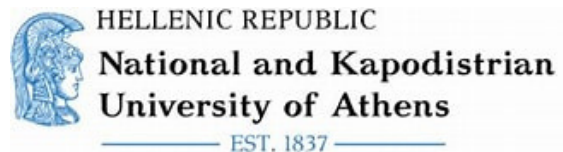




MOVE AS  
YOU ARE

# CADERNO SOBRE AS MELHORES PRÁTICAS PARA ENVOLVER CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIAS VISUAIS EM ATIVIDADES DESPORTIVAS





Cofinanciado pela  
União Europeia



Este caderno foi produzido no âmbito do projeto Erasmus Plus **Move As You Are** que visa apoiar a inclusão social e ultrapassar as barreiras enfrentadas pelas crianças com deficiências visual (CDV) através de atividades desportivas, proporcionando orientações e boas práticas a treinadores e professores.

## **Parceiros**

Real Eyes Sport, Itália

Euphoria Net, Itália

APALab of the National and Kapodistrian Universidade de Atenas, Grécia

Município De Vila Nova De Famalicão, Portugal

## **Editor**

Alessia Bevilacqua, Euphoria Net

## **Autores**

Giulia Chiara Castiglioni e Andrea Farnese, Real Eyes Sport

Dimitra Koutsouki, Katerina Asonitou, e Ifiyenia Koskina, APALab of the National and Kapodistrian Universidade de Atenas

João Ferreira, Município De Vila Nova De Famalicão

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Projeto: Move As You Are - 101133647

## Tabela de Conteúdos

<b>Capítulo 1: Introdução .....</b>	<b>4</b>
1.1 Deficiência Visual.....	4
1.2 Tipos de Perda de Visão.....	5
<b>Capítulo 2: O Contexto Teórico.....</b>	<b>6</b>
2.1 Atividade Física Adaptada (AFA) .....	6
2.2 Desportos Inclusivos e Recreação .....	6
2.3 O Significado de Literacia Física .....	9
2.3.1 Os Elementos da Literacia Física .....	9
2.4 Quais os benefícios de ser Fisicamente Ativo? .....	11
<b>Capítulo 3: A Metodologia de Ensino .....</b>	<b>13</b>
3.1 Métodos de Ensino/Técnicas.....	13
3.2 Instrução Todo-Parte-Todo .....	14
3.3 Análise de Tarefas .....	14
3.4 Programa de Educação Individualizado (PEI) .....	16
3.5 Estratégias de Ensino .....	17
<b>Capítulo 4: Diretrizes .....</b>	<b>19</b>
4.1 Adaptação .....	19
4.2 Comunicação simples e efetiva .....	19
4.3 Organização.....	20
4.3.1 Criar o ambiente físico correto .....	20
4.3.2 Equipamento Acessível e Adaptado .....	20
4.3.3 Marcadores Tatéis.....	21
<b>Capítulo 5: Dicas Práticas para Professores de Ed. Física e Treinadores.....</b>	<b>22</b>
5.1 Exemplo de Ideias .....	24
<b>Capítulo 6: Melhores Práticas.....</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo 7: Referências e Recursos .....</b>	<b>80</b>

## Capítulo 1: Introdução

### 1.1 Deficiência Visual

**A Deficiência Visual** é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023) como uma diminuição ou restrição da acuidade visual e/ou do campo visual.

Globalmente, pelo menos 2.2 mil milhões de pessoas tem uma deficiência visual de curta ou longa distância. Em pelo menos 1.1 mil milhões de pessoas, essa mesma doença poderia ter sido evitada ou ainda não foi tratada.

Neste grupo de pessoas com deficiência visual inclui-se pessoas com cegueira e com baixa visão. Legalmente, diz-se que uma pessoa cega é uma pessoa cuja visão, mesmo com ajuda visual, como óculos, é de 20/200 ou menos, no olho que vê melhor. Além disso, as pessoas cuja visão é de cerca de 20,70 a 20/200 são chamadas de baixa visão (OMS, 2018). As estimativas existentes indicam que 217 milhões de pessoas em todo o mundo têm uma deficiência visual, moderada a grave, e aproximadamente 36 milhões são cegas (Oleszkiewicz, Pisanski, Sorokowska, 2017).

Uma diminuição da acuidade visual indica uma diminuição da nitidez da visão, enquanto uma diminuição do campo de visão caracteriza o campo visual que se pode ver. A deficiência visual pode ser o resultado de milhares de doenças diferentes. É fundamental lembrar que, mesmo nos casos em que dois indivíduos têm o mesmo diagnóstico, as suas experiências com a visão e as suas respostas a várias situações e ambientes podem variar.



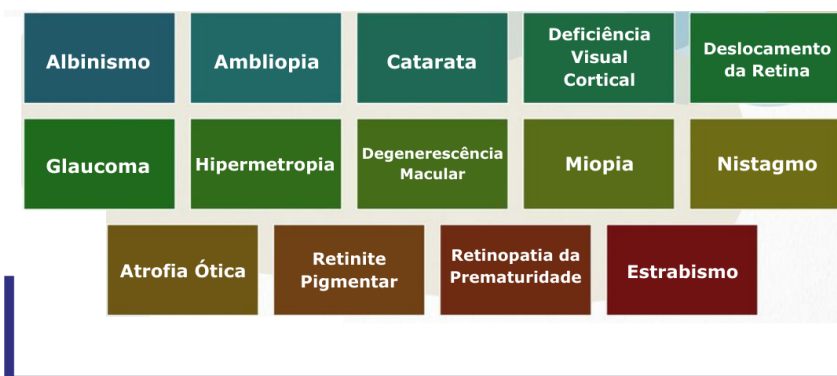
#### Deficiências Visuais

Refere-se a uma perda substancial de visão, mesmo que o indivíduo use lentes de correção. A natureza e a extensão da deficiência visual podem variar muito, pelo que cada aluno pode necessitar de ajustes personalizados aos métodos e materiais de ensino para aprender eficazmente.



**Figura 1:** Definição de Deficiência Visual.

## Doenças Oculares Comuns



**Figura 2:** Doenças oculares comuns.

**Fonte:** [By Nancy Gray, Anita Wallace and Kim Black.](#)

## 1.2 Tipos de Perda de Visão

As deficiências visuais, incluindo a cegueira, significam uma deficiência na visão que, mesmo com correções, afeta negativamente o desempenho escolar de uma criança.

Este termo inclui a cegueira total e parcial. (Telzrow, 1999; IDEA, 1997).

## Categorias de Deficiências Visuais

### Cegueira Legal

- Varia desde uma acuidade visual de 20/200 no melhor olho após correção, até não ter uma visão útil, ou ter um campo de visão reduzido a um ângulo de 20 graus.
- Uma acuidade visual de 20/200 significa que o indivíduo vê a 6 metros, o que é normalmente visto a 60 metros.
- Um campo de visão reduzido significa que o indivíduo tem visão túnel com visão periférica limitada.

### Cegueira

- Pode variar desde a ausência total de visão até uma visão pouco fiável e uma dependência primária de outros sentidos.
- Uma pessoa com cegueira utiliza normalmente o braille como meio de leitura e escrita.

### Baixa Visão

- É uma acuidade central reduzida de 20/70 ou menos no melhor olho após a correção.
- A maioria dos alunos com deficiências visuais tem baixa visão. Estes alunos devem ser encorajados a utilizar a sua visão residual (remanescente), quando apropriado, utilizando os auxílios ópticos e as adaptações necessárias.
- Os alunos que são descritos como cegos podem ter alguma visão.

**Figura 3:** Categorias de Deficiência Visual.

**Fonte:** [By Nancy Gray, Anita Wallace and Kim Black.](#)

## Capítulo 2: O Contexto Teórico

### 2.1 Atividade Física Adaptada (AFA)

De acordo com a Federação Internacional de Actividade Física Adaptada (<https://ifapa.net/definition/>), a atividade física adaptada é definida como um corpo interdisciplinar de conhecimentos práticos e teóricos dirigidos a deficiências, limitações de atividade e restrições de participação na atividade física. A "AFA" inclui, mas não é limitada por a educação física, desporto, recreação, dança, artes criativas, nutrição, medicina e reabilitação. É um campo de estudo académico que apoia uma atitude de aceitação das diferenças individuais, defende o acesso a estilos de vida ativos e ao desporto e promove a prestação de serviços inovadores e cooperativos, o apoio e a capacitação.

### 2.2 Desportos Inclusivos e Recreação

Desporto e Recreação Inclusiva significa atividades desportivas e físicas em que as pessoas com e sem deficiência participam em conjunto.

Uma boa ferramenta para adaptar a qualquer atividade desportiva é o **Modelo em Árvore**. (Black, 2004; Niland, et al. 2010).



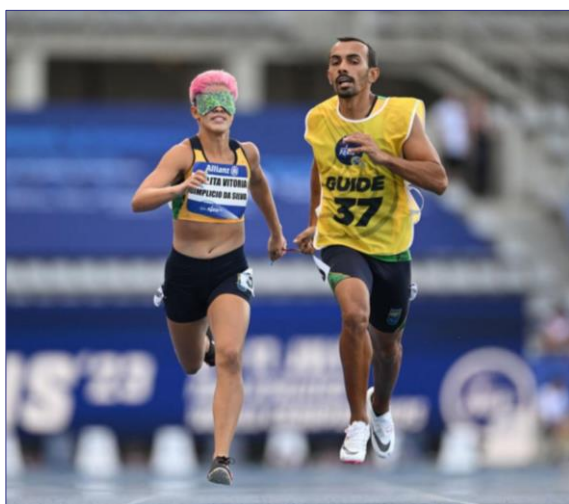
**Figura 4:** O Modelo Árvore.

**Fonte:** [Active Disability Ireland](#).

As **seis principais áreas do Currículo de Educação Física (EF)** oferecem aos jovens com deficiência visual um conjunto de escolhas equilibradas:

1. Atletismo;
2. Dança;
3. Ginástica;
4. Jogos (goalball, futebol);
5. Atividades de Aventura e Exterior (Ciclismo na Natureza);
6. Aquáticas (natação).

**IMPORTANTE** nas idades de desenvolvimento: **DESENVOLVIMENTO MOTOR GROSSA.**



**Figura 5-7:** Desportos adaptados. Por ordem: Thalita Vitória da Silva competiu no Campeonato do Mundo de Atletismo de Paris 23 com o seu corredor-guia; a equipa sueca de goalball nos Jogos Paralímpicos de verão de 2004; jogadores de futebol cegos.

**Fontes:** [International Paralympic Committee](#); [Wikipedia](#); [Inside the Games](#).

No Currículo de desenvolvimento da motricidade grossa para crianças com deficiências visuais da Lauren J. Lieberman, e Pamela S. Haibach, é possível encontrar diferentes atividades desportivas para:

➤ **Ensino da motricidade grossa/Habilidades locomotoras**

Habilidade: Correr

Habilidade: Salto

Habilidade: Salto em Comprimento

Habilidade: Saltar (mais curto que um salto normal)

Habilidade: Galope

Habilidade: Deslizar

Habilidade: Salto

➤ **Ensino de competências motoras perceptivas**

Habilidade: Equilíbrio

➤ **Ensinar competências de controlo de objectos**

Habilidade: Golpe/Batida como as duas mãos

Habilidade: Golpe com uma mão

Habilidade: Drible Estacionário

Habilidade: Apanhar

Habilidade: Chutar

Habilidade: Lançamento com a mão

Habilidade: Rolar/Lançar com a mão

➤ **Ensino das competências de aptidão física**

Habilidade: Abdominais

Habilidade: Flexões



## 2.3 O Significado de Literacia Física

A literacia física é a motivação, confiança, competência física, conhecimento e a compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo compromisso em atividades física para a vida (Associação Internacional da Literacia Física, 2014).



**Figura 8:** Definição de Literacia Física.

**Fonte:** [Cap'n Pete's Power PE](#).

### 2.3.1 Os Elementos da Literacia Física

#### Motivação e Confiança (Afetiva)

Os termos “Motivação e Confiança” descrevem o entusiasmo, a realização e segurança de uma dada pessoa ao adotar o exercício físico como uma componente necessária da vida.

#### Competência Física (Físico)

A capacidade de experimentar uma variedade de intensidades e durações de movimento, e a capacidade de desenvolver aptidões e padrões de movimentos, são fatores referidos como “competência física” nos seres humanos. Uma maior competência física permite que uma pessoa participe numa gama mais vasta de atividades físicas e diferentes ambientes.

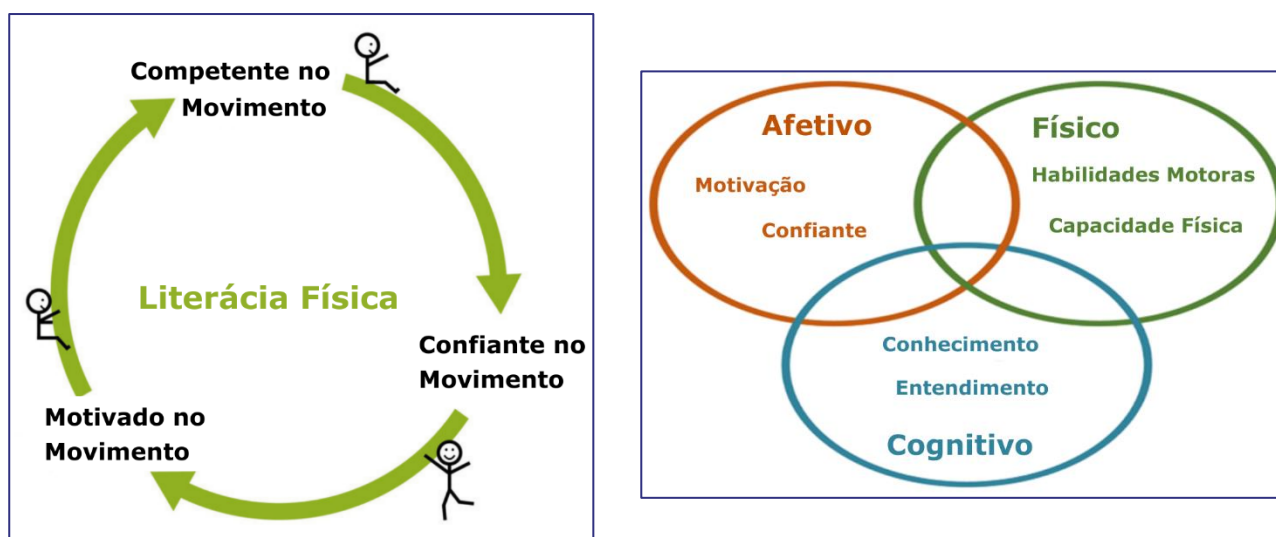
## Conhecimento e Compreensão (Cognitivo)

Compreender os benefícios para a saúde de um estilo de vida ativo, ser capaz de reconhecer e articular as características fundamentais que influenciam o movimento, e apreciar as precauções de segurança adequadas relacionadas com a atividade física numa série de contextos e ambientes físicos, são exemplos de conhecimento e compreensão.

