

MANUAL

INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO

GOALBALL



Este Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico do Goalball 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 a juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de cinco (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 dos desafios que ela me imporia. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

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

Mizaël Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



AUTORES



RICARDO APARECIDO DE OLIVEIRA

Graduado em Educação Física, licenciatura plena, pela Universidade Camilo Castelo Branco. Atuou como coordenador nacional de goalball (2009-CBDC), auxiliar técnico da seleção feminina de goalball (2013-CBDV) e técnico de equipes com tricampeonato da Copa Brasil da modalidade (2005/2011/2012). Atualmente trabalha como professor da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo e como professor de goalball da Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro.



LETÍCIA PEREIRA DA SILVA

Graduada em Educação Física, bacharel e licenciatura, na Instituição de Ensino Centro Universitário SENAC - Santo Amaro. Trabalha no Comitê Paralímpico Brasileiro com o goalball desde maio de 2018.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Comitê Paralímpico Brasileiro, à Academia Paralímpica, à Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico, à Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) e aos técnicos da seleção brasileira de goalball masculina e feminina; pelas contribuições e oportunidade de desenvolver um trabalho prático, teórico e descritivo.

CONTRIBUIÇÃO

- **Academia Paralímpica Brasileira** - professor Décio Calegari, professor Ivaldo Brandão Vieira, professor José Fernandes Filho.
- **Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico** - Escola de Esportes Paralímpicos: professor Ramon Pereira de Souza, professora Elza Maria Leão Pereira e professor Filipe Lopes Barboza.
- **Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais** - professor Alessandro Tosim - técnico da seleção brasileira de goalball masculina e Dailton Freitas do Nascimento - técnico da seleção de goalball feminina; e suas respectivas comissões técnicas.

SUMÁRIO

» História do goalball	11	10 - Origem da bola	41
» Elegibilidade e classificação funcional	14	11 - Percepção auditiva e tátil	42
» Regras básicas	16	12 - Preparação para a alavanca de lançamento	43
» Metodologia	19	13 - Posicionamento defensivo individual	45
Estratégias de intervenção e propostas		14 - Deslize defensivo	47
Metodológicas	19	15 - Percepção auditiva e defesa individual	49
Elementos técnicos básicos	21	16 - Jogo reduzido inicial	50
» Atividades	25	17 - Jogo reduzido sequencial	51
1 - Orientação espacial	26	18 - Jogo coletivo	52
2 - Percepção auditiva e tátil	27	19 - Percepção auditiva	53
3 - Manejo de corpo	28	20 - Jogo do quarteto	54
4 - Manejo de bola	32	21 - Posicionamento individual	55
5 - Percepção auditiva	36	22 - Sistemas defensivos iniciais	56
6 - Percepção auditiva	37	23 - Utilização do óculos de proteção	57
7 - Orientação e mobilidade	38	24 - Movimentação prévia	58
8 - Desenvolvimento da direção	39	25 - Origem e alvo	59
9 - Passes	40	26 - Jogo recreativo específico	60
		27 - Goalball alvo	61
		28 - Pacman sonoro	63

29 - Caça ao tesouro	64
30 - Queimada sentado	65
31 - Goalball gigante	67
32 - Passe na mão	68
33 - Losango defensivo	69
34 - Agilidade defensiva	70
35 - Jogo do bobinho	72
36 - Penalidades	73
37 - Adequação defensiva	76
38 - Jogo de torball	78
39 - Jogo do rodízio	79
40 - Origem x alvo	80
» Modelo de plano de aula	83
» Erros comuns na iniciação esportiva	84
» Considerações finais	93
» Referências bibliográficas	96



Imagem do atleta do goalball realizando um arremesso frontal com a mão direita.
Foto: Daniel Zappe.

HISTÓRIA DO GOALBALL



Imagem da atleta da seleção brasileira,
Gleyce Priscila, em posição de expectativa.
Foto: Alexandre Schneider.



O esporte para pessoas com deficiência é uma ferramenta favorável à socialização, pois a convivência diária com atletas e técnicos, e as viagens realizadas para competições, possibilitam a interação social e a possibilidade de criar vínculos de amizade (LABRONICI, 2000; OLIVEIRA et al., 2013).

Dentre as modalidades esportivas paralímpicas, encontra-se o goalball. O esporte surgiu na Alemanha, após a Segunda Guerra Mundial, criado pelo austríaco Hans Lorenzen e pelo alemão Sett Reindle como forma de terapia para os soldados que ficaram cegos e para reintroduzi-los na sociedade. É o único esporte paralímpico que foi criado especialmente para os deficientes visuais, pois todos os outros esportes foram adaptados de esportes convencionais (VELASCO et al., 2017).

A criação da modalidade segue as diretrizes das origens de outros esportes paralímpicos e também tem sua prática iniciada mediante a inegável influência de programas médicos e esportivos após as duas grandes Guerras Mundiais, para o desenvolvimento e a reabilitação de veteranos de guerra acometidos por lesão (ADAMS, 1985; ARAÚJO, 1998).

O goalball é um esporte que não envolve contato físico e os atletas são vendados para que não haja vantagem de nenhum jogador que possua algum grau de acuidade visual. As equipes são compostas de até seis atletas, sendo três titulares e três reservas. A quadra possui 18 metros de comprimento e nove de largura. O objetivo do jogo é fazer gols na equipe adversária por meio de arremessos, ao mesmo tempo que precisam defender o gol da sua equipe. No goalball as traves têm com nove metros de largura e 1,30m de altura que ficam posicionadas atrás dos atletas, delimitando a área do gol. Os atletas utilizam a trave para se localizar e para preparar seus arremessos durante o jogo (VELASCO et al., 2017).

A quadra é marcada com barbante e fita para que os atletas sintam o relevo e possam se localizar. Há locais específicos para os atletas se posicionarem e aguardarem o arremesso do adversário. A bola utilizada durante o jogo possui um guizo, permitindo que os atletas se orientem por meio do som emitido e possibilitando identificar a sua localização (VELASCO et al., 2017). A bola deve ser arremessada rente ao solo ou tocar em pontos específicos da quadra antes de chegar à equipe adversária. Caso essa regra não seja observada, a equipe é punida e sofrerá uma penalidade (um pênalti onde se enfrentam um atacante e um defensor).

O goalball é um jogo dinâmico de defesas e ataques, em que os atletas podem passar a bola para seus companheiros de equipe antes de realizarem o arremesso ofensivo e, a cada lance, as equipes dispõem de segundos para realizar o arremesso, caso contrário, precisam defender uma penalidade (VELASCO et al., 2017).

No Brasil, a modalidade teve seu início na década de 1980 (ALMEIDA et al., 2008; MATARUMA et al., 2005). Em 1982, a International Blind Sports Federation (IBSA) começou a gerenciar o goalball. A modalidade foi implementada no Brasil em 1985 com o Clube de Apoio ao Deficiente Visual (CADEVI), na cidade de São Paulo, por intermédio do professor Steven Dubner. O primeiro Campeonato Brasileiro foi disputado em 1987, na cidade de Uberlândia-MG (SILVA; ALMEIDA; ANTÉRIO, 2015).

Atualmente o goalball é organizado no Brasil pela Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV), gerenciando também mais duas modalidades paralímpicas, sendo elas o futebol de 5 e o judô. Nos campeonatos regionais, o Brasil é dividido em cinco regiões, de acordo com o número de times cadastrados e, no Campeonato Brasileiro, só participam as equipes vencedoras das etapas regionais. Hoje temos como atuais campeões brasileiros no cenário nacional as equipes do SANTOS-SP, em ambos os gêneros (CBDV, 2019).

Internacionalmente, o goalball é gerenciado pela International Blind Sports Federation (IBSA), responsável pela organização do

Campeonato Mundial, além de organizar a modalidade nos Jogos Paralímpicos e Parapan-Americanos (IBSA, 2010).

Em termos de competições internacionais, os Jogos Paralímpicos é o mais importante evento da modalidade. A segunda competição internacional mais importante é o Campeonato Mundial de Goalball, realizado em ciclos de quatro anos. Além dessas principais competições, existem ainda outras importantes competições internacionais como: Parapan-Americano e Mundial de Cegos da IBSA (IBSA, 2010).

MUNDIAIS							
ANO	LOCAL	MASCULINO			FEMININO		
		CAMPEÃO	VICE	3º LUGAR	CAMPEÃO	VICE	3º LUGAR
2014	ESPOO FINLÂNDIA	BRASIL	FINLÂNDIA	ESTADOS UNIDOS	ESTADOS UNIDOS	RÚSSIA	TURQUIA
2018	MALMO SUÉCIA	BRASIL	ALEMANHA	BÉLGICA	RÚSSIA	TURQUIA	BRASIL

Fonte: IBSA, 2019.

JOGOS PARALÍMPICOS							
ANO	LOCAL	MASCULINO			FEMININO		
		CAMPEÃO	VICE	3º LUGAR	CAMPEÃO	VICE	3º LUGAR
2012	LONDRES INGLATERRA	FINLÂNDIA	BRASIL	TURQUIA	JAPÃO	CHINA	SUÉCIA
2016	RIO DE JANEIRO BRASIL	LITUÂNIA	ESTADOS UNIDOS	BRASIL	TURQUIA	CHINA	ESTADOS UNIDOS

Fonte: IPC, 2019.

ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

A classificação funcional surgiu no esporte paralímpico com o objetivo de assegurar a legítima participação de atletas com deficiência, independente da natureza e do grau da deficiência (CASTELLANO et al., 2008), assim a classificação utilizada no esporte paralímpico constitui-se em um nivelamento entre os aspectos da capacidade física e competitiva, colocando as deficiências semelhantes em um grupo determinado (FREITAS, 2005).

O surgimento de um sistema de classificação funcional foi de crucial importância nas diversas modalidades paralímpicas, e se tornou um fator de nivelamento no que diz respeito aos aspectos competitivos, garantindo direitos e condições de igualdade e minimizando injustiças dentro do desporto paralímpico (TWEEDY et al., 2009).

Cada modalidade esportiva possui seu próprio sistema de classificação, o que faz com que o atleta que compete em mais de um esporte receba classificações diferenciadas. Esse sistema se baseia nas habilidades funcionais do indivíduo e na identificação das áreas chaves (membros ou órgãos do corpo que são essenciais para a execução dos movimentos e das ações esportivas da modalidade) que afetariam o desempenho para a performance básica do esporte escolhido. A habilidade funcional necessária independe do nível de habilidade ou treinamento adquirido (CPB, 2019).

O goalball é classificado em B1, B2 e B3, sendo a letra B “blind” que significa “cego” em português, e as classificações para deficientes visuais são as seguintes (CPB, 2019; IBSA, 2019).

- B1: cegos totais ou com percepção de luz, porém com incapacidade de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância ou direção.
- B2: capacidade de reconhecer a forma de uma mão, até a acuidade visual de 1/50 a 2/60 (0,03) e/ou campo visual inferior a 10 graus.
- B3: da acuidade visual de 1/40 a 1/100 (0,03) à acuidade visual de 6/60 (0,1) e/ou campo visual superior a 10 graus e inferior a 40 graus.

As três diferentes categorias de classificação competem juntas em igualdade de condições, pois os atletas têm os olhos devidamente vendados para impossibilitar o uso de qualquer resquício visual.



Imagem do atleta da seleção brasileira, Emerson Ernesto, em posição de defesa com o tronco elevado.
Foto: Washington Alves.

REGRAS BÁSICAS

Vamos destacar algumas regras básicas para determinar o bom entendimento e a realização do jogo, desde que não interfiram profundamente no objetivo e na lógica da modalidade.

Podemos dividi-las em dois grupos: as infrações (transgressão da regra de jogo que ocasionarão a perda da posse de bola) e as faltas (que ocasionarão a penalidade máxima = pênalti) (GOMES; TOSIM, 2016).

A explanação nas aulas sobre as regras são importantes para a conduta na formação da criança quanto ao aprendizado dos valores éticos do esporte, devendo ser introduzidas no cotidiano aos poucos, de acordo com a sequência pedagógica para que possam tomar decisões futuras sobre suas ações nos jogos; pois as mesmas estarão ligadas as jogadas e prescritas nos jogos de goalball (ALMEIDA, 2008).

▶ **PLAY:** O “*play*” é o comando utilizado sempre que for dado início à partida, seja para início ou reinício do tempo ou no caso de ocorrer algum contratempo durante o jogo. No momento em que o árbitro disser “*play*”, os jogadores reservas, técnico e a torcida devem manter silêncio.

▶ **OUT:** Comando executado para informar ao aluno que a bola saiu da área de jogo.

▶ **BLOCK OUT:** Já o “*block out*” acontece quando um jogador, ao arremessar a bola em direção ao adversário, faz com que a defesa rebata a bola para fora. Neste caso, o árbitro reposiciona a bola para o jogador que fez a defesa e, assim ele irá executar um arremesso após o comando de “*play*”.

▶ **HIGH BALL:** Esse comando é utilizado quando o atacante não obedece a regra que determina que a bola deve tocar o solo pelo menos uma vez na área de lançamento (linha de 6m), depois de ser lançada pelo jogador; ou seja, ao sair da sua mão. O comando paralisa a jogada e a equipe infratora sofrerá uma penalidade.

▶ **TEN SECONDS (10”):** O “*ten seconds*” acontece quando o jogador demora mais de 10 segundos para arremessar a bola em direção ao adversário, caracterizando uma penalidade. A contagem dos dez segundos inicia desde o controle de bola, passando pela execução do lançamento, até a transposição da bola no meio da quadra.

