executados por ambulantes, mas caso o professor queira inseri-los na atividade como forma de inclusão, você poderá pedir que eles façam movimentos com os braços e acompanhem os outros alunos, apenas com os membros superiores.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem executar a atividade utilizando um guia ou um chamador. O chamador neste caso seria uma pessoa que fique parada no ponto onde a corrida acaba. Neste local ele irá chamar a criança, deverá dizer em voz alta ou o nome da criança ou a palavra: “ EU, EU , EU “... até que a criança que não enxerga consiga chegar ao final do percurso, importante explicar a atividade para o aluno que não enxerga mostrando a ele o percurso antes de iniciar, utilizar também o tato, pedir para que o aluno toque no professor enquanto o mesmo faz o movimento.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade normalmente, porém é importante que o professor explique de forma clara, de preferência demonstrando a atividade antes do aluno executá-la.

3. JOGO DO TOBOGÃ



O professor separará os alunos em duplas, essas duplas receberão cada uma um colchonete, cada aluno segurará em uma extremidade do colchonete. Em cima do colchonete será colocada uma bolinha. As duplas devem ser posicionadas enfileiradas, a primeira dupla passará a bolinha que está em cima do colchonete (sem deixar cair), para a dupla que está a sua frente na fileira, o objetivo é não deixar cair a bolinha até que chegue até a última dupla da fila.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem realizar normalmente a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** podem fazer a atividade sem auxílio de um guia ou chamador, no entanto é importante fazer com que eles tateiem os materiais antes de iniciar a atividade, seria interessante utilizar uma bolinha com guizo, algo que faça barulho, para que o aluno saiba quando a bolinha chegou, para que eles saibam que podem passar para o próximo.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade normalmente, porém é importante que o professor explique de forma clara, de preferência demonstrando a atividade antes do aluno executá-la.

4. ESCADARIA DE AGILIDADE



Foto: Menino com executando saltitos entre o bambolê e ao lado uma escadaria de agilidade utilizada em treinamento.

O professor orientará o aluno que faça os seguintes exercícios utilizando a escadaria de agilidade:

- **DESLOCAMENTO FRONTAL:** com um pé em cada espaço (andando, trotando e correndo).
- **DESLOCAMENTO FRONTAL DENTRO E FORA:** os alunos irão avançar dando dois toques dentro e dois toques fora, os toques realizados fora devem ser com uma perna em cada lado da escadaria.
O professor poderá realizar esses exercícios sem a escadaria de agilidade.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes não conseguem realizar esta atividade, porém os deficientes físicos ambulantes podem realizá-la normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** podem fazer a atividade com auxílio de um guia ou chamador, no entanto é importante tatear os materiais antes de iniciar a atividade.

- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade, porém, como alguns deficientes intelectuais são mais severos, é importante mostrar a eles como a atividade deve ser executada, isso fica a critério do professor, pois a atividade é mais complexa e muitas vezes deficientes intelectuais mais graves não conseguem executar por não compreender o que deve ser feito.

5. SALTO COM CORRIDA

O professor poderá utilizar cones para formar uma meia lua, o aluno vai correr realizando a corrida em curva, essa estratégia irá iniciar o salto em altura, deverá ser usado um colchão para aterrissagem. Assim que o aluno realizar a corrida em curva, deve saltar no colchão.

O professor deve deixar o aluno realizar o salto de sua preferência.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes tocam a cadeira até o local onde finaliza a corrida, quando chegarem no colchão de salto, eles tocarão no colchão, pois não conseguem saltar, os ambulantes conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** podem fazer a atividade com auxílio de um guia ou chamador, no entanto é importante tatear os materiais antes de iniciar a atividade.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade normalmente.

Foto: Ilustração de uma menina executando a corrida e o salto em distância no caixote de areia.



Foto: Menina lançando um dardo de Bambu, para acertar dentro do bambolê em sua frente no campo.

6. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DE DARDO

Utilizando o setor de arremessos, o professor deve posicionar bambolês de diferentes cores e distâncias variadas. Os alunos serão orientados a arremessar um dardo na tentativa de atingir o arco que vale mais ponto, ou seja, o bambolê posicionado em uma distância maior.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes devem arremessar com a cadeira de rodas travada, para que ao fazer o movimento não caiam para frente, os físicos ambulantes podem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** podem fazer a atividade com auxílio de um guia ou chamador (o chamador deve ficar próximo do alvo para emitir barulho quando o aluno arremessar o objeto). No entanto, é importante tatear os materiais antes de iniciar a atividade, mostrando também onde ficara posicionado o alvo.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

7. BOLA DE FOGO

Os alunos serão divididos em duas equipes, onde cada um ficará em uma extremidade, entre as duas equipes será montada a estação bola de fogo. O professor irá jogar diversos materiais no chão (cones, bambolê, bastão, cordas e outros), a distribuição desses materiais no solo deve ser em volta do professor que irá se posicionar no centro dessa roda com uma corda na mão, na ponta da corda o professor deve amarrar uma bola, ele irá rodar essa corda no espaço aéreo do círculo e os alunos devem pegar o material sem serem atingidos pela bola. Caso o aluno seja atingido, o material que ele pegar deve ser devolvido e ele volta para fora do círculo para mais uma tentativa. Caso ele pegue o material, ele deve sair para fora do círculo para ter êxito e levar o mesmo até a sua equipe. No final vence a equipe que pegar a maior quantidade de materiais.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem realizar a atividade (o cadeirante pode realizar a atividade fora da cadeira se caso tiver mais mobilidade sem ela).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** realizam a atividade com ou sem guia.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade, explicando a atividade e demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.



Foto: Ilustração onde crianças formam um círculo e ao centro, o professor segurando uma corda com uma bola amarrada em sua ponta e materiais espalhados no centro.

8. CABO DE GUERRA

Dividir os alunos em dois grupos, onde cada um irá se posicionar em cada extremidade da corda. Entre as equipes terá uma linha demarcando o campo de cada grupo. O objetivo é puxar a corda o mais forte possível, vence a equipe que conseguir trazer todos da outra equipe para o seu lado da linha.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem realizar a atividade (o cadeirante pode realizar a atividade fora da cadeira, caso isso lhe proporcione mais mobilidade).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** realizam a atividade sem guia.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.



Foto: Crianças puxando corda executando a brincadeira cabo de guerra, professor ao centro entre as duas equipes.

9. CAMA DE GATO

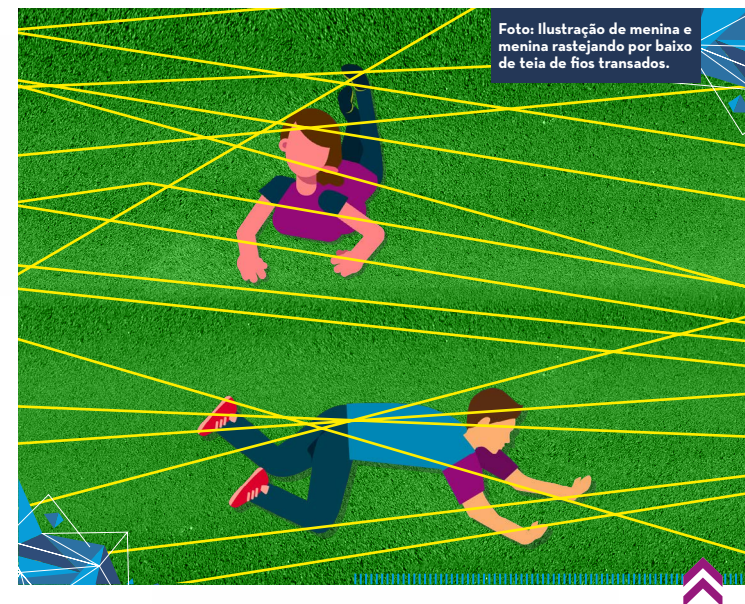


Foto: Ilustração de menina e menino rastejando por baixo de teia de fios trançados.

Em um percurso de 10 metros, o professor deve elaborar uma cama de gato com barbantes amarrados em uma grade ou algum outro objeto que poderá se entrelaçar aos barbantes, variando as posições (horizontal, vertical, transversal). Os alunos devem realizar a travessia para o outro lado, passando pela cama de gato.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes devem realizar a atividade fora da cadeira de rodas.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** realizam a atividade sem guia.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade explicando a atividade e demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

10. CAMINHADA COM BARBANTE

Os alunos serão divididos em duplas onde um aluno ficará vendado e o outro não. Nessa caminhada será explorado o ambiente de treino e os obstáculos do espaço. Depois de um determinado tempo será feita a troca de posições, o outro aluno ficará vendado e o que estava vendado será o guia.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** necessitarão de auxílio, pois não poderão ser guias, mas podem andar pelo espaço livremente quando estão sendo guiados.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade, explicando a atividade e demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.



Foto: Ilustração de crianças em duplas, segurando com uma das mãos sobre um barbante entre elas, onde uma criança da dupla está vendada.

11. INICIAÇÃO AO SALTO EM DISTÂNCIA

Marcar na caixa de saltos distâncias a serem alcançadas, variando a pontuação de 1 a 4 pontos. A cada sessão de saltos os alunos deverão alcançar a maior distância possível. Os pontos conquistados pelos alunos serão somados, o objetivo é a equipe marcar a maior pontuação possível.

Foto: Menina executando salto sobre caixa de areia.



12. INICIAÇÃO A ARREMESSOS

Utilizar o setor de arremesso. Da mesma forma que foi feito com o jogo de salto, os professores deverão marcar o campo com diferentes distâncias e cada uma valendo uma pontuação. Os alunos deverão arremessar a bola de 500g na tentativa de atingir a maior distância.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes não realizarão o salto, mas é possível medir a distância percorrida pela cadeira após a passagem pela tábua de saltos (que pode ser substituída por uma linha no piso), a partir da qual fica proibida a realização de propulsões manuais na cadeira. Os ambulantes e cadeirantes fazem normalmente a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** realizam a atividade com guia ou chamador.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.



Foto: Menina agachada com as pernas afastadas segurando uma bola para arremessá-la.

13. CIRCUITO DE REVEZAMENTOS COM VARIAÇÕES



Foto: Menino correndo e transpondo barreiras feitas de cano de PVC.

Os alunos serão divididos em subgrupos e organizados em estafetas, em um percurso de 60 metros (30m ida e 30m volta), os alunos deverão realizar os seguintes revezamentos:

- **REVEZAMENTO RASO:** o aluno vai correndo até a outra extremidade, da volta no cone e retorna em direção a sua equipe, onde ele deve bater na mão do próximo para liberar a saída do próximo da fila.
- **REVEZAMENTO COM UM PÉ (VAI COM UM E VOLTA COM O OUTRO):** a execução é semelhante ao exercício anterior.
- **REVEZAMENTO PARA CEGOS:** essa atividade se assemelha a uma travessia, um integrante da equipe ficará na outra extremidade, sendo esse o chamador, ao sinal do professor ele deve chamar o primeiro do estafeta até que ele chegue no outro lado. Assim que chegar na outra extremidade ele tira a venda rapidamente e passa a ser o chamador.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** realizam a atividade com guia ou chamador.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade, demonstre a eles a atividade para maior compreensão.