## Compromisso nas Atividades Físicas para a Vida (Comportamental)

Quando alguém opta por ser fisicamente ativo com regularidade, assume a responsabilidade pessoal pela sua literacia física.

(<https://physicalliteracy.ca/>)



**Figura 9-10:** Os elementos da literacia física; Diagrama que mostra os três domínios da literacia física e os atributos cognitivos, afetivos e físicos que influenciam a participação em atividades físicas ao longo da vida.

**Fonte:** [Markham Pan Am Centre](#); [Melby et al., 2022](#).

## 2.4 Quais os benefícios de ser Físicamente Ativo?

O exercício e atividade física sistemática melhoram, entre outras coisas, a função cardiorespiratória e a massa óssea, ajudam no controlo de peso, e estão relacionados com o desenvolvimento cognitivo e reduzem a ansiedade e depressão. Incentivar as pessoas a praticar exercício físico de forma regular melhora a sua qualidade de vida, que está intimamente ligada à felicidade, ao sentido de realização e ao cumprimento harmonioso dos seus próprios objetivos e necessidades. Além disso, exprime as experiências subjetivas, as perceções e as necessidades do indivíduo e não as situações objetivas da vida.

A atividade física é, em muitos aspetos, boa para as crianças. Os benefícios incluem, por exemplo, um melhor desempenho académico, a saúde do cérebro, a aptidão muscular, a saúde do coração e dos pulmões, a saúde cardio-metabólica, a saúde a longo prazo, a resistência óssea e medidas de um peso saudável.



**Figura 11:** Benefícios da atividade física para a saúde das crianças.

**Fonte:** [CDC – U.S. Centers for Disease Control and Prevention.](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/youth/)

Para cada jovem, a atividade física é vital. Mas é sempre importante consultar um médico antes do seu filho iniciar um programa de exercício físico regular. Procure ajuda de um especialista que conheça a atividade física em questão e o as várias deficiências inerentes ao desporto adaptado. No que diz respeito

aos níveis e tipos de atividade física aceitáveis para o nível de aptidão do seu filho, e este poderá fornecer-lhe um conjunto de informações importantes.

(<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/children.html>).

### **ESSENCIAIS para incluir Atividade Física na Vida de uma Criança:**

- Há muitas formas de fazer com que a atividade física faça parte da vida de uma criança ou adolescente.
- Crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 17 precisam de ser fisicamente ativos 60 ou mais minutos todos os dias.
- Existem três tipos de atividade física: aeróbio, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo.



**Figura 12:** Crianças no ginásio com o instrutor.

## Capítulo 3: A Metodologia de Ensino

Os métodos e estratégias de ensino são a forma como adaptamos o nosso estilo de comunicação com os participantes.

### 3.1 Métodos de Ensino/Técnicas

- **Instrução Verbal.** Para crianças com deficiências visuais, os modelos visuais são menos eficazes. Para que todos os alunos se adaptem, os professores devem verbalizar cada movimento à medida que o mostram visualmente.
- **Modelação Tátil,** normalmente designada por ensino mão a mão, envolve a execução de uma ação e permite que os alunos sintam o que o professor está a fazer como devem mover o seu corpo.
- **Orientação Física** Deve ser feita ao mesmo tempo que o professor está a verbalizar instruções. Isto permite que o aluno experimenta a forma de um movimento que o professor está a explicar verbalmente. É recomendado um movimento dinâmico.
- **Pré-Ensino.** A competência deve ser apresentada à criança uma ou duas semanas antes de ser ensinada na aula de educação física.



**Figura 13:** Um treinador facilita a inspeção tátil de um taco de batedura como parte do ensino prévio.

**Fonte:** [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

## 3.2 Instrução Todo-Parte-Todo

Ensinar o todo através das técnicas de ensino **instrução verbal** e **análise de tarefas**, juntamente com o ensino tátil. O ensino tátil inclui:

- **Modelação Tátil**
- **Movimento coativo**
- **Orientação física.**



**Figurea 14:** Um professor demonstra a uma criança como saltar por cima de um tapete de ioga.

**Fonte:** [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual](#)

## 3.3 Análise de Tarefas

A linguagem verbal não é suficiente para ensinar crianças sem experiência prévia ou com competências básicas limitadas em movimentos físicos complexos, como saltar, saltitar ou lançar. A análise da tarefa (também conhecida como análise da atividade) é a discriminação de todos os passos necessários para realizar uma determinada tarefa. (Lieberman & Houston-Wilson, 2009).

**Análise de tarefas** é uma poderosa ferramenta de ensino para as pessoas com deficiência visual que precisam de aprender competências físicas básicas. A utilização da análise de tarefas permite que uma criança aprenda e domine competências através de uma série de passos mais pequenos até que toda a competência seja aprendida.



**Figura 15-18:** Análise de uma tarefa para ensinar o arremesso por baixo da mão. Na seguinte ordem: um professor modela tatilmente um "lunge" de uma criança; a criança executa um "lunge" com o joelho de trás tocando um pequeno cone dobrável; a criança segura uma bola com o braço estendido para trás até tocar na mão do professor; a criança executa um rolo por baixo da mão de forma independente.

**Fonte:** [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

Ensinar o lançamento por baixo da mão pode ser uma questão de usar as pistas apropriadas: passo (pé oposto), braço para trás, passo, passo (pé oposto), dobrar os joelhos, rolar e continuar.

É importante utilizar estas dicas verbais juntamente com as técnicas de ensino de modelação tátil e orientação física.

Pode utilizar pistas específicas para cada competência motora grossa do currículo.

### **3.4 Programa de Educação Individualizado (PEI)**

Um Programa de Ensino Individualizado é a chave para bebés e crianças pequenas no ensino especial.

Um aluno com deficiência visual e os seus pais e professores podem trabalhar em conjunto numa equipa de Plano de Educação Individualizado (PEI) para determinar os objetivos específicos em que o aluno deve trabalhar.

A **PEI** é um documento legal que descreve o desempenho atual de um aluno e onde deverá estar dentro de um ano (objetivos a longo e a curto prazo).

As principais áreas abordadas são:

1. **O comportamento** (descreve o que a criança será capaz de fazer),
2. **As condições** (as condições em que o comportamento especificado ocorre),
3. **O critério** (fornece o nível de desempenho necessário para atingir o objetivo).

O **PEI** visa o sucesso na escola, na comunidade e no local de trabalho (Sapp & Hatlen, 2010), sendo também uma **FERRAMENTA** para avaliar os alunos, estabelecer objetivos pessoais e dar instruções.

#### **DOMÍNIOS BÁSICOS:**

**ANÁLISE/AVALIAÇÃO/FEEDBACK/INCLUSÃO/ACESSIBILIDADE**,  
competências de vida autónoma, competências de orientação e mobilidade,



competências de lazer e entretenimento, utilização de tecnologias de apoio, competências de eficiência sensorial.

As competências de eficiência sensorial referem-se ao “grau de eficácia com que um indivíduo recebe, transmite e interpreta informações sobre pessoas, objetos e acontecimentos no ambiente, utilizando todos os sistemas sensoriais” (Smith, 2014, p. 117).

No estudo “Avaliação das Competências Sensoriais em Alunos com Deficiência Visual”, verificaram-se diferenças significativas nas competências do tato, paladar e olfato a favor dos alunos com baixa visão e nas competências da audição a favor dos alunos cegos (Saleem & Al-Salahat, 2016).

A fim de incluir todos os elementos ANTERIORES na Ed. Física, são propostas seis etapas (Lieberman et al., 2014):

1. **Cooperação com os pais.** Os pais podem ajudar o seu filho a praticar as capacidades motoras ensinadas na escola, num ambiente familiar e sem ansiedade.
2. **Pré-Ensino.** As crianças com DV necessitam de mais instrução e tempo para praticar a aprendizagem de novos conceitos e movimentos (Lieberman, Ponchillia, & Ponchillia, 2013).
3. **Conhecimento sólidos do Professor de Ed. Física** e a possibilidade de apoiar o staff paralelo.
4. **Aplicação do Método dos Professores Assistentes.**
5. **Participação em atividades para prática e entretenimento** após o programa escolar do fim do dia (McDonough, Sticken, & Haack, 2006).
6. **Inclusão de elementos PEI para crianças com DV** em programas de formação de professores de educação física e de professores de educação especial que ensinam alunos com DV.

### 3.5 Estratégias de Ensino

- **Quadros Tactéis.** Os quadros, ou mapas tácteis, apresentam a disposição física de uma área de jogo utilizando linhas e figuras em relevo. Os alunos exploram o quadro e navegam pelo campo real com um professor para

compreenderem a área de jogo. A criação de uma fonte de som num local específico pode ajudar os alunos a navegar e a participar nas tarefas de forma mais eficaz.

- **O uso de som.** O som vem antes, depois, ou está integrado no objetivo, os professores devem informar os alunos. Alguns exemplos de fontes sonoras: bater palmas, colunas de som portáteis, campainhas que funcionam sem fios e bolas adaptadas à situação.
- **Modificação de Suplementos.** Estes instrumentos utilizam equipamentos mais visíveis. Para ajudar os alunos a localizar os utensílios, utilize objetos mais brilhantes, maiores ou com fita de néon. Para as crianças que são completamente cegas, as bolas especialmente fabricadas com sinos ou sons são mais apropriadas.
- **Tutores /Pares de Suporte.** Se for caso disso, recorrer ao apoio de colegas ou de professores adicionais como guia com visão, se o aluno o solicitar; perguntar sempre primeiro ao aluno se deseja um guia com visão.



**Figura 19:** Um professor dá instruções verbais a uma criança enquanto um colega mais velho demonstra que está a saltar à corda.

**Fonte:** [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

## Capítulo 4: Diretrizes

As diretrizes chave para aplicar à pesquisa das melhores práticas de como envolver crianças com deficiência visual em aulas de Ed. Física e atividades desportivas (para treinadores e professores) estão incluídas nestes recursos abaixo.

### 4.1 Adaptação

Ao adaptar o currículo de educação física, lembre-se de que todos os jogos podem ser adaptados para serem mais inclusivos.

Lembre-se que não existem duas pessoas iguais e que cada aluno com uma deficiência visual também será diferente: por exemplo, níveis de visão, personalidade, capacidade, interesses, cultura e níveis de aptidão física.

É importante não generalizar todas as deficiências visuais, mas sim compreender o que cada pessoa consegue ver e tentar maximizar a utilização da visão que tem.

### 4.2 Comunicação simples e efetiva

É importante uma comunicação simples e eficaz entre o professor e os alunos:

- Primeiro contacto com o estudante.
- Fazer as perguntas para obter informações que o ajudarão a oferecer a melhor experiência.
- Conhecer as necessidades individuais dos alunos.
- Descobrir quais são as suas experiências anteriores, para que possa começar no nível adequado.

## 4.3 Organização

Quando se aplica aos programas de coeducação de alunos com DV, os obstáculos são a **insuficiente preparação profissional** dos professores/treinadores e de planeamento, e o equipamento disponível limitado.

### 4.3.1 Criar o ambiente físico correto

Isto ajudará a garantir que o atleta com uma deficiência visual está preparado para ter sucesso desde o início.

- A superfície: certifique-se de que a superfície está livre de obstáculos. A cor da superfície contrasta com a cor do seu equipamento?
- Iluminação, contraste de cores, preferência de cores;
- Ruído, Obstáculos/perigos, Consistência, Desordem visual
- Pense primeiro na segurança. Certifique-se de que a área de atividade está bem iluminada. Vestuário, meias e sapatos adequados.
- Envolver o aluno com deficiência visual em todas as atividades, nos exercícios de aquecimento, nas atividades principais e nos alongamentos.
- Podem ser colocadas etiquetas em Braille/impressão no rebordo das gavetas para ajudar na organização.
- Os sacos de plástico podem guardar e separar luvas, cachecóis, lenços, etc.

### 4.3.2 Equipamento Acessível e Adaptado

Está disponível uma vasta gama de equipamento adaptado para ajudar a eliminar as barreiras à participação. É possível alterar a cor, a forma, o tamanho, a distância, o ruído do equipamento e a velocidade.

Exemplos de equipamento que funciona bem para alunos com deficiência visual incluem:

- Bolas de campainha (futebol, rugby, ténis, basquetebol); bolas de cores com contrastante (consoante a cor da superfície do pavilhão ou do ambiente); cones rebatíveis ou cones de disco; babetes ou vestuário de cor

contrastante (tanto para os alunos como para o professor); fita ou vestuário de alta visibilidade enrolado nas balizas, etc.

- Bicicletas Tandem (com multi-assentos).
- Corda de Corrida (corda curta utilizada para guiar alguém enquanto corre).
- Colete de alta visibilidade (como que refletor).

### 4.3.3 Marcadores Tatéis

Os marcadores tácteis podem ser utilizados para ajudar as pessoas a orientarem-se. Em alguns desportos, como o goalball e o ténis para cegos, os contornos do campo ou as áreas-chave têm cordas finas coladas ao campo. Isto permite que os jogadores sintam as linhas com as mãos, ou os pés, e ajudem a orientar-se dentro do campo.



