

EXPERIÊNCIAS NO ESPORTE PARALÍMPICO

Um passo a favor da inclusão

Organizadores
Bruna Barboza Seron
Fabio Brandolin

VENDA PROIBIDA

TeraVector - stock.adobe.com



INSTITUTO
BENJAMIN CONSTANT

GOVERNO FEDERAL
PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA
Jair Messias Bolsonaro

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Milton Ribeiro

INSTITUTO BENJAMIN CONSTANT
João Ricardo Melo Figueiredo

DEPARTAMENTO DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA
E EXTENSÃO
Elise de Melo Borba Ferreira

DIVISÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
Luiz Paulo da Silva Braga

Copyright © Instituto Benjamin Constant, 2020

Todos os direitos reservados.
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.
A responsabilidade pelo conteúdo e pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é dos autores.

Copidesque e revisão geral
Carla Dawidman

Capa e Diagramação
Wanderlei Pinto da Motta

Imagem da capa
TeraVector – stock.adobe.com

Imagens da contracapa
Reprodução do site do Comitê Paralímpico Brasileiro

I59c Instituto Benjamin Constant

Experiências no esporte paralímpico: um passo a favor da inclusão / Bruna Barboza Seron; Fabio Brandolin (org.). – Rio de Janeiro : Instituto Benjamin Constant, 2020.

232 p.; 14 x 21 cm.
ISBN 9786588612040

1. Esporte adaptado. 2. Pessoa com deficiência. 3. Esporte paralímpico. 4. Inclusão. I. Seron, Bruna Barboza. II. Brandolin, Fabio. III. Instituto Benjamin Constant. IV. Título

CDD – 796.045

Ficha elaborada por Edilmar Alcantara dos S. Junior CRB7/6872

Todos os direitos reservados para
Instituto Benjamin Constant
Av. Pasteur, 350/368 - Urca
CEP: 22290-250 - Rio de Janeiro - RJ - Brasil
Tel.: 55 21 3478-4458 E-mail: dppsec1@ibc.gov.br

EXPERIÊNCIAS NO ESPORTE PARALÍMPICO

Um passo a favor da inclusão

Organizadores
Bruna Barboza Seron
Fabio Brandolin



INSTITUTO
BENJAMIN CONSTANT
Rio de Janeiro
2020

ESTE LIVRO FOI SELECIONADO PARA PUBLICAÇÃO
PELA COMISSÃO EDITORIAL DA
DIVISÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA,
COMO RESULTADO DO PROCESSO DE
SUBMISSÃO REALIZADO PELA REFERIDA DIVISÃO NO
SEGUNDO SEMESTRE DE 2019

COMISSÃO EDITORIAL DA DIVISÃO
DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
DO INSTITUTO BENJAMIN CONSTANT (2019-2021):

Bianca Della Líbera da Silva (Presidente)

Cristina Costa de Moraes

Hyléa de Camargo Vale Fernandes Lima

Marcelo Bustamante Chilingue

Talita Adão Perini de Oliveira

Suplentes:

Aires da Conceição Silva

Jane Alves de Souza

Jefferson Gomes de Moura

Marcia Noronha de Mello

Mauro Marcos Farias da Conceição



ERRATA

SERON, Bruna Barboza; BRANDOLIN, Fabio (organizadores). *Experiências no esporte paralímpico: um passo a favor da inclusão*. 1ª edição. Rio de Janeiro: Instituto Benjamin Constant, 2020.

PÁGINA:	LINHA:	ONDE SE LÊ:	LEIA-SE:
148	26	o som da bola e o movimento de ataque da equipe	o som da bola e o movimento de ataque da equipe adversária sejam percebidos.