14. CIRCUITO DE SALTOS HORIZONTAIS

Partindo da posição estática o aluno deve se posicionar com as pernas paralelas e saltar o mais longe possível, o local onde ele aterrissar será o ponto de partida para o próximo da fila saltar, a equipe deve alcançar a maior distância possível.

Seguindo o exemplo anterior:

ADAPTAÇÕES

1. O aluno agora pode dar uma passada para efetuar o salto.
 2. Agora o aluno deve dar três passadas para efetuar o salto.
 3. O aluno pode correr de onde ele desejar para efetuar.
- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes conseguem participar da atividade com adaptações, pedimos aos cadeirantes que deem dois toques na cadeira, e assim que ela parar será feita a marcação, como se ele tivesse saltado.
 - **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com ou sem guia, preferencialmente utilizar um chamador.
 - **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** eles podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.



Foto: Menino Agachado tocando o cone durante a corrida.



Foto: Menina executando o salto em distância entre os cones, no caixote de areia.

15. CIRCUITO SALTOS HORIZONTAIS E VERTICAIS

- **SALTO EM ALTURA:** iniciação da modalidade: após cada um saltar da forma que achar mais apropriada, utilizaremos uma corda onde os professores segurarão na altura que o aluno irá saltar e a queda será feita no colchão de aterrissagem.
- **SALTO EM DISTÂNCIA PARADO E COM DESLOCAMENTO:** (demarcar uma risca a cada 50cm, cada uma vale um ponto). Os alunos serão uma única equipe e os pontos de cada um irão somar para a equipe no geral.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes conseguem participar da atividade com adaptações, pedimos ao cadeirante que faça duas propulsões na cadeira e assim que ela parar será feita a marcação, como se ele tivesse saltado.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com ou sem guia, preferencialmente utilizando um chamador.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** e assim podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando para que eles possam ter maior compreensão.

16. COELHO SAI DA TOCA

Dividir os alunos em 3 grupos: duas crianças ficam de mãos dadas, formando a toca, e a terceira fica no meio representando o coelho. As “tocas” devem estar espalhadas pelo local da brincadeira. Devem ficar duas ou mais crianças sem toca, no centro do espaço onde estão espalhadas as tocas.

Quando tudo estiver pronto, alguém diz: **“COELHINHO, SAI DA TOCA!”**. E todos têm que mudar de toca. As crianças que estão no centro têm que tentar ocupar as tocas que ficam vazias enquanto as demais procuram uma nova toca. Quem ficar sem toca, vai para o centro e a brincadeira recomeça.



Foto: Meninos correndo entre os bambolês espalhados na pista.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou sinais sonoros que identificam o lugar onde está a toca.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

17. CONES EM AÇÃO

As crianças serão posicionadas em duas filas, na frente delas serão colocados vários cones enfileirados, na primeira parte da atividade os alunos irão correr derrubando a fileira de cones até derrubar o último. Após derrubar todos os cones, a criança deverá bater na mão do colega que está aguardando na fila, este irá correr levantando todos os cones e baterá na mão do outro aluno, que irá correr para derrubar novamente os cones e assim sucessivamente, até o último da fila completar a atividade. E os professores deverão observar qual equipe terminará primeiro.



ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia, antes de iniciar a atividade deixe que o aluno toque os cones para localizar a distância em que estão um do outro.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** também podem executar a atividade, explique a atividade mostrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

Fotos: As imagens retratam crianças em um revezamento de corrida, derrubando os cones enfileirados.



Foto: Aluno rastejando por baixo de uma barreira e professor o auxiliando.

18. CORRIDA COM TRANSPosição DE BARREIRAS

Os alunos serão posicionados em um percurso reto, onde deverão correr transpondo as barreiras. Os percursos serão distribuídos nas seguintes distâncias: 20 metros, 30 metros, 40 metros, 50 metros, 100 metros.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes não conseguem realizar essa atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia, antes de iniciar a atividade deixe que o aluno toque as barreiras para saber a distância entre a barreira e o chão.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** eles também podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

19. CORRIDA CONTRA O RELÓGIO 2X



Foto: Professor marcando tempo e aluno saindo correndo.

Os alunos terão que realizar o percurso determinado pelo professor, no tempo que será definido. A distância pode variar de 30 a 400 metros rasos e o tempo de acordo com a especificidade de cada aluno. Ao final da primeira execução o professor vai avaliar o tempo, e conversar com os alunos sobre a execução, normalmente todos os alunos vão sair em velocidade para completar o percurso, nessa hora o professor deve intervir explicando que eles devem administrar o tempo, impondo estratégia e ritmo. Os deficientes visuais devem utilizar o cabo de vassoura e a borda da pista para a execução do percurso, o professor ou outro aluno podem auxiliar dando feedback auditivo.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** eles também podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

20. CORRIDA DA MATEMÁTICA

Os alunos serão posicionados em três fileiras (dependendo da quantidade de alunos pode ser alterado para duas fileiras ou apenas uma), em um percurso de 20 metros, demarcado pelo professor, estará ao final desse percurso folhas de sulfite com algumas contas de matemática, o aluno sairá correndo até o local onde ficará o professor, que irá pegar uma folha e fazer a pergunta, um exemplo: um mais um, o aluno dará a resposta se ele acertar correrá de volta para a fila possibilitando a saída do outro colega, se o aluno errar deverá pagar um mico que o professor escolher depois que o fizer poderá voltar a sua equipe para que o próximo saia, quem não souber a resposta também pagará um mico, eles executarão essa atividade até que todos tenham ido e os papéis tenham acabado, no total teremos 21 papéis, 7 para cada equipe, (contando com três equipes).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** eles também podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão, (deficientes intelectuais mais severos não conseguem realizar a atividade, pois não conseguem realizar as contas).



Foto: Ilustração de menina correndo e professor indicando uma placa no chão com uma conta matemática.

21. CORRIDA DE RESISTÊNCIA

Serão posicionados a uma distância de 20m um cone no ponto de largada e outro no de chegada, será formada uma fileira, o primeiro participante irá correr até o cone da chegada e voltar ao cone da largada, ele deverá fazer esse percurso três vezes até que o outro colega da fila saia e repita o mesmo, o professor irá marcar o tempo feito pela equipe.

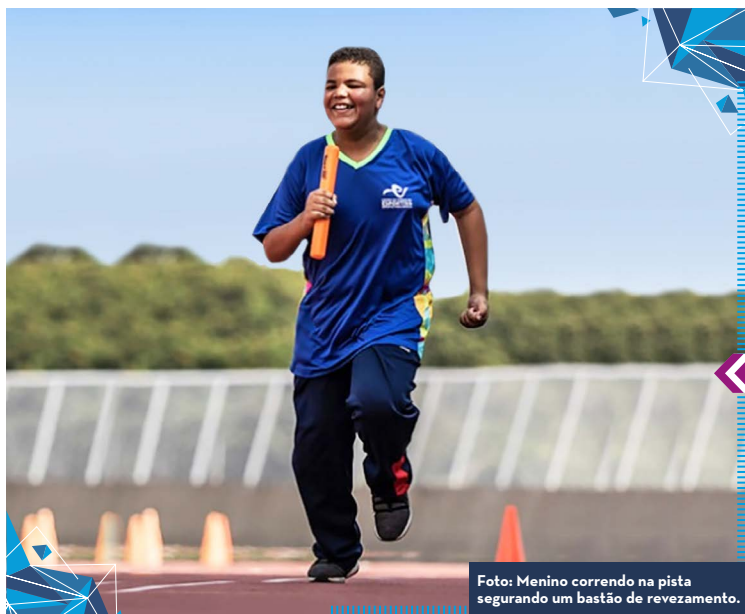


Foto: Menino correndo na pista segurando um bastão de revezamento.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** eles também podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

22. CORRIDA POW (PEDRA, PAPEL E TESOURA)

O professor deve distribuir os alunos(as) em 4 estafetas, posicionando as mesmas em distância iguais de no mínimo 15 metros, as distribuições dos estafetas devem se assemelhar a um quadrado (cada extremidade terá uma fila). O professor irá informar quais as filas irão disputar o *jockey pow*, com isso, ao sinal do professor o primeiro do estafeta corre em direção a outra, quando ele encontrar o outro, o mesmo deve disputar o *jockey pow*, quem vencer continua correndo e quem perde volta para o fim da estafeta. A estafeta do aluno que perdeu deve imediatamente liberar mais um corredor para uma nova disputa com o mesmo adversário.

O objetivo é impedir que o corredor do outro estafeta chegue até a sua, para vencê-lo você deve ganhar no *jockey pow*. O professor deve trocar as filas que vão disputar, fazendo com que os alunos corram em variadas direções. Para dificultar também podem ser adicionados obstáculos e barreiras no percurso.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem executar a atividade, explique demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão, (deficientes intelectuais mais severos não conseguem realizar a atividade, pois não conseguem entender a atividade atrapalhando sua realização).
- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador.



Foto: Ilustração de dois meninos e uma menina jogando a brincadeira pedra, papel e tesoura.

23. DESAFIO TEMPO DE REAÇÃO

Os alunos serão divididos em duplas, onde um ficará de frente para o outro e entre eles haverá um cone. Ao sinal do professor eles devem pegar o cone, vence o desafio quem pegar primeiro o cone. Antes de dar o sinal o professor irá falar algumas partes do corpo e cada aluno deverá colocar a mão sobre a mesma e devem ficar atentos quanto ao sinal do professor.
Ex: cabeça, ombro, joelho, pé... Cone!



Fotos: Crianças divididas em duplas uma de frente para a outra, sentadas e um cone entre cada dupla.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes conseguem realizar a atividade com adaptações, o professor pode colocar um banco, algo alto que possa colocar o cone para que o aluno não precise sair da cadeira, caso o aluno sinta mais conforto em realizar sem a cadeira poderá fazê-lo também.

- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade sem guia, mas é importante deixar que o aluno toque no cone antes de iniciar a atividade para que saiba a distância que está posicionado o cone.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** eles podem executar a atividade, explique que a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

24. ESTAFETA COM BARREIRAS



Foto: Menino passando por baixo de barreira e professor o auxiliando

Posicionar duas filas, uma de frente para a outra. Os alunos deverão levar o bastão para a outra fila utilizando as mãos. No caminho serão colocadas duas barreiras, uma de 20cm e outra com 1m de altura na qual os alunos deverão saltar e passar por baixo respectivamente. A equipe que fizer o menor tempo ganhará um ponto.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes não conseguem essa atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** podem executar a atividade, explique a atividade demonstrando-a para que eles possam ter maior compreensão.