**Figura 20:** As crianças jogam futebol com uma bola sonora, enquanto os instrutores dão instruções vocais, batendo na baliza com um pau para fazer compreender a posição.

## Capítulo 5: Dicas Práticas para Professores de Ed. Física e Treinadores

Eis algumas dicas práticas para os professores ou treinadores de educação física integrarem o desporto para alunos com deficiência:

1. **Educa-te:** frequentar cursos, participar em seminários ou procurar orientação junto de especialistas para adquirir conhecimentos e competências no ensino do Goalball.
2. **Criar um ambiente inclusivo:** assegurar que o ambiente é acessível e livre de barreiras arquitetónica que possam impedir a participação de estudantes com deficiência. Isto inclui o fornecimento de equipamento adaptado e dispositivos de assistência, conforme necessário.
3. **Individualizar as adaptações:** desenvolver adaptações ao jogo que satisfaçam as necessidades específicas de cada aluno com deficiência. Isto pode incluir a modificação de regras, equipamento ou áreas de jogo.
4. **Promover o apoio emocional e social:** e incentivar a interação social e o apoio dos pares entre os alunos, incluindo os que têm e os que não têm deficiência. Isto pode ser conseguido atribuindo aos alunos a tarefa de trabalhar em pares ou pequenos grupos e promovendo o trabalho de equipa e a colaboração.
5. **Organização de webinars para professores e treinadores de educação física.**
6. **Organização de webinars para aconselhamento e informação dos pais.**
7. **Providenciar reforço positivo:** reconhecer e recompensar os resultados, as competências e os esforços dos alunos para os motivar a continuar a participar no jogo e a desenvolver as suas competências e capacidades.
8. **Colaborar com pais e outros profissionais:** trabalhar de perto com os pais, fisioterapeutas, e outros profissionais para assegurar que as necessidades dos estudantes são alcançadas.

9. **Utilizar linguagem apropriada:** utilizar uma linguagem que coloque a pessoa em primeiro lugar para mostrar respeito e centrar-se no indivíduo e não na sua deficiência.
10. **Formação para os Pares e Staff:** formar os colegas e outros membros do pessoal para apoiar os alunos com deficiência durante os treinos e os jogos (paraprofissionais, paraeducadores em educação física, vídeo de formação do pessoal, tutores de pares, estratégias de inclusão, CD de formação, voluntários, pais, avós, estudantes universitários).
11. **Envolver estudantes no planeamento:** envolver os alunos no processo de planeamento e avaliação para garantir que as suas necessidades e preferências são tidas em conta.
12. **Procurar feedback:** recolher as reações dos alunos, dos pais e de outras partes interessadas para avaliar a eficácia do programa e proceder aos ajustamentos necessários.
13. **Monitorizar progresso:** monitorizar regularmente os progressos dos alunos e ajustar o programa conforme necessário para responder às suas necessidades em constante mudança.
14. **Providenciar considerações de segurança:** garantir a segurança durante os treinos e os jogos e fornecer o equipamento de segurança necessário.
15. **Promover a inclusão:** utilizar o Goalball, por exemplo, como uma oportunidade para promover a inclusão e quebrar barreiras entre alunos com e sem deficiência.
16. **Fazer a tua própria "goalball" com sacos de plástico:** se não houver uma bola de golo, os educadores físicos/professores podem pegar em qualquer bola disponível nas escolas e colocá-la em sacos de plástico. Desta forma, a bola produzirá o ruído necessário para os alunos com deficiências visuais.

## 5.1 Exemplo de Ideias

- Escola de Perkins para cegos, "Formação do pessoal de educação física para crianças com deficiências visuais", <https://youtu.be/77fyMsRWrYs>.
- IAC - Imprensa America para Cegos, "Capacidades Motoras Grossas", <https://www.youtube.com/watch?v=AaBZYEGINKs>.
- 4StuDi-Project, "4StuDi Project Video 2.2: Apoio Social dos Professores a Alunos com Deficiências Visuais", <https://www.youtube.com/watch?v=6U7QKZTmztg>.
- 4StuDi-Project, "4StuDi - Project 4StuDi Project Video 1.2: Apoio social dos colegas de turma a estudantes com deficiência visual (Pt)", <https://www.youtube.com/watch?v=6U7QKZTmztg&t=6s>.



## Capítulo 6: Melhores Práticas

Neste capítulo, reunimos as melhores práticas (jogos, contos de fadas motores, atividades desportivas adaptadas, etc.) identificadas e desenvolvidas pelos parceiros do projeto: **Real Eyes Sport**, de Itália, **Laboratório de Atividade Física Adaptada/Desenvolvimento e Deficiências Físicas** da Universidade Nacional e Kapodistrian de Atenas, da Grécia, e **Município de Vila Nova de Famalicão**, de Portugal, com o apoio da **Euphoria Net**, de Itália.

**Replicar e cinco princípios:** aprendizagem, inclusão, desenvolvimento motor, exercícios de aprendizagem ao longo da vida e diversão.

O principal objetivo destas boas práticas é melhorar os seguintes padrões fundamentais de movimento: força, resistência, velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, ritmo, mobilidade e orientação espacial.

Apesar de não terem acesso fácil a atividades, as crianças e os jovens adultos com deficiências visuais necessitam dos mesmos tipos de atividades que os seus colegas com visão.

### ➤ **O jogo como ferramenta inclusiva e oportunidade de aprendizagem para crianças com deficiência visual**

Pela sua própria natureza, os jogos englobam uma variabilidade contínua de situações em que é impensável definir ou codificar soluções estáveis e/ou estereotipadas, exigindo do indivíduo uma modulação contínua dos comportamentos. O processo de adaptação é possível através do desenvolvimento e refinamento das capacidades de resolução de problemas, uma competência necessária aplicável não só no desporto, mas em qualquer área da vida.

E por isso, os jogos revelam-se uma ferramenta eficaz para estimular os processos de aprendizagem, sendo usados por muitas espécies (incluindo os seres humanos) para desenvolver as competências necessárias para enfrentar

as situações da vida (considere-se, por exemplo, quantas crias de animais aprendem a lutar e a caçar brincando com os seus pares).

De facto, os jogos permitem o desenvolvimento das capacidades de **literacia física** das crianças:

- **Benefícios Físicos:** melhoria na mobilidade, da capacidade cinestésica, da direccionalidade, do equilíbrio, da força dos braços, do balanço, do movimento e da transferência do peso corporal, das mudanças de direção, do controlo motor, da coordenação, da flexibilidade, das respostas reflexas, dos alongamentos, da estratégia.
- **Benefícios Cognitivos:** melhoria da atenção, perceção, discriminação auditiva, coordenação motora e linguística.
- **Benefícios Psicológicos:** benéfico para a saúde mental, o bem-estar, o prazer, a flexibilidade e o relaxamento dos músculos, a defesa, a navegação, o entretenimento, a regulação das emoções, o divertimento, o prazer, o desenvolvimento da paciência, o controlo das emoções e a aprendizagem da resolução calma de conflitos, pontos de discussão.
- **Benefícios Sociais:** cooperação, diversão, brincadeira, socialização, entretenimento, interação com outros, competição, trabalho em equipa, colaboração e inclusão.

O jogo é também reconhecido como uma ferramenta inclusiva exemplar. De facto, uma vez estabelecidas as regras do jogo, embora estas possam sofrer alterações ou ser adaptadas, permanecem as mesmas para todos os participantes, permitindo que cada jogador implemente as estratégias necessárias para atingir os objectivos do jogo, partindo de um contexto experiencial-motor subjetivo, pessoal e único.

Uma criança com deficiência visual (ou qualquer outro tipo de deficiência) tem a oportunidade de ser incluída no grupo através do jogo, sem a necessidade de realizar atividades individualizadas, que não só são desprovidas de processos inclusivos, como por vezes até promover a marginalização. Ao mesmo tempo, o resto do grupo/turma que joga com uma criança com deficiência empregará

novas estratégias para atingir o objetivo do jogo, melhorando as capacidades de resolução de problemas e desenvolvendo novas adaptações técnicas/táticas.

### ➤ **O Conto de Fadas da Atividade Motora: uma Ferramenta Educativa Útil em Processos Inclusivos para Crianças**

A conceção de atividades para as crianças mais pequenas deve necessariamente enfatizar a sua necessidade de diversão, utilizando a imaginação como uma prerrogativa ideal para o alcançar. Entre os 4 e os 7 anos, a criança está imersa num mundo fantástico onde o animismo é representado na vida quotidiana e a representação de personagens de desenhos animados ou de filmes de animação é uma característica partilhada com os seus pares.

Neste sentido, o **conto de fadas da atividade motora** (Seclì P., Farnese A., 2021) torna-se um instrumento adequado e acessível para esta faixa etária. Este atelier educativo-experiencial entrelaça a **narração de uma história**, um conto de fadas tradicional, um filme de animação ou outro, com atividades e propostas motoras realizadas no ginásio, que seguem especificamente o **enredo da história**.

A utilização da narração de histórias num contexto desportivo, como num ambiente de pavilhão, permite envolver até as crianças mais relutantes na experiência motora, desencadeando o prazer do movimento e a possibilidade de educar estas crianças para estilos de vida saudáveis e corretos. Esta consideração aplica-se também às crianças com deficiência visual, uma vez que não se pressupõe que estejam predispostas ou interessadas em aproximar-se do desporto.

Muitas vezes, a experiência desportiva é um veículo de e para traumas físicos, de stress e de frustração, sobretudo quando à experiência acedem crianças com deficiência. Por isso, a modulação de propostas apelativas e adequadas às crianças envolvidas permite motivar a aprendizagem mesmo entre os sujeitos

mais relutantes, ao mesmo tempo que diminui a possibilidade de abandono desportivo.

Num contexto social em constante evolução, em que as crianças preferem, por vezes, as brincadeiras tecnológicas para evitar o esforço e as interações sociais, o conto de fadas motor torna-se uma oportunidade motivadora e estimulante, um veículo necessário para desenvolver as aprendizagens básicas relacionadas com o esquema corporal, os padrões motores básicos e todas as aptidões e competências úteis e aplicáveis mesmo nos desportos de competição.

### Jogo de contos de fadas adaptado à deficiência visual

<b>Nome do Conta de Fadas da Atividade Motora</b>	A história é retirada do filme de animação: <b>À Procura de Nemo</b>
<b>Setting</b>	Oceano: recife de coral.
<b>Personagens</b>	Marlin (pai de Nemo), Coral ("mãe" do Nemo), Nemo (peixe-palhaço), Dory (peixe azul), Gill (líder dos peixes no tanque para onde Nemo é levado), Bruce (grande tubarão branco), Anchor (tubarão-martelo), Chum (tubarão mako), Nigel (pelicano australiano), Crush (tartaruga marinha), o dentista e a sobrinha do dentista, escol.
<b>Objetivos de Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento e estabilização de padrões de postura.</li> <li>• Desenvolvimento de Padrões Básicos de Movimento.</li> <li>• Reforço da Perceção Sensorial.</li> <li>• Reforço da autoeficácia e autoestima.</li> <li>• Implementação da Coordenação Geral.</li> <li>• Desenvolvimento do sentido tátil relacionado com a ocupação e defesa do espaço.</li> </ul>

<b>Possíveis Objetivos Transversais/ Interdisciplinares</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensinar às crianças o valor da diversidade, inspirado na experiência do Nemo, um peixe-palhaço que, apesar de uma barbatana atrofada, consegue fazer coisas inimagináveis para e em relação a outros peixes.</li><li>• Introdução de métodos de orientação no espaço para a criança com deficiência visual.</li></ul>
<b>Turmas recomendadas</b>	Último ano de pré-escolar e os primeiros dois anos da escola primária.
<b>Equipamento/ Materiais</b>	Arcos, bolas sonoras, cordas, delimitadores ou cones, coletes, sinos, trave de equilíbrio, obstáculos, barra de parede.
<b>Espaço</b>	Ginásio ou recreio.
<b>Duração</b>	1 hora e 30 minutos.
<b>Descrição</b>	<p>A história começa com Marlin e Coral a pôr ovos numa anêmona, contudo, uma barracuda chega e come a Coral e todos os ovos, à exceção de um, que vai parar ao fundo do recife de coral, ficando ferido.</p> <p>- Nesta parte da história, o jogo envolve as crianças a correr dentro do ginásio, perseguidas por uma das suas colegas (a barracuda) que se pode movimentar no espaço batendo palmas ou segurando uma campainha para que a criança com deficiência visual se aperceba da sua presença. A criança com deficiência visual é orientada por um colega. As crianças tocadas devem estar paradas com as pernas afastadas e, para serem libertadas, um colega deve passar por baixo das pernas. Mude continuamente</p>

de papéis para que todos possam ser barracudas e perseguir os outros.

O tempo passa e Nemo cresce ao ponto de o pai ter de o mandar para a escola, mas por ser um peixe com barbatana atrofada (que não se desenvolveu), Marlin fica muito preocupado, e insiste para que Nemo siga todas as suas regras e proibições. Contudo, isso não acontece, e quando Nemo e os seus amigos chegam perto de um recife de coral, ele decide aventurar-se em mar aberto e é apanhado por pessoas num barco.

- **O jogo do pescador** é introduzido. As crianças fazem fila num dos lados do ginásio, exceto uma que ficará do lado oposto, assumindo o papel de pescador. As crianças que representam o Nemo devem correr para o lado oposto do ginásio, evitando ser tocadas pelo pescador. Os capturados devem dar as mãos ao pescador, e aumentar o tamanho da rede de pesca. Os pescadores deverão segurar um sino nas mãos para que a criança com deficiência visual perceba a sua posição no espaço, que será orientada por um colega. O jogo termina quando todas as crianças são apanhadas pela rede do pescador.