SUMÁRIO

	PREFÁCIO	6
	APRESENTAÇÃO	10
1	MOVIMENTO PARALÍMPICO: UM BREVE PANORAMA Fabio Brandolin Michelle Aline Barreto	12
2	ESPORTE PARALÍMPICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UM FACILITADOR NO PROCESSO DE INCLUSÃO	36
	Bruna Barboza Seron Márcia Greguol	
3	BOCHA PARALÍMPICA	56
	Bruna Solera Marília Garcia Pinto Elizabeth Albano	
4	FUTEBOL DE 5	90
	Ramon Pereira de Souza Soraia Izabel Correa Cabral	
5	GOALBALL	127
	Fabio Brandolin Filipe Lopes Barboza Paulo Sérgio de Miranda	
6	JUDÔ PARALÍMPICO	154
	Jucinei Gonçalves da Costa	
7	PARATLETISMO	184
	Diego Antunes Gabriela Fischer	
8	VOLEIBOL SENTADO	204
	Elaine Cappellazzo Souto Anderson Gustavo de Carvalho Milca Jéssica Tiburtino de Carvalho	
	AUTORES	226

PREFÁCIO

Fala, galera!

Eu sou o CLODOALDO SILVA, campeão paralímpico, com seis ouros, seis pratas e dois bronzes em cinco paralimpíadas e fui o cara que “pus” fogo no Maracanã, acendendo a pira dos Jogos RIO 2016.

Muitos acham que a minha primeira medalha foi na natação. Pois é, a maioria errou feio! A minha primeira medalha veio no futebol, no ano de 1994, e não pensem que foi nos Estados Unidos, quando o Brasil, de Bebeto e Romário, sagrou-se tetracampeão do mundo. A minha conquista foi mais modesta. Muito mais modesta. O palco foi a Escola Estadual Senador Dinarte Mariz, no bairro de Mãe Luiza, periferia da cidade de Natal, no Rio Grande do Norte (minha cidade natal). Em vez de grama, nós jogávamos em um campo de areia fofa. Ali, aconteceu um torneio interno de futebol e eu era o goleiro da equipe. Como eu jogava? Ficava embaixo das traves, no meio do gol, com a muleta. Quando a bola vinha, eu jogava a muleta para um lado e eu ia para o outro. Isso nunca dava certo e sempre tomávamos o gol. Término da competição e nossa equipe chega na sexta posição e todos ganham a gloriosa medalha de honra ao mérito. Vou contar um segredinho para vocês: só saímos em sexto lugar porque havia seis times jogando. Por que estou contando este “causo”? Porque foi por meio de uma instituição de

ensino e do esporte que consegui me incluir, com mais facilidade, nas “rodinhas de amigos” e na sociedade, sendo que a minha maior dificuldade era o despreparo técnico dos professores para lidar com a minha deficiência. Mas nunca faltou vontade da parte deles para me acolher. Claro que a minha desenvoltura facilitou bastante para eu me incluir. Mas, sem dúvida nenhuma, o esporte paralímpico acelerou esse processo.

Se a Grécia é considerada o “BERÇO” do esporte olímpico, para o esporte paralímpico ela foi um divisor de águas. Costumo dizer que existe o antes e o depois das Paralimpíadas de Atenas, em 2004. Até então, as pessoas ouviam falar que os atletas paralímpicos viajavam para os mesmos países em que eram realizados os Jogos Olímpicos, competiam nas mesmas estruturas esportivas e traziam muitas medalhas. Mas, nessa edição, houve uma cobertura maciça de todos os meios de comunicação brasileira: foram onze dias (17 a 28 de setembro) intensos em todos os sentidos. Enquanto nossos esportistas quebravam recordes e mais recordes, subiam no lugar mais alto do pódio e escutavam o hino nacional, os jornalistas noticiavam em todas as plataformas as conquistas. Naquele período de disputas, se tornou comum imagens de competições, ao vivo, de várias modalidades na principal emissora de televisão do Brasil. Com isso, a população começou a acompanhar e a torcer pelos nossos campeões; passou a assistir pela telinha, no canal aberto ou fechado (por assinatura), as espetaculares histórias vencedoras dos competidores; começaram a ver que nos Jo-

gos Paralímpicos, não tem nada de “coitadinhos”. Pelo contrário, são atletas de alto rendimento que ficavam felizes quando ganhavam uma medalha e ficavam bravos quando perdiam. Por isso, menciono a importância daquele ano como um divisor de águas. Porque antes as pessoas só OUVIAM, depois elas passaram a VER.