25. ESTAFETA COM CHAMADOR

O professor deve posicionar os alunos em fileira e colocar um chamador em uma distância determinada, a pessoa que ficará de chamador produzirá um sinal sonoro na frente de cada fila para que o aluno se guie apenas pelo som. (O chamador deve dizer o nome da pessoa, bater palmas ou dizer – EU, EU, EU!).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem fazer a atividade vendados ou realizam a atividade sem o chamador.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com chamador.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem fazer a atividade vendados ou realizam somente a estafeta sem o chamador.



Foto: Ilustração do menino correndo em direção a outro menino para efetuar o revezamento.

26. ESTAFETA COM BARREIRAS

Posicionar duas filas uma de frente para a outra. Entre as duas filas colocar uma corda (pode ser um barbante) em uma altura de 1m ligando-as para que o aluno possa se guiar e se locomover de um lado para o outro. Os alunos devem correr de uma fila para outra se orientando através da guia de barbante.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** podem fazer a atividade vendados, mas não realizam a atividade com corda.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** podem fazer a atividade vendados, mas não realizam a atividade com corda.



Foto: Menino correndo segurando uma bexiga com a mão.

27. ESTAFETAS COM BEXIGA DE ÁGUA

1. Posicionar duas filas, uma de frente para a outra: os alunos deverão levar a bexiga para a outra fila utilizando uma das mãos, mas é proibido agarrar a bexiga, a condução tem que ser feita com a palma da mão.

2. Posicionar duas filas, uma de frente para outra: os alunos, em duplas, deverão conduzir a bexiga para a outra fila utilizando a barriga como apoio.

3. Formar uma fila. Cada aluno deverá percorrer, com uma bexiga em mãos, uma distância de 10m, na maior velocidade possível, chegando ao ponto final, que será demarcado com um cone, e deverá sentar em cima da bexiga até a estourar.

Obs: o professor deve colocar água dentro das bexigas antes de encher, depois passar para os alunos.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade normalmente.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** realizam a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

Foto: Menino correndo segurando uma bexiga com a mão.

28. FÓRMULA 1

Organizar um circuito para que os alunos percorram no menor tempo possível. O percurso terá Sprint curtos, mudanças de direção, saltos sobre obstáculos e outros. O tempo dos alunos será somado com o objetivo de diminuir a cada vez que passarem pelo circuito.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com algumas adaptações, quando o cadeirante for passar pelos obstáculos, o professor deve levantar a barreira para que o cadeirante passe por baixo.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

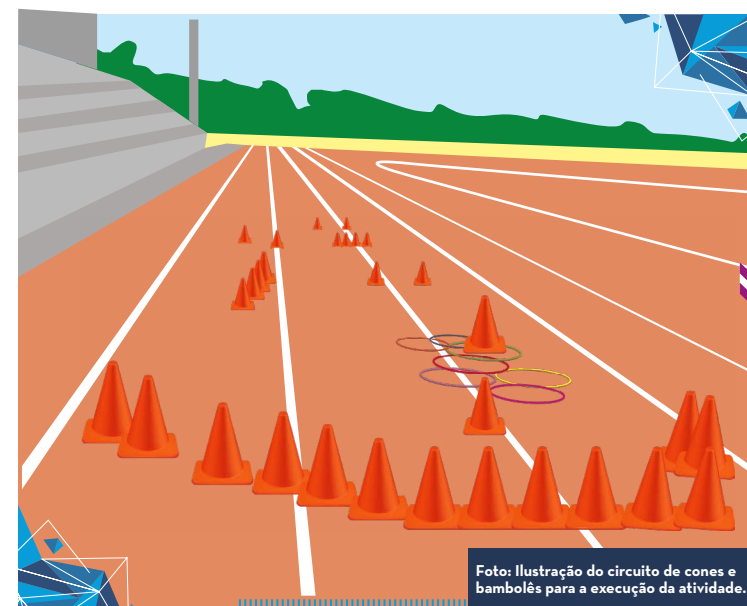


Foto: Ilustração do circuito de cones e bambolês para a execução da atividade.

29. FÓRMULA EM CURVA

Serão colocados cones alinhados formando um circuito, o percurso deverá ser feito em curva, os alunos deverão percorrer o circuito o mais rápido possível, a soma dos tempos será o resultado final para que nas sessões subsequentes os alunos tentem superar as marcas anteriores.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizara atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

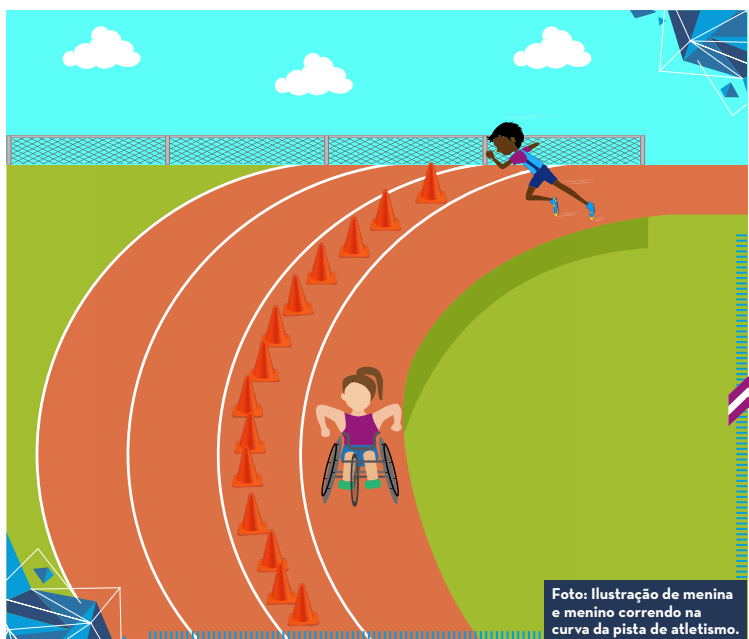


Foto: Ilustração de menina e menino correndo na curva da pista de atletismo.



Foto: Menino executando salto em distância no caixote de areia.

30. INICIAÇÃO AO SALTO EM DISTÂNCIA

- **INICIAÇÃO DO SALTO EM DISTÂNCIA:** corrida na pista com finalização na areia. O professor irá posicionar alunos de 10 a 15 metros longe da caixa de areia, o aluno deve correr até a caixa, mas de início não precisará saltar.
- **CORRIDA COM SALTO:** os alunos vão correr em direção à caixa de areia e saltar (realizar o salto da sua preferência).
- **CORRIDA COM SALTO:** (ênfase na impulsão e queda): os alunos deverão realizar a corrida, impulsionar com uma perna e finalizar na areia com os dois pés paralelos.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** novamente a distância percorrida após a última propulsão na cadeira pode ser considerada a distância saltada. Importante estabelecer uma linha limite até onde ele pode realizar propulsões.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

31. JOGO DA VELHA GIGANTE

Posicionaremos duas filas uma do lado da outra de frente a 9 bambolês dispostos em forma de um tabuleiro de Jogo da Velha, a uma distância de 20m. Os alunos terão que correr na maior velocidade possível para ter a prioridade de colocar o “X” ou o “O”, representados por cones e pelotas respectivamente.

Ganha o jogo quem colocar 3 cones ou pelotas em sequência na vertical, horizontal ou diagonal primeiro no tabuleiro de bambolês. Obs: no decorrer da atividade adicionar obstáculos ou barreiras (zigue-zague no cone, transposição de barreirinha e outros).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia.



Foto: Menina e menino correndo em direção aos bambolês posicionados no chão da pista.



- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

32. JOGO DA VELHA HUMANO

Posicione nove bambolês em forma de jogo da Velha, em um percurso de 20 metros.

Posicione os alunos em duas ou três fileiras (a melhor opção sempre será deixar os alunos menos tempo esperando para fazer).

Ao sinal do professor o aluno sairá e entrará dentro do bambolê proporcionando que o próximo saia e entre em outro bambolê para formar o jogo, quem formar primeiro ganhará a primeira rodada.

Sugerimos realizar quatro rodadas, poderão ser utilizados dezoito bambolês, ou seja, nove bambolês para a equipe um e nove para a equipe dois, formando dois jogos para facilitar a atividade deixando a brincadeira mais dinâmica.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma. (A demonstração deve ser feita mais de uma vez para melhor compreensão).



Foto: Ilustração de crianças divididas em duas equipes onde adentrando os bambolês.

33. JOGO DO SUSHI

O professor vai organizar duas fileiras, o primeiro aluno da fileira estará com dois cabos de vassoura nas mãos, o desafio será ele equilibrar uma bolinha entre os dois cabos de vassoura. Ele terá que percorrer um percurso de 10, 20 ou 30 metros sem derrubar o objeto, ele terá que carregar na ida e na volta do percurso, quando chegar novamente em sua fileira ele passará os cabos equilibrando o objeto para o próximo da fileira sem deixar que o objeto caia no chão, ganha a fileira que terminar o percurso primeiro.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade sem guia. (Se o aluno quiser poderá fazer com guia).
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma. (A demonstração deve ser feita mais de uma vez para melhor compreensão).

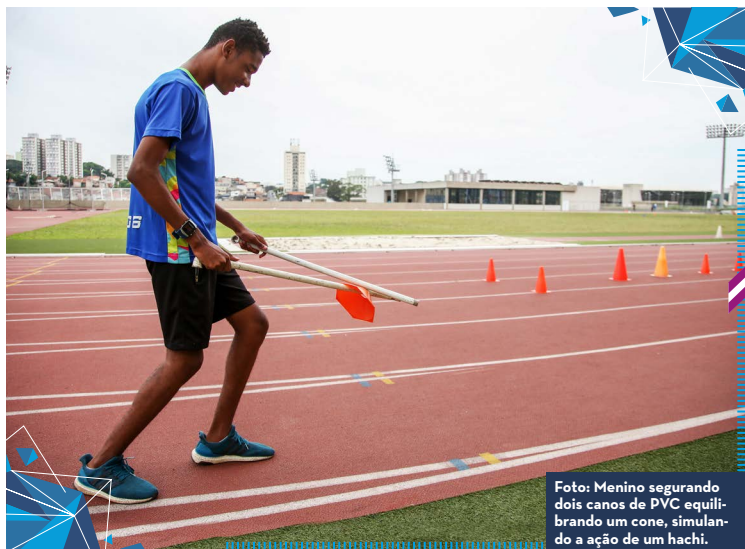


Foto: Menino segurando dois canos de PVC equilibrando um cone, simulando a ação de um hachi.

34. BOLEADO

O professor separará duas equipes, cada equipe terá um líder, equipe 1 ficará de um lado do campo ou quadra, e a equipe 2 ficará do outro lado, quem iniciar a jogada será o líder de uma das equipes, ele deverá jogar a bola para tentar acertar alguém da outra equipe, se conseguir acertar ele gritará “boleado”, então o aluno boleado irá passar para essa equipe e terá a posse de bola para bolear também, vence quem conseguir esvaziar a outra equipe.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade sem guia. (Se o aluno quiser poderá fazer com guia, importante utilizar uma bola com barulho para que os deficientes visuais consigam identificar a chegada da mesma).
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma. (A demonstração deve ser feita mais de uma vez para melhor compreensão).