Ao ver que Nemo foi capturado, Marlin aventura-se em mar aberto, e conhece Dory, um peixe sem memória a longo prazo, mas que consegue ler. Dory lê uma morada numa máscara perdida por uma das pessoas que está no barco e percebe que Nemo foi levado para Sydney; assim, ela decide ajudar o Marlin a procurar o filho. Aventurando-se para longe do recife de coral, os dois protagonistas encontram três tubarões (Bruce, Anchor e Chum) que dizem ter feito juramento e se terem tornado

vegetarianos. No entanto, neste processo, Dory bate numa pedra e começa a sangrar. Ao sentirem o chamamento do sangue, um dos tubarões atacam os dois peixes que são obrigados a fugir rapidamente.

- **O jogo da coroa.** Divida as crianças em pares e dê a cada par um alfinete que deve ficar pendurado com uma das pontas para fora dos calções. Fixe um sino ao colete do parceiro que está emparelhado com a criança com deficiência visual utilizando fita adesiva. No início, cada criança deve tentar apanhar a cauda do companheiro; uma vez tomadas, os papéis serão invertidos. Ainda neste jogo, a criança com deficiência visual é orientada por um colega.

- Tendo escapado aos tubarões, Dory e Marlin têm de atravessar um monte de alforrecas, pelo que decidem saltar em cima da cabeça das alforrecas para evitar serem picados e perderem os sentidos.

- Montar um percurso motorizado no ginásio utilizando argolas para saltar, delimitadores para não tocar, obstáculos para passar, trave de equilíbrio para caminhar, etc. um colega a auxiliar.

Depois de passarem pela alforreca, Marlin e Dory compreendem que têm de apanhar a corrente do Atlântico para chegarem diretamente a Sydney, mas por ser uma corrente aquática muito forte, têm de cavalgar na barriga do Crush e das suas amigas tartarugas.

- **O jogo da tartaruga.** Divida as crianças em pares. Um membro do par coloca-se de gatas (posição de gatinhar) enquanto o parceiro se posiciona ao seu lado com a intenção de os virar. Para virar o parceiro e colocá-lo em

decúbito dorsal, pode empurrar ou puxar, colocando apenas as mãos na cintura. Quando o parceiro é virado, os papéis são invertidos. É aconselhável explicar as regras no início do jogo, reiterando que se trata de um jogo de luta livre e para evitar que alguém se magoe, as mãos nunca devem ser colocadas no pescoço ou utilizadas para alavancar os ombros e/ou braços, mas apenas no nível da anca. Peça continuamente às crianças que troquem de pares para que todos possam experienciar o jogo com parceiros diferentes.

Finalmente, Dory e Marlin chegam a Sydney e conhecem Nigel, que lhes conta que Nemo foi levado para um aquário na casa de um dentista. No aquário, Nemo faz amizade com Gill e os restantes peixes, e juntos organizam uma fuga tentando sujar a água colocando uma pequena pedra no filtro. Para isso, Nemo, o mais pequeno de todos os peixes, entra no tubo que vai para o filtro de água e coloca a pedra que o entope. Desta forma, a água fica suja e, para a mudar, o dentista coloca o Nemo perto do lavatório. Com um movimento, Nemo consegue saltar para o ralo que leva as águas residuais para o oceano, reencontrando Marlin e Dory.

- Disponha as crianças numa única fila, colocando uma corda no chão à sua frente. No lado oposto do ginásio, é colocada uma outra linha com uma corda. As crianças são divididas em dois grupos: um deve saltar com os pés juntos na primeira corda, correr para o lado oposto, saltar a segunda corda, e voltar à posição inicial, enquanto os restantes devem correr, tocar na parede oposta e voltar à posição inicial. O primeiro grupo



representa os amigos peixes e o segundo grupo é o dentista. A criança com deficiência visual é orientada por um colega.

Nemo consegue chegar ao mar e, ao tentar regressar a casa, avista um grupo de atuns presos numa rede. Então, decide ajudá-los, orientando-os para avançarem todos juntos em direção ao fundo do mar. Desta forma, a rede rompe-se e o atum consegue escapar, agradecendo a Nemo.

- Peça a todas as crianças para se deitarem de costas, umas ao lado das outras. Pedir às crianças que dêem as mãos para formar os elos de uma rede. Ao sinal do professor, este tentará separar uma criança da rede, puxando-a pelos pés e arrastando-a pelo chão. Quem se desprender da rede ajudará o professor a desprender os outros, arrastando-os sempre pelos pés. É também necessário definir previamente as regras para evitar que alguém se magoe (as crianças só podem ser soltas pelos pés, nada de mãos no pescoço, na cara, etc.).

Nemo reúne-se com o seu pai e Dory, e juntos regressam a casa, à sua anémona.

- Para encerrar a história, pode ser incluído um curso de motricidade para representar a viagem de regresso a casa de Nemo, Dory e Marlin, ou pode optar por encerrar a história sem incluir qualquer parte motora (dependendo do momento e do critério do professor).

## Observações

A história pode ser significativamente alargada através da inclusão de outras partes da narrativa que não tenham sido consideradas, para evitar que a história se torne demasiado pesada, ou a aula demasiado longa. Note-se

	<p>que a história pode ser completada numa única unidade didática a realizar durante as horas de educação física no ginásio, ou pode tornar-se uma série de aulas que seguem o fio lógico da história escolhida pelo professor. A escolha depende das necessidades didático-metodológicas do professor de ginástica e/ou do treinador, em função do contexto em que se desenvolve o atelier de fábulas.</p>
<b>Variações</b>	<p>Para simplificar as situações e a aprendizagem é aconselhável limitar e/ou reduzir os estímulos ambientais que possam, de alguma forma, perturbar a aula. Por isso, é necessário avaliar o nível de atenção e de perceção da criança cega. Se se verificar que a criança tem alguma dificuldade, pode reduzir-se o número de jogadores, organizando a atividade em pequenos grupos ou, se necessário, realizando os jogos a pares. Organizar a atividade de forma a que a criança cega tenha apenas um estímulo para seguir ou fugir permite-lhe focar melhor a sua atenção, facilitando assim o processo de aprendizagem do jogo.</p>
<b>Adaptações para a Deficiência</b>	<p>Entre as adaptações utilizadas para a deficiência visual dentro das propostas motoras, encontramos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilização da orientação de um acompanhante com visão durante os movimentos para completar diversos percursos motores ou durante jogos estruturados pelo professor.</li><li>• Utilização de chocalhos ou campainhas, palmas, bolas sonoras, entre outros, para permitir à criança cega perceber a origem dos estímulos durante as fases do jogo.</li></ul>

- Reduzir significativamente o número de participantes no jogo, formando pequenos grupos ou recorrendo a atividades de pares, para minimizar a exigência de atenção da criança cega, para facilitar assim a concentração em estímulos mais simples do perceber e seguir.



**Figura 21:** Uma bola de guizo pode ser utilizada durante os jogos para assinalar a posição dos outros participantes no campo.

## Jogos e Progressões Educacionais

Pensámos em fornecer ao leitor alguns exemplos de progressões pedagógicas (ordenadas sequencialmente da mais simples para a mais complexa), que utilizam o jogo como ferramenta de aprendizagem, e permitem à criança com deficiência visual desenvolver uma relação com o espaço circundante, bem como melhorar as suas capacidades motoras. Estes jogos são adequados para envolver simultaneamente crianças com deficiência visual e crianças sem deficiência visual.

Título da Melhor Prática	BRUXA CONGELADA
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivos Motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber correr em várias direcções utilizando mudanças de direcção.</li> <li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Compreender as regras e os objectivos do jogo; compreender a divisão do grupo/classe em diferentes papéis.</li> <li>• <b>Objetivos Sócio-relacionais:</b> Utilizar o contacto como uma ferramenta para criar um jogo partilhado; estabelecer uma atmosfera de colaboração entre pares.</li> <li>• <b>Autonomia:</b> Deslocar-se com a ajuda de um guia no espaço, analisando os estímulos auditivos presentes no jogo.</li> </ul>
Descrição da Atividade	<p>Selecione uma criança e atribua-lhe a função de bruxa. Dê-lhe uma bola sonora ou peça-lhe, no início do jogo, que se desloque batendo palmas para que os colegas com deficiência visual possam perceber o estímulo sonoro.</p>

	<p>Defina um espaço adequado ao número de participantes e às capacidades do grupo.</p> <p>Atribuir a cada criança com deficiência visual um guia que a impeça de chocar com objectos ou com os colegas durante o jogo.</p> <p>Ao sinal do professor, a “bruxa” deve correr e tentar tocar as outras crianças.</p> <p>Quem for tocado deve ficar parado, com as pernas afastadas, à espera de ser libertado por um colega.</p> <p>To free them, another child must pass under the legs of the captured peer.</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Bola sonora, guizo ou sino, marcadores de limites ou cones.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Metodo Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual orientará o colega para longe do sinal de perigo enfatizado pelas palmas da bruxa, enquanto o colega evitará que ela esbarre em equipamentos, objetos ou outras crianças.
<b>Recursos</b>	<p>Realizar a mesma atividade, para permitir que a criança com deficiência visual se desloque no espaço circundante utilizando uma bengala (com o guia acompanhá-la a uma distância mínima para intervir a qualquer momento).</p> <p>Cada criança deve dizer o seu nome em voz alta durante os movimentos para que os participantes com deficiência visual possam perceber a posição de todos os participantes durante as fases dinâmicas do jogo.</p>

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>PAC-MAN</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber correr em várias direcções fazendo uso das mudanças de direcção. Ser capaz de se deslocar ao longo das linhas do ginásio.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Entender as regras e os objetivos do jogo; entender a divisão do grupo/classe nos diferentes papéis.</li><li>• <b>Objetivos Sócio-relacionais:</b> Utilizar o contato como uma ferramenta para criar um jogo partilhado; estabelecer uma atmosfera de colaboração entre pares.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Mover-se com a ajuda de um guia, pelo espaço circundante, através da análise do estímulo auditivo presente no jogo.</li></ul>
<b>Descrição da atividade</b>	<p>Selecione uma ou mais crianças para desempenharem o papel de fantasmas. O resto do grupo tem de fugir dos fantasmas.</p> <p>Ao sinal do professor, os fantasmas perseguem as outras crianças, tentando tocar-lhes.</p> <p>Quem for tocado deve ficar parado e aguardar que alguém o liberte (basta ser tocado por um colega que não seja um fantasma). Todos os participantes devem mover-se e escapar pisando as linhas presentes no ginásio.</p> <p>A criança com deficiência visual será acompanhada por um guia, enquanto as crianças que fazem de fantasmas se deslocam batendo palmas, ou ao abanar uma bola sonora, um guizo ou um sino.</p>

<b>Materiais/ Equipamento</b>	Bola sonora, guizo ou sino.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual orientará o colega para longe do sinal de perigo realçado pelas palmas do fantasma, enquanto o colega evitará que ela esbarre em equipamentos, objetos ou outras crianças.
<b>Recursos</b>	Realizar a mesma atividade permitindo que a criança com deficiência visual se desloque no espaço circundante utilizando uma bengala (com o guia a acompanhá-la a uma distância mínima para intervir a qualquer momento). Cada criança deve dizer o seu nome em voz alta durante os movimentos para que os participantes com deficiência visual possam perceber a posição de todos os participantes durante as fases dinâmicas do jogo.



**Figura 22:** Uma criança cega pode ser orientada no jogo por um colega/tutor.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>JOGO DA ARANHA</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber correr em várias direções, e para isso utilizar as mudanças de direção.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Compreender as regras e os objetivos do jogo; compreender a divisão do grupo/classe em diferentes papéis.</li><li>• <b>Objetivos sócio relacionais:</b> Utilizar o contacto como uma ferramenta para criar um jogo partilhado; estabelecer uma atmosfera de colaboração entre pares.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Deslocar-se com a ajuda de um guia no espaço, analisando os estímulos auditivos presentes no jogo.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Selecione uma criança e atribua-lhe o papel de aranha. O resto do grupo faz de moscas que têm de fugir da aranha.</p> <p>A criança tocada pela aranha deve permanecer imóvel até ao final da ronda de jogo, transformando-se numa teia. As teias podem tocar nas moscas que passam perto delas enquanto tentam fugir da aranha. As teias não podem mover os pés do chão, mas podem estender os braços para o espaço circundante.</p> <p>A aranha deve correr enquanto bate palmas ou segura uma bola sonora.</p> <p>As crianças com deficiência visual serão acompanhadas por um guia durante o jogo, que as impedirá de chocar com objetos ou com os colegas.</p>



<b>Materiais/ Equipamento</b>	Bola sonora, guizo ou sino.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual orientará o colega para longe do sinal de perigo realçado pelas palmas da aranha, enquanto o colega evitará que ela esbarre em equipamentos, objetos ou outras crianças.
<b>Recursos</b>	Realizar a mesma atividade permitindo que a criança com deficiência visual se desloque no espaço circundante utilizando uma bengala (com o guia a acompanhá-la a uma distância mínima para intervir a qualquer momento). Cada criança deve dizer o seu nome em voz alta durante os movimentos, para que os participantes com deficiência visual possam perceber a posição de todos os participantes durante as fases dinâmicas do jogo.



**Figura 23:** Uma explicadora bate palmas para fazer com que uma criança compreenda a posição de uma bola. Bater palmas pode ser utilizado para assinalar a posição de um participante durante um jogo.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>JOGO DA CELA</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber correr em várias direções utilizando mudanças de direção.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Compreender as regras e os objetivos do jogo; compreender a divisão do grupo/turma em diferentes papéis.</li><li>• <b>Objetivos sócio relacionais:</b> Utilizar o contacto como ferramenta para criar um jogo partilhado; estabelecer um clima de colaboração entre pares.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Deslocar-se com a ajuda de um guia no espaço, analisando os estímulos auditivos presentes no jogo.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Selecionar uma criança e atribuir-lhe o papel de célula. Ao sinal do professor, a célula deve correr e tentar tocar noutra criança.</p> <p>Quando isso acontece, as duas crianças dão as mãos e continuam a correr para tocar noutro colega.</p> <p>Quando as células se tornam 4 (ou seja, quatro crianças são tocadas), dividem-se (meiose), ficando 2 pares.</p> <p>O jogo recomeça e cada um dos dois pares tem de se deslocar para tentar tocar noutras crianças e, quando chegarem a 4, separam-se novamente.</p> <p>O jogo termina quando todas as crianças são tocadas. Todas as células ganham se, no final do jogo, todas continuarem a ser pares (e, portanto, não há trios no jogo); caso contrário, ganha a última criança capturada.</p>

	As crianças com deficiência visual deslocam-se no espaço com um guia que as impede de chocar com objectos ou com outros colegas.
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Não é necessário equipamento ou materiais.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual orientará o colega para longe do sinal de perigo enfatizado pelo bater de palmas das células, enquanto o colega evitará que ela esbarre em equipamentos, objectos ou outras crianças.
<b>Recursos</b>	Cada criança deve dizer o seu nome em voz alta durante os movimentos, para que os participantes com deficiência visual possam perceber a posição de todos os participantes durante as fases dinâmicas do jogo.



