



# **Guia Didático de Práticas de Educação Física Escolar para Pessoas com Deficiência**



**Autores:**

**Moisés Horus Andrade Sousa**  
**Aline dos Santos de Maman**





## **Produto Educacional:**

# **Guia Didático de Práticas de Educação Física Escolar para Pessoas com Deficiência**

**João Pessoa  
2024**

# Autores

## **Moisés Horus Andrade Sousa:**

Professor efetivo da Secretaria de Estado da Educação da Paraíba;  
Mestre em Educação Inclusiva – PROFEI/UEPB;  
Especialista em Educação Física Escolar e Inclusão - UNIASSELVI;  
Especialista em Treinamento Esportivo - UNIASSELVI;  
Bacharelado em Educação Física – UNIASSELVI;  
Licenciado em Educação Física – UNIPÊ.

## **Aline dos Santos de Maman:**

Professora efetiva da Universidade Estadual da Paraíba;  
Pós-doutora em Neurobiologia da Dor – FMRP/USP;  
Doutora em Ciências Médicas – FMRP/USP;  
Mestre em Ciências Médicas – FMRP/USP;  
Especialista em Fisioterapia Musculoesquelética – UNAERP;  
Graduação em Fisioterapia – UCSal.



É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S725p Sousa, Moisés Horus Andrade.

Guia didático de práticas de educação física escolar para pessoas com deficiência [manuscrito] / Moisés Horus Andrade Sousa. - 2024.

76 f. : il. color.

Digitado.

Produto Educacional apresentado ao /UEPB

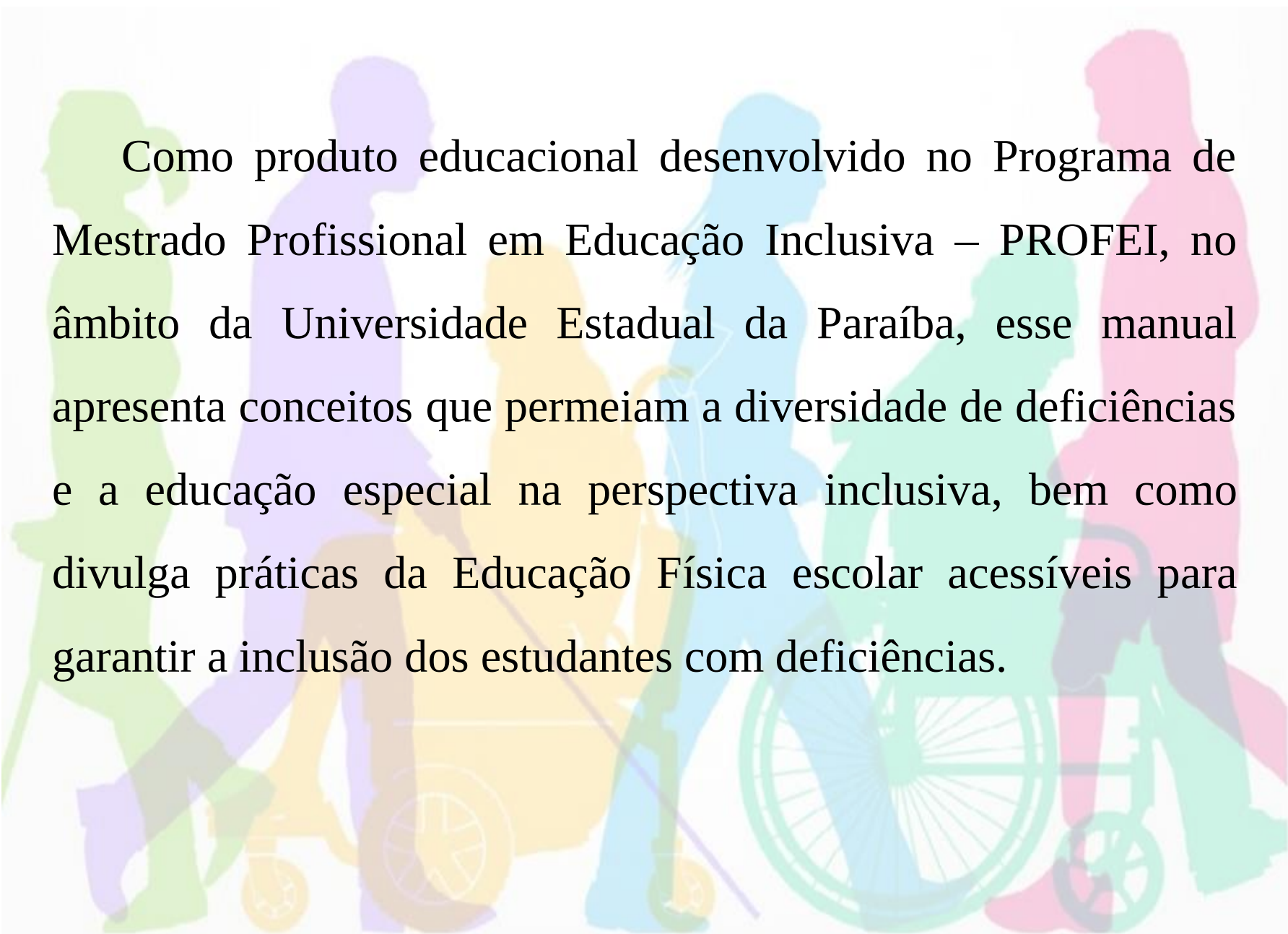
"Orientação : Prof. Dra. Aline dos Santos de Maman, Departamento de Biologia - CCBS".

1. Deficiência. 2. Formação continuada. 3. Condições de trabalho. 4. Educação física. I. Título

21. ed. CDD 371.9

# Apresentação

Como produto educacional desenvolvido no Programa de Mestrado Profissional em Educação Inclusiva – PROFEI, no âmbito da Universidade Estadual da Paraíba, esse manual apresenta conceitos que permeiam a diversidade de deficiências e a educação especial na perspectiva inclusiva, bem como divulga práticas da Educação Física escolar acessíveis para garantir a inclusão dos estudantes com deficiências.



# Sumário

## Capítulo 1

Um olhar sobre a inclusão das Pessoas com Deficiências

## Capítulo 2

Educação Física Escolar Inclusiva

## Capítulo 3

Práticas de Educação Física Adaptada e Inclusiva

## Capítulo 4

Esportes Adaptados

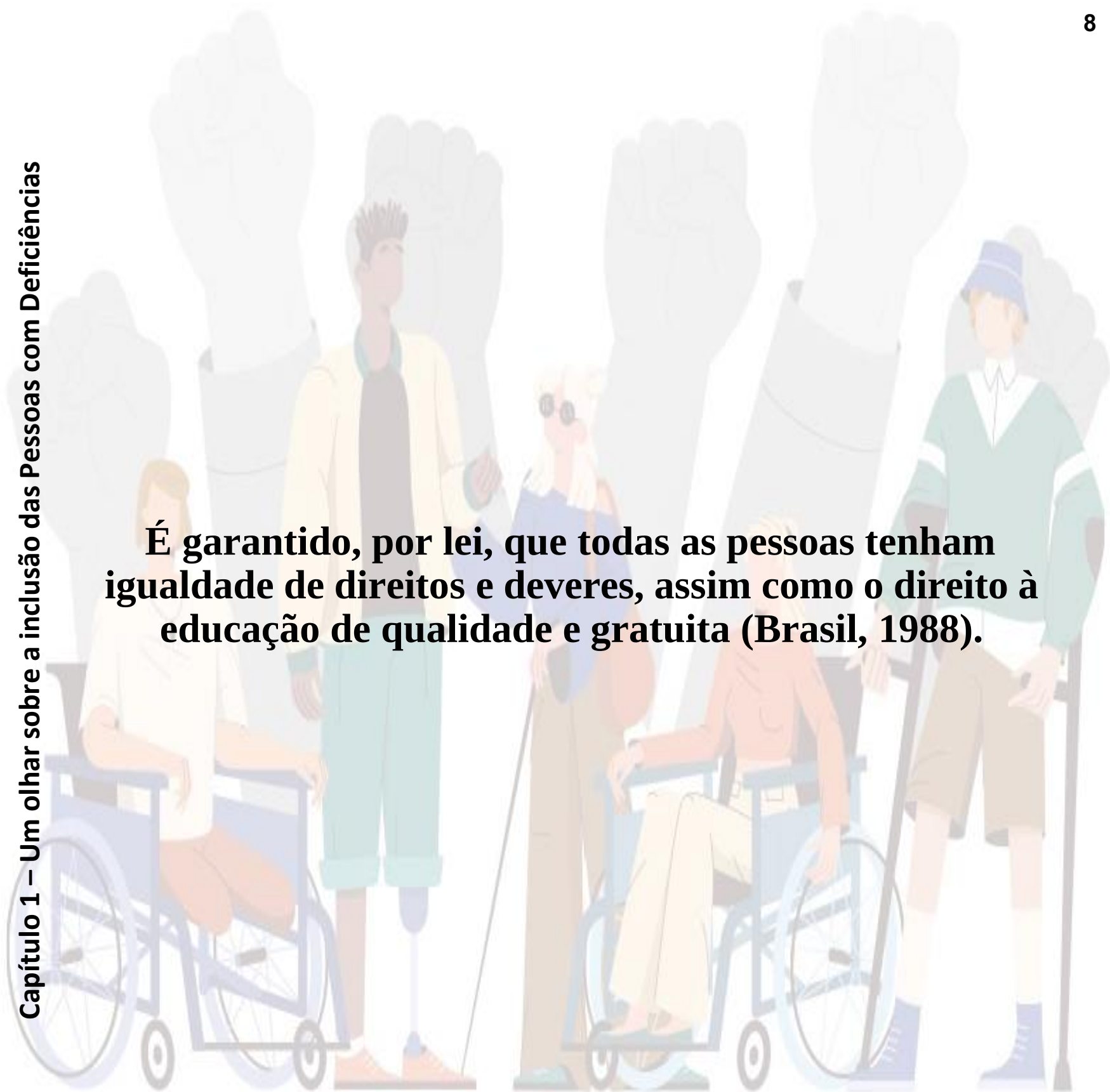


# Capítulo 1

## Um olhar sobre a inclusão das Pessoas com Deficiências



**É garantido, por lei, que todas as pessoas tenham igualdade de direitos e deveres, assim como o direito à educação de qualidade e gratuita (Brasil, 1988).**



# Compreendendo as terminologias!

## Deficiência

Impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas” (LBI, 2015)

## Pessoa com deficiência

Pessoa com deficiência é aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial” (LBI, 2015)

## Educação Física Escolar Adaptada

A prática é pensada para a participação da criança com deficiência (Pimenta, 2018)

## Educação Física Escolar

Disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (CONFEEF, 2002)

## Esporte Adaptado

Criado ou desenvolvido especificamente para pessoas e/ou crianças com deficiência.