Com o sucesso dos paralímpicos brasileiros em Atenas, os atletas e o segmento da pessoa com deficiência deram uma reviravolta de uma forma positiva. Por meio de políticas públicas e do interesse privado, surgiram decretos e leis para o paradesporto nacional e para o universo desse público. Por exemplo:

- Bolsa Atleta – maior programa de patrocínio individual de atletas no mundo. O público beneficiário são atletas de alto rendimento que obtêm bons resultados em competições nacionais e internacionais de sua modalidade. O programa garante condições mínimas para que se dediquem, com exclusividade e tranquilidade, ao treinamento e competições locais, sul-americanas, pan-americanas, mundiais, olímpicas e paralímpicas.

- Bolsa Pódio – é uma nova categoria do programa Bolsa Atleta, com a finalidade de apoiar atletas com chances de disputar finais e medalhas olímpicas e paralímpicas.

- Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência) – destinada a assegurar e a promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais da pessoa com deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania.

- A Norma Brasileira da ABNT NBR 9050 – que serve para instruir arquitetos, construtores, engenheiros e outros profissionais da área, sobre critérios e parâmetros técnicos na construção, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos e ainda na instalação e adaptação de edificações.

Diante disso, constatamos que o esporte paralímpico é uma ferramenta importantíssima e fundamental na inclusão de pessoas com deficiência, não só no esporte, mas em todas as camadas da sociedade. Ele contribui para despertar o interesse da população para o assunto e, assim termos a nossa respeitabilidade, dignidade, cidadania e o tão sonhado direito de ir e vir de forma autônoma e acessível garantidos.

Clodoaldo Silva

Nadador paralímpico brasileiro

APRESENTAÇÃO

O presente livro tem como proposta fornecer subsídios para experiências práticas de seis modalidades que fazem parte do programa paralímpico: bocha paralímpica, futebol de 5, goalball, judô paralímpico, paratletismo e vôlei sentado. Os autores acreditam que conhecer e experienciar o esporte paralímpico contribuirá para o desenvolvimento e o conhecimento da cultura paradesportiva e, especialmente, para o processo de inclusão social que tanto se busca. Isso porque compreender, refletir e experimentar o contexto esportivo daqueles que têm deficiência coopera para que haja um olhar mais humano e positivo sobre estes indivíduos em todas as esferas da sociedade.

Para tanto, inicialmente serão apresentados dois capítulos de reflexão e conceitos sobre o esporte paralímpico. O primeiro capítulo denominado **Movimento paralímpico: um breve panorama** apresenta ao leitor conhecimentos específicos sobre o movimento paralímpico, sua criação, evolução e funcionamento. O segundo capítulo intitulado **Esporte paralímpico na Educação Física: um facilitador do processo de inclusão** tem como objetivo discutir a importância de experienciar e conhecer o esporte paralímpico para colaborar com o processo de inclusão. Os seis capítulos subsequentes referem-se aos conhecimentos básicos de seis modalidades paralímpicas acompanhadas dos seus respectivos planos de aulas.

A composição do livro tem como foco atender às demandas específicas do ensino do esporte paralímpico em aulas de Educação Física e/ou projetos esportivos sociais. Portanto, as atividades apresentadas são sugeridas tanto para crianças e jovens sem deficiência como para aqueles que a têm. Desse modo, o livro contempla modalidades do esporte paralímpico que podem ser facilmente desenvolvidas nesses contextos.

Destacamos por fim que, dentre as inúmeras possibilidades de vivências no paradesporto, selecionamos algumas modalidades que não necessitam de equipamentos especializados para a sua prática. Ou ainda, que as atividades previstas na modalidade possam ser conduzidas a partir da adaptação de materiais frequentemente encontrados em escolas ou em projetos esportivos.

Os organizadores

1

MOVIMENTO PARALÍMPICO: UM BREVE PANORAMA

Fabio Brandolin
Michelle Aline Barreto

Introdução

No ano de 2016, o Brasil recebeu o maior evento mundial de esporte para pessoas com deficiência, a XV Edição dos Jogos Paralímpicos¹ de Verão, na cidade do Rio de Janeiro. O evento foi acompanhado com interesse e proximidade pelo povo brasileiro, contando com grande presença de público nas arenas esportivas. Em apenas um dia do evento, no primeiro sábado, 172 mil pessoas estiveram presentes no Parque Olímpico do Rio de Janeiro, recorde de público das edições de 2016 dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos (EMPRESA BRASIL DE COMUNICAÇÃO, 2016). O International Paralympic Committee (2017)