Foto: Ilustração de crianças divididas em duas equipes arremessando a bola tentando acertar o adversário.

35. JOGO DOS QUATRO CANTOS

Posicionamos 8 cones no meio e separamos os alunos cada um um canto perto dos cones, o objetivo do jogo é um dos alunos pegar primeiro 4 cones, assim que um deles conseguir ganha o ponto, conforme a atividade vai sendo executada podemos aumentar a distância entre os alunos e os cones.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

ESQUINA 1

ESQUINA 2

ESQUINA 3

ESQUINA 4

Foto: Ilustração alunos correndo em direção aos cones no centro da pista.

36. JOGOS DE ARREMESSO DE PESO

Foto: Menino segurando bola em posição de arremesso.



Nessa atividade será ministrada a iniciação do arremesso de peso, onde os alunos terão a vivência do movimento mais simples, se o mesmo for bem assimilado, posteriormente será aumentada a complexidade.

Serão aplicados os seguintes movimentos: Arremesso de Peito, Arremesso Unilateral, Arremesso com Descolamento Lateral, Arremesso com Deslocamento de Costas.

Para a realização desta atividade serão utilizados pesos de borracha, que variam de 1 a 3 kg. A área de queda deve ser demarcada, possibilitando dar uma pontuação para cada arremesso efetuado e ao sinal faremos a soma total dos pontos da equipe, com o objetivo de trabalhar a cooperação entre eles.

ADAPTAÇÕES

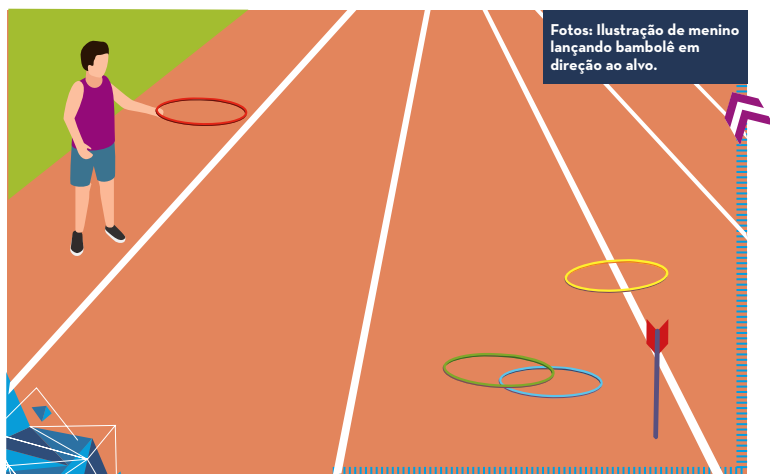
- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

37. JOGOS DE ARREMESSOS

Para fazer os jogos de arremesso o professor deve adaptar o espaço, se estiver em uma quadra, deve evitar utilizar objetos cortantes ou muito pesados, ele poderá utilizar bambolês e bolas de plástico para fazer os arremessos a curta, média ou longa distância. Se estiver em um campo aberto terá mais opções como dardos ou bolas de Medicine Ball, marcando o ponto que deve ser atingido pelo aluno. Exemplo: finque na terra um dardo de madeira, faça uma fileira e entregue bambolês para cada aluno, todos terão que arremessar os bambolês tentando encaixá-los no dardo.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



38. LANÇAMENTO DE PELOTA

A Pelota é uma atividade pré-desportiva do lançamento de dardo, e os movimentos corporais terão que ser semelhantes.

Os alunos terão que lançar a pelota o mais longe possível, partindo das seguintes posições:



ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

39. MÃE DA RUA

Para a realização da atividade, demarcaremos um espaço de 20 a 30 metros de comprimento na pista de atletismo, em cada extremidade serão colocados cones que irão da primeira até a última raia. Os alunos serão posicionados em uma das extremidades, e escolheremos um para ficar no centro, que será o pegador. Ao sinal dos professores, os alunos que estão na extremidade devem correr para a outra sem serem pegos.

O objetivo é pegar o máximo de pessoas possíveis, sendo que o primeiro que for pego será o próximo a ser o pegador, de forma que todos vivenciem as duas situações.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

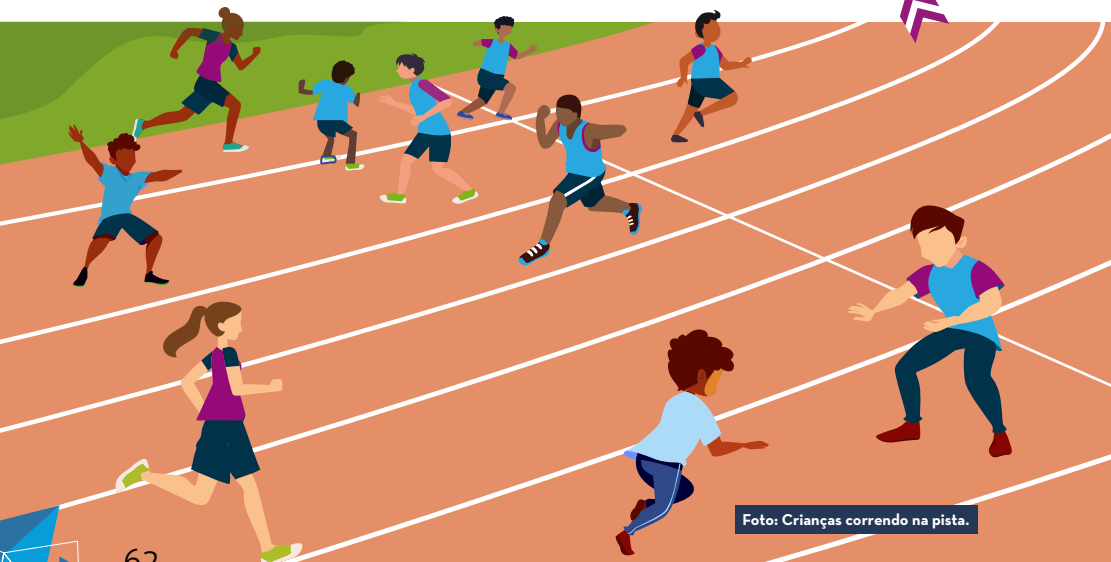


Foto: Crianças correndo na pista.

40. NUNCA TRÊS



Foto: Crianças divididas em duplas sentadas na pista e um menino sendo pegador e uma menina fugindo para não ser pega.

O professor irá escolher um fugitivo e um perseguidor. Os demais jogadores ficarão sentados/parados em dupla, espalhados pela pista em um espaço demarcado pelo professor.

Ao sinal de início o fugitivo corre, e para evitar que o perseguidor o pegue, ele deve sentar-se ao lado de alguma das duplas espalhadas, um dos alunos que estiver sentado/parado deve se levantar e correr, pois ele será o fugitivo. A regra é nunca ficarem três pessoas sentadas/paradas.

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizara atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

41. PEGA VARETAS GIGANTE

Os alunos serão divididos em subgrupos (podendo organizar até cinco grupos), onde os mesmos terão que cumprir o desafio do Pega Varetas. O professor irá elaborar o setor da brincadeira, utilizando dardos, cabo de vassoura e canos de PVC (que vamos chamar de varetas). Todas essas varetas serão distribuídas na pista de atletismo empilhadas umas sobre as outras (quanto mais empilhadas melhor). Os alunos deverão retirar uma por uma sem que as outras varetas sejam tocadas. Caso o aluno não mexa outras varetas, segue retirando até errar. Quando mexer uma ou mais varetas ele perde a sua tentativa e outro aluno passa a realizar a tarefa, vence o jogo o grupo que tiver o maior número de varetas ao final do jogo.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



Foto: Crianças sentadas em círculo e canos de PVC ao centro do círculo espalhados simulando as varetas.

42. PEGA-PEGA AMERICANO

Foto: Ilustração de menino com as pernas afastadas e outro menino, passando por baixo de suas pernas.



Os alunos ficarão espalhados pelo local demarcado e um será escolhido como pegador.

Ao comando do professor, o pegador sairá correndo com o objetivo de pegar o máximo de participantes.

Quem for pego, ficará com as pernas afastadas de pé.

Para salvar algum colega que tenha sido pego, um participante que não tenha sido pego terá que passar por baixo de suas pernas.

Para os cadeirantes, quando forem pegos, ficarão com os dois braços estendidos para frente e um participante irá se unir com os braços estendidos também, formando uma espécie de casinha, onde para ser salvo alguém terá de passar por dentro.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizara atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

43. PEGA-PEGA BULLDOG

Os alunos ficarão todos atrás de um espaço determinado pelo professor, com isso será escolhido um pegador que terá de falar a palavra “bulldog” ficando de quatro apoios no chão, assim que disser os alunos terão que se deslocar até o outro lado do espaço sem ser pego de quatro apoios. Quem for pego será um bulldog (pegador).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

Foto: Ilustração de menino de quatro apoios simulando o caminhar de um cachorro e crianças correndo à sua volta.



44. PEGA-PEGA COM TEMPO DE REAÇÃO

Os alunos estarão posicionados em duas fileiras.

Será demarcado um campo de 20/30/40 metros (a distância depende do número de participantes – quanto mais alunos, maior a distância), as duas fileiras irão se posicionar no centro (uma estará de costas para a outra).

Foto: Crianças correndo em pista de atletismo.



O professor irá denominar o nome de cada uma tendo como base nomes de cores. Ex: a primeira fileira será a AZUL e a segunda fileira será a VERMELHA.

Quando o professor falar “azul” a equipe terá que correr até a extremidade do seu campo e a equipe vermelha precisa se virar e correr atrás da azul com o objetivo de pegá-los antes que eles cheguem na extremidade.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

45. PEGA-PEGA CORRENTE

O professor estabelece uma distância a ser percorrida na pista com chegada e largada. No meio da corrida será designado um aluno para ser o pegador que ao tocar nos participantes transforma o mesmo em pegador também.

Cada aluno que ele for pegando ficará de mãos dadas a ele se tornando também pegador, formando uma corrente humana, até faltar uma única pessoa a ser pega que será a vencedora da brincadeira.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



Foto: Ilustração de crianças correndo de mãos dadas.

46. PEGA-PEGA CORRENTE NUNCA 4

A brincadeira começará com um pegador que será escolhido pelo professor, o pegador correndo irá pegar outras crianças, os alunos que forem sendo pegos devem ficar de mãos dadas com o pegador até ser formada uma corrente com três pessoas, essa corrente nunca poderá ter quatro pessoas. Assim que se formarem três pessoas a corrente será desfeita para que seja escolhido outro pegador.