## Educação Física Escolar Inclusiva

A prática é pensada com a participação de todos, o objetivo é garantir o desenvolvimento cognitivo, motor e social.

**É fundamental que o professor conheça alguns conceitos e termos que envolvem a inclusão**

## Adaptações Esportivas

Realizadas em jogos e esportes convencionais para inclusão de alunos(as) com deficiências.



# IMPORTANTE!!!



**As seguintes expressões NÃO devem ser utilizadas:**

**Pessoa Especial, Pessoa Excepcional, Pessoa Portadora de Deficiência e Pessoa com Necessidades Especiais (PNE), pois são expressões imprecisas.**

**O termo “portador” também é inadequado, pois deficiência não é algo que se decida quando carregar.**

**A expressão “necessidades especiais” é equivocada, pois todos as temos, independentemente de sermos, ou não, pessoas com deficiência.**

**Fonte: TRT-SC (2021)**



## Conhecendo os tipos de deficiências

# IMPORTANTE!!!



Nas páginas a seguir deste capítulo, serão apresentados alguns tipos de deficiência, levando em consideração o entendimento do modelo médico. O modelo médico compreende a deficiência a partir de um fenômeno biológico (França, 2013).

**Entretanto, é imprescindível que a deficiência não seja vista apenas sob o enfoque desse modelo, que a considera exclusivamente como uma limitação física ou mental a ser corrigida ou tratada.**

Devemos também considerar a deficiência sob o modelo social. O modelo social amplia essa compreensão, ressaltando que a deficiência resulta principalmente das barreiras físicas, sociais e culturais que limitam a inclusão e a participação plena das pessoas na sociedade.

Em vista disso, o modelo social compreende a deficiência como algo estrutural e social, devido ao fato de a sociedade não conseguir abarcar a diversidade, estabelecendo assim as mais variadas barreiras (Berri, 2018; Milian, 2013).

**Ao adotarmos o modelo social da deficiência, deslocamos o foco da “cura” para a eliminação dessas barreiras, promovendo um ambiente mais inclusivo e acessível para todos.**



# Deficiência física

De acordo com o Decreto nº 5296, a deficiência física define-se como alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acompanhada de comprometimento da função física.

A deficiência física apresenta-se sob a forma de paralisia cerebral, paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, ostomia, nanismo, amputação de membros ou membros com deformidades congênicas ou adquiridas.

**Não** são consideradas deficiências físicas as deformidades estéticas e outras que não comprometam as funções.

(Brasil, 2004)



# Deficiência física

A pessoa com deficiência física ou mobilidade reduzida geralmente faz uso de algum dos dispositivos:

- Cadeiras de rodas
- Andadores
- Muletas
- Bengalas



Terminologia adequada:  
Deficiente Físico





# Deficiência auditiva



O Decreto nº 5296, define a deficiência auditiva como a perda bilateral, parcial ou total, de quarenta e um decibéis (dB) ou mais, aferida por audiograma nas frequências de 500Hz, 1.000Hz, 2.000Hz e 3.000Hz (Brasil, 2004).



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2022), os indivíduos com perda auditiva leve também são classificados como deficientes auditivos.

Terminologia adequada:

Pessoa surda

Surdo



# Deficiência auditiva



Os surdos podem utilizar a comunicação oral através da leitura labial ou a Língua Brasileira de Sinais (Libras).



Pessoas com deficiência auditiva leve/moderada podem utilizar aparelhos auditivos.



# Deficiência visual



Redução ou ausência total da visão, podendo ser dividida em:

- Baixa visão



- Cegueira

Terminologia adequada:

Cego

Deficiente visual





# Deficiência visual



Decreto nº 5296

- **Cegueira**, quando a acuidade visual é igual ou menor que 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica.
- **Baixa visão**, quando a acuidade visual se apresenta entre 0,3 e 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica; ou quando a somatória da medida do campo visual em ambos os olhos for igual ou menor que 60°; ou quando há a ocorrência simultânea de quaisquer das condições anteriores.

(Brasil, 2004)



# Deficiência intelectual



É o funcionamento intelectual significativamente abaixo da média, manifestado antes dos 18 anos de idade e coexistindo com limitações relativas a duas ou mais das seguintes áreas de habilidades adaptativas: comunicação, cuidado pessoal, habilidades sociais, participação familiar e comunitária, saúde e segurança, habilidades acadêmicas, de lazer e trabalho. Conforme aponta o Decreto nº 5296 (Brasil, 2004).

Refere-se às dificuldades para a compreensão e tratamento das informações recebidas, podendo afetar os processos de aprendizagem, comunicação linguística e interpessoal. As deficiências cognitivas podem comprometer as habilidades de concentração, memória e raciocínio.



Terminologia adequada:  
Pessoa com deficiência  
intelectual



# Deficiência Múltipla



Associação de duas ou mais deficiências. Nesse caso, a pessoa deve ser tratada em conformidade com as deficiências que apresenta e, em caso de dúvida, de acordo com a mais aparente (TRT-SC, 2021).



Não é o somatório dessas alterações que caracteriza a múltipla deficiência, mas sim o nível de desenvolvimento, as possibilidades funcionais, de comunicação, interação social e de aprendizagem, pois esses fatores determinam as necessidades educacionais dessas pessoas (MEC, 2006).



Terminologia adequada:  
Pessoa com deficiência múltipla



# O que é Educação Inclusiva?

# O que é Educação Especial?

## **Educação Inclusiva:**

A escolas devem acolher todas as crianças, independente de suas condições físicas, intelectuais, sociais, emocionais ou linguísticas.

(UNESCO, 1994)

## **Educação Especial:**

Modalidade de ensino que perpassa todos os níveis, etapas e modalidades, realiza atendimento educacional especializado, disponibiliza os recursos e serviços e orienta quanto a sua utilização no processo de ensino e aprendizagem nas turmas comuns do ensino regular.

(Brasil, 2001)



## Capítulo 2

# Educação Física Escolar Inclusiva



## IDEIAS CHAVE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR INCLUSIVA:

TRANSFORMAÇÃO PARA A INCLUSÃO!

FOCO NA DIVERSIDADE!



FOCO NAS POTENCIALIDADES DE CADA CRIANÇA!

CRIANÇA COM DEFICIÊNCIA TAMBÉM PARTICIPA!

O passo a ser dado pela educação física no sentido de um modelo de inclusão diz respeito a reconhecer e identificar as diversidades e possibilidades, concebendo um olhar para o aluno com deficiência, enxergando o aluno antes da deficiência.

A educação física inclusiva se refere a olhar para todos os alunos e enxergar os alunos, ao invés dos padrões de desenvolvimento motor e das técnicas de um determinado esporte.

As experiências práticas e a exploração do corpo assumem sua amplitude e possibilidades, despidas de padrões ou determinações ideais de execução.

(Pimenta, 2018, p. 62)



# O papel do professor de Educação Física

O professor de Educação Física deve conscientizar-se acerca das diferenças. Além disso, para efetivação da inclusão, suas estratégias devem ser compreendidas pelos estudantes (Darido *et al.*, 2001).



Na inclusão, o olhar para as práticas corporais deve ser ampliado.

A flexibilização do currículo e a criação de metodologias e estratégias alternativas são essenciais.

A tarefa não é simples, mas é preciso discuti-la e provoca-la!



# O currículo



Um currículo inclusivo deve satisfazer as necessidades de aprendizagem dos estudantes com deficiência em conjunto com a turma (Blanco, 2004).

O currículo deve permitir a flexibilização de acordo com as necessidades individuais, buscando equiparar as oportunidades de acesso e favorecer o processo de aprendizagem.

Um currículo inclusivo possui um conjunto de decisões que se vinculam ao contexto educativo e interdisciplinar e não se pode ser uma proposta educacional moldada, visto que existe uma diversidade de deficiências e cada sujeito possui características particulares que demandam metodologias e tempo de aprendizagem específicos.

Nesse sentido, para um currículo acessível, torna-se necessário o diálogo com a comunidade escolar, gestão e família. Compreende-se também que o professor precisa ter acesso aos conhecimentos educacionais voltados para práticas inclusivas, bem como suporte de recursos estruturais e pedagógicos para oferecer práticas de qualidade.



# O papel da escola, da família e da comunidade

O papel da **escola** é garantir o acesso e permanência dos alunos com deficiência no ambiente educacional, assim como assegurar propostas educacionais de acordo com as necessidades dos estudantes.

A **família** é essencial para estimular a inclusão da pessoa com deficiência no ambiente escolar, proporcionando o apoio afetivo, a auto confiança e a motivação, estimulando as suas potencialidades e compreendendo as suas limitações.