**Figura 24:** O jogo da cela. Um tutor dá as mãos a duas crianças.

## Jogos sem Progressões Educacionais

Estes jogos são úteis para a aprendizagem da autonomia e para o desenvolvimento de aptidões e competências motoras multifuncionais.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>SALTAR À CORDA (individual, em pares, em grupos)</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Desenvolvimento da coordenação espaço-temporal, da coordenação inter-segmentar e do padrão motor do salto.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Ativação da meta-cognição relacionada com a resolução de problemas.</li><li>• <b>Objetivos Sócio-relacionais:</b> Desenvolver a colaboração entre os participantes.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Saber mover-se em relação a um objeto em movimento, estimulando a percepção sensorial auditiva.</li></ul>
<b>Descrição da atividade</b>	<p>Dar a cada criança uma corda de saltar. Ensine a técnica de saltar à corda, partindo da percepção inicial e do contacto com o equipamento e explicando depois a dinâmica do movimento.</p> <p>Utilizar uma corda para saltar em pares (o comprimento deve ser proporcional ao objetivo, caso contrário, se não houver uma corda mais comprida, atar duas cordas).</p> <p>As crianças seguram cada uma numa extremidade da corda e colocam-se lado a lado, ombro a ombro. Ambas devem coordenar-se e colaborar para rodar a corda e saltar em simultâneo.</p> <p>Dê uma corda mais comprida a duas crianças (ou amarre duas cordas juntas, se necessário).</p>

	<p>Prenda um sino no centro das cordas com fita adesiva. O resto da turma ou do grupo alinha-se à frente da corda. As crianças devem passar à vez por baixo da corda sem serem tocadas (a corda deve ser sempre virada de modo a completar o seu arco perto dos calcanhares das crianças que passam por baixo dela, para evitar que lhes batam na cara se não conseguirem passar).</p> <p><b>Variantes:</b> passar em pares; cada criança deve passar em cada volta da corda, etc.</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Cordas, sinos ou guizos, fita adesiva.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, a resolução de problemas, a aprendizagem cooperativa e a educação pelos pares.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual aprenderá a deslocar-se no espaço ouvindo os perigos presentes e evitando ser atingida por objetos em movimento.
<b>Recursos</b>	Realizar a mesma atividade permitindo que a criança com deficiência visual se desloque no espaço circundante utilizando uma bengala ou guiando um colega com os olhos vendados.



**Figura 25:** O jogo de saltar à corda.

Um grupo de crianças está a passar por baixo da corda enquanto joga o jogo de saltar à corda.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>JOGO DO RELÓGIO DE CORDA</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Desenvolvimento da coordenação espaço-temporal e do padrão motor do salto.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> A activação da meta-cognição relacionada com a resolução de problemas; desenvolvimento da antecipação motora.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Saber mover-se em relação a um objeto em movimento, estimulando a percepção sensorial auditiva.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Pedir às crianças que formem um círculo, afastadas umas das outras.</p> <p>O formador coloca-se no centro do círculo com uma corda na mão (um sino pode ser preso à extremidade da corda com fita adesiva ou deixado sem qualquer instrumento sonoro, consoante a escolha do formador e as capacidades das crianças com deficiência visual presentes).</p> <p>O jogo começa com o treinador a balançar a corda ao nível do chão. Cada participante deve calcular o espaço e o tempo necessários para saltar sobre a corda e evitar ser tocado.</p> <p>A criança com deficiência visual pode ser ajudada por um colega que lhe diz quando deve saltar com a sua voz; ou pode ouvir a campainha que se aproxima; ou, no caso de alunos com um desenvolvimento motor elevado, pode ouvir quando dois ou três colegas posicionados no círculo à sua frente saltam e decidir quando saltar.</p>

<b>Materiais/ Equipamento</b>	Cordas, sinos ou guizos, fita adesiva.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual aprenderá a deslocar-se no espaço ouvindo os perigos presentes e evitando ser atingida por objectos em movimento.
<b>Recursos</b>	Utilize um colega para segurar a mão da criança com deficiência visual e ajudá-la a realizar a atividade.



**Figura 26:** Um arco pode servir de ligação entre uma criança e um colega/tutor.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>ASSALTO AO BARCO DE SALVA-VIDAS</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber correr em várias direcções utilizando mudanças de direcção. Estimular diferentes andamentos de corrida (para a frente, para trás, translações laterais, etc.).</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Compreender as regras e os objetivos do jogo; compreender a divisão do grupo/classe em diferentes papéis.</li><li>• <b>Objetivos Socio-relacionais:</b> Estabelecer uma atmosfera de colaboração entre pares.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Deslocar-se com a ajuda de um guia que utiliza um arco para conduzir a criança com deficiência visual pelo espaço; analisar os estímulos auditivos presentes no jogo.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>O treinador seleciona uma ou mais crianças, consoante o número de participantes no jogo, e dá a cada uma delas uma bola sonora.</p> <p>Os restantes jogadores são divididos em pares, e cada par recebe um aro que deve ser mantido paralelo ao chão durante o jogo.</p> <p>Ao sinal do treinador, as crianças com bolas sonoras devem correr para tentar afundar os barcos salva-vidas, atirando a bola para o aro.</p> <p>Quem for afundado deve colocar o aro no chão e ligar-se a um aro de outro par (assim, durante o jogo, alguns aros deixam de ser segurados por apenas duas crianças e passam a ter três ou quatro crianças).</p>



	O jogo termina quando todos os barcos salva-vidas são afundados.
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Arcos, bolas sonoras.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	O aro proporciona um guia seguro e confortável, permitindo que a criança com deficiência visual se mova com um guia diferente do habitual.
<b>Recursos</b>	O jogo permite melhorar a colocação dos pés e o contacto com o solo, estabilizar a marcha e garantir a segurança dos participantes com deficiência visual durante os movimentos quotidianos.



**Figura 27:** Assalto aos barcos salva-vidas. Um tutor e uma criança estão a segurar um cesto e outro tutor está a tentar atirar a bola para dentro do cesto.

<b>Título de Melhor Prática</b>	<b>JOGO DO CROCODILO</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber rastejar em várias direcções no espaço.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Compreender as regras e os objectivos do jogo; compreender a divisão do grupo/classe em diferentes papéis.</li><li>• <b>Objectives Sócio-relacionais:</b> Utilizar o contacto (incluindo com o chão) como ferramenta para criar um jogo partilhado; estabelecer uma atmosfera de colaboração entre pares.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Deslocar-se no espaço em contacto com o solo, analisando os estímulos auditivos presentes no jogo.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>O formador seleciona uma ou mais crianças e atribui-lhes o papel de crocodilos.</p> <p>Os crocodilos deslocam-se rastejando dentro do espaço previamente delimitado (o espaço deve ser adequado ao número de participantes envolvidos no jogo).</p> <p>O resto do grupo/turma desloca-se de quatro.</p> <p>Ao sinal, os crocodilos devem tentar tocar os outros.</p> <p>Quem for tocado transforma-se num crocodilo e ajuda a apanhar o resto do grupo.</p> <p>O jogo termina quando todas as crianças forem apanhadas pelos crocodilos.</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Marcadores de fronteira ou cones.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.

<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	A criança com deficiência visual, estando já em contacto com o chão, terá menos medo de cair e de se magoar.
<b>Recursos</b>	O jogo permite melhorar a coordenação inter-segmentar (braços-pernas) em segurança, criando um pré-requisito necessário para melhorar a marcha e a corrida mais tarde. Para facilitar o trabalho da criança com deficiência visual durante o jogo, cada criança deve dizer o seu nome durante a fase de jogo, o que permite à criança com deficiência visual localizar a posição dos seus pares.



**Figura 28:** Um tutor e as crianças deslocam-se no espaço em contacto com o solo.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>JOGO DO SOBREVIVENTE</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos Motores:</b> Deslocar-se em função dos estímulos motores percebidos e das regras do jogo. Saber correr frontalmente no espaço utilizando mudanças de direção para se desviar das bolas.</li><li>• <b>Objetivos Cognitivos:</b> Compreender as regras e os objetivos do jogo; estimular a resolução de problemas relacionados com o posicionamento do corpo no espaço em relação a estímulos auditivos imprevisíveis.</li><li>• <b>Objetivos Sócio-relacionais:</b> Utilizar o jogo como uma ferramenta inclusiva exemplar.</li><li>• <b>Autonomia:</b> Deslocar-se com a ajuda de um guia no espaço, analisando os estímulos auditivos presentes no jogo. Saber movimentar-se num espaço onde os estímulos auditivos são rolados para atingir a criança com deficiência visual (situação típica de uma rua onde os carros se aproximam ou se afastam do sujeito).</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Preparar um corredor pelo qual as crianças devem passar (a criança com deficiência visual pode passar de forma autónoma com a sua bengala ou com um guia).</p> <p>Colocar uma criança no exterior do corredor com uma bola sonora na mão.</p> <p>Ao sinal do educador, as crianças começam, uma de cada vez ou todas juntas, a tentar atravessar o corredor sem serem atingidas pela criança que está fora do campo.</p> <p>A criança deve fazer rolar a bola sonora no chão para atingir alguém.</p>

	<p>Quem for atingido deve juntar-se ao colega fora do campo e fazer rolar a bola sonora.</p> <p>Uma variante consiste em colocar as crianças que lançam a bola em lados opostos do corredor, de modo a que as crianças que passam tenham de prestar atenção aos estímulos vindos de ambos os lados (uma situação que faz lembrar uma estrada de dois sentidos).</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Bolas sonoras, cones ou marcadores de limites.
<b>Estratégias de Ensino</b>	Método Indutivo.
<b>Técnicas e Indicações</b>	Estimular a descoberta livre, as estratégias de jogo e a resolução de problemas.
<b>Vantagens</b>	Desenvolver competências úteis aplicáveis noutras áreas da vida, como as que se encontram em qualquer rua movimentada ou onde possa haver uma sobreposição de estímulos auditivos.
<b>Recursos</b>	A mudança contínua de métodos de orientação (com a bengala, com um colega, etc.) permite à criança com deficiência visual integrar diferentes estímulos, proporcionando uma capacidade mais desenvolvida de adaptação a situações variáveis.



**Figura 29:** O Jogo do Sobrevivente.

Algumas crianças estão a correr com os seus guias durante o jogo dos sobreviventes.

<b>Título Da Melhor Prática</b>	<b>O "JOGO DO PARAQUEDAS"</b>
<b>Objetivo</b>	Reforçar a autoestima, melhorar a saúde e incentivar a aptidão física, a agilidade, a flexibilidade, a coordenação motora, a força muscular e a resistência cardiovascular, bem como a formação de equipas.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Todas as crianças seguram o para-quedas em conjunto. Abanar o para-quedas mantendo uma bola sobre ele (uma bola média ou uma bola grande). Colocar uma bola de futebol (uma que contraste bem com o para-quedas) ou uma bola em forma de sino perto da extremidade. Alguém põe a bola a rolar. Tente mudar a direção ou acelerar. Pergunte a cada criança se o "mar" está calmo ou tempestuoso. Os alunos levantam e baixam o para-quedas quando lhes é dado um comando - por exemplo, "Para cima 1-2-3, para baixo 1-2-3".</p> <p>O "gato e o rato" consiste em as crianças estarem de pé e abanarem o para-quedas enquanto o gato está em cima, o rato em baixo e o gato apanha o rato.</p> <p>Com o para-quedas nas mãos, as crianças rolam de costas e de barriga para baixo enquanto se deitam de um lado do para-quedas.</p> <p>Quando der instruções, levante o para-quedas e duas crianças que gritem os seus nomes ficarão penduradas por baixo do para-quedas (no meio do círculo). Repita o exercício com outro par de crianças.</p> <p>Os alunos seguram o para-quedas para trás e fazem exercícios de pés e braços.</p> <p>Com as mãos para baixo, as crianças seguram cuidadosamente o para-quedas. Pousam-no. Dão alguns passos para a direita e depois para a esquerda. Baixam-</p>

	<p>se e voltam a agarrar o para-quedas. Nos exercícios baseados em canções, sublinhe a necessidade de agarrar a extremidade do para-quedas durante toda a canção. Pode acrescentar padrões de coordenação depois de as crianças terem compreendido bem este aspeto (ou seja, quando as crianças se colocam em pé à volta do para-quedas, peça-lhes que o agarrem exclusivamente com a mão esquerda). Depois disso, podem virar-se para a direita, e assim por diante).</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Para-quedas, bolas com sinos (médios ou grandes - não demasiado pesados) - as bolas com sinos ou sons são mais apropriadas para crianças completamente cegas, leitor de CD.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrução verbal/modelagem tátil</li> <li>• A utilização do som</li> <li>• Tutores de pares.</li> </ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<p>Incentive as crianças a controlarem os seus corpos de acordo com o som e de diferentes formas.</p>
<b>Vantagens</b>	<p>Apesar de não terem acesso fácil às atividades, as crianças e os jovens adultos com deficiências visuais necessitam do mesmo tipo de atividades que os seus colegas com visão.</p>
<b>Resources</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Currículo de desenvolvimento da motricidade grossa para crianças com deficiências visuais</a></li> <li>- <a href="#">Educação física para estudantes com deficiências visuais</a></li> </ul>



**Figura 30:** O jogo do para-quedas.

Algumas crianças estão num círculo a segurar um pára-quedas.