Foto: Foto de três meninos correndo de mãos dadas.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

47. PIQUE-BANDEIRA

Os alunos serão divididos em duas equipes e um cone será colocado em cada extremidade do campo.

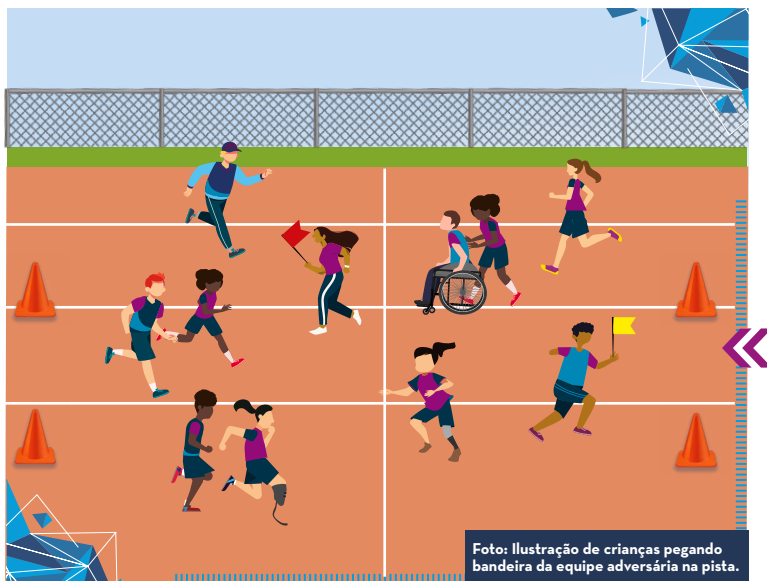
O objetivo é pegar a bandeira do oponente e trazer para seu campo sem ser pego.

Quem for pego fica parado e só será salvo se um integrante da equipe o tocar.

Vence quem trazer mais vezes a bandeira.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



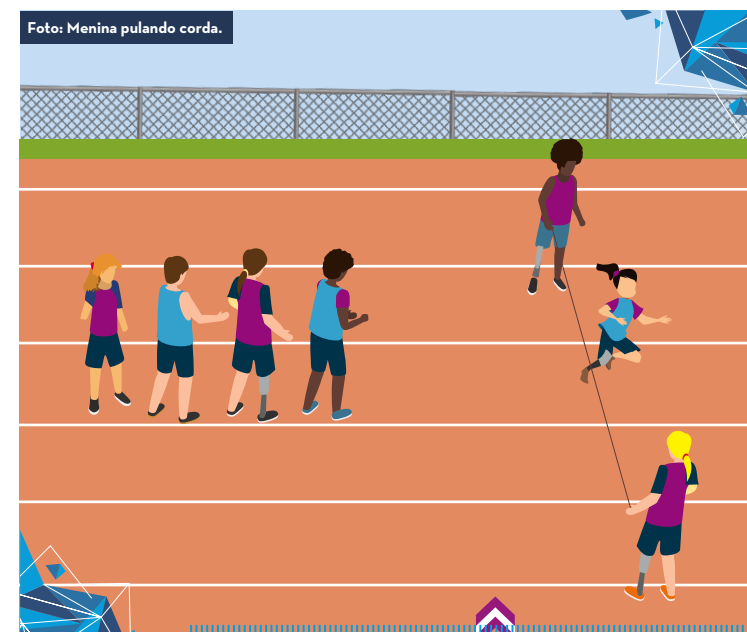
48. PULA CORDA E ULTRAPASSAGEM PASSANDO PELA CORDA VIVA

Dois professores seguram uma corda e a balançam de baixo para cima, os alunos devem passar pela corda sem serem tocados pela mesma e cada passagem sem tocar soma um ponto.

Vence o aluno ou a equipe que fizer o maior número de pontos.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade, passando somente na ultrapassagem (cadeirantes).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** rconseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** rconseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



49. CORRIDA LÚDICA

Bambolês serão espalhados ao solo e os alunos, por meio do comando do professor, terão que se deslocar por fora dos bambolês, realizando exercícios técnicos e educativos (para o desenvolvimento do repertório motor dentro da corrida, como: corrida leve, Skipping Alto, elevação de joelho, Anfersen (correr flexionando as pernas até o calcanhar encostar nos glúteos) e *kick out* (correr com as pernas estendidas)).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade variando movimentos ou com membros superiores ou inferiores, de acordo com a deficiência física específica.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

Foto: Menino correndo entre bambolês na pista.



50. REVEZAMENTO 3X40M



Foto: Menino correndo na pista

- **PROVA DE REVEZAMENTO:** 3x40 metros (20 metros na ida e 20 metros na volta).
- **REVEZAMENTO RASO:** O aluno corre o percurso e volta realizando uma corrida rasa.
- **REVEZAMENTO FRENTE E COSTAS:** O aluno vai correndo de frente, na volta ele retorna de costas.
- **REVEZAMENTO FRENTE E COSTAS ALTERNADO:** O aluno vai correndo de frente até o meio do percurso, chegando no meio ele vira de costas até o final, com isso ele retorna para a estafeta correndo de frente.
- **REVEZAMENTO COSTAS E FRENTE:** o aluno inicia o percurso correndo de costas, chegando na outra extremidade ele retorna de frente. →

- **REVEZAMENTO COM DESLOCAMENTO LATERAL:** Os alunos vão até a outra extremidade e voltam com deslocamento lateral e retornam com o deslocamento lateral olhando para o mesmo ponto.
- **REVEZAMENTO COM DESLOCAMENTO LATERAL ALTERNADO:** Os alunos vão até o meio realizando deslocamento lateral, chegando no meio eles alteram a posição, olhando para o outro lado e fazendo o deslocamento lateral.
- **REVEZAMENTO COM TROCA DE LADO:** O aluno vai até o outro lado, chegando lá o mesmo deve chamar o próximo integrante da sua equipe.
- **REVEZAMENTO COM BASTÃO:** Utilizando o bastão os alunos deverão realizar o percurso, e quando ele retornar para a estafeta, ele deve passar o bastão.
- **REVEZAMENTO MAIS UM:** O aluno inicia a corrida, quando ele retornar para fila ele pega na mão do próximo e realiza o percurso de mãos dadas, e assim continua até todos da fila finalizarem o percurso.
- **REVEZAMENTO EM GRUPO:** Todos de mãos dadas devem realizar o percurso, saindo e chegando juntos.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



Foto: Crianças posicionadas em quatro cantos dentro do bambolê e cones ao centro da atividade.

51. REVEZAMENTO 4 CANTOS - COM ESTAÇÕES

A atividade acontecerá em um percurso com quatro retas, formando um quadrado, onde cada reta deve medir 30 metros. O professor deve elaborar quatro zonas de passagem em cada ângulo da pista.

Em cada reta terá obstáculos e desafios diferentes das outras retas. Os alunos estarão organizados nas zonas de passagem (sendo todos integrantes da mesma equipe).

Ao sinal do professor o aluno que estiver na primeira reta deve correr em direção a outra estafeta, cumprindo todos os desafios e entregando o bastão de revezamento para o próximo.

ATIVIDADES

- **1ª RETA:** Os alunos deverão transpor quatro barreirinhas e logo em seguida saltar no colchão de salto em altura e atravessar para o outro lado, onde deve passar o bastão para a outra equipe.
- **2ª RETA:** Os alunos devem realizar uma corrida em zigue-zague entre os cones, transpor três barreirinhas, passando por baixo de duas barreiras grandes (estarão alternadas, grandes e pequenas) e andar sobre uma corda que estará no solo.

- **3ª RETA:** os alunos devem sentar na cadeira de rodas, fazer um Sprint de ida e volta (10 metros ida e 10 metros volta), deixando a cadeira no mesmo local que pegou, em seguida, o mesmo deve saltar sobre um colchão (simulando o salto em distância), com o objetivo de ir o mais longe possível, e passar o bastão para o próximo.
- **4ª RETA:** Os alunos devem subir e descer uma escadaria que será montada pelos professores (utilizando os caixotes de salto), em seguida dar uma cambalhota, e finalizar o percurso correndo de costas.

O aluno deve passar o bastão e esperar onde ele finalizou, pois dali receberá o bastão novamente e deverá executar as atividades da reta, isso termina quando todos passarem pelas quatro retas.

Se estiver ministrando aula para uma turma grande, o ideal é adaptar para que o percurso seja feito por duas equipes, possibilitando assim a participação de todos e menos tempo de ociosidade.

Os alunos com deficiência visual podem ter auxílio de guias e chamadores. Os cadeirantes devem realizar zigue-zague, suicídio (vai de frente e volta de costas) ou impulsão a distância, nas estações que tenham dificuldade de execução, mas o ideal é que a adaptação seja próxima do que foi proposto na atividade.

ATIVIDADES

- **4ª RETA: DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **4ª RETA: DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço.
- **4ª RETA: DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

52. REVEZAMENTO COM BASTÃO

Posicionar duas filas uma de frente para a outra. Os alunos deverão levar o bastão para a outra fila utilizando as mãos. A equipe que fizer no menor tempo ganhará um ponto.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizara atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELLECTUAIS:** conseguem realizara atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



Foto: Menino correndo segurando bastão de revezamento.

53. REVEZAMENTO DE AGILIDADE COM CONES

Serão divididas duas equipes em duas fileiras, onde cones estão em ordem em cima da linha de uma determinada raia e outro cone para delimitar o fim do percurso. Ao comando do professor, as equipes sairão correndo e terão que colocar um cone de cada vez tanto do lado direito quanto do lado esquerdo, até acabarem os cones enfileirados na reta. Quando terminarem de colocar o cone devem dar uma volta num cone maior e retornar correndo na raia ao lado e bater na mão do colega. O próximo terá que organizar os cones na linha reta novamente e assim sucessivamente, incluindo variações na volta utilizando corrida rasa, elevação de joelho Skipping, elevação do calcanhar Anfersen, entre outros.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

Foto: Ilustração de crianças correndo entre os cones na pista.



Foto: Crianças correndo segurando copo com água.

54. REVEZAMENTO DOS COPOS DE ÁGUA

Os alunos serão divididos em fileiras, a quantidade será definida pelo professor (quanto menos alunos na espera, menor o tempo em que eles estarão ociosos na fila). As filas serão posicionadas de frente a um percurso de 40 metros (20 metros ida e 20 metros volta). Cada estafeta terá um copo, e no meio do percurso um balde cheio de água, na outra extremidade terá uma fileira de copos para cada estafeta, o primeiro copo da fileira terá uma bolinha de tênis de mesa dentro do copo. Ao sinal do professor, o primeiro da fila deve correr até o balde, encher o copo de água e correr em direção a sua fileira de copos que estará na outra extremidade, onde ele deve encher o copo onde a bolinha está, quando o copo estiver cheio ele deve assoprar a bolinha para o copo da frente, com isso ele retorna para a estafeta e entrega o copo para o próximo, que deve fazer o mesmo percurso. A brincadeira encerra quando todos da fila completarem o percurso e a bolinha de tênis de mesa estiver no último copo.