A **comunidade**, quando bem informada e esclarecida, tem o poder de mobilizar toda a sociedade, combatendo qualquer discriminação e assegurando a inclusão, tanto na sala de aula como fora dela. Para isso, é importante o debate e a provocação de temáticas inclusivas dentro e fora da escola.

A escola, a família, a comunidade e a sociedade precisam superar as barreiras que impedem a inclusão efetiva dos alunos com deficiências no ambiente escolar!

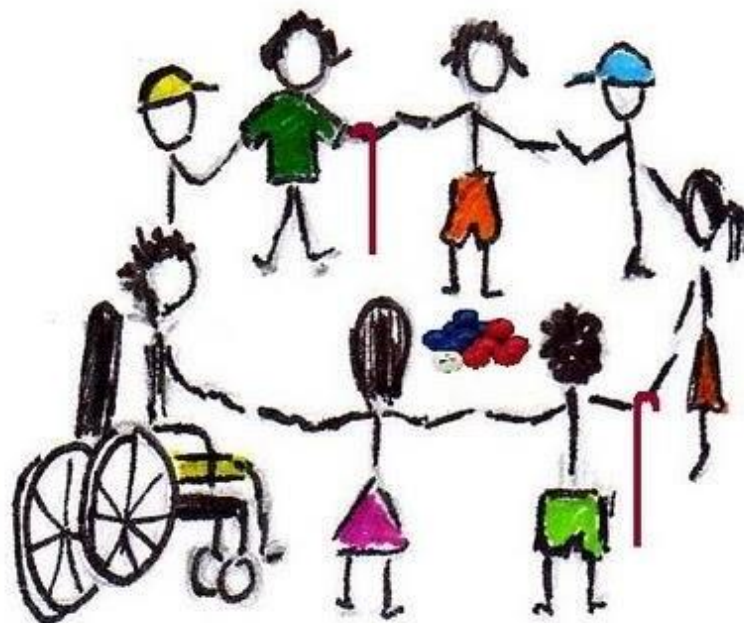
Isso não é um pedido, é um dever, é um direito!





## Capítulo 3

# Práticas de Educação Física Adaptada e Inclusiva



# Práticas de sensibilização podem contribuir para a inclusão de pessoas com deficiências nas aulas de Educação Física



Sugestões de atividades de sensibilização e de compreensão sobre a diversidade, as deficiências e a inclusão:

- Leitura de textos
- Filmes
- Recursos tecnológicos
- Jogos



Filme: "Nós somos Super humanos"



Atividade: Vivência da cegueira  
Fonte: Cecílio, 2019

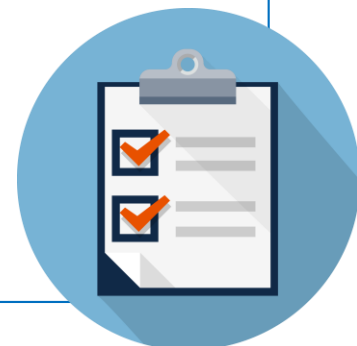
# Sondagem diagnóstica

**Objetivo:** Verificar o que os estudantes entendem sobre diversidade, deficiências, inclusão, jogos e esportes adaptados.

**Recurso:** Aplicação de um questionário.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino fundamental e médio.



## Etapa 1:

Aula se inicia com a aplicação de um questionário, combinando questões abertas e fechadas, que envolverão temas como a diversidade, deficiências, inclusão nas aulas de Educação Física e o Esporte Adaptado na sociedade.

Nesse primeiro momento utilizamos uma hora de aula.

## Etapa 2:

Após a abordagem do conteúdo teórico e prático, esse mesmo questionário é reaplicado.

Nesse momento é utilizada mais uma hora-aula.

# Vídeos, debates e reflexões

**Objetivo:** Esclarecer e estimular o debate sobre a inclusão das pessoas com deficiência nas aulas de educação física.

**Recursos:** Computadores, Data Show ou Tv.

**Duração:** 02 horas-aula.



Petrucio Ferreira – paratleta da modalidade Atletismo

## Documentário paratletas:

[https://www.youtube.com/watch?v=9LCP3vAO9U4&ab\\_channel=Document%C3%A1rioParatletas](https://www.youtube.com/watch?v=9LCP3vAO9U4&ab_channel=Document%C3%A1rioParatletas)

## Vídeo “Nós Somos Super Humanos”:

We're The Superhumans | Rio Paralympics 2016 Trailer (youtube.com)

## Jogos Paralímpicos Rio 2016 – com audiodescrição:

[https://www.youtube.com/watch?v=Fx4wokQWg68&ab\\_channel=Comit%C3%A1rioParal%C3%ADmpicoBrasileiro](https://www.youtube.com/watch?v=Fx4wokQWg68&ab_channel=Comit%C3%A1rioParal%C3%ADmpicoBrasileiro)

Fonte: Moraes, 2016

# PRÁTICA

## Adivinhe pelo Tato

**Objetivos:** Desenvolver sentidos e capacidades motoras e gerar empatia.

**Recursos:** Vendas e objetos diversos.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino fundamental e médio.



Os alunos deverão ser divididos em grupos. Cada participante terá oportunidade de sentir e tentar identificar, com os olhos vendados, os objetos oferecidos pelo professor, para que vivenciem como uma pessoa com deficiência visual percebe o mundo, reconhecendo as habilidades sensoriais e as dificuldades.



# PRÁTICA

## Vivenciando

**Objetivos:** Vivenciar a experiência das pessoas com deficiência visual.

**Recursos:** Vendas (pano para cobrir os olhos).

**Duração:** 01 hora-aula.



Fonte: Dantas, 2015

O professor distribuirá venda para cada estudante, para que estes possam tapar os olhos. Na medida em que forem vendados, o professor encaminhará cada estudante para um local onde fiquem próximos uns dos outros e pedirá para que se movimentem no espaço e sintam a experiência. O professor deve estimular os sentidos como tato, olfato e audição dos estudantes.

### **Reflexões a serem levantadas:**

Como está se sentindo sem enxergar?

Está conseguindo perceber o espaço e as pessoas com os outros sentidos?

Quais as dificuldades?



Fonte: Silva, 2020

# PRÁTICA

## Posso ajudar?

**Objetivos:** Vivenciar a experiência das pessoas com deficiência visual em relação a confiança e segurança para ajudar o outro.

**Recursos:** Vendas (pano para cobrir os olhos).

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino fundamental e médio.



O professor distribuirá uma venda para cada dupla, sendo que um aluno ficará vendado e o outro será o guia humano. O papel do guia é oferecer ajuda, identificar-se e levar a sua dupla até determinado espaço definido pelo professor. É interessante explorar os espaços diversos da escola, proporcionando assim os desafios enfrentados pelas pessoas com deficiência visual. Ao chegarem no ponto definido pelo professor, a dupla trocará de papel e deve retornar para o local de saída.

No final da atividade o professor trará as reflexões da experiência vivenciada.



Fonte: Escola Vicentina Nossa Senhora Mercês, Curitiba

Fonte: Silva, 2020; MEC, 2007

# PRÁTICA

## Sentindo na pele

**Objetivos:** Vivenciar a experiência das pessoas com paralisia cerebral e desenvolver empatia.

**Recursos:** Dois pares de meias grossas e uma camisa com botões (solicitar que os alunos tragam de casa).

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino fundamental e médio.

O professor deve dividir a turma em pares. Um de cada par vestirá as meias nas mãos. Após o comando do professor, o aluno deverá vestir a camisa, abotoá-la, desabotoá-la e sentar-se em frente ao seu par. Peça aos estudantes para trocarem o material e repetir a experiência.

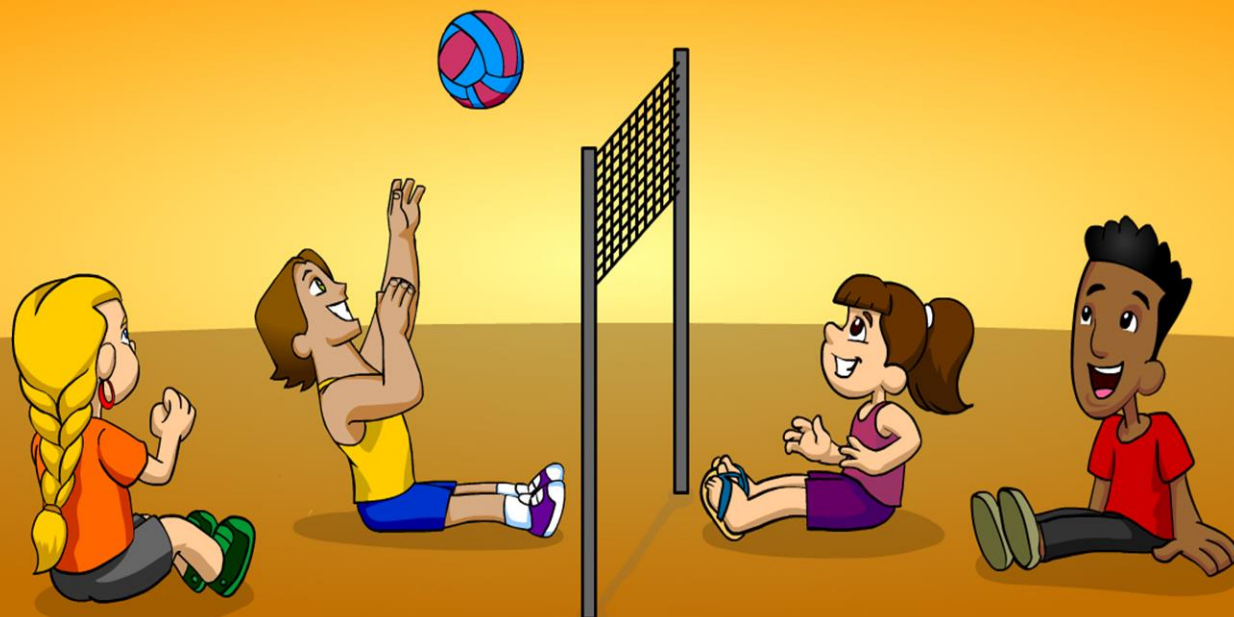
Estimule os estudantes a narrar as dificuldades encontradas e o que eles sentiram.