1 Paraolímpico ou Paralímpico? Durante o lançamento da logomarca dos Jogos Paralímpicos Rio 2016, no final de 2011, o termo paraolímpico deu lugar ao termo paralímpico. Com o objetivo de uniformizar a nomenclatura adotada mundialmente em referência aos Jogos Paralímpicos, o Comitê Paralímpico Brasileiro (2017) alterou o termo por orientação do Comitê Paralímpico Internacional (IPC). A palavra *paralympicé* derivada do radical grego para (ao lado) e da palavra *olympic*. Quer dizer que os Jogos Paralímpicos acontecem paralelos aos Jogos Olímpicos, mostrando como os dois movimentos estão lado a lado (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017).

divulgou que essa edição dos jogos foi a mais vista da história, com uma audiência de mais de quatro bilhões de pessoas em diferentes países. Desde então, houve um estímulo à curiosidade e ao interesse pelo esporte paralímpico, pelas características e regras das modalidades e pelo atleta paralímpico. Para muitos dos espectadores presentes nas arenas esportivas, foi a primeira oportunidade de contato com o esporte para pessoas com deficiência.

Embora a maioria das modalidades paralímpicas sejam adaptações das convencionais para a prática da pessoa com deficiência, as regras e a classificação funcional não são de conhecimento de muitas pessoas. E apesar da intensa e apaixonada torcida brasileira incentivar a luta dos nossos atletas pela busca das tão sonhadas medalhas paralímpicas, foram constantes as dúvidas sobre a dinâmica das modalidades nas competições.

A partir desse despertar, temos uma oportunidade ímpar de divulgar ainda mais o esporte Paralímpico e de levar conhecimento sobre ele para a sociedade. As competições reforçam a ideia de que a deficiência não impõe limites às pessoas e, sendo assim, o esporte pode ser utilizado como exemplo e como um aliado na busca pela construção de uma sociedade mais inclusiva. Muitos atletas que participaram dos Jogos Paralímpicos terminaram a competição consagrados como ídolos, comprovando que a deficiência não os impediu de receberem o reconhecimento nacional.

Traçando um paralelo com a nossa área, muitos professores de Educação Física tiveram despertado o interesse ou sentiram motivação pelo esporte paralímpico com a passagem dos jogos pelo Brasil. Nesse sentido, este capítulo pretende ser um aliado para esses professores que, além de conhecerem melhor o esporte paralímpico, podem utilizar esse conhecimento em suas aulas em projetos esportivos sociais ou para aulas curriculares de Educação Física.

Este capítulo apresenta um histórico do movimento paralímpico, mundial e brasileiro, abordando as suas origens e sua evolução, até alcançar a visibilidade e a consolidação atuais.

A origem do Movimento Paralímpico

O esporte para pessoas com deficiência teve sua origem no século XIX. Existem registros de atividades esportivas sendo desenvolvidas para pessoas com deficiência em 1838, como práticas realizadas com alunos com deficiência visual, em Boston, na Escola Perkins (WINNICK, 2004).

Araújo (1997) cita que algumas escolas sediadas no estado de Ohio (EUA) ofereciam o beisebol para alunos surdos por volta dos anos de 1870. Pouco depois, em 1885, foi a vez do estado de Illinois (EUA) implementar o futebol para surdos. Segundo o IPC (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017) existem registros de clubes de surdos em Berlim, em 1888, jogando beisebol. Em

1906, uma escola para surdos, em Wisconsin, também nos EUA, iniciou a prática do basquete. Em se tratando de competições, o primeiro evento esportivo organizado para as pessoas com deficiência foi em 1924, na França; o evento chamado de Jogos do Silêncio foi destinado somente aos surdos. Ainda existem registros que evidenciam a existência de uma associação de jogadores de golfe de um só braço que funcionava na Inglaterra, em 1932 (MAUERBERG-DE CASTRO, 2005).