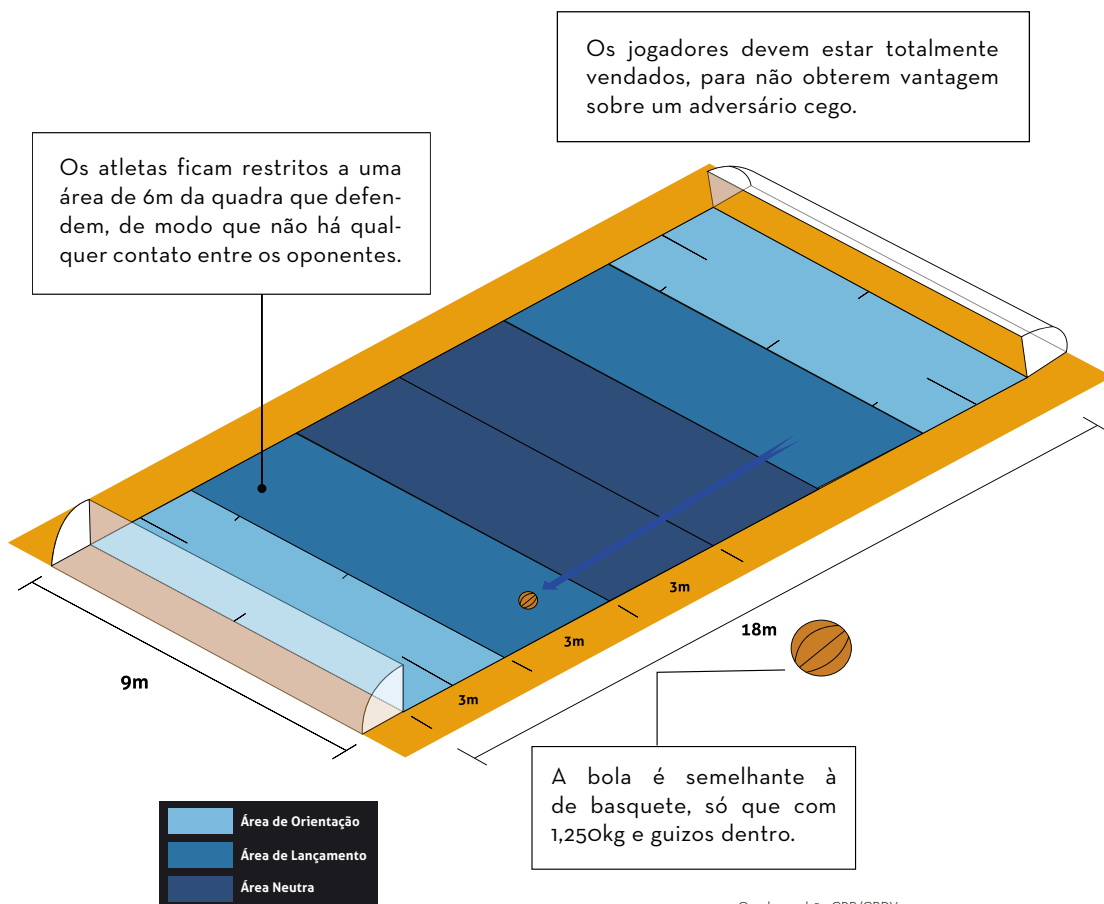
▶ **EYESHADES:** Qualquer ação realizada com um toque na venda (óculos de proteção) sem autorização prévia do árbitro. Infração também punida com penalidade.

▶ **NOISE:** O “*noise*” acontece quando a equipe que está com a posse de bola, ao arremessar, faz algum tipo de barulho que poderá atrapalhar a equipe adversária, ocasionando uma penalidade. Acontece também quando há algum barulho externo excessivo, sendo dado um comando de “*noise*”, para interrupção do jogo, até que cesse o barulho.

OBS.: Lembrando que as regras do goalball são regidas pela International Blind Sports Federation (IBSA), que elegeu a língua inglesa como padrão para a uniformização dos comandos.

ENTENDA O GOALBALL

São dois times de três jogadores em quadra e, no máximo, três na reserva. O objetivo é fazer com que a bola, arremessada com as mãos rasteiramente, como no boliche, toque as linhas pré-determinadas, até o gol adversário.



METODOLOGIA

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E PROPOSTAS METODOLÓGICAS

A iniciação no goalball segue uma didática respeitando as etapas do desenvolvimento motor para a modalidade. Desta forma exigir resultados imediatos seja um risco, principalmente para alunos cegos ou com baixa visão, podendo causar um trauma por uma bolada ou um choque entre companheiros de equipe.

Planejar atividades de acordo com a maturidade de cada criança será essencial para o aprendizado da modalidade, pois Tani e colaboradores citam em sua obra que o modelo de Gallahue mostra que para se chegar ao domínio de habilidades desportivas, é necessário um longo processo; onde as experiências com as habilidades básicas (movimentos fundamentais) são de fundamental importância (TANI et al., 1998, p. 70).

A metodologia aplicada para as crianças e adolescentes de 10 a 17 anos na Escola de Esportes Paralímpicos do CPB, tem a preocupação de desenvolver algumas práticas pedagógicas seguindo uma linha de desenvolvimento no processo ensino-aprendizagem da modalidade decriitas a seguir.

ACOLHIDA E MOTIVAÇÃO: Como recepcionar esse aluno iniciante desde sua chegada até o momento da aula e seu retorno? Muitos dos nossos alunos não exercitaram a orientação e mobilidade em ambientes desconhecidos, e o sentimento é de medo. Porém oferecer a prática de uma habilidade em situações variadas parece importante não só para motivar o educando diante de novos desafios, mas também para estimular sua capacidade de responder à variação das condições ambientais, e dar esse suporte, principalmente emocional, acompanhando-os durante grande parte do tempo, proporcionando segurança e

credibilidade ao professor em relação ao aluno; ou seja, culminando com o esforço do indivíduo de concluir uma tarefa (DE ROSE JR et al., 2002).

▶ **ORIENTAÇÃO AUDITIVA E TÁTIL:** Sendo uma modalidade coletiva, o goalball é jogado em quadra coberta, em piso de paviflex (ou similar) e a lógica do jogo consiste em arremessar a bola com as mãos contra o gol adversário. A bola deve ser lançada junto ao solo, de forma que os guizos internos produzam sons capazes de indicar a direção da bola, permitindo que os atletas vendados do outro lado consigam identificar a trajetória da bola (NASCIMENTO, 2012).

Portanto nos trajetos, e principalmente no espaço das aulas, a orientação auditiva deve ser bem definida e objetiva, narrando o espaço físico do desenvolvimento das aulas, bem como os materiais a serem utilizados; explicitando o ambiente, e a proximidade do cenário de um possível jogo, permitindo que o aluno construa um mapa mental do ambiente da atividade (ALMEIDA, 2008).

▶ **SEGURANÇA NAS AULAS:** Poder apresentar uma modalidade de maneira gradativa, seja quanto aos elementos técnicos básicos (diferentes intensidades de arremessos), seja com os materiais utilizados, como bolas adaptadas (tamanhos diferentes e pesos variados), e/ou jogos reduzidos, observando principalmente ações de mudanças no espaço, oferecendo novas orientações aos participantes por meio de questões propostas como: Onde estou? Para onde quero ir? e Como vou chegar ao meu objetivo? (ALMEIDA, 2008).

▶ ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

O goalball é uma modalidade esportiva desenvolvida especificamente para pessoas com deficiência visual. É baseado nas percepções auditivas, táteis e na orientação espacial, caracteriza-se como uma atividade dinâmica, interessante e especial (CONDE, 2019).

São três jogadores em cada equipe, que lançam a bola, rolando no piso da quadra, para tentar fazer o gol. A outra equipe tenta impedir o gol com os três jogadores deitando-se no piso para realizar a defesa da bola lançada pelo adversário. O jogo é disputado de tempos de doze minutos com três minutos de intervalo, e vence o jogo a equipe que conseguir o maior número de gols (NASCIMENTO, 2006).

Vale salientar que, segundo a Base Nacional Comum Curricular - MEC (BNCC, 2010), os esportes escolares estão classificados de acordo com a sua cultura corporal, segundo a lógica interna de funcionamento; e assim no âmbito escolar o goalball, juntamente com outros esportes, recebe a classificação e nomenclatura de esporte de “quadra dividida”, conforme seu eixo temático esporte (caracterizadas por volear, arremessar, lançar ou rebater um objeto em direção a setores da quadra adversária ou meta, como exemplo: voleibol, peteca, tênis de campo e mesa, badminton, goalball, pelota basca, squash, espirobol etc.). As técnicas defensiva e ofensiva são utilizadas durante todo o jogo, sendo fundamental conhecer como elas são realizadas.

A técnica defensiva é a forma correta de se posicionar para o ato da defesa e as respectivas movimentações que possibilitarão evitar o gol adversário e recuperar a posse da bola.

Ela inicia com a fase de expectativa/atenção, na qual o aluno se posiciona concentrado, com um joelho fixo no piso, e a outra perna estendida lateralmente, tronco inclinado para frente com os dois braços com as mãos apoiadas ao solo.

A segunda ação é a movimentação prévia, que corresponde ao comportamento dos alunos antes do lançamento, que consiste em identificar o posicionamento ofensivo adversário, deslocando o corpo lateralmente para uma nova fase de expectativa, em relação à direção da bola.

Por fim, a terceira fase é finalização/impacto, na qual o defensor encontra-se deitado lateralmente, com braços estendidos, pernas um pouco afastadas e também estendidas, com perna superior ligeiramente voltada para frente, com a musculatura tensionada, rosto ligeiramente voltado para trás entre os braços, bem como o corpo deverá estar ligeiramente à frente para facilitar o controle da bola, caso o defensor recupere sua posse.

A técnica ofensiva consiste na forma correta de lançar a bola à meta adversária, executando os movimentos característicos que determinam a nomenclatura do arremesso e têm por objetivo fazer o gol.

Está dividida em empunhadura da bola, que corresponde à fase preparatória: o aluno encontra-se em pé, concentrado, de frente para a equipe adversária, pernas ligeiramente separadas, segurando a bola com a mão do braço que irá realizar o arremesso.

Na sequência ele inicia o deslocamento do corpo, fase de progressão ou evolução: o aluno inicia seu movimento com a perna esquerda (primeiro passo), elevando o braço que segura a bola para frente do corpo, em seguida realizará o segundo passo com a perna direita, levando o braço que segura a bola para trás do corpo.

Finaliza o movimento com a alavanca, que é o arremesso propriamente dito. O aluno executa o terceiro passo com a perna esquerda, inclinando o tronco à frente, alavancando o braço direito que segura a bola de trás para frente através de um movimento pendular, soltando-a paralelamente ao piso (rasteira); acontecendo neste momento a fase mais importante do arremesso, que é a soltura da bola (CAMARGO, 2012; TOSIM, 2016).

A orientação em quadra depende principalmente do domínio da “área de orientação” (linha de 3m distante da trave, delimitada lateralmente por 9m) e contribui para que as pessoas com deficiência visual se localizem de forma segura e independente.

O jogador identifica determinados pontos da quadra (traves, demarcações de posições dos jogadores e linhas da quadra), percebendo o ambiente que o cerca, estabelecendo relações corporais, espaciais e temporais com esse novo ambiente por meio dos sentidos remanescentes.

Dessa forma, a “mobilidade” é desenvolvida de forma prática, possibilitando ao aluno se mover e reagir aos estímulos internos ou externos, em equilíbrio estático ou dinâmico. A mobilidade será executada com ações seguras e propiciará a evolução motora necessária para a realização dos exercícios técnicos, melhorando sua orientação em quadra (ALMEIDA, 2008).

Também ressaltamos a importância do fundamento técnico do passe, como sendo a técnica de entregar a bola ao companheiro para uma ação ofensiva. Esta estratégia é muito utilizada nos jogos para confundir o adversário, pois o adversário imagina a bola sendo lançada de um lado e ela acaba sendo lançada de outra posição.

Para execução desse fundamento o receptor e o passador combinam e/ou treinam um código sonoro, sempre atentos à “regra dos dez segundos (*ten seconds*)”.

A técnica, por utilizar grande parte desse tempo, precisa ser ensinada/treinada constantemente, pois deve haver uma sintonia entre os jogadores para que a ação seja efetiva (CAMARGO, 2012).

ATIVIDADES

De acordo com as aulas Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro e segundo as orientações de (NASCIMENTO, 2006), as atividades de iniciação ao goalball foram elaboradas seguindo uma sequência pedagógica de acordo com a maturidade dos alunos, exercitando técnicas ofensivas e defensivas, chegando a situação de jogo, utilizando jogos reduzidos e recreativos, até chegar aos jogos com as regras oficiais.



Imagem da atleta de goalball realizando uma defesa com a bola entre os braços.
Foto: Marco Antônio Teixeira.

1. ORIENTAÇÃO ESPACIAL

- **OBJETIVO:** orientação espacial.
 - **MATERIAL:** quadra, bola pequena com guizo e trave.
 - **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** percorrer a trave de um lado para o outro, deslizando uma das mãos na trave e com a outra levar uma bolinha com guizo para o companheiro; os alunos estarão dispostos em dois grupos, sendo um de cada lado da trave (Fig. 1).
 - **VARIAÇÃO:** estimular que o companheiro chame outro aluno com o barulho produzido pelo guizo, para familiarização desse som característico da bola de goalball.
 - **DICA:** podemos utilizar barbante esticado com cones para a simulação da trave.
- Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).

Figura 1 - Orientação espacial. Aluno de pé, cego, fazendo o reconhecimento da baliza de goalball com as mãos. Foto: Ale Cabral.



2. PERCEPÇÃO AUDITIVA E TÁTIL

- **OBJETIVO:** percepção auditiva e tátil.
- **MATERIAL:** quadra, bola pequena com guizo e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** localizar uma bolinha com guizo que será lançada na “área de orientação” (Fig. 2), próximo a uma das laterais da trave (linha de 1,5m); e deslocar-se até a “área de lançamento” (linha de 6m), retornando ao ponto de partida (Fig. 2.1).
- **VARIAÇÃO:** após a progressão dos alunos, estimular um lançamento característico de cada aluno em direção ao chamado do professor.
- **DICA:** poderemos usar uma bola envolvida com papel celofane ou sacola plástica.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).

Figura 2 - Percepção auditiva. Aluna utilizando óculos de proteção, está agachando em direção a uma bolinha rosa com guizo que está à sua frente. Foto: Ale Cabral.



Figura 2.1 - Percepção tátil. Aluna utilizando óculos de proteção, levantando e segurando a bolinha rosa com guizo em sua mão esquerda. Foto: Ale Cabral.



3. MANEJO DE CORPO



Figura 3 - Imagem corporal. Em primeiro plano, sete bolas separadas em colunas na parte neutra da quadra, em segundo plano sete alunos em pé, de mãos dadas de frente para as bolas. Foto: Ale Cabral.

- **OBJETIVO:** manejo de corpo (imagem e esquema corporal).
- **MATERIAL:** barbante, fita de cetim ou elástico.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** trabalhar os segmentos corporais a partir dos comandos do professor para tocar partes do corpo (Fig. 3) ou executar um movimento corporal de membros inferiores e/ou superiores como elevação de braços/pernas (Fig. 3.1 a Fig. 3.2), extensão dos mesmos ou flexão de quadril (movimentos próprios e divididos das ações do goalball) (Fig. 3.3 e 3.4).



Figura 3.1 - Seis alunos vendados, dispostos separadamente na área de orientação de pé, tocando seus ombros. Figura 3.2 - Seis alunos vendados, dispostos separadamente na área de orientação de pé, com os braços estendidos. Fotos: Marcello Zambrana.

Figura 3.3 - Seis alunos vendados, dispostos separadamente na área de orientação de pé, simulando o arremesso por baixo das pernas. Figura 3.4 - Seis alunos vendados, dispostos separadamente na área de orientação de pé, simulando o arremesso de frente. Fotos: Marcello Zambrana.



Executar giro no sentido horário e anti-horário a partir de uma posição estática, como estando de frente para uma das traves e virar de costas para a mesma (Fig. 3.5 e 3.6).