## Jogos e brincadeiras Inclusivas

**Observação:** Nesse manual há atividades inclusivas para cegos, surdos, estudantes com deficiência física, com transtorno do espectro autista e com deficiência intelectual, todas estimulam a interação, colaboração, concentração e raciocínio.



# Dinâmica da Orientação Auditiva



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, vendas, apitos e bolas.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Formação de quatro grupos, cada um escolhe dois representantes que serão vendados e colocados em um local demarcado para o início da atividade, num ponto específico e mais distante do ponto de saída da atividade, o professor irá colocar um estímulo sonoro, podendo ser apito, bolas batendo no chão, despertador, e outros; ao sinal, os alunos representantes, vendados, deverão localizar e seguir até o estímulo sonoro, sendo proibido receberem estímulos dos colegas. Vence o primeiro que chegar até o som. As funções são revezadas para que todos vivenciem a atividade. Para aumentar o grau de dificuldade da atividade, pode ser determinado um som diferente para cada grupo.



# PRÁTICA

## Corrida Guiada



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra e vendas.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Na quadra, o professor pedirá para que os alunos separem-se em duplas, sendo que um componente da dupla terá os olhos vendados e ambos terão que dar as mãos. Em seguida, o professor demarcará em linha reta, um ponto de partida e de chegada, para a realização da corrida. Sem soltar as mãos do seu companheiro, cada dupla terá que correr o mais rápido possível até o ponto de chegada. Após o término o companheiro trocará de função com o seu colega.



**Indicação – estudante com deficiência visual/cego**

Fonte: Maure, 2016



# Bola ao cone

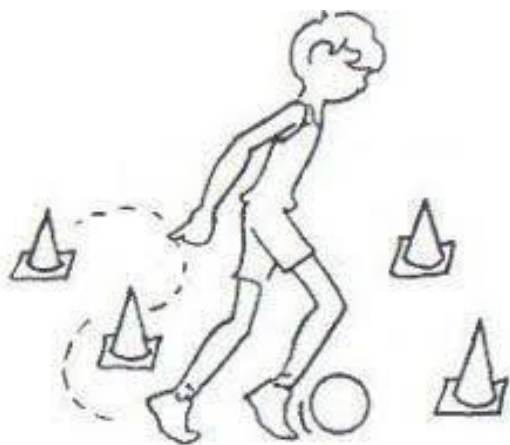
**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, vendas, bolas futsal e cones.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os alunos estarão separados em duplas e espalhados pela quadra, cada dupla tomará conta de um cone. Uma pessoa da dupla deverá manter certa distância do cone, ter os olhos vendados e dominar a bola com os pés. O seu companheiro de dupla deverá conduzi-lo por estímulos sonoros (orientar sua direção falando: para frente, para direita) até o aluno que estiver vendado acertar a bola no cone. Depois de certo tempo trocar a venda de pessoa.



# Futebol adaptado com guia



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, vendas, bola de borracha envolta em sacolas ou bolas adaptadas com guizo.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Para iniciar a atividade será feito uma disputa de pênaltis, onde os batedores ficarão com olhos vendados e o goleiro sem a venda. Após a vivência do chute e defesa sem enxergar, será organizado uma partida de futebol de duplas. Nessa partida, uma criança servirá de guia para outra criança que ficará com os olhos vendados. Somente as crianças de olhos vendados poderão chutar a bola. Após um tempo determinado, as crianças deverão trocar de função. Nessa partida os goleiros poderão jogar sem as vendas. Para aumentar o grau de dificuldade, os goleiros não poderão realizar defesas com os braços, dificultando a sua atuação.



## PRÁTICA

## Passando o bastão



**Objetivos:** Aprimorar a coordenação motora e desenvolver a percepção auditiva dos participantes.

**Recursos:** Quadra, bastões curtos que produzam som.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

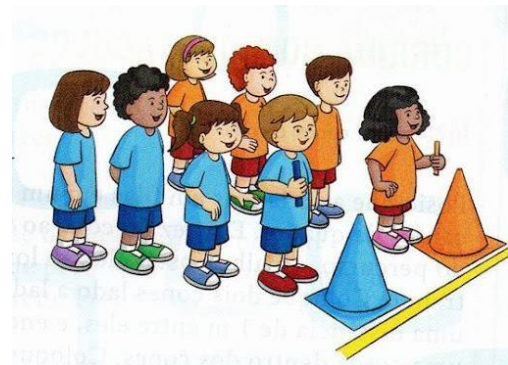
Os participantes se posicionam em pé, um atrás do outro, formando duas filas. Em seguida, cada um dirá em voz alta, para que o participante com cegueira possa perceber quem está falando e a qual distância essa pessoa está. E para dificultar o processo, o professor poderá optar por deixar todos com os olhos vendados.

Ao ouvir o sinal predeterminado, o primeiro participante passa o bastão por baixo das pernas para o participante de trás, narrando o seu movimento: “Estou passando o bastão por baixo das minhas pernas”. O participante que recebeu o bastão deverá entregá-lo ao colega de trás por cima da cabeça, e assim sucessivamente.

Quando o último da fila receber o bastão, ocupa o lugar do primeiro e começa a passar o bastão novamente, dessa vez pela lateral do corpo, intercalando entre os lados esquerdo e direito.

A equipe que primeiro retornar à formação inicial será a vencedora.

Fonte: Honora, 2016



**Indicação – estudante com deficiência visual/cego**

# Bola ao cesto



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, vendas, bolas e cones.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os participantes serão separados em 2 equipes: equipe A e equipe B; cada equipe deverá formar duplas, sendo um dos membros da dupla vendado e o outro com as mãos amarradas servindo como guia, podendo apenas falar com seu companheiro. Coloca-se um cesto num canto da área que será desenvolvida a atividade, fazendo uma marcação no chão a uma distância de 2m do cesto; • As equipes A e B alternadamente enviarão uma dupla por vez para tentar realizar a cesta; • A bola será entregue para o participante vendado e o participante que está com as mãos amarradas deverá conduzi-lo até a marca no chão e orientar para que o participante vendado lance a bola ao cesto; • Vence a equipe que conseguir realizar mais cestas.



**Indicação – estudantes com deficiência visual/cego**

Fonte: Maure, 2016

# PRÁTICA

## Atividade Rítmica



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra e bolas.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os alunos estarão dispostos em círculo e, parados, deverão ouvir as batidas da bola no ritmo estipulado pelo professor. Ao bater a bola, o professor demonstrará que: 1 batida de bola os alunos deverão executar a corrida; 2 batidas de bola deverão executar um salto; 3 batidas de bola a execução da caminhada em diferentes direções. Ao sinal do professor os alunos estarão dispostos pela quadra e atentos aos estímulos sonoros para execução dos movimentos. O professor poderá optar por realizar a prática em duplas de mãos dadas e, a cada batida da bola, solicitar outros movimentos. Recomenda-se não executar o salto quando os estudantes estiverem de mãos dadas.



**Indicação – estudantes com deficiência visual/cego**

# Futsal de 04 goleiras

**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, cones, coletes, bolas e bandeiras de duas cores.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os alunos serão divididos em duas equipes, com o mesmo número de participantes. A atividade será realizada em uma quadra de futsal, onde não serão utilizadas as traves do gol, e sim 8 cones, que serão montadas 4 goleiras nos cantos da quadra. As equipes deverão marcar gol em duas goleiras designadas para elas. Vence a equipe que fizer o maior número de gols. Poderão ser usadas as mesmas regras do futsal. O professor deverá usar duas bandeiras: uma verde e outra vermelha. Quando ocorrer falta o professor levantará a bandeira vermelha, a verde para sinalizar o início e o término do jogo. Adaptação: Este jogo pode ser jogado com ou sem goleiro.



# Jogo dos cartões



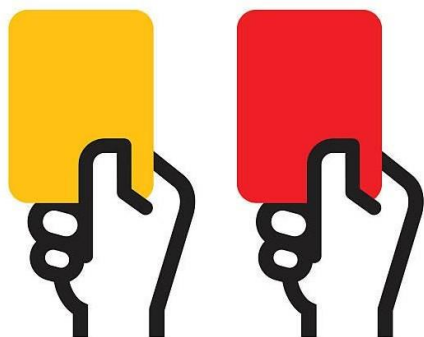
**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, cartões coloridos e bolas.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os alunos ficarão em círculo passando a bola atentos aos cartões que serão mostrados pelo professor. Estes cartões terão códigos previamente combinados: Amarelo significa o arremesso da bola para qualquer colega; Vermelho significa que se deve quicar a bola e passá-la; o Azul significa arremesso da bola para um menino; o cartão rosa indica posse de bola para uma menina. Adaptação: Pode-se também utilizar outros cartões com outros códigos. Por exemplo, verde para mudar o sentido da bola.



**Objetivos:** Ampliar a coordenação motora e estimular a agilidade e a comunicação em Libras.

**Recursos:** Quadra, bolas de borracha, bastões de madeira de 60 cm, cadeiras, fichas com números em libras.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Dividir a turma em duas equipes com o mesmo número de participantes.

Os participantes de cada equipe devem fazer uma fila e sentar-se um ao lado do outro. Numerá-los de forma sequencial.