Há relatos sobre a prática esportiva de soldados alemães no final da Primeira Guerra Mundial, em 1918. Essas práticas buscavam amenizar o sofrimento dos longos períodos de internação pelos quais os soldados feridos, muitos com amputações, passavam em seus processos de reabilitação. As práticas, no entanto, foram isoladas e descontinuadas após os soldados receberem alta hospitalar, fatores que levaram ao enfraquecimento dessas iniciativas (ARAÚJO, 1997). Contudo, as ações que desencadearam o movimento paralímpico atual foram as competições em cadeira de rodas de 1948, incentivadas e promovidas na Inglaterra por Ludwig Guttmann.

Em virtude dos combates travados nos campos de batalha, muitos soldados retornaram aos seus países com amputações, lesões medulares ou cerebrais, perda da visão ou da audição, e uma série de outros acometimentos que viriam a impactar na qualidade de vida desses indivíduos. Para Adams (1985), esse quadro alterou a forma da sociedade enxergar a pessoa com deficiência nesse período.

Antes da Segunda Guerra Mundial, as pessoas com deficiência eram deixadas à margem da sociedade e desprezadas por suas próprias famílias. Com o fim da guerra, as lesões trazidas por muitos soldados não os impediram de serem aclamados como heróis em seus países. A pessoa com deficiência passa então a ser vista com maior respeito pela sociedade.

Em 1944, no Hospital de Stoke Mandeville, na Inglaterra, foi criado o primeiro centro que utilizava o esporte como ferramenta na reabilitação de soldados com lesões medulares. Ludwig Guttmann (neurologista e neurocirurgião do Hospital de Stoke Mandeville) implantou e dirigiu o Centro Nacional de Lesões Medulares no mesmo hospital. Guttmann defendia a importância do esporte para a reabilitação dos seus pacientes, não apenas nos aspectos físicos, mas também nos aspectos psicológicos e sociais (BAILEY, 2008).

Em 1946, uma equipe de basquete em cadeira de rodas formada por soldados americanos, a Flighing Whells, de Van Nuys, na Califórnia, iniciou uma jornada de divulgação do esporte por todo os EUA. Com o sucesso da iniciativa houve apoio para a realização de eventos esportivos em cadeira de rodas, além de estímulo e incentivo para novos jogadores ingressarem na modalidade, ao mostrar que pessoas com deficiência tinham possibilidades de pleno desenvolvimento esportivo.

Em 29 de julho de 1948, no mesmo dia da cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, Guttmann organizou o primeiro evento esportivo em cadeira de ro-

das em Stoke Mandeville. Participaram 16 militares britânicos (14 homens e 2 mulheres) com algum tipo de lesão, competindo na modalidade do tiro com arco. A partir daí, ano após ano aconteciam os Jogos de Stoke Mandeville, cada vez com um número maior de modalidades e atletas presentes.

Em 1949, Tim Nugent (diretor do Student Rehabilitation da Universidade de Illinois e técnico do time Gizz Kids) realizou um torneio de basquete em cadeira de rodas. O brilhantismo do evento culminou na criação da National Wheelchair Basketball Association. Benjamin H. Lipton, diretor do Joseph Bulova School of Watchmaking, escola pública destinada a pessoas com deficiência, também teve grande importância para o início e o desenvolvimento dos esportes em cadeira de rodas na América do Norte (ADAMS, 1985).

Em 1952, a Holanda participou, com a sua delegação de militares com algum tipo de lesão, dos Jogos de Stoke Mandeville, tornando o evento internacional, com a participação de 130 atletas nas seguintes modalidades: tiro com arco, *netball* (que era similar ao basquetebol, mas sua cesta não possuía tabela), lançamento de dardo, tênis de mesa e sinuca, além da demonstração do lançamento de *club* (prova para pessoas com lesões mais severas, que consiste em lançar um objeto, semelhante à maça da ginástica rítmica desportiva, porém mais pesado) (BAILEY, 2008; ARAÚJO, 2011; PARSONS; WINCKLER, 2012; INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017).



Figura 1. Arqueiros na 1ª edição dos Jogos Nacionais de Stoke Mandeville, julho de 1948.

Fonte: Barreto (2016)



Figura 2. *Netball*, modalidade inserida na 2ª edição dos Jogos Nacionais de Stoke Mandeville.

Fonte: Barreto (2016)



Figura 3. Lançamento de dardo, modalidade da 1ª edição dos Jogos Internacionais de Stoke Mandeville.

Fonte: Barreto (2016)



Figura 4. Margaret Webb em Stoke Mandeville, uma das mulheres pioneiras no esporte.