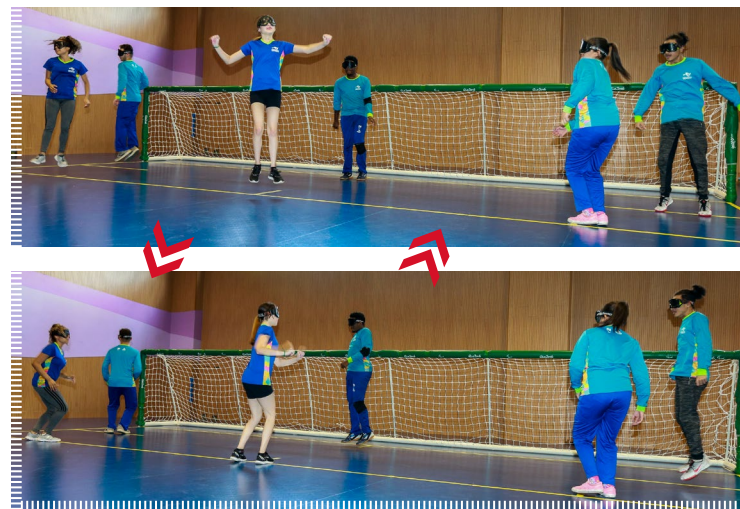


Figura 3.5 - Seis alunos vendados, dispostos separadamente na área de orientação de pé, realizando saltos para cima. Figura 3.6 - Seis alunos vendados, dispostos separadamente na área de orientação de pé, realizando saltos com giro. Fotos: Ale Cabral.



Ao som de palmas, percorrer um caminho e, conforme escutar o aumento da intensidade das palmas, aumentar o ritmo do seu deslocamento, podendo variar com paradas bruscas (Fig. 3.7 e 3.8).



Figura 3.7 - Sete alunos vendados, dispostos separadamente perto da baliza, realizam corrida para frente. Figura 3.8 - Sete alunos vendados, dispostos separadamente na linha de 6 metros, estão agachados tocando a mão na linha em alto relevo. Na frente deles 7 bolas. Fotos: Ale Cabral.

Já a lateralidade trabalharemos com elásticos presos aos alunos, em trios; sendo que, ao comando de direita/esquerda, todos alinhados deverão dar um determinado número de passadas laterais, ou executar o deslize lateral, sem que o elástico seja tensionado de modo oposto ao comando pedido (Fig. 3.9 e 3.10).

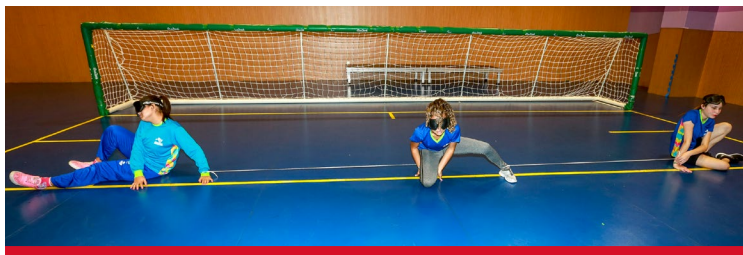


Figura 3.9 - Três alunos vendados, dispostos na área de orientação, uma na ala direita, uma no centro e uma na ala esquerda, em posição de expectativa com elásticos presos entre as alunas. Foto: Ale Cabral.



Figura 3.10 - Esquema corporal. Duas alunas vendadas, dispostas na área de movimentação, uma na ala direita e uma no centro, em posição de expectativa com elástico preso entre as duas. Foto: Ale Cabral.



Por último, a “posição de feto” (Fig. 3.11), que consiste ficar em decúbito lateral, com joelhos próximos ao peito, e as mãos apoiadas nos joelhos; sendo que ao comando de “estende”, deverão ficar na posição de finalização de defesa (Fig. 3.12), e posteriormente ao comando de “encolhe”, voltarão à posição original.

- **VARIAÇÃO:** utilizar exercícios característicos do goalball sem bola.
- **DICA:** possibilitar aos alunos o contato sequencial com trave, quadra (espaço e marcações) e posteriormente bola (manejo de bola).

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Basquete Metodologia do Ensino.

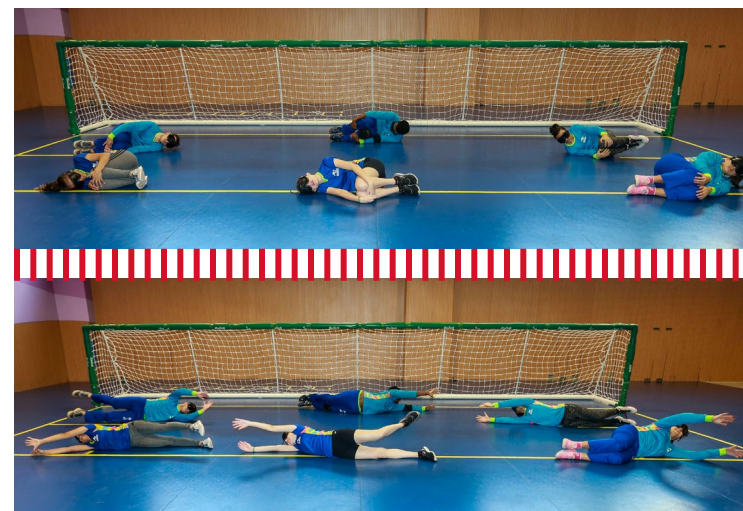


Figura 3.11 - Seis alunos vendados, dispostos na área de orientação, deitados lateralmente, segurando os joelhos flexionados próximo ao tronco. Figura 3.12 - Seis alunos vendados, dispostos na área de orientação, deitados lateralmente estão simulando a posição de defesa final. Fotos: Ale Cabral.

4. MANEJO DE BOLA

- **OBJETIVO:** manejo de bola (contato com a bola).
- **MATERIAL:** variadas bolas em tamanhos e textura.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** é um fundamento que tem como objetivo melhorar a habilidade geral do aluno no contato com a bola nas diversas possibilidades de movimentos com a mesma, como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, enfim, permitir o manuseio nos diversos planos do corpo, criando intimidade com a bola.
- **EXERCÍCIOS ESTÁTICOS DE CONTROLE DE BOLA:** manusear e circundar a bola (Fig. 4 a 4.2); sustentar (Fig. 4.3), quicar (Fig. 4.4), rolar (Fig. 4.5), e experimentar o movimento da alavanca parado (Fig. 4.6 - 4.6.1 - 4.6.2).



Figura 4 - Manusear. Aluna de pé, com as pernas afastadas, manuseia bola de iniciação ao goalball entre suas pernas. Foto: Ale Cabral.

Figura 4.1 - Circundar. Aluna de pé, com o tronco flexionado e pernas afastadas, manuseia bola de iniciação ao goalball entre suas pernas. Foto: Ale Cabral.



Figura 4.2 - Circundar. Aluna de pé, segurando com as duas mãos a bola de iniciação ao goalball por trás da cabeça. Foto: Ale Cabral.



Figura 4.3 - Sustentar. Três alunos de pé, dispostos separadamente na área de orientação seguram a bola com as duas mãos e braços estendidos acima da cabeça. Foto: Marcello Zambrana.



Figura 4.4 - Quicar. Aluno de pé vendado aguarda bolinha amarela com guizo quicar à sua frente. Foto: Ale Cabral.

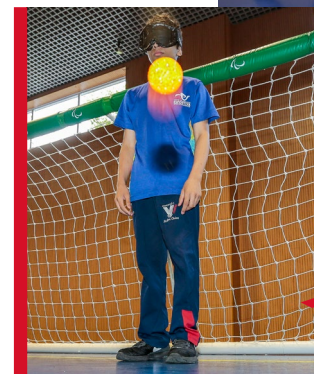


Figura 4.5 - Rolar. Aluna vendada e com os joelhos no chão, apoia com as palmas das mãos a bola de goalball. Foto: Ale Cabral.



Figura 4.6 - Alavanca-fase 1. Aluno de pé, segura a bola de iniciação de goalball com a mão direita e braço estendido atrás de seu corpo. Foto: Marcello Zambrana.

Figura 4.6.2 - Alavanca-fase 3. Três alunos de pé, troncos flexionados, colocam a mão direita na bola de iniciação de goalball, que está no solo, para empurrá-la para frente. Foto: Marcello Zambrana.



Figura 4.6.1 - Alavanca-fase 2. Aluno de pé, tronco flexionado, coloca a mão direita na bola de iniciação de goalball que está no solo. Foto: Marcello Zambrana.

● **EXERCÍCIOS DINÂMICOS DE CONDUÇÃO DE BOLA:** levar e devolver (Fig. 4.7), jogar e pegar (Fig. 4.8 e 4.9), movimentos preparatórios e balanceio da bola, alavanca em progressão (Fig. 4.10 a 4.12).

● **VARIAÇÃO:** na sequência dos exercícios, incluir a bola de goalball, em exercícios específicos, de modo gradativo.

● **DICA:** variar o tamanho, peso e textura da bola.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) o Livro Basquete Metodologia do Ensino.



Figuras 4.7, 4.8 e 4.9 - Condução de bola. Figura 4.7 - Alunos caminham com uma bola na mão de uma lateral da quadra para a outra. Figura 4.8 - Aluna parada no centro da imagem com uma bola de iniciação na mão. Ao fundo outro aluno caminha com a bola de uma lateral para a outra. Figura 4.9 - Aluna parada no centro da imagem com os braços estendidos para a frente esperando a bola de iniciação cair em seus braços. Ao fundo os alunos permanecem realizando a atividade anterior. Fotos: Ale Cabral.



Figura 4.10 - Movimento preparatório. Dois alunos de pé, seguram a bola de goalball com os braços estendidos, um aluno com os braços para frente e o outro para cima. Foto: Ale Cabral.

Figura 4.11 - Balanceio da bola. Dois alunos de pé, seguram a bola de goalball com uma das mãos, ao lado do corpo, simulando arremesso de frente. Foto: Ale Cabral.



Figura 4.12 - Alavanca em progressão. Dois alunos de pé, seguram a bola de goalball com uma das mãos, ao lado do corpo, simulando arremesso de frente. Foto: Ale Cabral.



5. PERCEPÇÃO AUDITIVA

- **OBJETIVO:** percepção auditiva.
- **MATERIAL:** quadra, bola com guizo, barbante e fita.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** receber uma bolinha lançada por um orientador, localizá-la interceptando a mesma (Fig. 5) e lançar de volta para a origem da bolinha (Fig. 5.1).
- **VARIAÇÃO:** alternar o local da saída da bolinha, de vários pontos específicos da quadra.
- **DICA:** executar as marcações apenas na área de orientação.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figuras 5 e 5.1 - Percepção auditiva. Figura 5 - Aluno vendado e agachado, aguarda uma bolinha na sua direção lançada pelo professor. Figura 5.1 - Aluno com tronco inclinado lança a bolinha a sua frente na direção do professor, que observa. Fotos: Ale Cabral.



6. PERCEPÇÃO AUDITIVA

- **OBJETIVO:** percepção auditiva.
- **MATERIAL:** polas com tamanhos e sons variados.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** localizar diferentes sinais sonoros provenientes de batidas no solo; porém identificar com precisão a bola de goalball (Fig. 6). O professor será o orientador, que executando barulhos ao seu comando, provenientes do quicar de cada bola para os alunos disponibilizados a sua frente, que tentam localizar a origem do som característico da bola de goalball (Fig. 6.1).
- **VARIAÇÃO:** disposição dos alunos em círculo ou já adequando outras formações defensivas.
- **DICA:** estimular distâncias progressivas para a localização do sinal sonoro (3m, 6m, 9m e assim por diante), até chegar a distância real do jogo de uma trave à outra.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).

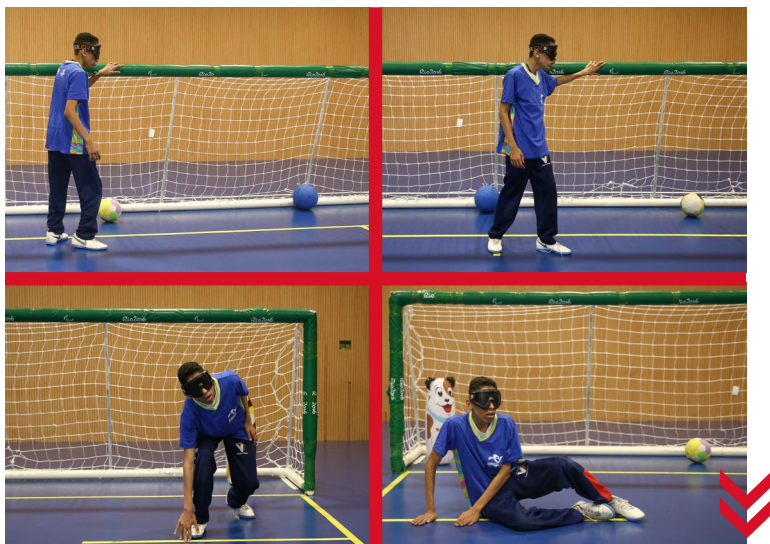
Figuras 6 e 6.1 - Percepção auditiva. Figura 6 - Alunos cegos, sentados, percebem o som da bola que o professor faz à frente. Figura 6.1 - Seis alunos cegos, sentados, levantam as mãos para tentar adivinhar o som reproduzido pelo professor. Fotos: Ale Cabral.



7. ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE

- **OBJETIVO:** orientação e mobilidade (O e M).
- **MATERIAL:** quadra, barbante, fita e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** deslocar-se pela quadra, passando por 4 pontos que estarão dispostos na área de orientação (Fig.7 a 7.3), possibilitando um deslocamento no sentido horário completo, onde em cada vértice da quadra serão dadas pistas ou comandos para iniciar.
- **VARIAÇÃO:** inverter o sentido do trajeto e possibilitar a localização progressiva em direção da trave para frente e vice-versa.
- **DICA:** ainda não precisa marcar um grande espaço da quadra, apenas pontos estratégicos de localização para o aluno ou jogador.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figuras 7.1, 7.2 e 7.3 - Orientação e mobilidade. Figura 7 - Aluno vendado, de pé, apoia a mão esquerda na parte superior da baliza, com o tronco virado para a lateral da quadra (ala direita). Figura 7.1 - Aluno vendado, de pé, apoia a mão esquerda na parte superior central da baliza, com o tronco virado à frente. Figura 7.2 - Aluno vendado, na ala esquerda, coloca a mão direita na linha em alto relevo. Figura 7.3 - Aluno vendado, na ala direita em posição de expectativa. Fotos: Marcello Zambra.

8. DESENVOLVIMENTO DA DIREÇÃO

- **OBJETIVO:** desenvolvimento da direção (alvo).
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** executar lançamentos característicos (próprios do repertório de cada aluno), ao comando do professor, explorando várias direções solicitadas (alvo) (Fig. 8).
- **VARIAÇÃO:** quando acertar o alvo solicitado, o aluno deverá confirmá-lo, indicando a localização do mesmo.
- **DICA:** importante neste trabalho inicial orientar apenas 3 direções básicas para o aluno, em relação ao adversário; sendo elas: (D) direita, (C) centro e (E) esquerda (Fig. 8.1).

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Manual de Orientação para Professores de Educação Física (CPB, 2006).



Figura 8 - Direção (alvo). Nove alunos, estão divididos em 3 colunas com 3 alunos. Os primeiros de cada coluna recebem a bola. Foto: Ale Cabral.

Figura 8.1 - Três direções básicas (alvo). Sete alunos, seis dispostos na área de orientação em posição de expectativa enquanto um aluno arremessa bola na direção deles. Foto: Ale Cabral.