As equipes deverão sentar-se uma em frente à outra, de modo que o último integrante da equipe A fique na frente do primeiro da equipe B.

Ao centro deverá ter uma bola e dois bastões – será utilizado um por equipe. As cadeiras deverão ser colocadas uma de cada lado, a certa distância do grupo.

Mostrar em Libras um número qualquer, por exemplo o 3. Os integrantes das duas equipes que foram numerados com o 3 deverão se levantar e ir correndo ao centro, pegar o bastão e buscar fazer um gol na cadeira de sua equipe, tocando a bola com o bastão.

O adversário tem o objetivo de atrapalhar e tomar posse da bola para tentar fazer o gol.

Ganha a equipe que marcar mais gols.

Fonte: HONORA, 2016



## Número em Libras





## A canoa virou

**Objetivos:** Estimular a interação e o desenvolvimento da expressão oral.

**Recursos:** Quadra.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil.

Os estudantes devem formar uma roda, mas com as mãos soltas. Um estudante ficará fora da roda para indicar quem deve entrar e sair conforme orientações da música. Os participantes rodam em sentido horário enquanto cantam e sinalizam em Libras a música.

Quando o participante for escolhido, deverá entrar no meio da roda na primeira estrofe, e na segunda estrofe voltará para a roda.

A brincadeira termina quando todos os estudantes conseguirem participar.



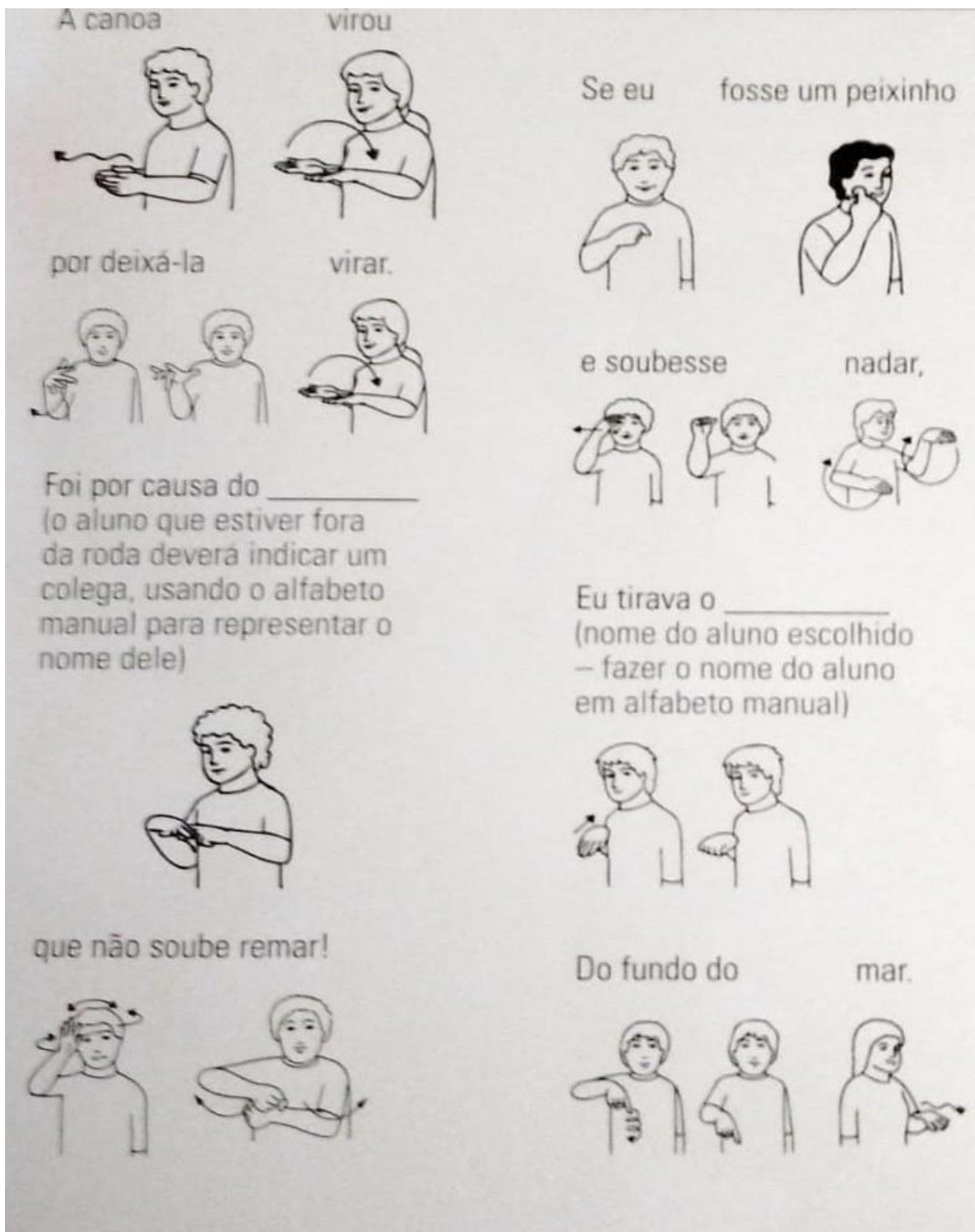
Antes de iniciar a brincadeira ensine a sinalização em Libras da música. É possível encontrar na internet vídeo de sinalização em Libras.



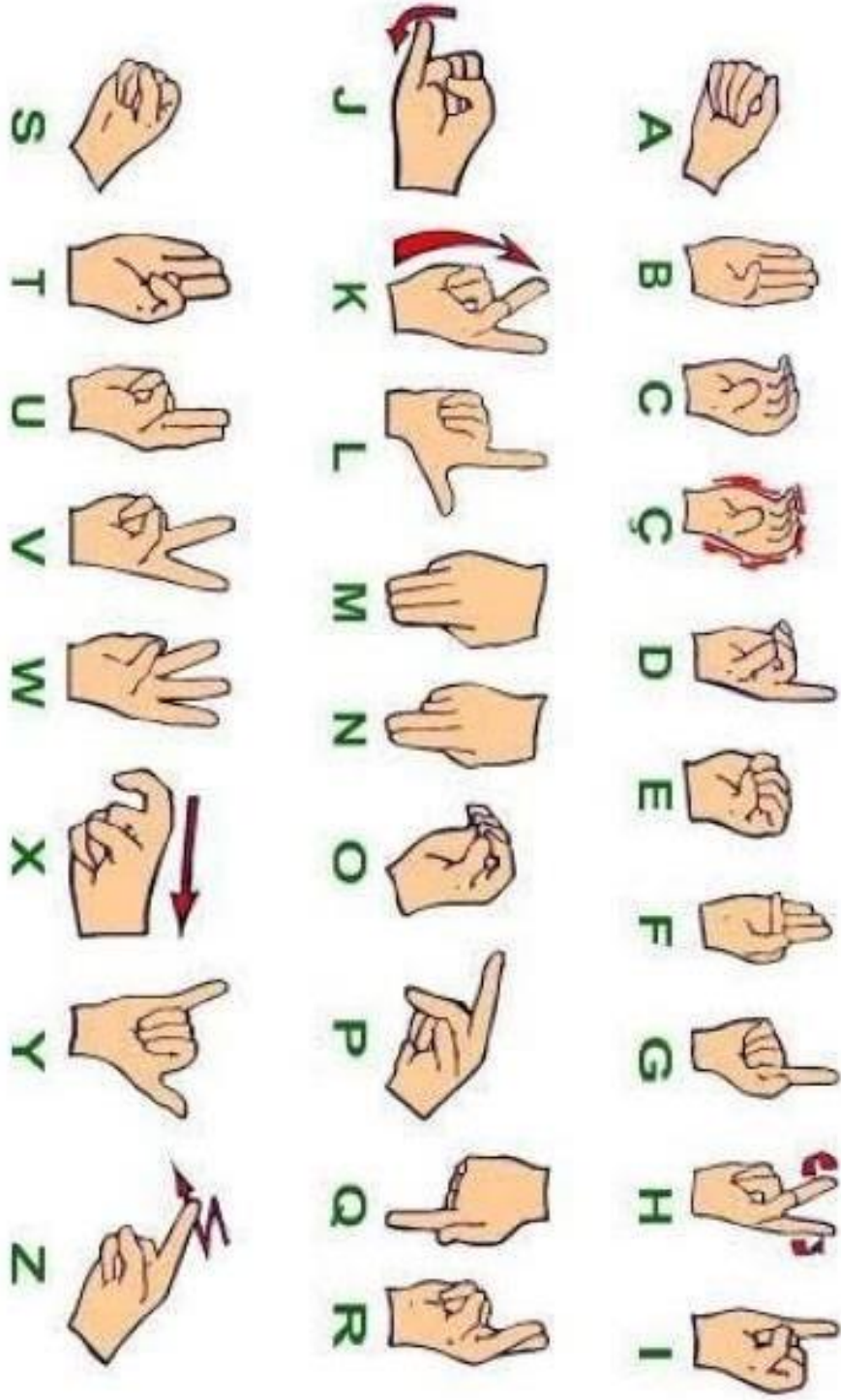
**Indicação – estudantes surdos**

Fonte: Honora, 2016

# Música: A canoa virou em libras



## ALFABETO DE LIBRAS



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

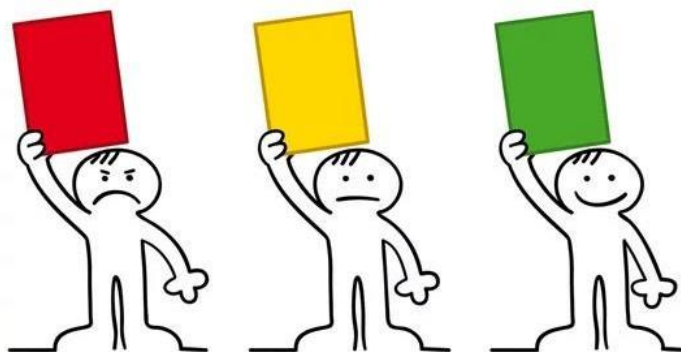
**Recursos:** Quadra e papel nas cores vermelha, verde e amarelo.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os alunos estarão dispostos em círculo e, deverão observar a demonstração das cores e dos números indicados pelo professor, estímulos estes que irão designar a tarefa a ser efetuada, ou seja, os números para a formação dos grupos e as cores para executarem os movimentos propostos pelo professor. Ao sinal do professor os alunos estarão dispostos pela quadra e atentos aos estímulos visuais para execução dos movimentos, devendo executar os movimentos conforme os estímulos recebidos, por exemplo, se o professor mostrar a cor verde e fizer o número três, os alunos deverão correr em trios e assim por diante, conforme o estímulo visual recebido.