- **PROVA DE REVEZAMENTO:** 3x40 metros (20 metros ida e 20 metros na volta).
- **REVEZAMENTO RASO:** O aluno corre o percurso e volta realizando uma corrida rasa.
- **REVEZAMENTO FRENTE E COSTAS:** O aluno vai correndo de frente, na volta ele retorna de costas.
- **REVEZAMENTO FRENTE E COSTAS ALTERNADO:** O aluno vai correndo de frente até o meio do percurso, chegando no meio, ele vira de costas até o final, com isso ele retorna para a estafeta correndo de frente.
- **REVEZAMENTO COSTAS E FRENTE:** O aluno inicia o percurso correndo de costas, chegando na outra extremidade ele retorna de frente.

55. REVEZAMENTO EM CÍRCULO

O professor deve demarcar com cones um percurso em formato de círculo, com um raio equivalente a 40 metros.

Nesse percurso será feito um mini revezamento com apenas uma equipe.

O primeiro a correr deve levar consigo um bastão e completar o percurso por fora dos cones o mais rápido possível (não pode ser muito afastado dos cones).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

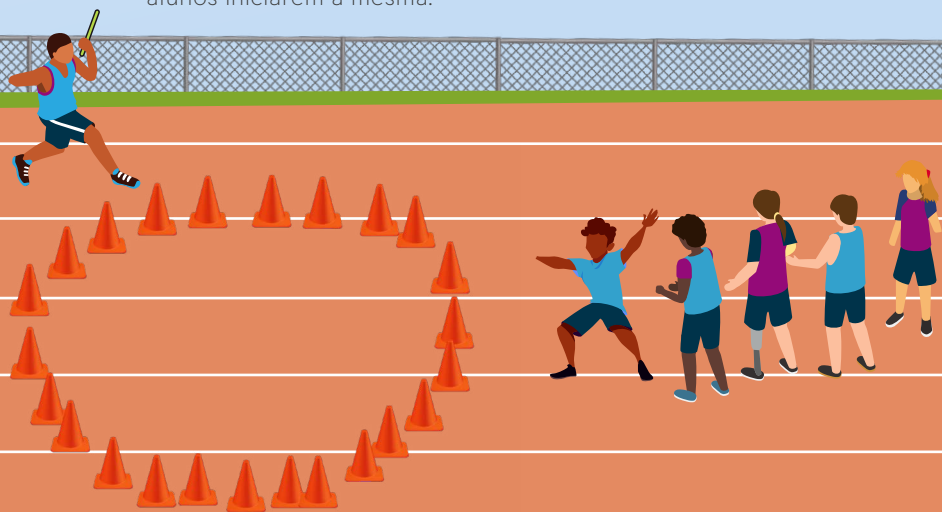


Foto: Ilustração de círculo feito de cones e aluno correndo à sua volta.

56. REVEZAMENTO PISTA

Organizar um circuito, para que os alunos percorram no menor tempo possível. O percurso terá corridas curtas, mudanças de direções, saltos sobre obstáculos e outros. O tempo dos alunos será somado com o objetivo de diminuí-lo a cada vez que passarem pelo circuito.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

Foto: Menina correndo entre os cones na pista.





Foto: Menino executando o salto em distância.

57. SALTO EM DISTÂNCIA

Marcar na caixa de salto, distâncias a serem alcançadas, variando de 1 a 4 pontos. Cada sessão de saltos os alunos deverão alcançar a maior distância possível. Os postos conquistados pelos alunos serão somados, o objetivo é a equipe marcar a maior pontuação possível.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com adaptação de aproximação ao caixote de areia (cadeirantes – medida da distância percorrida após a última propulsão antes da tábua – linha – de salto).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

58. SALTO PARADO

1. **POSICIONAR O ALUNO EM FRENTE A CAIXA DE SALTO:** Pedir para que ele salte aterrissando na areia. Repetir os saltos até que o aluno sinta segurança.
2. **APROXIMAÇÃO A TÁBUA DE SALTO:** Realizar corridas com distâncias maiores utilizando a corda guia e um chamador para direcionar o aluno para que ele corra na maior velocidade possível até a tábua de salto.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com adaptação de aproximação ao caixote de areia (cadeirantes – substituir a tábua por uma linha, após a qual ele não poderá mais tocar na roda de propulsão).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

Foto: Menino executando salto em distância parado.



59. SALTO TESOURA COM CORRIDA C

A execução do exercício se assemelha a atividade do salto parado, a variação será a execução do salto no qual damos o nome de tesoura, onde o aluno deve fazer um salto com as pernas estendidas, elevando as mesmas de forma alternada em velocidade (movimento de abre e fecha semelhante ao da tesoura).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com adaptação de aproximação ao caixote de areia (cadeirantes – realizar apenas uma propulsão antes da linha/tabua de salto).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



60. SALTO TESOURA COM CORRIDA CURTA

O salto será similar ao salto tesoura, a variação será na corrida, onde os alunos terão que fazer uma corrida em percurso a ser determinado pelo professor.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com adaptação de aproximação ao caixote de areia (cadeirantes – determinar o número exato de propulsões a serem realizadas).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



61. SALTOS COM O JOGO DA AMARELINHA

Os professores deverão montar equipes com o mesmo número de componentes e montar canchas de jogos de amarelinha.

Quanto maior a turma, maior será a quantidade de canchas para que os alunos que não estão executando as tarefas fiquem muito tempo ociosos.

O jogo consiste em pular sobre um desenho riscado com giz no chão ou com bambolês delimitando a área de jogo e numerados de 1 a 10.

O ponto de partida é o chão e o lugar da chegada é o céu. Cada aluno jogará um objeto, inicialmente na casa de número 1, devendo acertá-la em seus limites (nos bambolês ou nas marcas desenhadas no chão).

Em seguida, pula em um pé só nas casas isoladas e com os dois pés nas casas duplas, evitando a que o objeto.

Chegando ao céu, pisa com os dois pés e retorna pulando da mesma forma até as casas 2-3, de onde o jogador precisa apanhar a pedrinha do chão, sem perder o equilíbrio, e pular de volta ao ponto de partida.

Chegando ao início, bate na mão do colega da sua equipe, que deverá realizar o mesmo percurso.

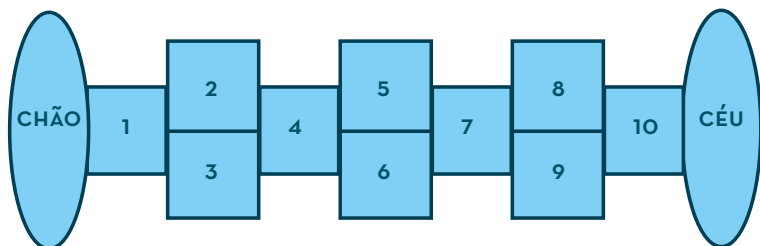


Foto: Ilustração do jogo amarelinha.

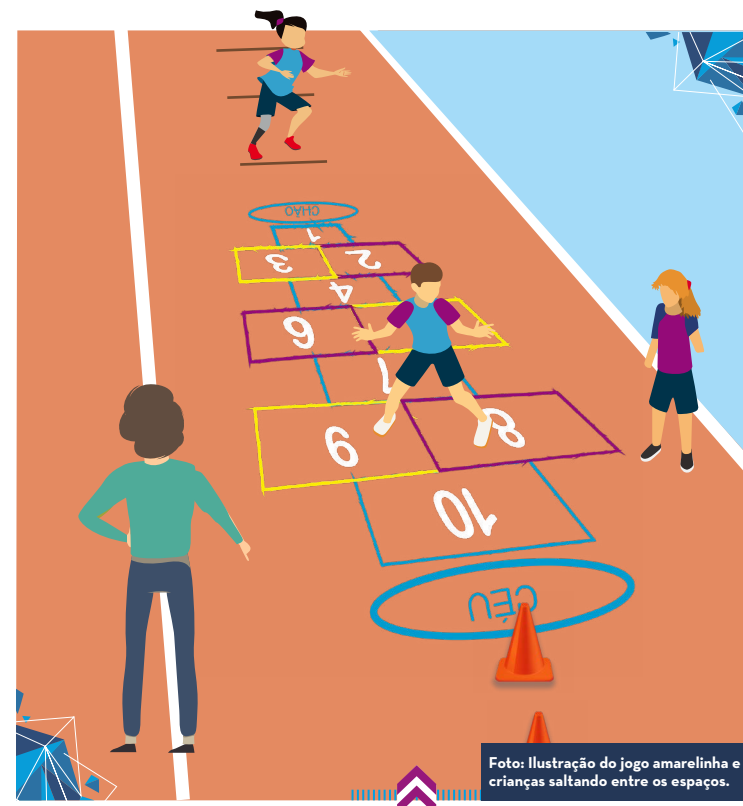


Foto: Ilustração do jogo amarelinha e crianças saltando entre os espaços.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com adaptação de acordo com a capacidade de saltar. Cadeirantes poderão participar tocando a cadeira por cima da cancha sem passar pelo lugar onde foi jogado o objeto, fazendo as devidas mudanças de direção.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

62. TIROS CURTOS DE VELOCIDADE



Foto: Meninos correndo em velocidade.

Os alunos irão se posicionar deitados em decúbito ventral e ao sinal do professor eles devem se levantar e correr até a outra extremidade da área demarcada pelo professor (10m, 20m, 30m e 40m).

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações (cadeirantes – braços esticados acima da cabeça).
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

63. TOCA DA RAPOSA

A atividade poderá ser executada na pista ou no campo, onde bambolês serão espalhados e um aluno será escolhido pelo professor para ser o pegador (raposa).

O professor irá dar o comando de voz, toca da raposa e os alunos terão que encontrar um bambolê no chão e entrar sem que a raposa o pegue, se for pego se transformará em raposa e terá de pegar os outros que ainda não foram pegos.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade com a adaptação de aproximação ao bambolê não necessitando transpô-lo com a cadeira de rodas.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



Foto: Ilustração de alunos sentados dentro dos bambolês.