9. PASSES

- **OBJETIVO:** passes.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.

● **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** executar passes, após o comando “play” acionado pelo professor. Os alunos estarão sentados em círculo, e um dos alunos executa o passe com a bola partindo da altura do tórax, com braços flexionados (Fig. 9), que serão estendidos em direção ao chamador, sendo este aluno que recepcionará a bola com as duas mãos; esse passe é executado em forma de parábola (trajetória); e assim, os alunos executam sucessivos passes até todos experimentarem a ação completa do passe.

● **VARIAÇÃO:** deixar os alunos trocarem passes entre si (Fig. 9.1), aproveitando já a distância de uma ala (D) para outra ala (E), próximos à linha de 1,5m.

● **DICA:** para a recepção de bola deverá ser observada a posição das mãos, que devem estar com palmas voltadas para a direção do passe, e dedos direcionados para baixo.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) da Carpeta del Goalball.



Figura 9 - Passe e recepção (círculo). Alunos sentados na quadra de goalball em círculo com uma bola no centro. Foto: Ale Cabral.

Figura 9.1 - Passes e recepção (coluna). Alunos dispostos nas duas laterais da quadra próximos a baliza, realizam o passe para o outro lado. Foto: Ale Cabral.



10. ORIGEM DA BOLA

- **OBJETIVO:** origem da bola.
- **MATERIAL:** bola.

● **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** os alunos dispostos em círculo realizarão passes à vontade, de modo direto (Fig. 10). Um aluno de posse de bola acionará a bola ao solo com uma batida e chamará um companheiro pelo nome, que responderá com “duas palmas” para orientá-lo da direção que passará a bola, e assim poderá ser executado o devido passe; porém deverá utilizar um passe com trajetória parabólica (quicado) para o receptor.

● **VARIAÇÃO:** explorar várias posições partindo do solo, até evoluir para a posição em pé; na qual chegarão mais próximo da execução adequada (situação jogo).

● **DICA:** no início da atividade fixar os alunos em seus lugares uns próximos aos outros, e posteriormente permitir uma distância maior entre os mesmos, possibilitando um deslize lateral para a localização da bola.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figura 10 - Execução do passe. Alunos sentados em círculo jogam a bola um para o outro. Foto: Ale Cabral.

11. PERCEPÇÃO AUDITIVA E TÁTIL

- **OBJETIVO:** percepção auditiva e tátil.
- **MATERIAL:** bola, barbante e fita.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** posicionados no solo, um de frente para o outro (formação em duplas), e explorando algumas posições da área defensiva; um aluno ao perguntar o nome do companheiro (chama), executa um rolamento com auxílio de uma ou duas mãos em direção ao parceiro (Fig. 11), que anteriormente responde ao comando de chamada com as palmas.
- **VARIAÇÃO:** explorar as posições dos jogadores explicando sobre a função dos alas (direito e esquerdo) e pivô (central).
- **DICA:** ainda não definir posição de defesa (técnica aproximada), apenas interceptação da bola como localização da origem da mesma (Fig. 11.1).

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figura 11 - Percepção tátil. Dois alunos, um na posição de expectativa e o outro de frente iniciando o arremesso. Foto: Ale Cabral.

Figura 11.1 - Percepção auditiva. Aluna na lateral da quadra em posição de expectativa aguarda um arremesso, proveniente da aluna em pé a sua frente, que apoia a mão esquerda na bola de iniciação. Foto: Ale Cabral.



12. PREPARAÇÃO PARA A ALAVANCA DO LANÇAMENTO

- **OBJETIVO:** preparação para a alavanca do lançamento.
- **MATERIAL:** bola, barbante e fita.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** partindo da posição ajoelhado, elevar a perna contrária ao braço de arremesso, deixando o joelho apenas no solo e tentar executar um arremesso para o parceiro, de modo rasteiro com auxílio de um braço apenas, apoiando a bola no solo (Fig. 12), e finalizar o arremesso com dedos voltados para baixo (Fig. 12.1), impulsionando a bola para frente (Fig. 12.2).
- **VARIAÇÃO:** pode alternar, conforme o desenvolvimento adquirido, para a alavanca de braço propriamente dita, acertando o posicionamento do arremesso (Fig. 12.3 a 12.5).
- **DICA:** já pode corrigir alguns posicionamentos em relação aos segmentos corporais; ou seja, em relação a uma postura boa e confortável para execução, bem como direcionamento dos pés em relação à direção da bola.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Manual para Entrenadores de Goalball.



Figura 12 - Apoio. Aluno agachado com o joelho direito no solo e a mão direita atrás da bola de goalball. Foto: Ale Cabral.

Figura 12.1 - Rolamento. Aluno agachado com o joelho direito no solo e com a mão direita empurra a bola de goalball. Foto: Ale Cabral.

Figura 12.2 - Finalização. Aluno agachado com o joelho direito no solo e o braço direito à frente do rosto, finalizando o movimento. Foto: Ale Cabral.



Figura 12.3 - Elevação. Aluno agachado com o joelho direito no solo e com a bola na mão direita atrás do corpo, iniciando o movimento de arremesso frontal. Foto: Ale Cabral.



Figura 12.4 - Alavanca. Aluno agachado com o joelho direito no solo e com a bola na mão direita atrás do corpo, com o movimento de arremesso frontal já iniciado. Foto: Ale Cabral.



Figura 12.5 - Soltura. Aluno agachado com o joelho direito no solo e com a bola na mão direita atrás do corpo, finaliza o movimento de arremesso frontal. Foto: Ale Cabral.

13. POSICIONAMENTO DEFENSIVO INDIVIDUAL

- **OBJETIVO:** posicionamento defensivo individual (3 fases).
- **MATERIAL:** bola, barbante e fita.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** explicar e demonstrar para os alunos as posições defensivas conforme suas fases de expectativa/atenção (Fig. 13), movimentação prévia (Fig. 13.1) e finalização/impacto (Fig. 13.2) por meio de exercícios educativos, executados de modo passo-a-passo. Primeiramente mostrar a posição das mãos apoiadas à frente do corpo e no solo, deixando a base de apoio lateral das pernas à escolha do aluno (posição mais confortável). Passamos para a demonstração e explicação da segunda fase da defesa, que deverá acontecer partindo da posição de atenção com um leve deslocamento da posição "A" (primeiro apoio das mãos) para a posição "B" (deslocamento das mãos para um segundo apoio lateral) conforme a origem da bola lançada ao solo, completando assim a movimentação prévia. Completando a terceira fase da defesa, o aluno executa a extensão total do seu corpo, em decúbito lateral, voltando sua cintura para cima com a barriga em direção ao impacto da bola, com pernas ligeiramente afastadas e braços estendidos protegendo o rosto, que deve estar com o queixo voltado para cima e para trás, com rotação do pescoço.
- **VARIAÇÃO:** lembrando que este exercício é uma sequência lógica da interceptação, e que poderemos logo após trabalhar com bolas lançadas para as adequações defensivas.
- **DICA:** ainda não executar correções técnicas, e sim deixar fluir o entendimento dos conceitos, quanto à nomenclatura das fases; e posteriormente dos procedimentos para compor toda a ação defensiva.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.



Figura 13 - Fase de expectativa/atenção. Quatro alunas dispostas na área de orientação em posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.

Figura 13.1 - Fase da movimentação prévia. Quatro alunas dispostas na área de orientação em posição de movimentação prévia. Foto: Ale Cabral.



Figura 13.2 - Fase de finalização/impacto. Quatro alunas dispostas na área de orientação em posição de defesa final. Foto: Ale Cabral.

14. DESLIZE DEFENSIVO

- **OBJETIVO:** deslize defensivo.

- **MATERIAL:** bola, barbante e fita.

- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** partindo da posição de expectativa/atenção (Fig. 14), explicar o deslize para o lado direito e para o lado esquerdo, procurando ainda não definir um padrão correto, mas adequando apoios de mãos e pernas. Ou seja, quando for executar o deslize para o lado dos pés, transferir as mãos do ponto de apoio para mais próximo das pernas (Fig. 14.1) e empurrar o solo em direção as pernas (Fig. 14.2), fazendo com que o aluno progrida em relação à distância que a bola estará chegando ao centro de gravidade (CG). Já para o lado oposto dos braços (Fig. 14.3), quem executará a força de ação no solo será a perna que está flexionada e apoiada com o respectivo pé no chão (Fig. 14.4), possibilitando que o aluno se desloque em direção aos braços que procuram a bola direcionada para esse lado (Fig. 14.5).

- **VARIAÇÃO:** conforme evolução poderá ser acrescentado ao exercício a bola com guizo para localização, explorando defesa com as pernas e pés, bem como com braços e mãos (definindo assim, a sua base defensiva).

- **DICA:** reforçar a importância do “centro de gravidade” para a boa defesa e posse de bola.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.



Figura 14 - Apoio (mãos). Aluno sentado, em posição de expectativa. Foto: Marcello Zambrana.

Figura 14.1 - Deslize (força). Aluno inicia movimento de defesa com apoio das mãos no solo. Foto: Marcello Zambrana.

Figura 14.2 - Finalização. Aluno finaliza movimento de defesa deitado lateralmente com as pernas estendidas. Foto: Marcello Zambrana.



Figura 14.3 - Apoio (perna). Aluno sentado, em posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.



Figura 14.4 - Deslize (força). Aluno sentado inicia movimento de defesa com ação da perna flexionada. Foto: Ale Cabral.



Figura 14.5 - Finalização. Aluno deitado lateralmente com braços e pernas estendidas em posição de defesa final. Foto: Ale Cabral.

15. PERCEPÇÃO AUDITIVA E DEFESA INDIVIDUAL

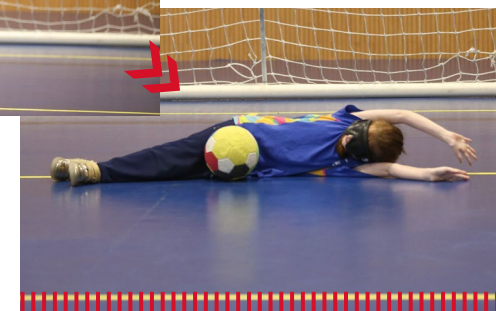
- **OBJETIVO:** percepção auditiva e defesa individual.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** após perceber a bola lançada ao solo e proveniente de uma origem paralela e/ou diagonal, o aluno deverá primeiramente indicar de onde sairá a bola (origem) (Fig. 15), e posteriormente executar a defesa local (contra-ataque); onde o aluno parte da posição em pé para a devida posição de finalização (Fig. 15.1).
- **VARIAÇÃO:** quando o aluno encaixar a bola poderá executar um arremesso.
- **DICA:** com alunos novos ou que não passaram pela sequência dos educativos defensivos, salientar a relação da defesa partindo da posição em pé, em relação à distância entre o solo e a sua cabeça, para a sua devida finalização com segurança.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.



Figura 15 - Origem do som. Aluna vendada, de pé aponta com a mão para sua frente. Foto: Marcello Zambrana.

Figura 15.1 - Finalização da defesa. Aluno vendado, está deitado em posição de defesa com a bola tocando sua barriga. Foto: Marcello Zambrana.



16. JOGO REDUZIDO INICIAL

- **OBJETIVO:** jogo reduzido inicial.
- **MATERIAL:** quadra e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** executar jogos reduzidos (1x1) de lateral a lateral (área de 3m invertida), onde a bola não poderá passar pelo aluno (Fig. 16) que defende a mesma arremessada pelo parceiro (Fig. 16.1), por meio do arremesso assimilado e a defesa compreendida em exercícios anteriores.
- **VARIAÇÃO:** após experimentar a distância curta (9m), passar para jogos nas dimensões da quadra normal, com todos os alunos.
- **DICA:** organizar jogos já introduzindo as regras básicas, com os comandos da arbitragem, possibilitando a comunicação entre os companheiros também.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.

Figura 16 - Arremesso. Duas alunas, uma em cada lateral da quadra de frente para a outra, uma em posição de expectativa e a outra com a bola de iniciação na mão para arremessar.
Foto: Ale Cabral.



Figura 16.1 - Defesa. Duas alunas, uma em cada lateral da quadra de frente para a outra, uma arremessa a bola de iniciação enquanto a outra inicia movimento de defesa.
Foto: Ale Cabral.



17. JOGO REDUZIDO SEQUENCIAL

- **OBJETIVO:** jogo reduzido sequencial.
- **MATERIAL:** quadra e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** progredir para o jogo reduzido 2x2 (Fig. 17), onde serão colocados limites de arremesso entre os jogadores como regra básica, para que todos possam lançar e praticar o passe também. Deverão estar distribuídos na área de 6m; sendo que as duplas estarão uma de frente para a outra, e os parceiros posicionados em alas opostas.
- **VARIAÇÃO:** utilizar vários tipos de bolas e até rolamentos conforme a faixa etária.
- **DICA:** já pode ser feito um rodízio entre os alunos, para variar as posições dos alas direito e esquerdo.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.



Figura 17 - Jogo reduzido 2x2. Quatro alunos estão divididos em duplas, cada dupla em uma lateral da quadra (6m), jogam entre si. Foto: Ale Cabral.

18. JOGO COLETIVO

- **OBJETIVO:** jogo coletivo.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** conforme o desenvolvimento das duas primeiras atividades, poderemos progredir para jogos coletivos 3x3 (Fig. 18), aproximando da dinâmica real do jogo, e utilizando a quadra nas dimensões oficiais; ou seja, na formação real (gol a gol).
- **VARIAÇÃO:** pode-se também executar essa formação de modo reduzido, diminuindo a quadra em 3m, diminuindo o padrão trave a trave.
- **DICA:** ainda não cobrar os alunos sobre regras de penalidades e infrações, salientar pode ser importante, mas sem uma cobrança excessiva.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.

Figura 18 - Jogo coletivo. Alunos na quadra de goalball disputando uma partida com o time da esquerda arremessando. Foto: Ale Cabral.



19. PERCEPÇÃO AUDITIVA

- **OBJETIVO:** percepção auditiva (figura do árbitro).
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** executar o jogo 3x3 (Fig. 19) para assimilação da lógica do jogo, passando a explicar algumas regras que interferem nessa lógica: como exemplo os 10" (dez segundos), o "high ball" (bola alta) e "noise" (barulho), sem a preocupação da assimilação prévia.
- **VARIAÇÃO:** pode aqui executar o "joguinho das regras", somando pontos à equipe que comete menos infrações; ou que saiba respondê-las.
- **DICA:** perguntar sempre ao aluno que cometeu a infração se o mesmo sabe o que ocorreu, como conceito e procedimento; bem como a consequência da penalidade.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.



Figura 19 - Regras básicas. Alunos na quadra de goalball disputando uma partida com o ala esquerda fazendo um arremesso frontal. Foto: Ale Cabral.