Cor vermelha – Pare ! Cor amarela – Ande ! Cor verde – Corra !



# Boliche das letras



**Objetivos:** Aprimorar a coordenação visomotora e ampliar a comunicação em Libras entre os participantes.

**Recursos:** Quadra, bolas de meia, latas com pouca areia, encapadas e demarcadas com as letras do alfabeto manual (Libras).

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino fundamental

**Indicação – estudantes surdos**

Separar os estudantes em duas equipes: A e B. Eles deverão permanecer sentados em duas fileiras em um dos lados da quadra.

No lado oposto, espalhar as latas com as letras do alfabeto.

O primeiro integrante da equipe A deverá lançar a bola de meia na direção das latas. O objetivo é derrubar o maior número de latas.

Derrubando uma lata, o participante deverá conferir qual é a letra do alfabeto em Libras e representa-la aos colegas. Em seguida, terá que soletrar em Libras três palavras que iniciam com aquela letra.

Para cada letra derrubada e pelas três palavras soletradas, a equipe ganhará 03 pontos.

Depois disso, coloca a lata no lugar para que o integrante da equipe B participe.

Ocorrendo as etapas sucessivamente.

Ganhará o jogo a equipe que marcar mais pontos.

Fonte: Honora, 2016



# PRÁTICA

## Passa Repassa



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra e 1 bola de vôlei.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os estudantes estarão dispersos sentados pela quadra, similar, dois deles sentados nas pontas. Os alunos das pontas iniciarão a troca de passes de bola, enquanto os alunos do centro da quadra tentarão pegá-la sem tirar o quadril do chão. O aluno que conseguir pegar a bola troca de lugar com aquele que a jogou.

Fonte: Silva, 2020; Diehl, 2006



**Indicação – estudantes com deficiência física sem comprometimento dos membros superiores**

# PRÁTICA

## Pega ajuda com passes



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra e 1 bola.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.



Um dos estudantes será designado a ser o pegador, os demais serão os fugitivos, todos deverão estar sentados de forma dispersa pela quadra. Tanto os pegadores quanto os fugitivos não poderão se levantar, deverão se locomover sentados. O pegador terá uma bola na mão, onde tentará arremessar nos colegas. Aquele que for atingido pela bola passará a ser pegador, aumentando o número de caçadores.

Fonte: Silva, 2020; Diehl, 2006



**Indicação – estudantes com deficiência física sem comprometimento dos membros superiores**

# Passa 10



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Coletes coloridos e 1 bola.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Todos os estudantes deverão estar sentados na quadra. A turma deve ser dividida em dois grupos, cada grupo deverá usar coletes de cores diferentes. Os grupos serão distribuídos dentro de uma delimitação na quadra. A delimitação do espaço da quadra será de acordo com o número de participantes. Um dos grupos iniciará com a posse da bola. O grupo que estiver com a posse da bola tentará executar, consecutivamente, a troca de 10 passes, em que, sentados, jogarão a bola com as mãos para um companheiro de equipe. Conseguindo realizar os 10 passes, sem intercepções, será marcado um ponto. Caso a bola caia no chão ou seja interceptada pelo grupo adversário, a contagem será zerada e a posse de bola passará para o adversário. Vence o grupo que fizer mais pontos. O tempo do jogo será determinado pelo professor.

**Adaptação:** se houver um cadeirante, o grupo adversário deverá ter um participante de sua equipe sentado em uma cadeira. Caso tenha mais de um cadeirante, o número de participantes em cadeiras deverá ser aumentado. No decorrer do jogo, todos os alunos deverão ficar pelo menos uma vez sentados na cadeira.

Fonte: Silva, 2020; Diehl, 2006.



**Indicação – estudantes com deficiência física sem comprometimento dos membros superiores**

# PRÁTICA

## Canguru



**Objetivos:** Desenvolver a consciência corporal, aprimorar a agilidade e estimular organização dos participantes.

**Recursos:** Quadra, bolas de borracha.

**Duração:** 01 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.

Os participantes são divididos em duas filas de aproximadamente 10 integrantes e sentados no chão.

O primeiro integrante da fila deverá segurar a bola de borracha. Ao sinal de partida, a bola deverá ser passada por cima da cabeça dos alunos, até chegar ao último da fila.

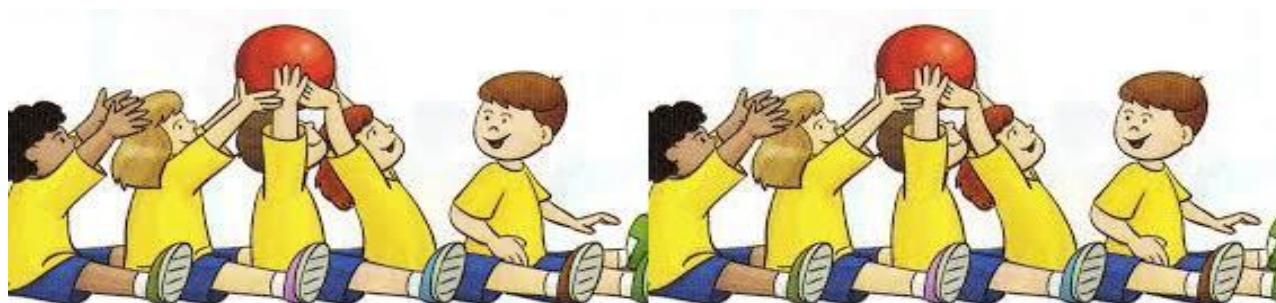
Esse participante deverá ir para a frente deslocando-se sentado no chão, com a bola sobre as pernas.

Quando o participante tomar o primeiro lugar da fila, ele iniciará novamente a passagem da bola.

Repetir até que o primeiro participante da fila chegue a sua posição inicial.

Ganhará o jogo a equipe que concluir primeiro a tarefa.

Fonte: Honora, 2016



**Indicação – estudantes com deficiência física sem comprometimento dos membros superiores**

# PRÁTICA

## Futebambolê



**Objetivos:** Estimular a coordenação motora e a atenção.

**Recursos:** Quadra, bolas de borracha e bambolê.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.



Amarrar dois bambolês em cada uma das traves da quadra.

Dividir a turma em dois grupos com o mesmo número de integrantes.

Cada grupo deverá formar uma fila na frente de sua respectiva trave.

Definir dois ou três pontos em frente a trave onde os participantes arremessem a bola. Os participantes terão direito de escolher o lugar mais confortável para fazer o arremesso.

Ao sinal do professor, o primeiro participante de cada equipe deverá arremessar a bola, com objetivo de fazê-lo passar por dentro de um dos bambolês; quando isso acontecer a equipe marca um ponto.

Todos os participantes da fila realizam o arremesso e depois verifica-se a pontuação. Vence a rodada a equipe que conseguir marcar mais pontos.

Fonte: Honora, 2016



**Indicação – estudantes com deficiência física sem comprometimento dos membros superiores**

# PRÁTICA

## Pegue o balão



**Objetivos:** Explorar os sentidos, capacidades motoras e trabalho em equipe.

**Recursos:** Quadra, balões e barbantes.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.



Os alunos estarão livres pela quadra, sentados no chão ou na cadeira de rodas. Os alunos sentados amarrarão os balões na cintura, os cadeirantes estarão com os balões amarrados atrás da cadeira. Cada participante deverá tentar estourar o balão do colega e proteger o seu. Vence aquele que ficar com o balão intacto enquanto os outros estiverem com os seus estourados.

Fonte: Silva, 2020; Diehl, 2006



**Indicação – estudantes com deficiência física sem comprometimento dos membros superiores**

# Jogos de tabuleiro



**Recursos:** Jogos diversos.

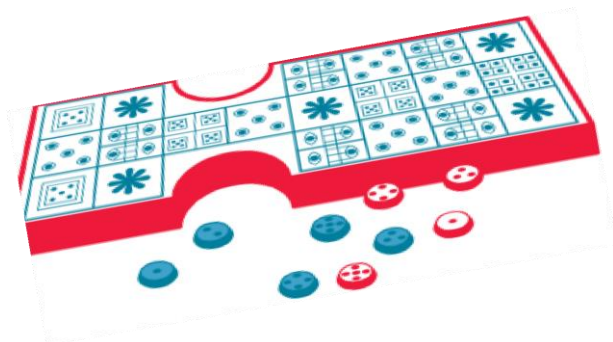
**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental e médio.



Os alunos estarão livres para escolher os jogos disponíveis, como Dama, Ludo, Xadrez, Trilha, Uno, Dominó, Monopoly, Damão, Catan, entre outros. O importante aqui é a interação, socialização, trabalho coletivo e, não menos importante, o desenvolvimento das capacidades cognitivas.