64. VIETNÃ

Em um percurso de 10 metros faremos uma adaptação a prova cama de gato trançando os barbantes, a uma altura de aproximadamente 40 cm do chão. Os alunos terão que rastejar até chegar ao outro lado.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** cadeirantes conseguem realizar a atividade saindo da cadeiras. As adaptações são diferentes de acordo com nível de acometimento de cada aluno para que a atividade possa ser executada.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

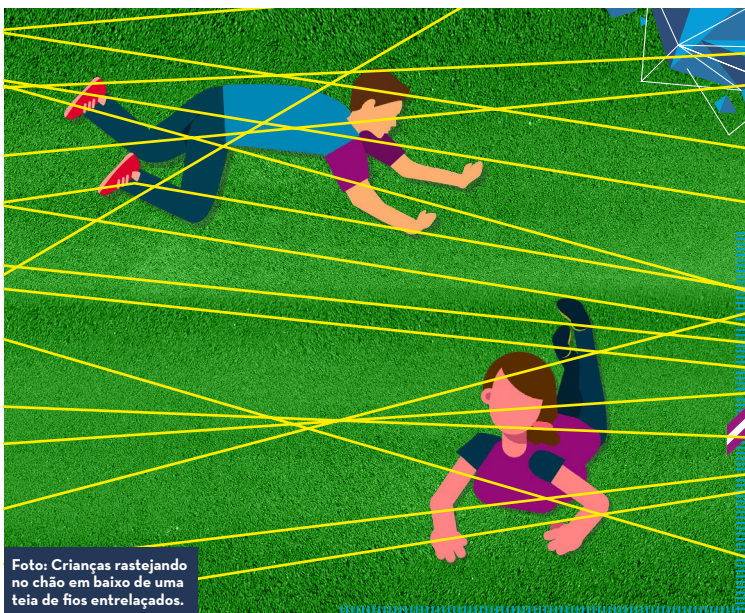


Foto: Crianças rastejando no chão em baixo de uma teia de fios entrelaçados.

65. VOLTA AO MUNDO

Os alunos serão divididos em duplas ou trios, deverão realizar uma volta na pista de atletismo com o objetivo de iniciar e terminar o percurso com a sua dupla ou trio. O professor deve definir a dupla, de preferência separar os grupos de forma a possibilitar a interação com outros alunos. Dependendo da funcionalidade dos alunos, aos mesmos podem dar duas voltas na pista.

ADAPTAÇÕES

- **DEFICIENTES FÍSICOS:** conseguem realizar a atividade sem adaptações.
- **DEFICIENTES VISUAIS:** conseguem realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar e apresentar o espaço ao aluno.
- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:** conseguem realizar a atividade, a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.



Foto: Menina e menino em dupla de mão dadas andando sobre a pista.

ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

PLANO DE AULA

DO PONTO DE VISTA
CRONOLÓGICO



Foto: atletas jovens correndo,
durante uma prova de corrida.

10 A 12 ANOS

Importante que as crianças participem de todos os grupos de provas, saltos, lançamentos, arremessos, corridas de velocidade e resistência mesmo que o aluno demonstre aptidão por determinada prova, pois estão em fase propícia para o aprendizado de movimentos novos, melhoria da coordenação motora e ampliação do repertório motor. É a idade onde o indivíduo começa a combinar e aplicar as habilidades de movimentos aprendidos nas primeiras fases da infância (GALLAHUE, 2003; BHOME, 2012). Essas informações indicam que as crianças devem ser estimuladas a fazerem movimentos diversos.

Para desenvolver maior interesse e adesão ao programa de aulas sugerimos que:

- jogos sejam realizados em forma de estafetas ou revezamentos;
- tarefas sejam realizadas em grupo para desenvolver a interação social;
- atividades sejam programadas;
- Colocar atividades competitivas, pois o aluno nessa faixa etária é motivado dessa forma;
- os alunos não se sintam obrigados por nós a se especializar em um determinado movimento. É necessário que nessa fase eles tenham experiências.



Foto: atleta jovem em prova de corrida, durante competição.

13 A 14 ANOS

Nessa faixa etária há um aumento da complexidade das tarefas executadas. Segundo Gallahue (2003), é nessa fase que os alunos começam a buscar ou evitar a participação em atividades específicas. O autor ainda diz que é a época em que se deve refinar as habilidades mais complexas se utilizando de jogos mais avançados, atividades de direção e esportes direcionados. Contudo, alunos que tiveram uma formação multilateral em idades anteriores estarão prontos para iniciar um treinamento mais específico. Porém, o treinamento não deve ser muito especializado, pois pode levar a um processo de especialização precoce. Segundo Bhöme (2012), as atividades devem obedecer a metodologia da fase anterior, mas devemos ter cuidado, pois nessa fase:

- há uma diminuição do interesse pela prática esportiva;
- os que buscam o esporte tem como objetivo o convívio social;
- ocorrência de abandono quando os treinos são muito intensos e específicos.



Foto: atleta jovem na prova salto em distância.

15 A 17 ANOS

Nessa fase os alunos já devem participar do grupo de provas que eles se identificaram e tiveram algum destaque, apesar do treinamento ainda ter um caráter geral. Esse é o estágio em que o aluno se encontra no ápice do processo de desenvolvimento motor e é caracterizado pelo uso do repertório motor adquirido pelo indivíduo ao longo da vida (GALLAHUE, 2003) A sessão de treinamento deverá conter 50% de atividades gerais, que são atividades que englobam todas as provas do atletismo e até de outras modalidades e 50% de atividades específicas, que são as provas que os alunos mostraram gosto e talento esportivo (BHOME 2012).

OBSERVAÇÃO

Importante ficarem atentos, pois apesar de terem idades cronológicas compatíveis com as acima citadas, os alunos com deficiência intelectual podem não se enquadrar as atividades por terem padrões cognitivos diferentes, isto é, podemos ter alunos com 14 anos com entendimento para realizar tarefas para alunos de faixas etárias inferiores, dessa forma devemos adequá-lo as atividades que melhor se adaptem.

Foto: atleta jovem durante competição de atletismo.

ESTRUTURA DAS AULAS

Planejar previamente os conteúdos abordados no período é fundamental para distribuímos as atividades ao longo do tempo de forma lógica. E quanto a progressão das atividades, iniciar pelas de menor complexidade indo em direção as de maior complexidade.

As aulas de atletismo do Centro de Formação Esportiva seguem a seguinte estrutura:

- **AQUECIMENTO:** Propomos um jogo ou brincadeira onde há interação dos alunos de maneira divertida sempre preparando o aluno para a parte principal da aula.
- **PARTE PRINCIPAL:** Parte da aula onde trabalhamos através de jogos e brincadeiras as habilidades motoras propostas (corridas, saltos, arremessos ou lançamentos).
- **VOLTA A CALMA:** Realizamos exercícios de flexibilidade, atividades de relaxamento em grupo e sempre uma roda de conversa para discutirmos os temas abordados na parte principal da aula.

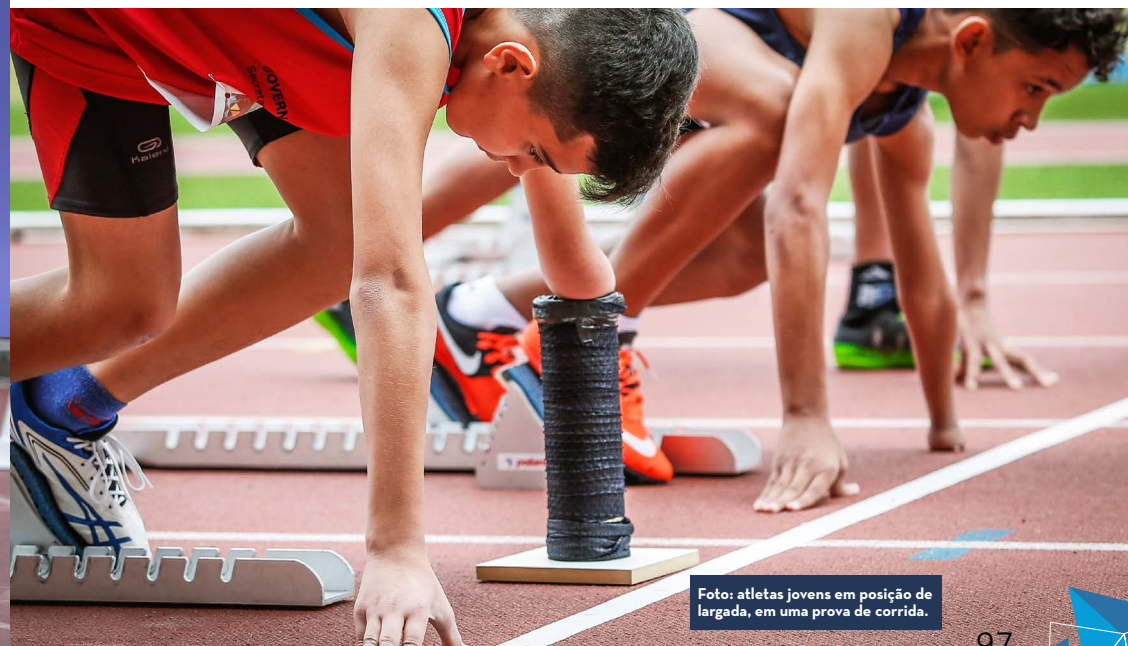


Foto: atletas jovens em posição de largada, em uma prova de corrida.



OBSERVAÇÕES, SEGUNDO A PRÁTICA DO ATLETISMO NO CENTRO DE FORMAÇÃO ESPORTIVA:

- **RECONHECIMENTO ESPACIAL:**

Os alunos deficientes visuais precisam de uma adaptação espacial diferenciada para confiarem nos professores e executarem as atividades com segurança. Por conta disso, quando o deficiente visual se apresenta para a primeira aula, o levamos para fazer o reconhecimento da área onde serão realizadas as atividades, no caso a pista de atletismo.

Mostramos ao aluno todo o espaço físico, orientamos a ele que coloque as mãos na caixa de saltos, toque na areia e sinta sua textura, a mesma coisa fazemos com as áreas de lançamentos e arremessos, percorremos a pista para que eles percebam as distâncias, manuseiem os implementos para que os reconheçam através das formas, pesos e tamanhos.

Apresentamos, também, onde ficam os bebedouros e os banheiros para que possam se locomover com autonomia por todo o espaço.

OBSERVAÇÃO

A partir dessa necessidade dos alunos deficientes visuais, passamos a seguir o mesmo padrão para os alunos com deficiência física e intelectual, e notamos que esse reconhecimento espacial foi muito importante para desenvolverem segurança, autonomia e principalmente confiança nos professores do Centro de Formação Esportiva.