Fonte: Barreto (2016)

Em 1960, em Roma, na Itália, foram disputados os primeiros Jogos Paralímpicos com a presença de 23 países e 400 atletas. A edição inaugural do evento contou, exclusivamente, com a participação de atletas em cadeira de rodas nas seguintes modalidades: tiro com arco, atletismo (lançamento de dardo e *club*, arremesso de peso), sinuca, natação, tênis de mesa, tiro de dardo (aproxima-se do tiro com arco por causa da utilização de um alvo semelhante, mas era realizado pelo arremesso com um dardo), basquetebol em cadeira de rodas, esgrima em cadeira de rodas e pentatlo – que era a combinação de tiro com arco, natação, dardo, *club* e peso (BAILEY, 2008; BARRETO, 2016).

De 1960 até os dias de hoje, os Jogos Paralímpicos cresceram a cada edição, saltando de 400 atletas, de 23 países, em sua primeira edição (Roma, 1960), para 4.328 atletas, de 149 países, na edição do Rio de Janeiro em 2016. Da edição inicial, com 8 modalidades esportivas, somente para atletas em cadeira de rodas, os últimos jogos contaram com 23 modalidades e, participaram das competições, atletas com deficiências física, visual e intelectual (BRASIL, 2016).

Nos Jogos Paralímpicos de 2016 foram disputadas as seguintes modalidades: atletismo; basquete em cadeira de rodas; bocha; canoagem; ciclismo de estrada; ciclismo de pista; esgrima em cadeira de rodas; futebol de 5; futebol de 7; *goalball*; halterofilismo; hipismo; judô; natação; remo; rúgbi em cadeira de rodas; tênis de mesa; tênis em cadeira de rodas; tiro com arco; tiro esportivo; triatlo; vela; e vôlei sentado (BRASIL, 2016).

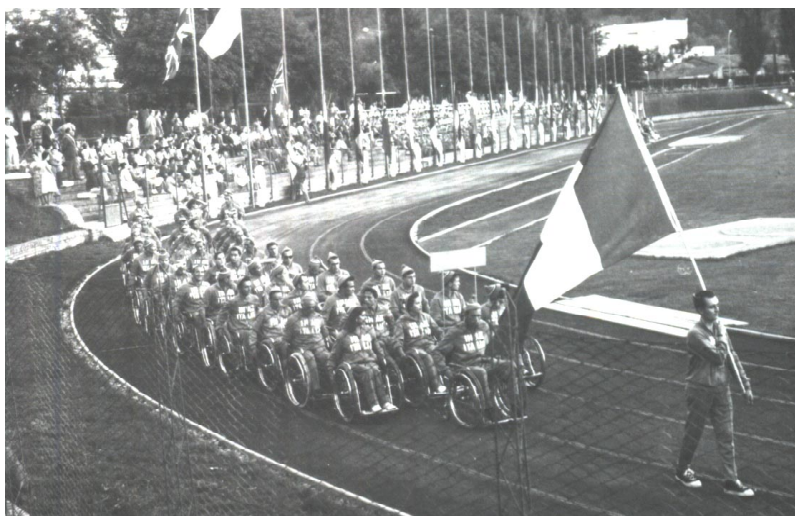


Figura 5. Cerimônia de Abertura da 1ª edição dos Jogos Paralímpicos de 1960 – Roma.

Fonte: Barreto (2016)



Figura 6. Cerimônia de Abertura da 15ª edição dos Jogos Paralímpicos de 2016 – Rio de Janeiro.

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro (2017)

Assim como nas Olimpíadas, nas Paralimpíadas também existem os jogos de inverno. Os Jogos Paralímpicos de Inverno acontecem dois anos após a realização dos Jogos Paralímpicos de Verão. Segundo o Comitê Paralímpico Brasileiro (2017), as modalidades Paralímpicas de inverno são: *curling* em cadeira de rodas; esqui alpino (incluindo o *snowboard*); esqui cross-country; biatlo; hóquei em trenó.

Esporte paralímpico, esporte adaptado ou paradesporto?