Deve-se ter um cuidado com o aluno cadeirante tetraplégico que possui comprometimento nos membros superiores. Nesse caso, deve-se providenciar um recurso de Tecnologia Assistiva ou solicitar ao seu guia ou a um colega de turma que siga suas instruções de comando, para que assim seja possível ele participar e interagir com os demais.



## Indicação – estudantes com deficiência física - tetraplégico



# Correndo atrás da cauda

**Objetivos:** Aprimorar a coordenação motora, a agilidade e ampliar a orientação espacial dos participantes.

**Recursos:** Quadra, tecido de 3 metros de comprimento.

**Duração:** 02 horas-aula.

**Público-alvo:** Ensino infantil, fundamental

Devem ser separados em grupos de oito participantes, que deverão ficar em pé segurando a tira de tecido. O primeiro da fila será a “cabeça” e o último a “cauda”.

Ao escutar o sinal predeterminado, o primeiro participante, a cabeça, tentará pegar o último da fila, que representa a cauda. Este tentará desviar-se do colega para não ser pego.

Quando for apanhado, o último participante da fila trocará de lugar com um de seus colegas, de forma que todos representem os dois papéis.

O professor deve manter a brincadeira, enquanto notar interesse dos participantes.





## Capítulo 4

# Esportes Adaptados



# Esportes Adaptados

O Esporte Adaptado surgiu inicialmente como modelo médico de reabilitação de pessoas com deficiência.



O precursor desse modelo foi o médico alemão Ludwig Guttman, que na Inglaterra, em meados da década de 1940, incluiu a prática de Esportes Adaptados às pessoas com deficiência.



O Esporte Adaptado é um esporte criado para atender às demandas de pessoas com algum tipo de deficiência, tendo como seu principal objetivo possibilitar oportunidades iguais de envolvimento na atividade física, competição e realização pessoal (Bressan, 2024).



Esportes paralímpicos são modalidades esportivas reajustadas conforme as características dos competidores. As regras do esporte, as dimensões da área de jogo, entre outros, são adaptadas para pessoas com deficiências.



# Modalidades de Esportes Paralímpicos



**Atletismo  
Badminton  
Basquetebol**



**Bocha  
Canoagem  
Ciclismo  
Equitação  
Esgrima  
Futebol 5**



**Golbol**

**Levantamento de peso**



**Judô  
Natação**



**Remo**

**Rugby**

**Taekwondo**

**Tênis**

**Tênis de Mesa**

**Tiro**

**Tiro com arco**

**Triatlo**

**Voleibol.**



# Fique por dentro!

O Comitê Paralímpico Brasileiro com objetivo de proporcionar e estimular as modalidades esportivas adaptadas, dispõe no seu site a proposta da Educação, onde é possível ter acesso aos manuais de iniciação ao esporte paralímpico. Nestes manuais estão as regras de cada esporte e atividades de iniciação.



Acesse o QR-Code ao lado ou o link a seguir e tenha acesso aos manuais:

<https://cpb.org.br/educacao-paralimpica/curso-ead-movimento-paralimpico/>



Nas próximas páginas serão sugeridas algumas atividades referências do comitê paralímpico brasileiro, de acordo com cada modalidade esportiva.

# PRÁTICA

## Atletismo



### Saltos com o jogo da amarelinha



**Objetivo:** Desenvolver e aprimorar estratégias em equipes.

**Recursos:** Quadra, giz, bambolês.

Os professores deverão montar equipes com o mesmo número de componentes e montar os jogos de amarelinha. O jogo consiste em pular sobre um desenho riscado com giz no chão ou com bambolês delimitando a área de jogo e numerados de 1 a 10.

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

Em seguida, pula em um pé só nas casas isoladas e com os dois pés nas casas duplas, exceto na casa onde o objeto se encontra. Chegando ao céu, pisa com os dois pés e retorna pulando da mesma forma até as casas 2-3, de onde o jogador precisa apanhar a pedrinha do chão, sem perder o equilíbrio, e pular de volta ao ponto de partida. Chegando ao início, bate na mão do colega da sua equipe, que deverá realizar o mesmo percurso.

As pessoas com deficiência conseguem realizar as atividades acessíveis de acordo com a capacidade de saltar. Cadeirantes poderão participar passando a cadeira por cima das casas, exceto na casa onde o objeto se encontra, fazendo as devidas mudanças de direção. Os cegos necessitam de guia ou estímulos sonoros. Na deficiência intelectual é necessário explicar até que se confirme a compreensão do participante.



**Indicação – estudantes com diversas deficiências**

Fonte: Freitas *et al.*, 2021. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de atletismo do Comitê Paralímpico Brasileiro

# PRÁTICA

## Atletismo Toca da raposa



**Objetivo:** Desenvolver e aprimorar estratégia em equipes, trabalhar a coordenação motora fina, precisão, atenção e direção.

**Recursos:** Quadra e bambolês.

A atividade poderá ser executada na pista ou no campo, onde bambolês serão espalhados e um aluno será escolhido pelo professor para ser o pegador (raposa). O professor irá dar o comando de voz “toca da raposa”, em seguida, os alunos terão que encontrar um bambolê no chão e entrar nele sem que a raposa os pegue, quem for pego se transformará em raposa e terá de pegar os outros.



Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de atletismo

Na deficiência física, o deficiente pode realizar a atividade com a adaptação de aproximação ao bambolê, não necessitando transpô-lo com a cadeira de rodas. Na deficiência visual, o deficiente pode realizar a atividade com guia ou chamador, o professor deve mostrar o espaço ao aluno. Na deficiência intelectual a explicação da atividade deve ser demonstrada antes dos alunos iniciarem a mesma.

**Indicação – estudantes com diversas deficiências**

Fonte: Freitas *et al.*, 2021.

Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de atletismo  
do Comitê Paralímpico Brasileiro

# PRÁTICA

## Bocha JOGO DA VELHA



**Objetivo:** Desenvolver e aprimorar estratégias em equipes.

**Recursos:** Quadra, fita crepe, bolas de bocha.

O professor desenhará um “Jogo da velha” no centro da quadra onde os alunos irão jogar entre si (**vermelho X azul**) de forma alternada.

Com uma fita crepe o professor desenha um jogo da velha na quadra.

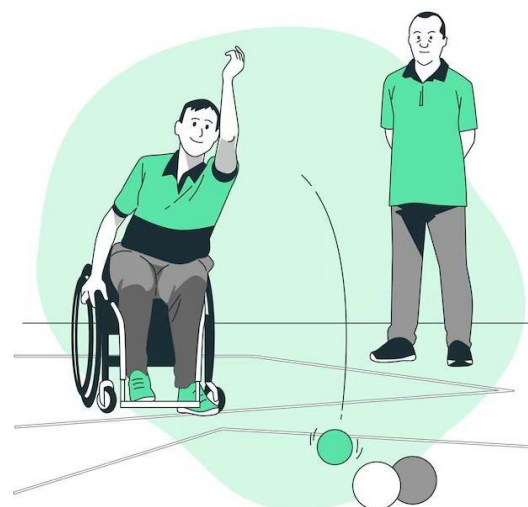
Depois divide os alunos entre time azul e time vermelho.

Os alunos jogam de forma alternada, quem conseguir alinhar as bolas de bocha com a mesma cor nos quadrantes, ganha o jogo.

Poderá diminuir o tamanho do “Jogo da velha” e alterar o posicionamento aumentando o grau de dificuldade de acordo com a evolução dos participantes



Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de bocha  
Referência: Atividades desenvolvidas na Escola de Esportes Paralímpicos.



Fonte: Viana *et al.*, 2021.  
Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de bocha do Comitê Paralímpico Brasileiro

# PRÁTICA

## Bocha CADA UM NO SEU QUADRADO



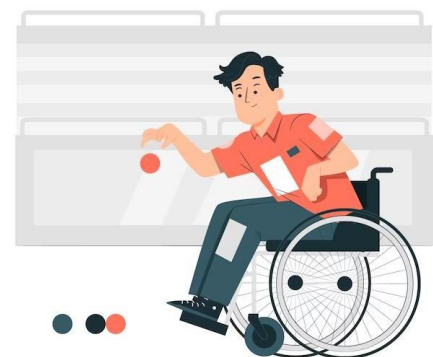
**Objetivo:** Desenvolver e aprimorar a precisão.

**Recursos:** Quadra, fita crepe, bolas de bocha.

O professor fará um quadrado com fita crepe em um local estratégico da quadra e, de forma alternada, os alunos lançarão a bola de bocha colorida com o intuito de acertar dentro do quadrado. O exercício pode ser alternado aumentando ou diminuindo o quadrado de acordo com o grau de dificuldade dos participantes. Os alunos realizarão lançamentos de bolas coloridas de forma alternada em distâncias variadas, podendo ser de três, cinco e oito metros, com objetivos de alvo quadrados de 70, 50, 30 centímetro quadrados.



Foto: Ale Cabral. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de bocha.



Fonte: Viana *et al.*, 2021. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de bocha do Comitê Paralímpico Brasileiro

# PRÁTICA

## Vôlei sentado Sinuca adaptada



**Objetivo:** Trabalhar a coordenação motora fina, precisão, atenção, direção, força.

**Recursos:** Quadra, bolas de vôlei, bastão e arco (bambolê).

Formar um círculo com os participantes e a frente de cada um colocar arcos, onde eles terão que estar mais ou menos com 1m a 1,50m de distância de cada aluno. Os participantes terão que ficar deitados de bruços a frente do seu arco para poder executar a ação de rebater a bola. Durante o jogo serão distribuídos quatro bastões, onde será feito o revezamento deles para poder ocorrer o início da jogada pela sequência determinada pelo professor. Cada participante terá direito no máximo a duas tentativas de rebater a bola com o bastão para conseguir acertá-la dentro do arco. O objetivo da atividade é fazer com que os participantes consigam ter a precisão de rebater com o bastão a bola para dentro do arco sem deixar que ela saia para poder pontuar durante sua jogada.