20. JOGO DO QUARTETO

- **OBJETIVO:** jogo do quarteto.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** a partir do jogo 3x3, explorando os passes, pequenos deslocamentos para buscar a bola e os lançamentos, proporcionar o “jogo do quarteto”, que nada mais é do que um jogo coletivo com 4 jogadores em cada equipe (Fig. 20). Sendo as posições definidas como as tradicionais (alas e pivô), porém agora com a presença do quarto jogador que ficará no ponto “T”, atrás do pivô (Fig. 20.1) que fica embaixo da trave (ponto de marcação para os jogadores localizarem o centro da trave).
- **VARIAÇÃO:** proporcionar uma nova apresentação da disposição dos atletas, e trabalhar os 3 direcionamentos básicos nessa fase de iniciação; sendo apresentado apenas como alvo, as direções (direita, centro e esquerda).
- **DICA:** Você pode, desta formação, partir para o aumento de jogadores, posicionando-os em pontos estratégicos, para o bom desenvolvimento da defesa sem risco de choques entre os jogadores e, assim, possibilitar uma participação maior dos alunos quanto a cobertura e comunicação.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figura 20 - Jogo do quarteto. Quatro alunos estão dispostos na área de orientação, um em cada posição, em finalização de defesa; aguardando a chegada da bola oficial. Foto: Ale Cabral.



Figura 20.1 - Aluno realizando uma defesa, no detalhe na posição do “quarteto”. Foto: Ale Cabral.

21. POSICIONAMENTO INDIVIDUAL

- **OBJETIVO:** posicionamento individual.
 - **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
 - **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** definir algumas formações em trios (Fig. 21) ou duplas (Fig. 21.1) conforme o número de alunos para executarem jogos em equipes, e possibilitar o rodízio das posições defensivas e ofensivas (Fig. 21.2 e 21.3) ou seja, possibilitando que todos os alunos passem pelas variadas situações de jogo, conforme as funções dos jogadores, as ações defensivas e ofensivas nas mais diversas situações e explorando a lateralidade da quadra.
 - **VARIAÇÃO:** pode-se realizar rodízios horários e anti-horários.
 - **DICA:** importante explicar para o aluno a proximidade que está da lateral referente à sua posição e ao braço de arremesso correspondente.
- Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Manual de Orientação para Professores de Educação Física (CPB-2006).

Figura 21 - Trios. Três alunos realizando movimento de defesa na área de orientação, próximos a linha de 3m. Foto: Ale Cabral.

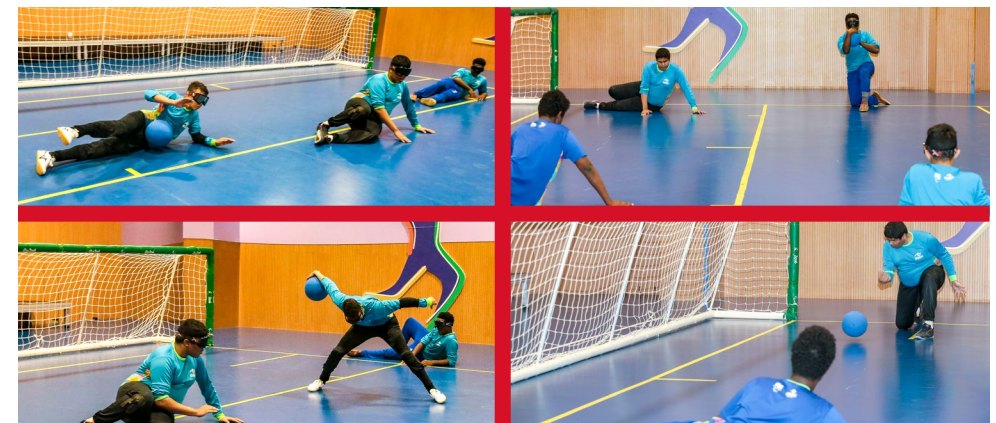


Figura 21.2 - Rodízio dos trios. Aluno de pé, realiza um arremesso frontal, observado por seus dois companheiros de equipe. Foto: Ale Cabral.

Figura 21.1 - Duplas. Quatro alunos divididos em duas duplas, cada dupla em uma lateral da quadra, estando três em posição de expectativa e um ajoelhado pronto para o arremesso. Foto: Ale Cabral.

Figura 21.3 - Rodízio das duplas. Dois alunos, um de frente para o outro, estando um arremessando para frente com o joelho no chão na direção do aluno que aguarda em posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.

22. SISTEMAS DEFENSIVOS INICIAIS

- **OBJETIVO:** sistemas defensivos iniciais.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** utilizando o jogo 3x3 aplicar as seguintes formações defensivas: triângulo (Fig. 22) e funil (Fig. 22.1). Esta apresentação inicial dos dois sistemas é importante para o entendimento das variações defensivas do jogo, conforme novas formações defensivas coletivas, com a aplicação das regras básicas e suas interferências na prática da modalidade.
- **VARIAÇÃO:** poderá ser feito um desafio de sistemas, e alternância conforme um certo número de arremessos durante o próprio jogo.
- **DICA:** explicar algumas vantagens e desvantagens entre os sistemas táticos, como a falta de cobertura, os espaços deixados pela falta de compactação e dificuldades para recomposição defensiva.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos do Manual para Entrenadores de Goalbal.



Figura 22 - Defesa triângulo (pivô avançado). Três alunos em posição de expectativa na área de orientação. Foto: Ale Cabral.

Figura 22.1 - Defesa funil (pivô recuado). Três alunos em posição final de defesa na área de orientação. Foto: Ale Cabral.



23. UTILIZAÇÃO DO ÓCULOS DE PROTEÇÃO

- **OBJETIVO:** utilização do óculos de proteção.
- **MATERIAL:** quadra, bola e venda.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** apresentar os óculos de proteção (Fig. 23) para os alunos experimentarem de maneira mais efetiva, pois o mesmo faz parte do material obrigatório de uso do atleta de goalball. Deixá-los executar o manuseio do material (Fig. 23.1) para a compreensão do formato, adequação ao rosto e ajustes possíveis.
- **VARIAÇÃO:** executar jogos com a devida autorização para mexer no óculos de proteção ou venda de pano, aplicando a devida regra de toque nos óculos sem permissão.
- **DICA:** essa aula pode ser adequada com o tempo de sua escolha, conforme a progressão da turma, e principalmente para os alunos com baixa visão. Caso não possua os óculos de proteção nacional ou internacional, poderá utilizar uma venda feita de pano (Fig. 23.2).

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Manual de Orientação para Professores de Educação Física (CPB, 2006).

Figura 23 - Óculos de proteção. Aluno ajusta óculos de proteção oficial com as mãos. Foto: Ale Cabral.

Figura 23.1 - Manuseio do óculos. Alunos sentados ajustam seus óculos de proteção. Foto: Ale Cabral.



Figura 23.2 - Vendas de pano. Alunos em pé, colocam suas vendas de proteção. Foto: Ale Cabral.

24. MOVIMENTAÇÃO PRÉVIA

- **OBJETIVO:** movimentação prévia.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** com auxílio do professor, que está na meia quadra, os alunos devem perceber qual sinal sonoro será executado com a batida da bola ao chão (Fig. 24), indicando o lado que o som é produzido; e assim devem executar várias movimentações prévias (2ª fase defensiva), em sequência (Fig. 24.1).
- **VARIAÇÃO:** pode-se aumentar a distância dos estímulos sonoros, conforme a progressão dos alunos.
- **DICA:** todas as posições devem executar o exercício mantendo a coesão da defesa.

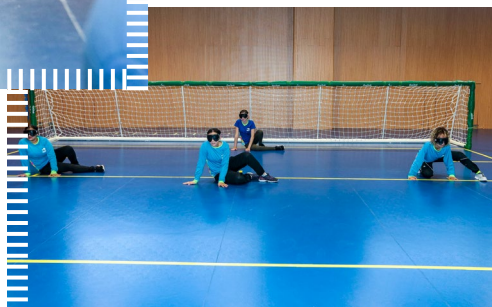
Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Manual para Entrenadores de Goalball.



Figura 24 - Origem do som. Alunos em posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.



Figura 24.1 - Movimentação prévia (dir.). Alunos realizam a movimentação prévia. Foto: Ale Cabral.



25. ORIGEM E ALVO

- **OBJETIVO:** origem e alvo.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** com os alunos disponibilizados em colunas do lado direito e esquerdo da quadra, propiciar o entendimento do alvo, por meio de arremessos paralelos e diagonais (Fig. 25). Num primeiro momento, realizar o chamado para orientação dos tipos de arremesso quanto à direção informada e solicitada (Fig. 25.1); porém conforme evolução dos alunos, permitir que pratiquem o exercício apenas com o comando inicial da informação do lado a executar (Fig. 25.2).
- **VARIAÇÃO:** possibilitar a experimentação de várias origens, estimulando a mobilidade na “área de orientação e lançamento”.
- **DICA:** sempre que possível passar o *feedback* para os alunos quanto ao seu êxito ou discrepância de alvo.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.

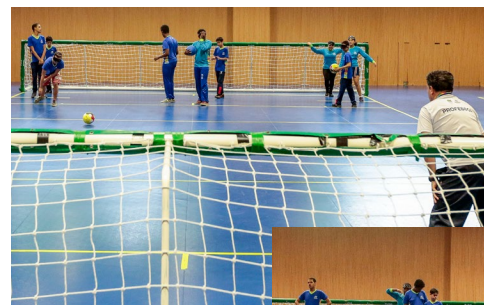


Figura 25 - Arremessos paralelos e diagonais. Alunos distribuídos em três colunas na área de orientação, arremessam a bola na direção do professor. Foto: Ale Cabral.



Figura 25.2 - Alvo solicitado. Aluno com tronco flexionado aguarda a chegada da bola à sua frente. Foto: Ale Cabral.

Figura 25.1 - Orientação dos arremessos. Alunos distribuídos em três colunas na área de orientação, recepcionam de pé, a bola arremessada pelo professor. Foto: Ale Cabral.



26. JOGO RECREATIVO ESPECÍFICO

- **OBJETIVO:** jogo recreativo específico (“fugi-fugi”).
- **MATERIAL:** marcações e bolinhas com guizo.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** no espaço do goalball disponibilizado para os alunos, posicionar os mesmos na lateral da quadra (ou uma das marcações de quadra = linha de 3m) para atravessarem para o outro lado (ou linha demarcatória oposta a cada 3m), com deslocamentos no solo (tipo arrastão). Sendo que um aluno de posse de uma minibola com guizo será o pegador (Fig. 26), que pergunta: “quem é que pega?” – e os alunos respondem: “fugi-fugi”; sendo neste momento que se inicia o deslocamento, e a tentativa do pegador interceptar os alunos que tentam atravessar para a outra lateral (Fig. 26.1). (Obs.: na sequência pedagógica desse jogo, acrescentamos a barreira dos pegadores; que quando forem pegos, devem ficar no local de posse de uma bolinha também, para a orientação auditiva).
- **VARIAÇÃO:** possibilitar a experimentação de várias origens, estimulando a mobilidade na “área de orientação e lançamento”.
- **DICA:** sempre que possível passar o *feedback* para os alunos quanto ao seu êxito e bom auxílio com a bolinha com guizo para a devida orientação do pegador.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) da brincadeira convencional pega-pega.

Figura 26 - Pegador e alunos na posição inicial. Alunos (bub-10) sentados sobre a linha de 3m, de frente para um aluno que está sobre a linha central segurando uma bolinha com guizo. Foto: Ale Cabral.



Figura 26.1 - Deslocamento dos alunos para o lado oposto definido. Alunos sentados, espalhados pela metade da quadra. Foto: Ale Cabral.

27. GOALBALL ALVO

- **OBJETIVO:** goalball alvo (fundamento ofensivo - arremesso).
- **MATERIAL:** quadra, bola, cones, material reciclado, “joão teimoso” e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** os participantes serão posicionados em colunas ou em pontos estratégicos (origem) (Fig. 27), distribuídos de acordo com o número de participantes, posicionando-se de frente para seu respectivo cone à 9m de distância. Ao sinal do professor o primeiro aluno (Fig. 27.1) de cada coluna executará um arremesso com a bola de goalball em direção ao seu respectivo cone, tentando acertá-lo (Fig. 27.2) e retorna ao final da sua coluna. Assim, quando todos os alunos de suas respectivas colunas arremessarem, será feita a contagem de acertos de cada coluna.
- **VARIAÇÃO:** possibilitar a experimentação de várias origens, estimulando a mobilidade na “área de orientação e lançamento”.
- **DICA:** para essa atividade serão utilizadas cinco bolas de goalball, e cinco cones, ou material similar. Organizar a disputa com pontuação progressiva (mexeu, tirou do lugar, derrubou). Variar as formas de arremesso (de frente, de costas, rasteira, quicada). Possibilitar também adaptações para a faixa etária sub-10 (Fig. 27.3 e 27.4).

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) da Carpeta del Goalball.

Figura 27 - Posicionamento dos alunos para a atividade. Alunos divididos em 2 grupos perto da baliza tentam acertar com um arremesso um cone ou isopor a sua frente. Foto: Ale Cabral.





Figura 271 - Aluno posicionado para o arremesso. Aluno realiza um arremesso frontal tentando acertar a bola entre dois objetos (cone e isopor). Foto: Ale Cabral.



Figura 272 - Execução do arremesso em direção ao alvo. Aluno arremessou a bola de goalball a sua frente, e no detalhe acertou o isopor ao lado do cone. Foto: Ale Cabral.



Figura 273 - Adaptação para alunos (sub-10) posicionados para o arremesso. Três alunos com uma bola de iniciação tentam acertar um boneco inflável à frente. Foto: Marcello Zambrana.



Figura 274 - Adaptação para alunos (sub-10) finalizarem o arremesso. Três alunos aguardam a trajetória da bola em direção ao boneco inflável. Foto: Marcello Zambrana.

28. PACMAN SONORO

- **OBJETIVO:** *pacman* sonoro (orientação e mobilidade).
- **MATERIAL:** quadra, marcações com fita e barbante, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** essa atividade acontecerá em espaço similar às dimensões da quadra de goalball, sendo que as linhas demarcatórias (barbante e fita) serão os caminhos para os alunos percorrem abaixados com deslocamentos rasteiros; escapando desta forma de um aluno-pegador (Fig. 28), que estará produzindo som com uma bolinha com guizo; sendo este o “*pacman*”. Este utilizará o mesmo caminho para se deslocar e ir atrás dos alunos (Fig. 28.1) que quando for alcançado e tocado pela bolinha do pegador, passará a auxiliar na função de pegador também.
- **VARIAÇÃO:** pode-se variar com os alunos que são pegos, em vez de se tornarem pegadores, a opção de ficar parado no local onde foram pegos, formando assim um obstáculo no caminho (barreiras).
- **DICA:** para essa atividade serão utilizadas bolas pequenas com guizo.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Educação de Corpo Inteiro.