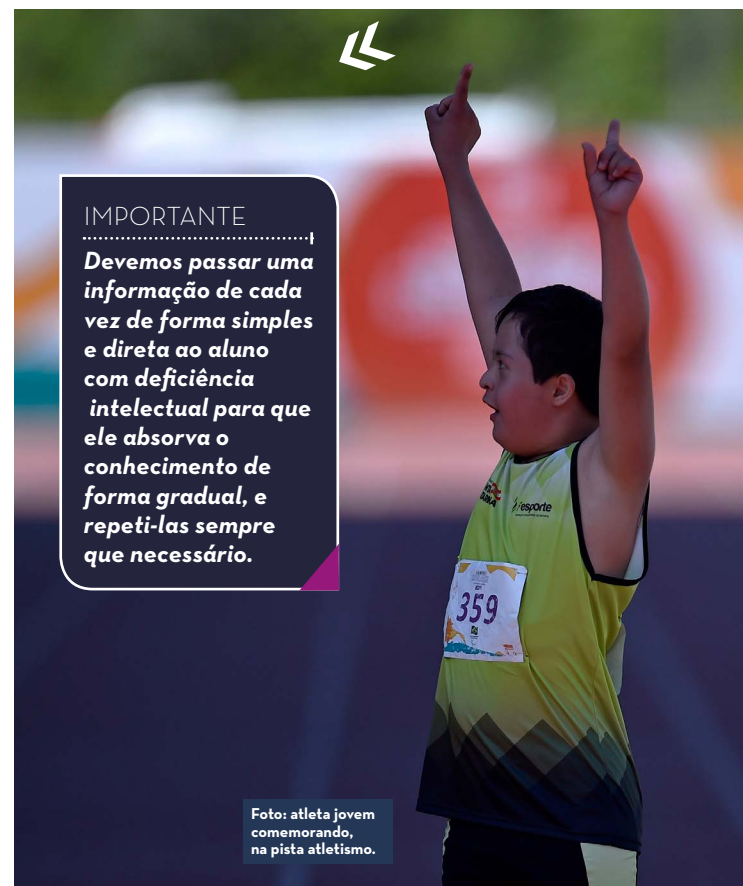
Foto: atleta jovem na pista de atletismo.



- **DEFICIENTES INTELECTUAIS:**

Nem sempre a idade cronológica do aluno com deficiência intelectual coincide com a idade cognitiva, por isso temos que adaptar as atividades de acordo com o entendimento e necessidades de cada um.

Por exemplo, um aluno de 12 anos não tem entendimento para executar as atividades propostas para sua idade cronológica, porém consegue participar com bastante interesse de atividades propostas a crianças de faixas etárias menores, nessa hora o professor deverá incluir o aluno no grupo onde ele participará das aulas com melhor desempenho.



IMPORTANTE

Devemos passar uma informação de cada vez de forma simples e direta ao aluno com deficiência intelectual para que ele absorva o conhecimento de forma gradual, e repeti-las sempre que necessário.

Foto: atleta jovem comemorando, na pista de atletismo.

- **DEFICIENTES FÍSICOS:**

Para esse grupo de alunos as atividades devem ser adaptadas de acordo com a capacidade motora de cada um. Por exemplo, alunos cadeirantes não conseguem participar de atividades com saltos, mas podemos elaborar atividades para que participem simultaneamente utilizando os membros superiores.

Alguns alunos com deficiência física, principalmente os que tiveram paralisia cerebral, podem apresentar também um déficit cognitivo, por isso além de adaptar as atividades a sua capacidade de produzir movimentos, devemos também os incluir em atividades como fazemos com os deficientes intelectuais, de acordo com o seu grau de entendimento.



Foto: atleta jovem durante prova de arremesso de peso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No processo de estudos para a elaboração deste capítulo nos deparamos com publicações que nos fizeram refletir a respeito da importância da Educação Física nas escolas e principalmente da elaboração de atividades adaptadas para deficientes físicos, visuais e intelectuais nesse mesmo ambiente educacional.

Freire (2018), questiona a prática esportiva nas escolas com a finalidade de selecionar talentos esportivos e faz comparação com as outras disciplinas do currículo escolar da seguinte forma: se a Educação Física escolar tiver apenas a finalidade de produzir talentos esportivos para conquistar resultados em campeonatos mundiais, em olimpíadas e paraolimpíadas, teremos também a necessidade de produzir alunos capazes de conquistar olimpíadas mundiais de matemática, biologia, geografia e de todas as outras disciplinas.



Foto: atleta jovem durante prova de salto em distancia.

Com esse pensamento deixaríamos de ensinar os conteúdos importantes da prática esportiva como o desenvolvimento de repertório motor e seus valores como trabalho em equipe, regras, hierarquia, combate ao sedentarismo e melhoria da qualidade de vida, excluindo do processo de desenvolvimento esportivo os alunos menos hábeis deixando de abordar com eles esses conteúdos importantes para a formação do cidadão. Por outro lado, acreditamos que o melhor lugar para se encantar um grande número de crianças e jovens a praticarem esportes é a escola, favorecendo paralelamente o surgimento de talentos esportivos.

Dessa forma podemos concluir que é de extrema importância que haja um planejamento das aulas de Educação Física, alocando os conteúdos de forma lógica, gradativa, respeitando a individualidade e as idades cronológicas/biológicas de cada aluno ao longo do tempo.

A prática esportiva na escola tem que ser atraente e participativa, proporcionando aderência a programas esportivos de longo prazo, com uma abordagem prática e fazendo as adaptações necessárias para que todos os alunos, com deficiência ou sem participem da mesma forma.

Foto: atleta jovem com seu guia, durante corrida .



REFERÊNCIAS

ANDRADE, Andresa Caravage et al. Análise documental das políticas públicas de incentivo às práticas físico-esportivas para pessoas com deficiência no Brasil: perspectivas para as Paralimpíadas Rio 2016. **Revista Gestão & Políticas Públicas**, 4.1, p. 106-127, 2016.

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **Desporto Adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade**. 1996. 152 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp,, Campinas, 1996.

BALBINO, Hermes F. **Jogos desportivos coletivos e os estímulos das inteligências múltiplas**. 2001, 142f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, 2001.

BALYI, I.; Way, R.; Higgs, C. Long-Term Athlete Development. **Human Kinetics**, v. 299, 2013.

BARROS, F. C. O. M. **Cadê o brincar?** da educação infantil para o ensino fundamental. São Paulo: Editora UNESP, 2009

BRANCATTI, Paulo. Esporte adaptado às pessoas com deficiências na Unesp de Presidente Prudente: da iniciação às conquistas sociais. **Revista Adapta**. Presidente Prudente, v. 9, n. 1, p. 33-38, jan./dez., 2013.

BRANCATTI, Paulo Roberto; Rosa, Camila Casemiro; Vales, Gustavo Pedro. Educação física e esportes para alunos com deficiência visual. CONGRESSO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES, 2.; CONGRESSO ESTADUAL PAULISTA SOBRE FORMAÇÃO DE EDUCADORES, 12., 2011, Águas de Lindóia. **Anais 2**. Congresso Nacional de Professores 12. Congresso Estadual sobre Formação de Educadores. São Paulo: UNESP; PROGRAD, 2014.

BÖHME, Maria Tereza Silveira. Treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 21, n. 2, 2010.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). **História**. Disponível em: www.cpb.org.br/web/guest/historia. Acesso 10 de maio de 2019.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). **Atletismo**. Disponível em: www.cpb.org.br/modalidades/46/atletismo. Acesso em: 26 jun. 2019.

DE ANDRADE RODRIGUES, Heitor; PAES, Roberto Rodrigues; De Souza Neto, Samuel. A Socialização Profissional do Treinador Esportivo como um processor formativo de aquisição de saberes. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 22, n. 2, p. 509-522, 2016.

FREIRE, João Batista. Educação Física Escolar, celeiro de atletas olímpicos: O infalível método de detecção e desenvolvimento de talentos esportivos. In: **Capítulo 2 - Educação Física Escolar e esporte de rendimento: Dá jogo?**. Editora Fortuna: 2018, p. 29.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. São Paulo: Phorte: 2003.

INTERNATIONAL AMATEUR ATHLETICS FEDERATION (IAAF). **Mini Atletismo** - Iniciação ao Esportes. 2 ed. 2014.

INTERNACIONAL PARALYMPIC COMMITTEE (IPC). **History of the Paralympic Movement**. Disponível em: www.paralympic.org/sites/default/files/document/120209103536284_2012_02_History%2Bof%2BParalympic%2BMovement.pdf. Acesso em: 10 mai.2019.

LIRA, N. A. B.; RUBIO, J. A. S. A Importância do brincar na educação infantil. **Revista Eletrônica Saberes da Educação**, 2014.

LANARO FILHO, P.; BÖHME, M. T. S. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: um estudo de revisão. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 2, p. 154-168, 2001.

LIMA, D. A.; ESTRADA, L. F. G. MASSA, M. A maturação sexual e a idade cronológica durante um processo de detecção, seleção e promoção do talento esportivo nas categorias de base do futebol de campo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 3, p. 83-90, 2008.

MACHADO, Gisele Viola; GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues. Seleção de conteúdos e procedimentos pedagógicos para o ensino do esporte em projetos sociais: reflexões a partir dos jogos esportivos coletivos. **Motrivivência**, v. 39, p. 164-176, 2012.

MARQUES, R. F. R.; MOLCHANSKY, S.; BORGES, M.; DE CAMPOS, L. F. C. C.; DE ARAÚJO, P. F.; BORIN, J. P.; GORLA, J. I. Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 4, 2013.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **O esporte paralímpico no Brasil: abordagem da sociologia do esporte de Pierre Bourdieu.** 2010.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues et al. Esporte olímpico e paralímpico: coincidências, divergências e especificidades numa perspectiva contemporânea. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, n. 4, p. 365-77, 2007.

MATTHIESEN, Sara Quenser. **Atletismo na Escola**. Editora da Universidade Estadual de Maringá, 2014.

MELLO, M. T.; WINCKLER, C. **Esporte Paralímpico**. 2012.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 2013.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento ideal**. 1999.

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro e da Academia Paralímpica Brasileira

Mizael Conrado

Vice-presidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Diretor Jurídico e Compliance

Paulo Losinskas

Diretor do Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro

Marcos Garcia

Diretor de Esportes de Alto Rendimento

Jonas Freire

Diretor de Desenvolvimento Esportivo

Ramon Pereira

Colaboração

José Fernandes Filho, Luciana Gobbis, Daniel Brito, Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba, Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Projeto Gráfico e Diagramação

Rafaela Costa

Fotos

Arquivo CPB (Alessandra Cabral e Marcelo Zambrana).

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá.

Revisora: Andressa M. Gonçalves



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Manual iniciação ao esporte paralímpico [livro eletrônico] : atletismo / Henrique Gavini de Freitas...[et al.] ; colaboradores Evelyny Arruda Vieira, Glauciene Veras da Silva. -- São Paulo, SP : Comitê Paralímpico Brasileiro - CPB, 2021. -- (Manual iniciação ao esporte paralímpico)
PDF

Outros autores: Tiago Medeiro, Thamara Lopes, Andrew Cassiano Barbosa Lopes Guedes, Danieele Alves Batista.

Bibliografia.
ISBN 978-65-994012-2-0

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Atletismo - Estudo e ensino 3. Esportes para pessoas com deficiência física 4. Paralimpíadas I. Freitas, Henrique Gavini de. II. Medeiro, Tiago. III. Lopes, Thamara. IV. Guedes, Andrew Cassiano Barbosa Lopes. V. Batista, Danieele Alves. VI. Vieira, Evelyny Arruda. VII. Silva, Glauciene Veras da.

21-88843

CDD-796.04507

Índices para catálogo sistemático:

1. Esporte paralímpico : Estudo e ensino 796.04507

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