**Fonte:** [Canva Database](#).

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>O JOGO DO "COMBOIO"</b>
<b>Objetivo</b>	Aumentar a autoestima, melhorar a colaboração, as capacidades motoras e de coordenação e desenvolver a agilidade, a velocidade e o raciocínio rápido.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Dividir as crianças em grupos. Cada grupo forma uma coluna como um comboio.</p> <p>Quando soa o primeiro apito, todos os elementos do grupo seguem a primeira pessoa a conduzir o comboio. A última pessoa da coluna passa a ser a primeira a apitar de novo, e assim sucessivamente.</p> <p>Em alternativa, a primeira criança segura um balão. As crianças devolvem-no umas às outras até ao fim da fila, por vezes com as mãos no ar e outras vezes debaixo dos pés. Depois, a última criança vem para a frente com o balão na mão.</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Apito, lenço colorido, balão.</p> <p>Utilize equipamento que seja mais visível para as crianças com deficiências visuais. Fita de néon de cores vivas ou cores de alto contraste no chão para marcar limites ou realçar caminhos ou movimentos do corpo.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estratégias de ensino adaptadas: descrições verbais e demonstrações do jogo.</li><li>• Instrução verbal / Modelação tátil ou orientação física.</li><li>• Utilização de sons.</li></ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criar um ambiente inclusivo.</li><li>• Salientar a importância da estratégia para além da velocidade.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecnologia de assistência: os leitores de ecrã e as lupas ajudam os alunos com DV a compreender melhor a experiência do jogo.</li></ul>
<b>Vantagens</b>	A confiança e a autoestima são dois sentimentos que são reforçados; melhoria das capacidades motoras e de coordenação; recreação; desenvolvimento da agilidade, da velocidade e do raciocínio rápido.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Educação física para estudantes com deficiências visuais</a></li><li>- <a href="#">Currículo de desenvolvimento da motricidade grossa para crianças com deficiências visuais</a></li></ul>



**Figura 31:** O jogo do comboio.

Algumas crianças, com os olhos vendados, em fila, com as mãos nos ombros do parceiro à sua frente, jogam o Jogo do Comboio.

**Fonte:** [GIOCHI DIMENTICATI](#).

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>O JOGO DO TUBARÃO E O JOGO DA RAPOSA</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar a agilidade e a velocidade das crianças.</li> <li>• Promover o trabalho em equipa e a estratégia.</li> <li>• Incentivar a diversão, que é sempre o mais fundamental.</li> </ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Dois jogos envolventes e divertidos centrados no desenvolvimento de um conjunto de competências das crianças, como a agilidade, a velocidade e o raciocínio rápido.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: Corrida ligeira, Simon diz e saltos.</li> </ol> <p><b>O jogo do tubarão</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Um jogo de etiqueta em que as crianças são divididas entre “tubarões” e “peixes”. Os tubarões são os que tentam apanhar os “peixes” dentro da área designada. Se os “peixes” forem apanhados, trocam de papéis. O “peixe” tem uma espécie de equipamento que produz sons, para que os tubarões saibam onde estão.</li> </ol> <p><b>O jogo da raposa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. As “raposas” tentam roubar “ovos” (cones) do “galinheiro” sem serem apanhadas pelos “galos”. Mais uma vez, as raposas arranjaram um equipamento com sinos, para que os galos saibam onde elas estão.</li> <li>4. Encerramento e descontração: Pequena conversa com as crianças e feedback.</li> </ol>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Cones para marcar as zonas; coletes ou fitas para distinguir as equipas; bolas ou fitas com sinos.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicações claras, mas breves, sobre as regras.</li> <li>• Demonstração.</li> <li>• Incentivo permanente ao trabalho em equipa.</li> </ul>

<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sublinhar a importância da estratégia para além da velocidade.</li><li>• Incentivar a comunicação entre os membros da equipa, pois a conversa é uma parte vital do jogo.</li><li>• Ajustar as regras, se necessário, para garantir a diversão e a segurança de todos.</li></ul>
<b>Vantagens</b>	Melhoria da velocidade e da agilidade; desenvolvimento das capacidades de trabalho em equipa; aumento da atividade física diária.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Desporto de Aberdeen – Jogos de Aquecimento</a></li><li>- <a href="#">Ativos para a Vida – Atividades para Crianças e Jogos</a></li><li>- <a href="#">Trabalhos Lúcidos - Raposa Húngara</a></li></ul>



**Figura 32:** Uma criança a correr com um dos seus guias.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>ESTAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA</b>
<b>Objetivo</b>	<p><b>Fitness:</b> força muscular, resistência, equilíbrio, coordenação muscular, reforço do tronco, coordenação motora.</p> <p><b>Jogos com Bola:</b> equilíbrio, coordenação muscular, reforço do tronco, coordenação motora, melhoria da propriocepção, captura e lançamento, capacidades de construção de equipas.</p> <p><b>Caminhada Rápida/Corrida:</b> equilíbrio, coordenação muscular, reforço do tronco, coordenação motora, melhoria proprioceptiva, competências de team building, melhoria da capacidade aeróbica, resistência cardiorrespiratória.</p>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p><b>Fitness (1ª estação)</b></p> <p>Levantamento de pesos ligeiros e repetições de 4-10. Exercícios de peso corporal como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Abdominais 10 ou 5 em relação às idades.</li><li>- Flexões.</li><li>- Agachamentos: Um agachamento é um exercício de força em que o formando baixa as ancas a partir de uma posição de pé e depois volta a levantar-se.</li><li>- Lunges com marcha/em pé.</li><li>- Exercícios com bandas de resistência/elásticos de exercício.</li><li>- Alongamentos.</li></ul> <p><b>Jogos com Bola (2ª estação)</b></p> <p>No "Jogo do nome", uma criança coloca-se à frente das outras crianças, chama pelo nome de um amigo e depois atira-lhe a bola. Também é possível jogar o jogo em círculo.</p>

	<p>Mudar de direção passando uma bola de um colega para outro no lado direito do círculo ou numa série horizontal após a ordem “próximo” ou o apito do aluno que tem a bola na mão. Dedicção dos alunos sem que a bola caia. Utilizar uma bola medicinal ou uma bola de basquetebol para aumentar a força.</p> <p><b>Caminhada rápida/corrida (3ª estação)</b></p> <p>O praticante com o seu guia vidente, que o orienta através de uma corda, com o aperto da corda ou do cotovelo ou do ombro, caminha rapidamente, corre e volta a caminhar rapidamente em 3 períodos de tempo diferentes.</p> <p>Duração: 10’ X 10’ X 10’ X 15’ (tempo total: 45 minutos).</p> <p><b>Em geral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aquecimento: preparar-se para o exercício.</li><li>- Desporto, jogo, atividade física: realizar um/mais do que um exercício.</li><li>- Arrefecimento: arrefecer o corpo.</li><li>- Desenvolvimento de competências e avaliação: discutir o exercício e aprender competências psicológicas.</li></ul>
<p><b>Materiais/ Equipamento</b></p>	<p>Pesos leves, agachamentos, tapetes de exercícios individuais, leitor de CD, bola de basquetebol com campainha, vendas para pessoas com visão, caixa de som, corredor-guia, fio-guia, pista tátil e marcações de cores diferentes na superfície.</p>
<p><b>Estratégias de Ensino</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instrução verbal/modelo tátil para exercícios físicos e de fitness.</li><li>• Demonstrações práticas: um professor dá instruções verbais enquanto um modelo tátil de um colega dobra os joelhos para as crianças.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensinar previamente a área de atividade física e as actividades antes do início da aula.</li><li>• Incentivar a cooperação em pares ou pequenos grupos.</li><li>• Feedback, feedback constante.</li></ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incentivar as crianças a relaxar e a controlar o corpo e a respiração em diferentes actividades físicas.</li><li>• Orientar as técnicas de corrida.</li></ul>
<b>Vantagens</b>	Os alunos aprendem facilmente a utilizar palavras simples que podem ser mais compreensíveis, por exemplo, “É a tua vez”, “Senta-te”, “Puxa”, “Levanta-te” ou “Anda para trás, para a frente, para os lados”.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Currículo de desenvolvimento da motricidade grossa para crianças com deficiências visuais</a></li><li>- <a href="#">Estratégias e Recursos para incluir crianças com deficiências visuais em Educação Física e Desporto</a></li><li>- <a href="#">Educação Física para estudantes com deficiência visual</a></li></ul>



**Figura 33:** Uma criança faz um exercício adaptado no chão, guiada por dois instrutores.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>ACTIVIDADES RELACIONADAS COM O HULA HOOP</b>
<b>Objetivo</b>	<p>Atravessar a linha média, fortalecer a parte superior e inferior do corpo utilizando o aro como objetivo para a colocação das mãos e dos pés, e melhorar os sistemas vestibular e proprioceptivo enquanto exercita o corpo, a orientação espacial, a consciência temporal, o equilíbrio, a flexibilidade, a precisão, a percepção auditiva e o lançamento.</p>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>A atividade consiste em colocar os alunos em círculo, cada um com o seu próprio arco.</p> <p>Este jogo pode ser modificado de várias formas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peça às crianças que se coloquem dentro do aro, colocando-o no chão.</li><li>- Tente mover o arco para cima e para baixo do seu corpo. O bambolê move-se ao longo de todo o corpo, de cima para baixo e vice-versa, de baixo para cima.</li><li>- Quando tiverem um pé fora do aro e o outro dentro, dê-lhes instruções para correrem o mais rapidamente possível à volta do aro, mantendo um pé dentro e outro fora.</li><li>- Em seguida, mude de direção e de pé.</li><li>- Peça-lhes para ficarem de frente para o aro pelo lado de fora e faça-os saltar para dentro e para fora.</li><li>- Peça-lhes para darem a volta a todo o círculo com as mãos no aro e os pés para fora, mantendo a posição de prancha.</li><li>- Vire-se e faça como se fosse um passeio de caranguejo.</li></ul> <p><b>Instruções:</b> Disponha os aros num círculo uniformemente espaçado.</p>

Peça às crianças que escolham um aro para se colocarem em pé, um para cada criança.

Quando a música começa, as crianças dão a volta ao círculo, entrando nos aros.

Congelam como um cone de gelado e depois derretem até a barriga estar no chão quando a música termina.

Quando a música começa, levantam-se e voltam a andar à volta do círculo. Colocam tantas bolas quanto o sinal com o número em braille dentro do círculo no lado onde o número não é visível (atividade cognitivo-motora com elementos matemáticos).

**Alternativa:** Altere a duração da canção e o tempo que passam no solo. Para as crianças mais velhas, faça as mudanças mais rápidas no início, depois alterne entre rápido e lento. As crianças passam pelos arcos de trás para a frente ou de lado. As crianças podem andar através dos arcos num andar de caranguejo ou num rastejar de urso.

Uma criança desliza dentro de um arco segurado por duas crianças. Duas crianças estão sentadas uma em frente da outra a uma distância de 3 metros. Uma delas está dentro de 5 arcos de ginástica. Uma terceira criança tira um arco de ginástica de cada vez e vai colocá-lo na criança oposta.

Para maior segurança contra acidentes, cubra os aros ou as cordas de equilíbrio com um tapete, para que as crianças não escorreguem no chão.

**Tiro ao alvo:** Utilize um alvo bem visível e uma campainha a apontar para o alvo (utilizando objectos em forma de bola - por exemplo, um cubo de esponja, um saco de esferovite, um saco de feijões ou um aro).



	<p>A criança atira um saco de feijões ou uma pequena bola de ténis para o aro e tenta acertar na campainha suspensa por uma fita no interior do aro. A bola passa pela abertura.</p> <p><b>Praticar tarefas motoras que exijam orientação espacial:</b> Correr de linha em linha, entre objectos e entre arcos.</p> <p>Todas as actividades são adaptadas para os deficientes visuais, num local confinado e seguro, utilizando objectos de destaque e explicações claras sobre as regras do jogo.</p>
<p><b>Materiais/ Equipamento</b></p>	<p>Bambolês com elástico. Música, como a canção "I Like to Move It", é uma boa escolha. Cones, fitas de ginástica, sacos de feijões, bolas pequenas, fita colorida com limites.</p>
<p><b>Estratégias de Ensino</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalização da instrução/ Todo-parte-todo.</li> <li>• A utilização do som.</li> <li>• Tutores de pares.</li> </ul>
<p><b>Técnicas e Indicações</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salientar a importância da precisão e da estratégia.</li> <li>• Adapte o jogo conforme necessário para a inclusão.</li> <li>• Fita adesiva brilhante ou cores de alto contraste no chão para marcar os limites.</li> <li>• Garantir o sucesso.</li> </ul>
<p><b>Vantagens</b></p>	<p>Melhorar a orientação e a mobilidade; aumentar a função cognitiva; inclusão e desenvolvimento social; criar confiança.</p>
<p><b>Recursos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Currículo de desenvolvimento da motricidade grossa para crianças com deficiências visuais</a></li> <li>- <a href="#">Estratégias e recursos para a inclusão de crianças com Deficiências Visuais na Educação Física e no Desporto</a></li> <li>- <a href="#">Construir conhecimentos de base: Pré-ensino de conceitos de educação física a alunos com deficiência visual</a></li> </ul>