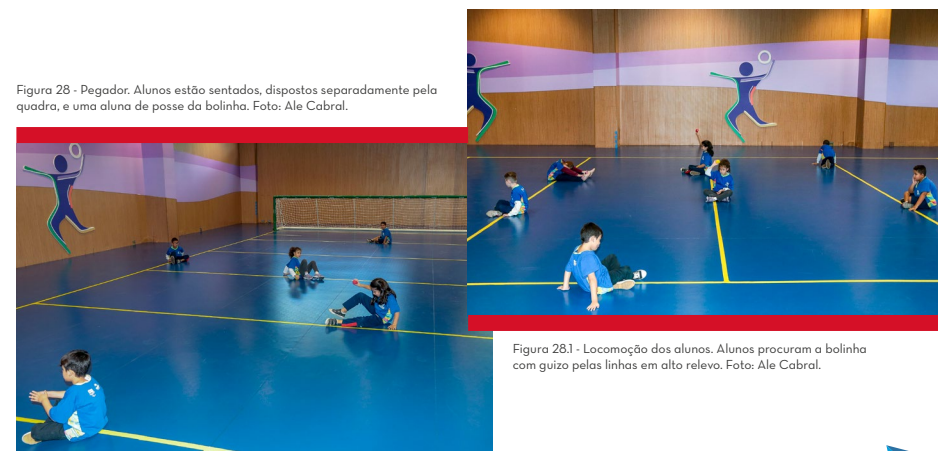


Figura 28 - Pegador. Alunos estão sentados, dispostos separadamente pela quadra, e uma aluna de posse da bolinha. Foto: Ale Cabral.

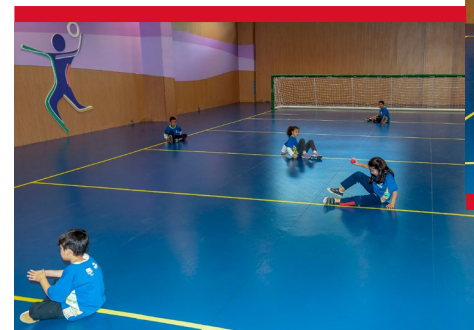


Figura 28.1 - Locomoção dos alunos. Alunos procuram a bolinha com guizo pelas linhas em alto relevo. Foto: Ale Cabral.

29. CAÇA AO TESOURO

- **OBJETIVO:** caça ao tesouro (percepção tátil e auditiva).
- **MATERIAL:** quadra, bolinhas com guizo e sacolinhas plástica.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** utilizaremos um espaço similar a quadra oficial de goalball, com marcações adaptadas formando um campo demarcatório para deslocamento dos alunos (Fig. 29). O objetivo da atividade é localizar as bolinhas com guizo, que estarão dispostas em pontos variados da quadra (Fig. 29.1), sobre as linhas em alto-relevo. Ao sinal do professor os alunos poderão deslocar-se pelas linhas (Fig. 29.2), procurando o máximo de bolinhas que localizarem (Fig. 29.3) e, assim, terminará a atividade quando todas as bolinhas forem localizadas.
- **VARIAÇÃO:** possibilitar a experimentação de várias origens, estimulando a mobilidade na “área de orientação e lançamento”.
- **DICA:** para esta atividade é importante a utilização da venda (óculos de proteção). Formação por duplas deverá ser estimuladas para facilitar a localização de acordo com a deficiência.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Educação de Corpo Inteiro.

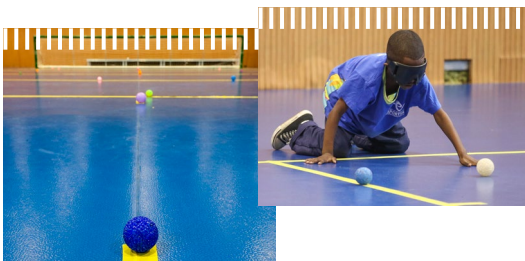


Figura 29 - Campo demarcatório. Em destaque, bolinha azul com guizo em cima da linha em alto relevo. Foto: Ale Cabral.

Figura 29.2 - Deslocamento dos alunos. Alunos se deslocam pelas linhas em alto relevo procurando bolinhas com guizo, espalhadas sobre elas mesmas. Foto: Marcello Zambrana.

Figura 29.3 - Contagem das bolinhas. Alunos sentados em círculo contam as bolinhas com guizo que acharam. Foto: Ale Cabral.



30. QUEIMADA SENTADO

- **OBJETIVO:** queimada sentado (fundamento defensivo - deslocamento).
- **MATERIAL:** bola, óculos de proteção ou venda de pano e marcações.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** duas equipes ficarão uma de frente para a outra (Fig. 30), a uma distância de 9m, delimitadas por linhas paralelas. Essas linhas serão utilizadas como limites de distância entre as equipes para a tentativa de queima, e para fugir da bola que virá proveniente de um arremesso rasteiro. Todos os alunos de uma equipe que fujam da bola deverão estar sentados ou em posição de defesa (Fig. 30.1). Ao comando de queima, um aluno de posse de bola vai rolar a bola em direção à equipe contrária (Fig. 30.2), e os alunos da equipe, ao perceberem a aproximação da bola deverão deslocar o corpo para o lado direito ou esquerdo, fugindo da mesma (Fig. 30.3). Os alunos queimados permanecem no jogo, mas a cada queima a equipe soma seu ponto.
- **VARIAÇÃO:** possibilitar a experimentação de várias origens, estimulando a mobilidade na “área de orientação e lançamento”.
- **DICA:** para essa atividade é importante a utilização da venda (óculos de proteção).

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Educação de Corpo Inteiro.



Figura 30 - Alunos em posição de expectativa na zona neutra observam a bola ao centro da quadra. Foto: Ale Cabral.



Figura 30.1 - Posicionamento dos alunos. Alunos atentos, sentados de frente para um aluno. Foto: Ale Cabral.



Figura 30.2 - Tentativa de queima. Aluno sentado, com as mãos apoiadas em uma bola de iniciação. Foto: Ale Cabral.



Figura 30.3 - Fugindo da bola. Aluno sentado, arremessa com as duas mãos uma bola de iniciação. Foto: Ale Cabral.

31. GOALBALL GIGANTE

- **OBJETIVO:** goalball gigante (princípios do jogo coletivo).
- **MATERIAL:** quadra, apito, bolas pequenas com guizo e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** será demarcado um espaço para realização do jogo de goalball, utilizando marcações pré-estabelecidas nas áreas de 6m, posicionando os participantes em pontos específicos para a devida adequação de espaço e mobilidade entre os jogadores. Será dado o comando de início do jogo, onde os alunos na linha frontal (time A) executam arremessos a cada comando do orientador (Fig. 31), retornando ao ponto de defesa, e assim sucessivamente até todos executarem seus arremessos, enquanto a outra equipe (time B) executa somente a interceptação dos lançamentos (Fig. 31.1). Ao final do lançamento de todos os jogadores da equipe, contaremos quantas bolinhas entraram no gol. Em seguida, invertaremos as ações ofensiva e defensiva, dando a possibilidade da experimentação para todos os jogadores de cada time.
- **VARIAÇÃO:** possibilitar a experimentação de várias origens, estimulando a mobilidade na “área de orientação e lançamento”.
- **DICA:** para essa atividade é importante a utilização da venda (óculos de proteção).

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).

Figura 31 - Arremessos. Alunos em pé, dispostos em frente a baliza segurando com uma mão bolinhas com guizo. Foto: Ale Cabral.

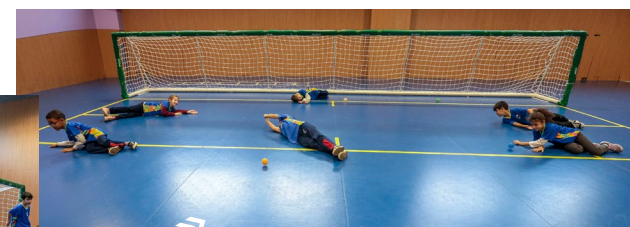


Figura 31.1 - Ações defensivas. Alunos (sub-10) deitados lateralmente aprendendo a posição de defesa. Foto: Ale Cabral.

32. PASSE NA MÃO

- **OBJETIVO:** passe na mão.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** trabalhar o “passe de meio” através da troca de passe proveniente do ala que defende uma bola (Fig. 32), com controle de bola total, que será encarregado de levar a bola ao ala oposto no ponto de encontro (Fig. 32.1), que será o meio da trave; possibilitando um lançamento para esse aluno que recebe a bola (Fig. 32.2).
- **VARIAÇÃO:** possibilitar alvos diferentes para os lançamentos.
- **DICA:** importante a orientação para os companheiros de um aluno que está na função de pivô.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Artigo Sequeenciando Fundamentos Táticos do Goalball.

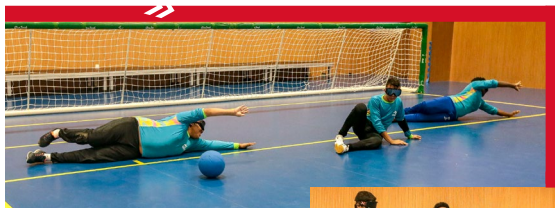


Figura 32 - Defesa e posse da bola. Três alunos na área de orientação. Os dois alas em posição de defesa e o central na posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.



Figura 32.1 - Passe na mão. Três alunos na área de orientação. Os dois alas em pé e bem próximos fazem o passe na mão do outro, e o central permanece na posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.



Figura 32.2 - Execução do arremesso. Três alunos na área de orientação. Com a posse da bola, o ala esquerda se prepara para arremessar. Foto: Ale Cabral.

33. LOSANGO DEFENSIVO

- **OBJETIVO:** losango defensivo.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** posicionar os alunos em pontos estratégicos da quadra (marcações próprias do posicionamento dos jogadores de goalball) (Fig. 33), ou mesmo em um espaço que defina a figura geométrica. Os quatro alunos estarão abaixados na posição de atenção, e executarão lançamentos rasantes, sem levantar para tal ação. Deverão chamar seu companheiro correspondente da esquerda (sentido horário) e lançar a bola em sua direção (Fig. 33.1), é quando o defensor instantaneamente executa a ação defensiva de finalização, reagindo ao deslocamento da bola. Os correspondentes deverão executar o mesmo exercício até que a bola retorne à sua origem. Pode-se executar quantos ciclos forem necessários, com correções e adequações, até que a bola esteja sendo direcionada corretamente e as defesas estejam sendo executadas.

● **VARIAÇÃO:** aumentar a distância do losango conforme evolução da turma

● **DICA:** adaptar o tipo de bola de acordo com a faixa etária da turma.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figura 33 - Posicionamento para o exercício (formação em losango). Quatro alunos estão dispostos na área de 6m, em forma de losango, e passam a bola um para o outro no sentido horário. Foto: Ale Cabral.

Figura 33.1 - Lançamento da bola para a defesa imediata. Quatro alunos estão dispostos na área de 6m, em forma de losango, e passam a bola um para o outro no sentido horário, onde um aluno executa o movimento de defesa. Foto: Ale Cabral.



34. AGILIDADE DEFENSIVA

- **OBJETIVO:** agilidade defensiva.
- **MATERIAL:** quadra e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** estando os alunos em formação de equipe, realizar a finalização da defesa após alguns comandos iniciais a partir da saída de posições variadas, antes da fase de expectativa, passando rapidamente para a finalização da defesa. [Exemplo: partindo da posição “em pé e de costas” (Fig. 34), ir para a posição de expectativa e a seguir interceptar a bola com a devida finalização (Fig. 34.1)]. Os lançamentos partirão do centro da quadra executados pelo professor.
- **VARIAÇÃO:** mudança das posições iniciais de saídas para a defesa [ajoelhados (Fig. 34.2), decúbito lateral, sentados de costas (Fig.34.3), decúbito ventral, etc.].
- **DICA:** Adaptar o tipo de bola de acordo com a faixa etária da turma.

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figura 34 - Partindo da posição de costas. Três alunos estão dispostos na área de orientação em pé, de costas para a foto e de frente para a baliza. Foto: Ale Cabral.



Figura 34.1 - Posicionando-se para a defesa. Três alunos vendados, estão dispostos na área de orientação iniciando a posição de defesa. Foto: Ale Cabral.



Figura 34.2 - Partindo da posição de joelhos. Três alunos vendados, estão ajoelhados na área de orientação. Foto: Ale Cabral.



Figura 34.3 - Partindo da posição de costas. Três alunos estão dispostos na área de orientação sentados, e com as mãos na nuca, de frente para a baliza. Foto: Ale Cabral.

35. JOGO DO BOBINHO

- **OBJETIVO:** jogo do bobinho.
- **MATERIAL:** quadra e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** posicionar os alunos em círculo, utilizando até mesmo marcações da quadra, e um aluno ao centro desse círculo. Ao sinal do aluno que está de posse de bola, por meio do comando de chamamento do nome de outro aluno que está no círculo (que deve responder com “duas palmas”), será executado um passe para o mesmo (Fig. 35) que, nesse momento, deverá ser interceptado pelo aluno central (Fig. 35.1).
- **VARIAÇÃO:** pode alterar o aluno do meio, conforme um “combinado”, ou mesmo quando esse aluno central retomar a posse de bola, pelo aluno que tentou o passe.
- **DICA:** experimentar com vários tipos de bolas e distâncias.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Educação de Corpo Inteiro.



Figura 35 - Passe para o companheiro chamado. Alunos estão dispostos na área neutra em círculo, com um aluno no centro na posição de defesa, e um aluno segurando a bola de iniciação. Foto: Ale Cabral.

Figura 35.1 - Tentativa de interceptação da bola. Alunos estão dispostos na área de movimentação em círculo, com um aluno no centro tentando interceptar a bola na posição de defesa. Foto: Ale Cabral.



36. PENALIDADES

- **OBJETIVO:** penalidades.
- **MATERIAL:** quadra, bola e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** desenvolver os conceitos e procedimentos para as normas de cobranças de penalidades, conforme localização, orientação espacial e execução da técnica defensiva: posição inicial (Fig. 36), definição da origem da bola (Fig.36.1), deslocamento lateral (Fig. 36.2) e finalmente a finalização da defesa (Fig. 36.3). Esse trabalho deverá ser executado para o lado direito (Fig. 36.4 a 36.7) e esquerdo, possibilitando a experimentação da lateralidade defensiva para tal fundamento por parte de todos os alunos.
- **VARIAÇÃO:** dar a possibilidade de o aluno posicionar-se a diversas distâncias da trave.
- **DICA:** partir de alturas diferentes para adequação da distância em relação ao nível de altura da “cabeça ao solo”.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro Goalball: Invertendo o jogo da inclusão.



Figura 36 - Posição inicial. Aluna vendada, em posição de expectativa de pé. Foto: Ale Cabral.



Figura 36.1 - Definição da origem da bola. Aluna vendada inicia deslocamento lateral com a bola na sua direção. Foto: Ale Cabral.



Figura 36.2 - Deslocamento lateral (e). Aluna vendada inicia o deslize em direção a bola na sua frente. Foto: Ale Cabral.

Figura 36.3 - Finalização da defesa (e). Aluna vendada finaliza a defesa, deitada com o corpo estendido e com a posse de bola. Foto: Ale Cabral.



Figura 36.4 - Posição inicial. Aluno vendado, em posição de expectativa de pé. Foto: Marcello Zambrana.



Figura 36.5 - Definição da origem da bola. Aluno vendado, em posição de movimentação prévia. Foto: Marcello Zambrana.



Figura 36.6 - Deslocamento lateral (d). Aluno vendado, em posição de defesa. Foto: Marcello Zambrana.