Foto: Ale Cabral. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de vôlei sentado  
Referência: Atividades desenvolvidas na Escola de Esportes Paralímpicos.

Fonte: Novaes *et al.*, 2021. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Vôlei sentado/ Comitê Paralímpico Brasileiro

**Indicação – estudantes com deficiência física, surdos e deficiências intelectuais**

# PRÁTICA

## Vôlei sentado

### Nunca no chão com bexiga



**Objetivo:** Estimular a coordenação espacial.

**Recursos:** Quadra, bexigas ou bexigões.

Formar uma única roda. Nesta atividade o objetivo é fazer com que o participante execute o fundamento da Manchete. O participante tem que passar a bexiga para os outros alunos aleatoriamente na roda, executando a manchete do vôlei ou usar o recurso com um dos braços da maneira que conseguir, sem que a bexiga tenha o contato com o chão.

Ao iniciar a brincadeira o aluno não pode deixar a bexiga cair ao passar, se isso ocorrer o participante pagará uma prenda que será escolhida pelo professor. Os participantes podem sair do lugar para fazer a recuperação da bexiga, utilizando o deslocamento sentado para que a mesma não caia antes de chegar no participante escolhido.



Foto: Alessandra Cabral. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de vôlei sentado.

Referência: Atividades desenvolvidas na Escola de Esportes Paralímpicos.

Fonte: Novaes *et al.*, 2021. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Vôlei sentado do Comitê Paralímpico Brasileiro

**Indicação – estudantes com deficiência física, surdos e deficiências intelectuais**

# PRÁTICA

## Goalball

### Percepção auditiva e tátil



**Objetivo:** Percepção auditiva e tátil.

**Recursos:** Quadra, vendas para os olhos, bola, barbante e fita.

Posicionados no solo, um de frente para o outro (formação em duplas) com os olhos vendados, 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, 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).



Fonte: Oliveira *et al.*, 2021.  
Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Goalball do Comitê Paralímpico Brasileiro

Foto: Alessandra Cabral.  
Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de goalball  
Referência: Atividades desenvolvidas na Escola de Esportes Paralímpicos.

**Indicação – estudantes com deficiência física, cegos, deficiências intelectuais**

# PRÁTICA

## Futebol de cego chute ao gol



**Objetivo:** Percepção auditiva e tátil.

**Recursos:** Quadra, vendas para os olhos, bola de futebol.

Com os participantes de olhos vendados dispostos em fila, atrás da linha central do campo, o professor irá lançar a bola e o participante deverá correr atrás dela. Logo que localizar a bola ele deverá dominá-la e fazer o chute diretamente ao gol. O goleiro deverá falar “EU” para que o participante chute em sua direção. Para cada rodada o professor deverá lançar a bola para uma direção diferente para que o participante aprenda a trocar de direção. Essa atividade simples ensina o participante a chutar cruzado.



Foto: Alessandra Cabral.

Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Futebol de cego

Referência: Atividades desenvolvidas na Escola de Esportes Paralímpicos.



Fonte: Robertes *et al.*, 2021.

Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Futebol de cego do Comitê Paralímpico Brasileiro

**Indicação – estudantes cegos**

# PRÁTICA

## Tênis de mesa Equilíbrio de bola



**Objetivo:** Equilíbrio.

**Recursos:** Quadra, raquetes e bolas de tênis.

Os participantes com bola e raquete em mãos irão tentar equilibrar a bola na raquete sem deixar a mesma cair, e sem o auxílio das outras partes do corpo. Caso os participantes façam com facilidade, ir implementando dificuldades como: andar até certo ponto, passar por obstáculos etc. Fazer o mesmo quicando a bola.



Foto: Marcello Zambrana.

Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Tênis de mesa  
Referência: Atividades desenvolvidas na Escola de Esportes Paralímpicos.

Fonte: Suzuki *et al.*, 2021. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Tênis de mesa do Comitê Paralímpico Brasileiro

**Indicação – estudantes surdos, cegos e com deficiências intelectuais**

# ATIVIDADE FÍSICA É PARA TODOS!

A prática de exercícios físicos é fundamental para o desenvolvimento afetivo, cognitivo e motor dos alunos, além de proporcionar a cooperação, a socialização, a coletividade e o respeito entre eles, independentemente de qualquer limitação física ou intelectual.

Atenção para o espaço físico:  
É importante assegurar um ambiente adequado e seguro, que favoreça o desenvolvimento das atividades!

São muitos os desafios, mas com o uso de recursos pedagógicos adequados e com a capacitação dos professores, os desafios são superados!

A inclusão é um papel de todos, inclusive dos educadores, por meio do acolhimento, empatia, compreensão e desenvolvimento de atividades acessíveis e de um ambiente que estimule **TODOS** os alunos!



# Referências

BERRI, B. (2018). **O corpo para pessoas com deficiência física: mídia e representações Sociais** (Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/SC).

BRASIL. **Lei 13.146, de 6 de julho de 2015**. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Presidência da República, 2015.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2024]. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 06 jul. 2024.

BRASIL. **Decreto 5296 de 2 de dezembro de 2004**. Regulamenta as Leis nos 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm). Acesso em: 06 jul. 2024.

BLANCO, R. **A atenção à diversidade na sala de aula e as adaptações do currículo**. In: COLL, C.; MARCHESI, Á.; PALACIOS, J. (Org.). *Desenvolvimento psicológico e educação: transtornos de desenvolvimento e necessidades educativas especiais*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 290-308.

COSTA, Camila de Moura; Munster, Mey de Abreu Van. **Adaptações Curriculares nas Aulas de Educação Física Envolvendo Estudantes com Deficiência Visual**. 2017.

DARIDO, S.C., *et al.* (2001) Educação Física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, 15, 17-32.

DIEHL, R. M. **Jogando com as diferenças: jogos para crianças e jovens com deficiência**. São Paulo: Phorte, 2006.

FRANÇA, T. H. (2013). Modelo Social da Deficiência: uma ferramenta sociológica para a emancipação social. **Lutas Sociais**, 17(31), 59-73. <https://revistas.pucsp.br/index.php/ls/article/view/25723/18359>

FREITAS *et al.* **Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de atletismo**. Comitê Paralímpico Brasileiro. 2021.

HONORA, Márcia. **100 jogos para se divertir**. 1 ed. Barueri: Ciranda Cultural, 2016.

MILIAN, Q. G., Alves, R. J. R., Wechsler, S. M., & Nakano, T. C. (2013). **Deficiência intelectual: doze anos de publicações na base SciELO**. *Psicopedagogia*, 30(91), 64-73. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862013000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862013000100008).

MAURE, R. **Atividades adaptadas nas aulas de educação física:** resgatando o respeito às diferenças individuais. 2016.

MEC, Secretaria de Educação Especial. **Educação infantil:** Saberes e práticas da inclusão : dificuldades acentuadas de aprendizagem : deficiência múltipla. [4. ed.] / elaboração profª Ana Maria de Godói – Associação de Assistência à Criança Deficiente – AACD... [et. al.]. – Brasília : MEC, Secretaria de Educação Especial, 2006

MORAES, Christiane de. **Esportes adaptados no ensino regular, uma nova estratégia para aulas de Educação Física com adolescentes.** Caderno PDE. Paraná. 2016.

OLIVEIRA *et al.* **Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Goalball.** Comitê Paralímpico Brasileiro, 2021.

NOVAES *et al.* **Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Vôlei sentado.** Comitê Paralímpico Brasileiro, 2021.

PIMENTA, Ricardo de Almeida. **Educação Inclusiva e o ambiente escolar.** Uniasselvi, 2018.

ROBERTES *et al.* **Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Futebol de cego.** Comitê Paralímpico Brasileiro, 2021.

SCARPATO, Leonardo Cavalheiro; Perrone, Breno Camargo; Medeiros, Luciana Merath de. **Manual pedagógico na educação física adaptada.** Ponta Grossa - PR, 2023.

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO. **Acessibilidade e inclusão:** caminho para uma sociedade justa esolidária, 12º Região - Santa Catarina, 2021.

SILVA, Juliano Vieira da. **Educação física escolar para deficientes físicos e visuais.** Uniasselvi, 2020.

SUZUKI. **Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Tênis de mesa.** Comitê Paralímpico Brasileiro, 2021.

VIANA *et al.* **Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de bocha.** Comitê Paralímpico Brasileiro, 2021.

## Endereços eletrônicos consultados:

ANTUNES, M. F. N. O papel da família e do educador na inclusão dos alunos com necessidades educacionais especiais no ensino regular. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, 2021. DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/papel-da-familia. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/papel-da-familia>. Acesso em: 19 set. 2024.

BRESSAN, L. **Importância dos Esportes Adaptados**. Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/noticias/?p=365821>. Acesso em: 28 ago. 2024.

CECÍLIO, C. **Inclusão**: com Educação Física adaptada, professor ensina sobre acessibilidade. Nova Escola, 2019. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/18613/inclusao-com-educacao-fisica-adaptada-professor-ensina-sobre-acessibilidade>. Acesso em: 17 ago. 2024.

CONFEEF. **Conselho Federal de Educação Física**. Educação física Escolar. 2002. Disponível em: [https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2002/N05\\_DEZEMBRO/02\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_ESCOLAR.PDF](https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2002/N05_DEZEMBRO/02_EDUCACAO_FISICA_ESCOLAR.PDF). Acesso em: 30 ago. 2024.

DANTAS, S. **De olhos vendados, alunos aprendem sobre a realidade de pessoas com deficiência visual**. São Paulo, Governo do Estado, 2015. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/professora-ensina-braille-para-alunos-da-rede-estadual-de-ensino/>. Acesso em: 12 set. 2024.