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>EXERCÍCIOS RÍTMICOS E DANÇA</b>
<b>Objetivo</b>	<p>As actividades sensoriais que utilizam sons, como os jogos musicais, podem melhorar as competências auditivas, promover a auto-expressão e as competências auditivas; a flexibilidade, a diversão, a inclusão, as competências tácteis, a consciência corporal, a autoimagem, a literacia e o desenvolvimento de competências rítmicas, a coordenação motora, o equilíbrio; aumentar a função cognitiva e melhorar a qualidade de vida em geral.</p>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Toque uma canção e ponha as crianças a mexerem-se ao seu ritmo. Brinque às “cadeiras musicais” ou à “dança do gelo” com os colegas ou amigos. Ensine-as a congelar quando a música pára. Durante o jogo, o instrutor fala sobre a importância de jogar à vez e de mostrar consideração pelos outros. Demonstrar actividades com uma mão sob a mão. Utilizar o seu corpo para demonstrar aos alunos como realizar determinadas tarefas ou permitir-lhes experimentar os seus movimentos.</p> <p>O instrutor bate na pandeireta em vários ritmos e as crianças executam os passos de acordo com as instruções do instrutor (por exemplo, começar de pé numa perna, depois passar para a outra, andar, parar, etc.). Fazer jogos e cantar canções como “Cabeças, ombros, joelhos e dedos dos pés”. Isto ajuda as crianças a identificar as diferentes partes do corpo. A consciência corporal é vital para o desenvolvimento da autoimagem e da identidade. Os exercícios/poses de ioga para principiantes são excelentes formas de exercício para construir músculos, melhorar o equilíbrio e a flexibilidade e relaxar o corpo</p>

	<p>(mais informações <a href="https://www.tummee.com/yoga-sequences/yoga-sequence-for-blind-visually-impaired">https://www.tummee.com/yoga-sequences/yoga-sequence-for-blind-visually-impaired</a>).</p> <p>Música relaxante ou sem música/exercícios de arrefecimento: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WTo7W8hzLfo">https://www.youtube.com/watch?v=WTo7W8hzLfo</a></p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Balões, bambolês, tapetes de exercícios individuais, cones, latas de refrigerantes, lenços coloridos, cadeiras de plástico, leitor de música, música rítmica ou suave.
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrução verbal / Modelação tátil ou orientação física.</li> <li>• A utilização de sons.</li> <li>• Tutores de pares.</li> </ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para as pessoas com baixa visão ou cegueira, o yoga em cadeira pode fornecer um ponto de referência e evitar a dependência da força ou estabilidade do núcleo da pessoa. O yoga em cadeira envolve normalmente alongamentos e movimentos suaves, incluindo os que visam o pescoço, os ombros, as costas, as ancas e as pernas.</li> <li>• Sentir a distância.</li> </ul>
<b>Vantagens</b>	Promover a consciência corporal e espacial com actividades físicas como o ioga ou os alongamentos; estimular o movimento e desenvolver as capacidades de controlo da coordenação física; inclusão e desenvolvimento social; desenvolver as capacidades de comunicação e de expressão; ajudar as crianças a trabalhar em conjunto; aumentar a criatividade; ajudar a saúde emocional e física.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Dance com os sentidos. Uma aula de dança com crianças deficientes visuais e videntes num conservatório: experiência de um ano</a></li> <li>- <a href="#">Dança Criativa para Ensinar Habilidades Motoras para Estudantes Cegos</a></li> </ul>

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>DANÇA CRIATIVA E EXPRESSIVA</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver competências motoras e de coordenação.</li> <li>• A expressão pessoal é promovida enquanto dança.</li> <li>• Aumentar a confiança e a auto-estima.</li> </ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>A sessão de dança é focada na expressão criativa e no desenvolvimento de competências motoras.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: Movimentos suaves e alongamentos.</li> <li>2. Dança Guiada: Ouça coreografias simples de música popular.</li> <li>3. Improvisação Criativa: As crianças dançam livremente ao som de diferentes estilos musicais.</li> <li>4. Atividade de grupo: Crie uma coreografia em pequenos grupos.</li> <li>5. Encerramento e Feedback: Fale sobre a experiência e forneça feedback positivo.</li> </ol>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Cones Sistema de som; vários estilos musicais; lenços ou acessórios de dança.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrações práticas.</li> <li>• Incentive a improvisação e a expressão pessoal.</li> <li>• Utilize atividades guiadas e gratuitas.</li> </ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentive um grande número de movimentos expressivos.</li> <li>• Crie um ambiente seguro e sem julgamentos.</li> <li>• Adapte a música e os movimentos às capacidades das crianças.</li> </ul>
<b>Vantagens</b>	<p>Melhoria na coordenação e habilidades motoras; incentivo à expressão pessoal e à criatividade, desenvolvimento de</p>

	competências de trabalho em equipa; aumentando a confiança e a auto-estima.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">IADMS - DANÇA PELA TUA SAÚDE</a></li><li>- <a href="#">Ensinar os Estudantes com Deficiência Visual - Adaptações na Dança</a></li><li>- <a href="#">Como é que dançar ajuda a tua saúde mental</a></li></ul>



**Figura 34:** Uma criança executa alguns movimentos com o seu instrutor.

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>VOLEIBOL INCLUSIVO PARA CEGOS</b>
<b>Objetivo</b>	Adquirir as competências e técnicas básicas de voleibol, aumentar a autoestima, melhorar a saúde, estimular as competências de comunicação e trabalho em equipa e promover a inclusão.
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Ao contrário do voleibol de pé, este jogo é disputado com os participantes sentados no chão e com a rede descida.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uma altura de rede mais curta, mas ainda assim alta o suficiente para que nenhum jogador alcance acima dela.</li><li>2. Torne as equipas maiores.</li><li>3. Aumente a quantidade máxima de acertos permitida.</li><li>4. Modificações nas dimensões da linha de serviço e do campo.</li><li>5. Modifique o tamanho, o peso ou a suavidade da bola.</li><li>6. Jogadores sentados ou de pé.</li></ol> <p>Para <b>inclusão</b>, as crianças videntes podem brincar juntas, de olhos vendados para não verem ou ter o papel de guia-auxiliar. O voleibol inclusivo é disputado entre duas equipas, cada uma composta por 4 jogadores, 3 em quadra e um suplente.</p> <p><b>Algumas adaptações adicionais:</b></p> <p>Permita que os alunos apanhem a bola do sino e a devolvam com um lançamento.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O ponto é marcado quando:<ul style="list-style-type: none"><li>- A bola rola para fora do campo antes de ficar presa.</li><li>- A bola vai para a baliza.</li><li>- A bola é lançada e não cai no campo adversário.</li></ul></li><li>2. Utilize uma bola de voleibol sonora; uma bola maior e de cores vivas também pode ser útil.</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Peça aos colegas que digam aos alunos em que direção devem virar-se e passar ou servir a bola.</li><li>4. Coloque um dispositivo de ruído no local da rede.</li><li>5. Marque o chão com pontos poli ou outros materiais coloridos para ajudar o aluno a encontrar a posição do chão.</li><li>6. Coloque marcadores coloridos, fitas ou outros dispositivos na rede.</li><li>7. Peça aos colegas de equipa que utilizem moedas de cores vivas.</li><li>8. Permita que o aluno esteja presente durante o jogo e participe se conseguir ver bem.</li></ol>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Equipamento especializado para tornar o jogo totalmente acessível a todos os alunos. Vendas e vestuário de proteção para garantir a segurança durante o jogo; bolas com guizos; a rede ou elástico é colocado a 90cm a 1,05m de altura, dependendo da bola (15 cm entre o diâmetro da bola e o fundo da rede). A rede ou elástico é fixado em postes separados por 9 m. A bola utilizada é uma bola suíça com um diâmetro entre os 75 cm e os 90 cm.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modificações para a instrução infantil. O Programa de Educação Individualizada pode ajudar nos pedidos de construção ou compra de equipamento (PEI). Caso o aluno necessite de equipamento especializado para avançar na educação física, esta informação deverá ser anotada e registada no formulário do Plano de Educação Individualizado (PEI).</li><li>• Análise de tarefas (instruções passo a passo).</li><li>• Pré-ensino.</li><li>• Prática a pares.</li><li>• Regras modificadas.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbalizar a Instrução/Modelação Táctil ou Orientação Física.</li><li>• Feedback, feedback constante.</li></ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<p><b>Autorreflexão:</b> Os professores podem refletir sobre as suas práticas de ensino e a eficácia das suas adaptações e modificações para os alunos com deficiência visual. Podem também procurar feedback dos alunos, pais e outras partes interessadas para avaliar o impacto do jogo nos alunos.</p> <p><b>Apoio de pares:</b> apoio social e emocional dos alunos sem deficiência, oferecendo-se para os orientar no campo ou auxiliá-los durante o jogo.</p>
<b>Vantagens</b>	Melhorar facilmente as habilidades e técnicas básicas do voleibol; aumentar a confiança nas suas capacidades; desenvolver competências sociais e de trabalho em equipa; incentivar a comunicação entre os membros da equipa; promover a inclusão; promover a atividade física; partilhar regras, assumir papéis e responsabilidades; aprenda a manter uma boa saúde.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Video: <a href="#">Voleibol para deficientes visuais</a></li><li>- IDI4Sport Project, <a href="#">Inclusão e Deficiências no e através do Desporto</a></li><li>- <a href="#">Currículo de desenvolvimento motor grosso para crianças com deficiência visual</a></li></ul>



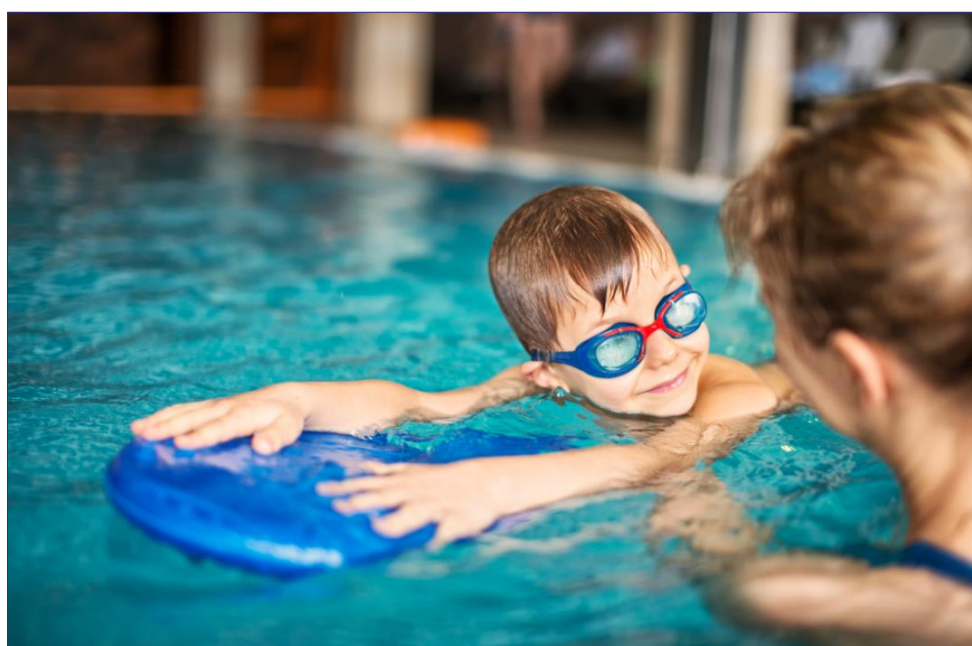
**Figura 35:** Criança a jogar voleibol sentado.

**Fonte:** Comité Paralímpico Canadiano, no [Sitting volleyball an inclusive twist on a classic sport](#).



<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>JOGOS DE FLUTUAÇÃO NA NATAÇÃO</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolva as habilidades básicas de flutuação.</li><li>• Melhorar a confiança e a segurança na água.</li><li>• Promova a diversão e a cooperação entre as crianças.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Os jogos de flutuação ajudam as crianças a familiarizarem-se com a água e a desenvolverem competências de flutuação.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aquecimento: exercícios de respiração e exercícios de imersão (usando “Simon diz” como um jogo inicial muito envolvente).</li><li>2. Jogo de flutuação gratuito: as crianças praticam flutuação com kickboards ou massa.</li><li>3. Corrida de Ringue: Divida as crianças em equipas e organize uma corrida para recolher bolas com sinos (podem usar um dispositivo flutuante).</li><li>4. Relaxamento e feedback da aula anterior: Flutuação em grupo, discussões sobre a experiência e feedback.</li></ol>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	Placa; Esparguete; Argolas; bolas com sinos.
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrações práticas.</li><li>• Incentive a cooperação em pares ou em pequenos grupos.</li><li>• Feedback, feedback constante</li></ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incentive as crianças a relaxar e a controlar a respiração, enquanto estão na posição de flutuação.</li><li>• Utilize placas ou esparguetes para suporte inicial dorsal/frontal.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gradualmente, reduza a utilização de equipamentos à medida que as crianças adquirem confiança nas suas próprias capacidades.</li></ul>
<b>Vantagens</b>	Melhorar facilmente a técnica de flutuação; aumentar a confiança na piscina; desenvolver algumas competências interpessoais, como as competências sociais e de trabalho em equipa.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Federação Britânica de Desporto Para Cegos - Natação</a></li><li>- <a href="#">Federação Internacional de Desporto Para Cegos - Natação</a></li><li>- <a href="#">Desporto para Cegos &amp; Recreação Vitoriana - Natação para Invisuais</a></li><li>- <a href="#">Associação dos EUA para Atletas Invisuais - Natação</a></li></ul>



**Figura 36:** As crianças praticam a flutuação com uma placa.

**Fonte:** [Canva Database](#).

<b>Título Da Melhor Prática</b>	<b>JOGO DO BOCCIA INCLUSIVO</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a coordenação motora fina</li> <li>• Promover a inclusão e a interação social</li> <li>• Conheça as regras e a estratégia do Boccia</li> </ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Sessão prática de Boccia para introdução das regras e estratégias do jogo, promovendo a inclusão e a motricidade.</p> <p>Os jogadores interpretam a posição das bolas no campo através da leitura de uma grelha tátil ou através de outro método de jogo adaptado.</p> <p><b>Métodos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecimento: Explicação das regras e exercícios de aquecimento.</li> <li>2. Demonstração: Demonstração prática do jogo.</li> <li>3. Prática orientada: As crianças praticam o lançamento das bolas.</li> <li>4. Jogo da Boccia: Divida as crianças em equipas e jogue um jogo completo.</li> <li>5. Discussão e feedback: Feedback sobre o jogo e discussões sobre estratégias.</li> </ol>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Conjunto de boccia; fita para marcar o campo; marcadores de pontuação; grelha tátil. As bolas audíveis podem ser utilizadas para ajudar o jogador a ouvir a localização da bola que foi lançada.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrações e explicações claras.</li> <li>• Jogos em pares e em equipa para promover a interação.</li> <li>• Avaliações contínuas e ajustes conforme necessário</li> </ul>