Figura 36.7 - Finalização da defesa (d). Aluno vendado finaliza posição de defesa com a bola bem próxima. Foto: Marcello Zambrana.



37. ADEQUAÇÃO DEFENSIVA

- **OBJETIVO:** adequação defensiva para cobertura do pivô.
- **MATERIAL:** quadra, garrafa pet (joão bobo) e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** posicionar o aluno no pivô (Fig. 37), na fase de atenção, deixá-lo deslocar-se até o ponto de contato definido pelo professor, do lado direito (Fig. 37.1) e do esquerdo (Fig. 37.2), para reconhecimento da distância de finalização dos membros inferiores e superiores; bem como do objeto que deverá ser alcançado do ponto de partida, até a origem da cobertura do ala. Ao comando do professor, realizar o deslize, com vigor, até alcançar com um movimento, completando a ação defensiva no ponto determinado.
- **VARIAÇÃO:** possibilitar defesas repetidas para ambos os lados, sem a preocupação da definição da base defensiva.
- **DICA:** utilizar material leve para o contato das mãos ou pés do aluno (Fig.37.3).

Referência: Atividade desenvolvida na Escola de Esportes Paralímpicos (CPB).



Figura 37 - Posição inicial ou atenção. Aluno vendado, em posição de expectativa sentado lateralmente, entre duas garrafas plásticas. Foto: Ale Cabral.



Figura 37.1 - Deslize para conferência do lado direito. Aluno vendado, deitado lateralmente em posição de defesa com braços e pernas estendidas, entre duas garrafas plásticas. Foto: Ale Cabral.



Figura 37.2 - Deslize para conferência do lado esquerdo. Aluno vendado, deitado lateralmente em posição de defesa, tenta tocar a garrafa plástica a sua esquerda. Foto: Ale Cabral.

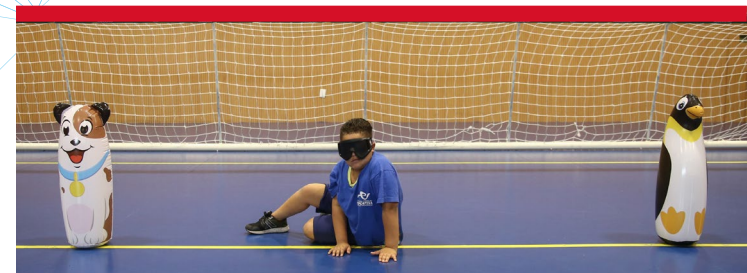


Figura 37.3 - Sequência adaptada para a categoria sub-10. Aluno (sub-10) vendado, em posição de expectativa, sentado entre dois bonecos infláveis. Foto: Marcello Zambrana.

38. JOGO DE TORBALL

- **OBJETIVO:** jogo de *torball*.
- **MATERIAL:** quadra, bola, barbante, guizos e trave.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** conscientizar os alunos sobre a dinâmica deste jogo adaptado do *goalball*, para que possam, por meio da orientação sonora de um barbante esticado com guizos na linha central, experimentar os arremessos lisos (Fig. 38), onde possam perceber como cada arremesso está saindo de suas mãos; ou seja, a cada arremesso executado corretamente (ras-teiro) a bola passará por baixo do barbante sem acionar os guizos, porém se a bola sair alta, ocasionará uma bola de trajetória quicada, e tocará no barbante, produzindo o barulho característico do guizo. Isso orientará o aluno em suas próprias correções.
- **VARIAÇÃO:** em vez da bola passar somente por baixo, poderemos adequar os arremessos quicados, por meio da progressão das distâncias de execução.
- **DICA:** após, estimularemos um jogo com esta dinâmica, para que possam adequar seus arremessos (Fig. 38.1), e como disputa colocaremos como regra que após um toque no barbante será cobrada uma penalidade.

Referência: Inspirado no Jogo de *Torball*.



Figura 38 - Arremessos rasteiros por baixo do barbante com guizos. Alunos distribuídos em 2 grupos com 3, cada grupo em uma linha de frente para o outro. Um aluno agacha para pegar a bola, que passa por baixo do barbante esticado acima da linha central. Foto: Ale Cabral.

Figura 38.1 - Jogo adaptado de *torball* (detalhe do guizo no barbante). No detalhe, um guizo amarrado em um barbante elevado. Foto: Ale Cabral.



39. JOGO DO RODÍZIO

- **OBJETIVO:** jogo do rodízio.
- **MATERIAL:** quadra e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** os alunos estarão na formação defensiva triângulo (Fig. 39), e ao comando do professor deverão trocar de posição no sentido do relógio (sentido horário); ou seja, o ala esquerdo irá para a posição do pivô (Fig. 39.1), este se deslocará até a posição do ala direito (Fig. 39.2), que deverá ir para a ala esquerda (Fig. 39.3).
- **VARIAÇÃO:** inverter o sentido, e acrescentar a relação do rodízio com defesa da bola.
- **DICA:** as repetições ou o ciclo do rodízio fica a critério do orientador.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Livro *Goalball: Invertendo o jogo da inclusão*.



Figura 39 - Formação inicial. Três alunos posicionados na área de orientação em posição de expectativa. Foto: Ale Cabral.

Figura 39.1 - Ala esquerdo indo para o pivô. Ala direita, de pé, caminhando em direção à ala esquerda, tocando a mão esquerda na baliza. Foto: Ale Cabral.



Figura 39.2 - Pivô indo para ala direita. Pivô, de pé, trocando de posição utilizando a baliza como referência. Foto: Ale Cabral.

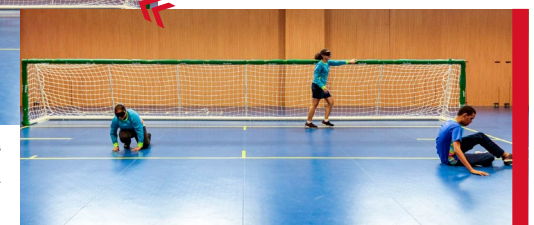


Figura 39.3 - Ala direita indo para a esquerda. Mais uma troca de posição, agora da ala direita indo para a ala esquerda. Foto: Ale Cabral.

40. ORIGEM X ALVO

- **OBJETIVO:** origem x alvo (desafio).
- **MATERIAL:** quadra e bola.
- **PROCEDIMENTO/DESCRIÇÃO/ESTRATÉGIA:** realizar arremessos orientados pelos professores, conforme localização pré-estabelecida (Fig. 40) e estímulos sonoros, e posteriormente por meio de distribuição dos espaços numéricos (origem de 1 a 6 = trave de 9m dividida em 6 espaços de 1,5m, partindo da ala direita para a ala esquerda) (Fig. 40.1), para a execução de tarefas (desafios) passadas aos alunos para determinado alvo; ou seja, partindo de uma posição determinada (origem), executar o lançamento em determinado alvo pedido (Fig. 40.2), em direção a meta adversária.
- **VARIAÇÃO:** deixar os alunos indicarem a origem e o alvo.
- **DICA:** fazer a conferência com o aluno sobre sua execução e passar o *feedback* ao mesmo, para sua ampla assimilação.

Referência: Adaptada para a Escola de Esportes Paralímpicos (CPB) do Artigo Sequenciando Fundamentos Táticos do Goalball.



Figura 40 - Arremessos orientados. Seis alunos divididos em 2 colunas com 3 cada. Os primeiros de cada coluna empurram a bola para frente. Foto: Ale Cabral.



Figura 40.1 - Espaços numéricos (ala esq. = 6). Aluna faz o arremesso por baixo das pernas observada por outros alunos. Foto: Ale Cabral.



Figura 40.2 - Desafios passados aos alunos. Seis alunos divididos em 2 colunas com 3 cada. Os primeiros de cada coluna fazem o arremesso frontal. Foto: Ale Cabral.



Imagem da atleta Victoria Amorim da seleção brasileira realizando um arremesso por baixo das pernas. Foto: Daniel Zappe.



MODELO DE PLANO DE AULA

Exemplo/modelo: contendo os 5 blocos de conteúdos que formalizam a base da iniciação esportiva aplicada na Escola de Esportes Paralímpicos, na modalidade goalball, com algumas das ações necessárias para o desenvolvimento do jogo (Legenda: PI = parte inicial, PP = parte principal e PF = parte final).

OBJETIVO	Bloco de conteúdos da iniciação esportiva
CONTEÚDO	Percepção tátil e auditiva; orientação e mobilidade e fundamentos específicos (ataque, passe/recepção e defesa)
DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	<p>PI: 4.4.1. Manejo de corpo e bola (vide exercícios nº 3 e 4) PP: 4.4.2. Orientação e mobilidade (O e M). 4.4.3. Percepção tátil e auditiva. 4.4.4. Fundamentos específicos (ataque, passe/recepção e defesa).</p> <p>Exercício nº 1: percorrer a trave de um lado para o outro, levando uma bolinha com guizo para o companheiro, onde os alunos estarão dispostos em dois grupos, estando cada grupo de um lado da trave.</p> <p>Exercício nº 2: localizar uma bolinha que será lançada na área de defesa (linha dos 3m), próximo a uma das laterais da trave (linha de 1,5m), deslocar-se até a área de lançamento (linha de 6m), e retornar ao ponto de partida.</p> <p>Exercício nº 16: Executar jogos de lateral a lateral (1x1), onde a bola não poderá passar pelo aluno que defende a bola arremessada pelo parceiro, por meio do arremesso assimilado e a defesa compreendida (área de 3m).</p> <p>PF: 4.4.5. Jogo coletivo orientado ou atividade recreativa (vide exemplos de jogos (sugestão de exercício nº 20 ou nº 29)</p>
MATERIAL	Bolas (guizo), bolinhas menores e marcações da quadra de goalball
AVALIAÇÃO	Somativa = conforme atividades aplicadas, verificar, por meio da parte final, o desenvolvido dos alunos feito por um levantamento prévio do conhecimento adquirido sobre o goalball

ERROS COMUNS NA INICIAÇÃO ESPORTIVA

No processo de implantação da Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro, desenvolvidas pelas oito modalidades da iniciação esportiva, detectamos, por meio dos exercícios aplicados, alguns erros comuns, que valem a pena destacar para a boa orientação dos professores e amantes do goalball, que acessarão esse manual de iniciação esportivo.

Imagem da atleta Jéssica Vitorino da seleção brasileira realizando uma defesa com a mão esquerda. Foto: Douglas Magno.



▶ **1. EMPUNHADURA DO LANÇAMENTO COM BRAÇO SEMIFLEXIONADO (FIG. 1.1):** movimento que inicia a ação ofensiva, e faz com que tenhamos uma alavanca de lançamento apropriada na sua finalização (Fig. 1).



Figura 1 - Estendido. Aluno fazendo o movimento correto de empunhadura com o braço estendido. Foto: Ale Cabral.

Figura 1.1 - Flexionado. Aluna fazendo o movimento incorreto de empunhadura com os braços flexionados, e apoiando a bola ao corpo. Foto: Ale Cabral.

▶ **2. BOLA APOIADA AO CORPO (FIG. 2.1):** apoio da bola junto ao corpo fazendo com que a alavanca de lançamento (Fig. 2) seja prejudicada no percurso do mesmo.

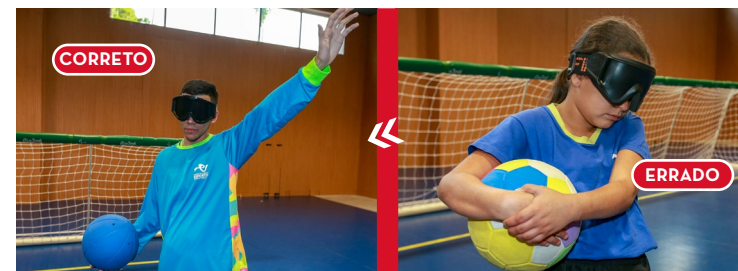


Figura 2 - Braço. Aluno fazendo o movimento correto de apoio da bola, somente com as mãos e punho. Foto: Ale Cabral.

Figura 2.1 - Corpo. Aluna fazendo o movimento incorreto de apoio da bola, apoiando a mesma no tronco. Foto: Ale Cabral.

3. FICAR COM PERNAS PARALELAS (FIG. 3.1) PARA FINALIZAR O LANÇAMENTO TIPO ALAVANCA:

importante que o aluno já comece a familiarizar-se com a nomenclatura da “perna de apoio” (Fig. 3), fundamental para paradas bruscas, equilíbrio e sustentação corporal; lembrando que essa perna sempre será aquela contrária ao seu braço de lançamento.



Figura 3 - Anteroposterior. Aluna fazendo o movimento correto de pernas para arremessar, com uma perna a frente da outra. Foto: Ale Cabral.

Figura 3.1 - Pernas paralelas. Aluno fazendo o movimento incorreto de pernas para arremessar, com as pernas paralelas. Foto: Ale Cabral.



4. PASSE PARA O COMPANHEIRO DE MODO RASTEIRO (FIG. 4.1):

é fundamental que o passe, principalmente abaixado, seja executado pelo passador com a bola saindo de uma pequena altura das mãos (Fig. 4), e não rolando, produzindo assim uma trajetória quicada e facilitando a localização do receptor.



Figura 4 - Quicada. Aluna fazendo o movimento correto para realizar o passe, segurando a bola no alto com as mãos. Foto: Ale Cabral.

Figura 4.1 - Rolando. Aluno fazendo o movimento incorreto para realizar o passe, apoiando as mãos sobre a bola que está no solo. Foto: Ale Cabral.

5. PASSE (CHAMO) E RECEPÇÃO (RESPONDO):

inverter esses comandos de comunicação (Fig. 5.1), ou não os realizar, dificultará o aprendizado para essa ação do goalball, fundamental como estabelecimento de um código para o passe. A criança que quer passar “chama” o companheiro, e o aluno que deve receber a bola “responde” (Fig. 5), para a devida orientação do percurso que a bola fará para chegar até o receptor.



Figura 5 - Passador x receptor. Aluna sentada batendo palmas para chamar o aluno sentado à sua frente, que está com a bola nas mãos, pronto para executar o passe corretamente. Foto: Ale Cabral.

Figura 5.1 - Receptor x passador. Aluna sentada com a bola de iniciação em suas mãos apoiado no solo não executa o passe corretamente, pois não responde ao chamado do aluno sentado à sua frente batendo palmas. Foto: Ale Cabral.

6. CORRER OU MOVIMENTAR-SE PARA QUALQUER LADO SEM TER CERTEZA DE SUA ORIGEM (FIG. 6.1):

como a modalidade goalball possui marcações táteis (fita e barbante), além da trave e os próprios companheiros que nos orientam no espaço de jogo; é fundamental que o aluno se oriente por esses estímulos sonoros e táteis, sempre de frente para o adversário (Fig. 6), principalmente para sua segurança, evitando choques desnecessários e para a determinação inicial de sua origem e alvo.

Figura 6 - Posição de expectativa. Dois alunos na posição correta de orientação na área de movimentação, um em casa ala. Foto: Ale Cabral.

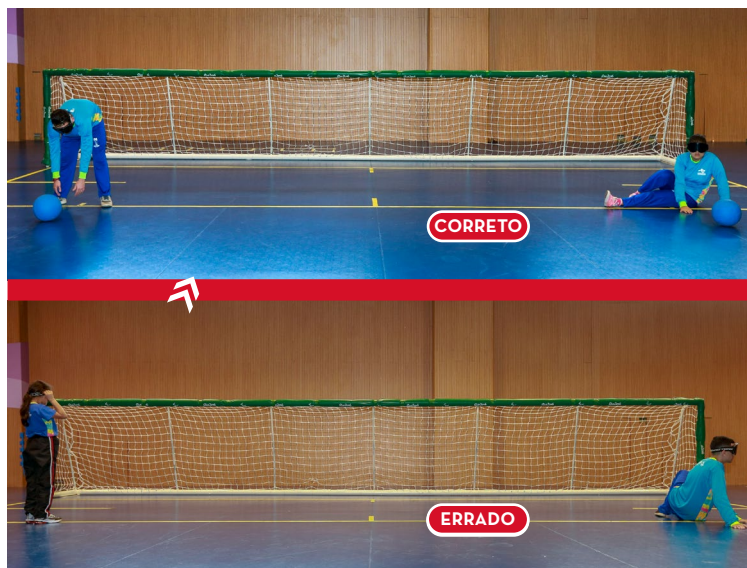


Figura 6.1 - Posição aleatória. Dois alunos sem orientação pela área de movimentação se posicionam de forma incorreta. Foto: Ale Cabral.

7. DEITAR À PRIMEIRA BATIDA DA BOLA NÃO EXECUTANDO A “MOVIMENTAÇÃO PRÉVIA” (FIG. 7.1):

o aluno deve começar a familiarizar-se com a diferença entre a reposição de bola (feita pelo árbitro ou professor) e o trajeto da bola executada pelo lançador e, assim, perceber qual a origem da bola e orientar-se para o devido sentido que a bola está percorrendo (Fig. 7), e somente nesse momento deverá tentar interceptá-la com a fase defensiva de finalização (corpo estendido em decúbito lateral).



Figura 7 - Bola lançada. Aluno com o corpo completamente estendido e protegendo o rosto, realizando o movimento correto de defesa, aguardando o impacto da bola. Foto: Ale Cabral.

Figura 7.1 - Bola acionada. Aluna com joelhos e cotovelos flexionados, realizando o movimento incorreto de defesa, com a bola em sua direção. Foto: Ale Cabral.

▶ **8. DEIXAR DEDOS VOLTADOS PARA O IMPACTO DA BOLA (FIG. 8.1) AO ESTENDER BRAÇOS APÓS A FASE DE FINALIZAÇÃO DA DEFESA:** esse erro precede a questão da segurança em primeiro lugar, pois a palma das mãos deverá estar voltada para o impacto da bola (Fig. 8), evitando lesões na iniciação do aprendizado dessa ação defensiva; em posterior ação de extensão dos braços para sequência da finalização.



Figura 8 - Palma da mão voltada para impacto. Aluno com o corpo completamente estendido e dedos esticados e firmes, realizando o movimento correto de defesa com as mãos. Foto: Ale Cabral.

Figura 8.1 - Dedos voltados para impacto. Aluno com os braços estendidos à frente do corpo, realizando o movimento incorreto de defesa, que está com dedos voltados para o impacto da bola. Foto: Marcello Zambrana.

▶ **9. NÃO APOIAR AS MÃOS AO SOLO NA “FASE DE EXPECTATIVA/ATENÇÃO DA DEFESA” (FIG. 9.1):** essa ação defensiva, como parte integrante de todo o processo defensivo, requer uma atenção especial, pois a mesma consolidará um aprendizado posterior para os deslizamentos laterais (Fig. 9); ou seja, ela causará uma defasagem de aprendizado posterior na progressão do aluno.



Figura 9 - Posição de atenção. Aluna realizando o movimento de expectativa corretamente, colocando as mãos apoiadas ao solo, na frente do corpo. Foto: Ale Cabral.

Figura 9.1 - Posição sem apoio das mãos. Aluno realizando o movimento de expectativa incorretamente, colocando um dos braços apoiado ao joelho. Foto: Ale Cabral.

10. APÓS IMPACTO DA BOLA NÃO PROCURAR A MESMA: ao iniciar o aprendizado muitas das crianças pensam que já executaram a defesa (Fig. 10.1), pelo fato de a mesma não ter passado pelo sistema defensivo; porém, é de fundamental importância que a criança comece a ser acionada para a procura da bola (Fig. 10), facilitando a posse da mesma, e propiciando mais tempo para o lançamento dentro da regra dos “dez segundos” (ten seconds).

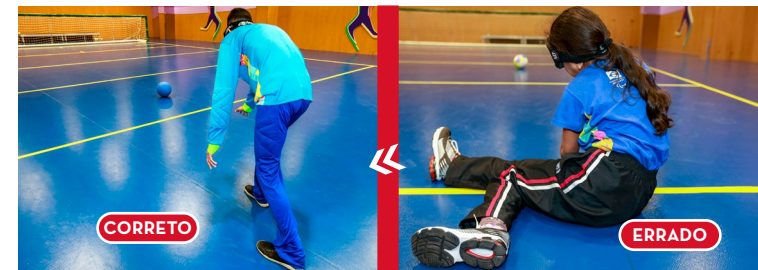


Figura 10 - Deslocamento. Aluno se levanta após contato de defesa com a bola afim de encontrá-la a frente, realizando a ação correta. Foto: Ale Cabral.

Figura 10.1 - Estático. Aluna continua na sua posição após contato de defesa com a bola, não procurando a, realizando a ação incorreta. Foto: Ale Cabral.





Imagem da atleta Ana Gabrielly da seleção brasileira que pula e vibra muito. Foto: Douglas Magno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após um ano da Escola de Esportes Paralímpicos vimos a consolidação de um trabalho onde pesquisamos, planejamos, executamos e reavaliamos ações próprias da modalidade. Mas no início já tínhamos uma pergunta formulada: “Quais as vantagens de uma criança com deficiência visual praticar a modalidade de goalball?”

Nesse processo ensino-aprendizagem, foi muito importante descrever uma sequência didática das várias formas de aplicar a modalidade para os iniciantes, observando e corrigindo, principalmente por meio de jogos e atividades recreativas, o conceito aplicado de modo lúdico para posterior desenvolvimento técnico dos fundamentos.

Tal aplicabilidade passou por um processo de reconsiderações conforme as turmas se formavam, de acordo com as dificuldades apresentadas, em prol dos mais próximos acertos para o desenvolvimento das mesmas, corroborando com o tempo de aprendizado de cada aluno na modalidade; haja visto que, a filosofia de trabalho aplicada no projeto prevê o rodízio dos alunos nas modalidades, e que favorece o ganho motor para todos os alunos, em termos de experimentação das capacidades físicas e habilidades motoras, envolvidas em cada esporte.

Especificamente no goalball os alunos puderam executar movimentos próprios da modalidade, culminando com ações efetivas do jogo, aprimorando sua parte física em termos de agilidade, velocidade, força, resistência aeróbia e anaeróbia. Também por meio dos movimentos e das ações da modalidade conseguiram melhorar suas habilidades motoras (locomoção, manipulação e equilíbrio) próprias para o jogo, como: andar, saltar, manipular, equilibrar, quicar, arremessar e receber.

Com todo esse trabalho prático desenvolvido por meio dos exercícios aplicados (planos de aula) aos alunos do projeto, chegamos à conclusão que teríamos que desenvolver outras ferramentas para manifestar nossa observação quanto à efetiva evolução dos mesmos. Esse questionamento culminou com a elaboração de fichas individuais que registram o desenvolvimento do aluno para a possível indicação dos mesmos para a turma T II de aperfeiçoamento.

Mas um dado importante que constatamos no projeto é também o ganho social desses participantes, que se envolvem em festivais das modalidades e nos circuitos escolares, que demonstram uma integração entre os alunos, cada qual com sua deficiência, juntamente com a participação dos familiares. Sendo mais uma ferramenta de desenvolvimento não só motora como pessoal para sua vida diária; seja escolar, familiar ou social.

Nesse contexto eu me vejo hoje, após exercer a função de técnico por equipes de São Paulo e auxiliar da seleção nacional feminina de goalball, tendo hoje a grata missão como professor da iniciação da modalidade goalball na Escola de Esportes Paralímpicos do Comitê Paralímpico Brasileiro, para poder contribuir com o fomento de qualidade para futuras gerações do goalball brasileiro.

Ao participar dessa construção nas diversas iniciativas do Comitê Paralímpico Brasileiro, no seu percurso natural e estruturado dos caminhos que o aluno percorre, com a participação efetiva nas modalidades apresentadas pela Escola de Esportes Paralímpicos, e que poderá percorrer ainda mais com a participação nas Paralímpiadas Escolares, passando pelo Camping Escolar, podendo evoluir para uma seleção de base, possivelmente em outro tempo dos Jogos Universitários; e quem sabe chegando ao alto rendimento participando dos Jogos Paralímpicos?

Mas se na sua iniciação esportiva ela não obtiver a chance de:
I - Oportunizar os princípios e ações do jogo ou da modalidade; II - Minimizar as dificuldades dentro das atividades e III - Estimular a sua progressão esportiva; não poderemos responder “Porque a criança teve o direito a sua participação: na iniciação esportiva”.

Todo esse processo de ensino-aprendizagem na atividade física proposta pelo programa de iniciação esportiva busca oportunizar o direito ao erro, com aplicabilidade dos exercícios mais simples até alguns mais complexos, de acordo com a faixa etária do seu desenvolvimento motor, com recursos e materiais adaptados nos mais diversos estilos de ensino, dentro da particularidade de cada pessoa com deficiência, sem restrição de alcance ao seu sucesso motor.

Para que possamos identificar o talento motor que poderá se tornar o talento esportivo, estaremos cumprindo nosso compromisso profissional e contribuindo para que o CPB cumpra sua missão: “promover o esporte paralímpico da iniciação ao alto rendimento, e a inclusão da pessoa com deficiência na sociedade”.



Imagem do atleta Leomon Moreno, da seleção brasileira, que segura uma bola de goalball. Foto: Douglas Magna.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACOSTA, D.O.G.; TOSIM, A. **Manual para Entrenadores de Goalball**. Bogotá, 2016.

ADAMS R.C. **Jogos e exercícios para o deficiente físico**. São Paulo: Manole, 1985.

ALMEIDA J.J.G., Oliveira Filho C.W, Maroto M.P., Patrocinio R.M., Munster M.A. (orgs.) **Goalball: Invertendo o jogo da inclusão**. Campinas: Autores Associados, 2008.

ARAÚJO P.F. **Desporto adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade**. Brasília: Ministério da educação e do Desporto/ INDESP, 1998.

CASTELLANO, M.L.; ARAÚJO, P.F. Avaliação a partir do volume de jogo para determinar a classificação em basquete sobre rodas. In: GORLA, J.I. (Org.) **Educação Física Adaptada: o passo a passo da avaliação**. São Paulo-SP: Phorte Editora, 2008.

CPB. Comitê Paralímpico Brasileiro. **Esportes**. Competições Disponível em: <http://www.cpb.org.br/competicoes/>. Acessado em: 31 mar. 2019.

CONDE, A.J.M. Vamos jogar goalball? **Revista Benjamin Constant**, Rio de Janeiro: v.1, n.7, p.17-22, 1997.

DAIUTO, Mauricio. **Basquete Metodologia do Ensino**. São Paulo: Henus, 1991.

DE OLIVEIRA, Cláudio Humberto Sene et al. O goalball como possibilidade de inclusão social de pessoas com deficiência visual. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 1, 2013.

DE ROSE JR, D. et al. **Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo: Scipione, 1989.

FREITAS, Patrícia Silvestre de. Fundamentos básicos da classificação funcional do esporte para deficientes físicos. **Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, Bauru, v. 10, n. 1, p. 22-25, 2005.

GOMES-DA-SILVA, P.N.; ALBUQUERQUE DE ALMEIDA, J.E.; ANTÉRIO, D. A comunicação corporal no jogo de goalball. **Movimento**, v. 21, n. 1, 2015.


IBSA. International Blind Sports Federation. Disponível em <http://www.ibsa.es/eng/deportes/goalball/presentacion.htm>. Acessado em 1 fev. 2019.

LABRONICI, R.H.D.D.; CUNHA, M.C.B.C.; OLIVEIRA, A.S.B.; GABBAI, A.A. Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, vol. 58, n. 4, 2000.

MATURAMA, L.; OLIVEIRA FILHO, C.W.; FONTES, M.S.; ALMEIDA, J.J.G. **Inclusão social: esporte para deficientes visuais**. Rio de Janeiro, 2005.

MORA, D. H. **Carpeta del Goalball**. Centro de Recursos Educativos ONCE: Barcelona, Espanha. Disponível em: https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/29822mod_resource/content/o/TAREFA_5/Carpeta_2_GOALBALL_May-12.pdf. Acessado em: 26 jun. 2019.

NASCIMENTO, D.F. do; CAMARGO, W.X. de. Codificando o goalball para professores-técnicos de educação física adaptada: fundamentos técnicos. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 57-74, mai. 2012.



NASCIMENTO, D.F. do; CAMARGO, W.X. de. Sequenciando fundamentos táticos do goalball para professores-técnicos de educação física adaptada: os sistemas de defesa. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 79-95, set. 2012.

NASCIMENTO, D.F. do; MORATO, M.P. **Goalball**: manual de orientação para professores de educação física. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006.

PMSP. Currículo da Cidade de São Paulo – Ensino Fundamental – Componente Curricular: **Educação Física**. São Paulo, 2017.

TANI, G. et al. **Educação Física Escolar**: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

TWEEDY, Sean M.; VANLANDEWIJCK, Yves C. International Paralympic Committee position stand—background and scientific principles of classification in Paralympic sport. **British Journal of Sports Medicine**, v. 45, n. 4, p. 259-269, 2011.

VELASCO, Amanda; DOS SANTOS, Silvan Menezes; DE SOUZA, Doralice Lange. Os significados da prática do Goalball sob a ótica de atletas da modalidade. **The Journal of the Latin American Sociocultural Studies of Sport (ALESDE)**, v. 8, n. 1, p. 43-58, 2018.

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 Losinkas

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 Gobbi, Daniel Brito, Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba, Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Projeto Gráfico

Rafaela Costa

Diagramação

Thaysa Torres

Fotos

Arquivo CPB (Alessandra Cabral, Alexandre Schneider, Daniel Zappe, Douglas Magno, Marcello Zambrana, Marco Antônio Teixeira e Washington Alves) e Divulgação

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá.



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

Oliveira, Ricardo Aparecido de
Manual iniciação ao esporte paralímpico [livro eletrônico] : goalball / Ricardo Aparecido de Oliveira ; colaborador Leticia Pereira da Silva . -- São Paulo, SP : Comitê Paralímpico Brasileiro - CPB, 2021. -- (Manual iniciação ao esporte paralímpico) PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-994012-4-4

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Esportes para pessoas com deficiência física 3. Goalball 4. Paralimpíadas I. Silva, Leticia Pereira da. II. Título. III. Série.

21-88820

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