<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensine técnicas de lançamento adequadas.</li><li>• Realce a importância da precisão e da estratégia.</li><li>• Adaptar o jogo conforme necessário para a inclusão: um treinador ou assistente pode dar instruções verbais claras para descrever distâncias e locais, ou pode bater palmas ou bater no chão enquanto está diretamente atrás da bola alvo.</li></ul>
<b>Vantagens</b>	Melhoria na coordenação motora fina; inclusão e desenvolvimento social; aprendizagem de um novo desporto.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Boccia do RU</a></li><li>- <a href="#">Desporto para Invisuais Britânicos - Boccia para Deficientes Visuais</a></li><li>- <a href="#">Boccia de Inglaterra – Boccia para Deficientes Visuais</a></li><li>- <a href="#">Comité Paralímpico Internacional - Boccia</a></li></ul>



**Figura 37:** : Um instrutor faz com que o jogador compreenda a posição das bolas através de uma grelha tátil.

**Fonte:** [Boccia England – Visually Impaired Boccia](#).

<b>Título da Melhor Prática</b>	<b>TÊNIS PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL</b>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolver as competências básicas de ténis com adaptação para crianças com deficiência visual</li><li>• Melhorar a coordenação motora com feedback tátil e auditivo</li><li>• Promover a atividade física e a diversão, ao estar sempre atento à deficiência visual, cada jogo deve ter uma adaptação perfeita às crianças.</li></ul>
<b>Descrição da Atividade</b>	<p>Uma prática adaptada de ténis, exercícios progressivos, focados no desenvolvimento das capacidades e técnicas das crianças.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aquecimento: Aquecimentos dinâmicos como saltos ou polichinelos ou qualquer outro aquecimento físico, dando sempre instruções verbais para orientar as crianças.</li><li>2. Demonstração da técnica: a demonstração individual fornece orientação prática para mostrar habilidades, as mais básicas como bater ou devolver, onde podem sentir os marcadores táteis no chão. Permita que as crianças sintam as posições e os movimentos corretos. Feedback auditivo e tátil: utilize bolas com guizos e incentive as crianças a ouvir o som da bola para acompanhar o seu movimento.</li><li>3. Prática Individual com recurso a uma parede: as crianças devem praticar o batimento da bola contra a parede. O som da bola no impacto irá ajudá-los a orientar-se e aos marcadores/instrutores táteis. Exercícios de parceiro: com um parceiro com visão, ou professor, pratique golpes para a frente e para trás, utilizando pistas verbais e feedback sonoro para coordenar as ações.</li></ol>

	<p>4. Jogos de ténis curtos em campos delimitados: utilize regras mais fáceis onde a bola pode ressaltar várias vezes para dar às crianças mais tempo para reagir. Incorporar auditivo para orientar os seus movimentos no campo.</p> <p><b>Ajudas na Orientação:</b> utilize faróis sonoros nos cantos do campo ou marcações táteis no piso para ajudar as crianças a compreender o layout do campo.</p> <p>5. Encerramento e feedback: forneça feedback individual utilizando linguagem descritiva e demonstrações táteis do layout do campo.</p>
<b>Materiais/ Equipamento</b>	<p>Raquetes com marcadores tácteis no cabo para orientação da pega; bolas de ténis com guizos no interior para dar sinais sonoros às crianças; dispositivos de som ou similares que funcionem como locais-chave nos campos para auxiliar na orientação (rede, cantos, linhas, etc); cones para marcar áreas e que as crianças possam tocar; quadra (talvez metade da quadra, ou menos para ser mais fácil para as crianças) com todos os equipamentos fundamentais.</p>
<b>Estratégias de Ensino</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instruções passo a passo e dicas verbais claras e descritivas.</li><li>• Demonstrações tácteis, com orientação do professor, onde as crianças podem sentir a postura, a pega e o baloiço corretos (lembre-se sempre de perguntar qual a mão preferida para brincar).</li><li>• Na prática individual – uma parede, um cesto cheio de bolas de ténis com sinos, marcadores tácteis e tal – a criança só tem de bater na bola, independentemente do local onde cai ou do que fazer a seguir.</li><li>• Pratique em pares com colegas ou professores com visão para fornecer feedback adicional.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilize sinais auditivos para indicar quando iniciar e parar as atividades ou quando chega uma bola.</li></ul>
<b>Técnicas e Indicações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensinar a segurar corretamente a pega da raquete utilizando marcadores táteis no cabo (pode colocar pegas diferentes no cabo, apenas para que a textura fique diferente).</li><li>• Foco no movimento e postura dos pés: o responsável deve utilizar feedback tátil (orientando a postura prática) e instruções, dizendo sempre onde as crianças devem estar para compreender o posicionamento.</li><li>• Comece com exercícios simples, dê dicas e progrida lentamente, deixe as crianças dedicarem algum tempo aos mesmos exercícios, enfatizando a repetição e a familiarização.</li></ul>
<b>Vantagens</b>	Melhoria da coordenação e das capacidades motoras com o auxílio de pistas tácteis e auditivas; incentivo à prática desportiva regular num ambiente inclusivo e solidário; capacidades melhoradas de consciência e orientação usando o som e o toque.
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Diretrizes da USTA para programas de ténis adaptativos</a></li><li>- <a href="#">Ténis ITF para cegos e deficientes visuais</a></li><li>- <a href="#">Ténis Internacional para Cegos</a></li><li>- <a href="#">Ténis para deficientes visuais</a></li></ul>



**Figura 38:** Um instrutor utiliza feedback tátil e orienta a postura prática.

**Fonte:** [LTA Tennis for Britain.](#)

## Capítulo 7: Referências e Recursos

British Blind Sports & Boccia England, *Visually Impaired Boccia. A Guide for Supporting Visually Impaired Adults and Children in Boccia*,  
<https://www.bocciaengland.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=a0125769-d40d-4d6a-b8e6-32c63c635fbc>

Bruyneel, A. V., & Nightingale, L. (2024). *Dance with the senses. A dance class with visual impaired and sighted children in a conservatory: one-year experience*. *Arts & Health*, 1–9.  
<https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2342990>

Carl J, Bryant AS, Edwards LC, et al. *Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy*. *J Exerc Sci Fit*. 2023 Jan;21(1):165-176. doi: 10.1016/j.jesf.2022.12.003. Epub 2022 Dec 30. PMID: 36688001; PMCID: PMC9827378

Dalika, A. Ulfa, and Tati Narawati. (2019). *Creative Dance for Teaching Motor Skills for the Blind Students*. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 419, <https://www.atlantispress.com/article/125937387.pdf>

Elizabeth Foster ABD, CAPE and Dr. Lauren Lieberman. (2015). *Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports*,  
<https://aahperd.confex.com/aahperd/2015/webprogram/Handout/Paper20728/SHAPEAmerica2015Handout.pdf>

Field B. (2024). *How Dancing Helps Your Mental Health*. In *Very Well Mind*,  
<https://www.verywellmind.com/how-dancing-helps-your-mental-health-5206963>

IADMS – International Association for Dance Medicine & Science, *Dance for Health*, <https://iadms.org/education-resources/dance-for-health/>



IDI4Sport, *Inclusion And Disabilities In And Through Sport*,  
<https://www.france-education-international.fr/document/idi4sport-grece-pratique-1>

Jamison, J. (2005). *USTA Guidelines for Adaptive Tennis Programs*.  
[https://assets.usta.com/assets/643/USTA\\_Import/NewEngland/dps/doc\\_13\\_11\\_362.pdf](https://assets.usta.com/assets/643/USTA_Import/NewEngland/dps/doc_13_11_362.pdf)

Justin A. Haegele, *Physical Education for Students with Visual Impairments*,  
*Old Dominion University*,  
<https://www.pecentral.org/presentations/VisualImpairmentPresentation.pdf>

Lauren J. Lieberman, and Pamela S. Haibach. (2016). *Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments*, American Printing House for the Blind, Inc. Louisville, KY,  
<https://sites.aph.org/files/manuals/GMDC/>

Lauren Lieberman, Monica Lepore, Maria Lepore-Stevens, and Lindsay Ball, *Physical Education for Children with Visual Impairment or Blindness*, in "Shape America",  
[https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/publications/journals/joperd/JOPERD\\_articles/2019/january-2019-free-access-article.aspx](https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/publications/journals/joperd/JOPERD_articles/2019/january-2019-free-access-article.aspx)

Lieberman L. J. Ponchillia P., & Ponchillia S. (2013). *Physical education and sport for individuals who are visually impaired or deafblind: Foundations of instruction*. New York: AFB Press.

Lieberman L. J., & Houston-Wilson C. (2009). *Strategies for inclusion* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lieberman, L. J., Haegele, J. A., Columna, L., & Conroy, P. (2014). *How students with visual impairments can learn components of the expanded core curriculum through physical education*. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 108(3), 239–248.

[https://www.researchgate.net/publication/273568822\\_How\\_Students\\_with\\_Vis](https://www.researchgate.net/publication/273568822_How_Students_with_Vis)

## ual Impairments Can Learn Components of the Expanded Core Curriculum Through Physical Education

McDonough, H., Sticken, E., & Haack, S. (2006). *The Expanded Core Curriculum for Students Who Are Visually Impaired*. Journal of Visual Impairment & Blindness; New York Vol. 100, Iss. 10, (2006): 596-598.

Melby PS, Nielsen G, Brønd JC, Tremblay MS, Bentsen P, Elsborg P. (2022). *Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator?*. BMC Public Health. 22:1–13. doi: 10.1186/s12889-022-13517-x.

Niland, et al. (2010), *Visually Impaired Physical Education Guide*, Vision Sports Ireland, <https://visionsports.ie/wp-content/uploads/2023/10/Visually-Impaired-Physical-Education-Guide-compressed-1.pdf>

Oleszkiewicz A, Pisanski K, Sorokowska A. (2017). *Does blindness influence trust? A comparative study on social trust among blind and sighted adults*. Personal Individ Differ. 111:238-41. [DOI:10.1016/j.paid.2017.02.031]

Paula Conroy. (2016). *Building Background Knowledge: Pre-teaching Physical Education Concepts to Students with Visual Impairments*. In Journal of Blindness Innovation and Research, Vol 6, No 2. <https://nfb.org/images/nfb/publications/jbir/jbir16/jbir060201.html>

Saleem SS, Al-Salahat MM. *Evaluation of sensory skills among students with visual impairment*. World J Educ. 2016;6(3):66-9. [DOI:10.5430/wje.v6n3p66]

Sapp, W., & Hatlen, P. (2010). *The expanded core curriculum: Where we have been, where we are going, and how we can get there*. Journal of Visual Impairment & Blindness, 104(6), 338 –348.

Seclì P., Farnese A. (2021). *Giocofiaba. L'esperienza Giocampus per l'inclusione, l'alimentazione e l'ambiente*. Calzetti e Mariucci Editori.

Smith, M. (2014). Sensory Efficiency. In Allman, C. B., Lewis, S., & Spungin, S. J. (eds.). *ECC Essentials: Teaching the Expanded Core Curriculum to Students with Visual Impairments* (pp. 117-186). New York, NY: AFB Press.

Telzrow, C. F. (1999). *IDEA amendments of 1997: Promise or pitfall for special education reform?*. *Journal of School Psychology*, 37(1), 7–28.

[https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(98\)00023-5](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(98)00023-5)

Willings, C. *Teaching Students with Visual Impairments – Dance Adaptations*, <https://www.teachingvisuallyimpaired.com/dance.html>

World Health Organization. (2023). *Blindness and vision impairment*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

Active For Life, *Kids' Activities & Games*, <https://activeforlife.com/activities-games/>

Blind Sports & Recreation Victoria, *Blind Swimming*, <https://www.blindsports.org.au/app/resource/5znngJDz91mhXhIw.pdf>

Boccia England, *Visually Impaired Boccia*, <https://www.bocciaengland.org.uk/vi-boccia>

Boccia UK, <https://boccia.uk.com/>

British Blind Sport, *Swimming*, <https://britishblindsport.org.uk/az/swimming>

International Blind Sports Federation, *Swimming*, <https://ibsasport.org/growing-blind-sports/helping-other-sports-grow/swimming/>

International Blind Tennis, <https://www.internationalblindtennis.org/>

International Paralympic Committee, *Boccia*, <https://www.paralympic.org/boccia>

International Physical Literacy Association. (2014). Available from:

<https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>

LTA Tennis for Britain, *Visually Impaired Tennis*,

<https://www.lta.org.uk/play/inclusion-disability/visually-impaired-tennis/>

Playworks, *Hungary Fox*, <https://www.playworks.org/game-library/hungry-fox/>

Sport Aberdeen, *Warm-Up Games*, <https://www.sportaberdeen.co.uk/wp-content/uploads/2020/11/P1-3-Warm-Up-Games.pdf>

The Inclusion Club, *Disability Sport: TREE Framework Introduction*,

[https://www.youtube.com/watch?v=ej\\_FcmjCr2g](https://www.youtube.com/watch?v=ej_FcmjCr2g)

TSVI – Teaching Students with Visual Impairments,

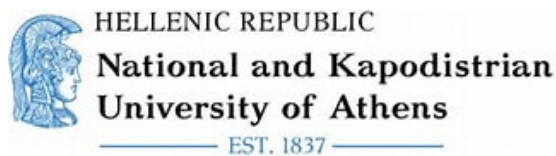
<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/vi-sports-associations.html>

U.S. Association of Blind Athletes, *Swimming*, <https://www.usaba.org/clubs-sports/swimming/>



Cofinanciado pela  
União Europeia

MOVE AS  
YOU ARE



## Projeto: Move As You Are - 101133647

Este caderno é publicado sob a licença **Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License** (CC BY-NC-SA 4.0.)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