Qualquer modalidade esportiva praticada por pessoas com deficiência é denominada de paradesporto ou esporte adaptado. No entanto, nem todas as modalidades praticadas por pessoas com deficiência fazem parte do programa dos Jogos Paralímpicos (de inverno ou de verão). Portanto, o esporte paralímpico compreende apenas as modalidades que estão nas Paralimpíadas.

Exemplificando:

Esporte adaptado ou paradesporto = A dança esportiva em cadeira de rodas

Esporte adaptado ou paradesporto = Futebol de cadeira de rodas

Esporte Paralímpico = O basquete em cadeira de rodas ou o Futebol de 5

O Movimento Paralímpico no Brasil

O paradesporto no Brasil tem a sua origem no ano de 1958, com a fundação do Clube do Otimismo no Rio de Janeiro, iniciativa de Robson Sampaio de Almeida, e com a fundação do Clube dos Paraplégicos de São Paulo, iniciativa de Sérgio Serafim Del Grande. Robson e Del Grande, ambos com deficiência física, após passarem pelo processo de reabilitação nos Estados Unidos, retornam ao Brasil e iniciam a trajetória do paradesporto em nosso país, fundando as duas primeiras equipes de basquete em cadeira de rodas (COSTA; SOUZA, 2004; MAUERBERG-DE CASTRO, 2005).

Del Grande relatou que ao retornar dos Estados Unidos não pensava em fundar um clube esportivo de paraplégicos. No entanto, no final de 1957, os "Pan Jets", funcionários da empresa Pan American World Airway, que mesmo após ficarem paraplégicos permaneceram trabalhando na empresa, se apresentaram em São Paulo e no Rio de Janeiro divulgando as modalidades do basquete, tênis de mesa e arco e flecha.

Um incentivador para o início desse projeto foi Jean Quellog, componente do grupo dos Pan Jets. Além das dicas de como Del Grande poderia dar o pontapé inicial para a fundação do clube de paraplégicos, Quellog enviou uma cadeira de rodas esportivas dos Estados Unidos para o Brasil. Com a cadeira em mãos, Del Grande conseguiu o patrocínio de uma empresa de cadeira de rodas do Brasil, a Balmer, que confeccionou mais 10 cadeiras, utilizando como referência o modelo americano. Logo no início do

ano seguinte, em 1958, Del Grande havia reunido mais 10 pessoas com deficiência física e iniciado os treinamentos da equipe de basquete em cadeira de rodas do Clube de Paraplégicos de São Paulo (ARAÚJO, 1997).

Em dezembro de 1959, no ginásio do Maracanãzinho, no Rio de Janeiro, aconteceu a primeira partida de basquete em cadeira de rodas entre os paulistas e os cariocas, com a vitória dos paulistas com o placar de 22 a 16.

A primeira participação do Brasil em eventos esportivos internacionais para pessoas com deficiência aconteceu em 1969, em Buenos Aires, na Argentina, nos Jogos Pan-Americanos. Nesta oportunidade, a seleção brasileira foi formada por atletas do Rio de Janeiro e de São Paulo no basquete em cadeira de rodas, conquistando a medalha de bronze para o país.

Pela primeira vez, em 1972, uma equipe brasileira participou de uma edição dos Jogos Paralímpicos de Verão. Foi em Heidelberg, na Alemanha, com uma equipe de dez atletas, que, a princípio, foi participar das competições de basquetebol em cadeira de rodas. Contudo, como naquela época a participação era mais valorizada que o desempenho esportivo, os atletas competiram também no atletismo, natação e tiro com arco quando chegaram ao evento. Nesta ocasião, o Brasil não conquistou nenhuma medalha (PARSONS; WINCKLER, 2012; BARRETO, 2016).

Em 1976, em Toronto no Canadá, o Brasil conquistou sua primeira medalha paralímpica. Foi uma medalha de prata no *lawnbowls*, uma modalidade parecida com a

bocha. A medalha veio com a dupla Luiz Carlos da Costa e Robson Sampaio de Almeida, atletas que marcaram a história do esporte paralímpico brasileiro. E, pela primeira vez, houve a participação feminina de duas atletas brasileiras (BARRETO, 2016).

A partir daí, a cada edição dos Jogos Paralímpicos, o Brasil participava com mais atletas e em mais modalidades. Atualmente, o Brasil é considerado uma potência paralímpica; conquistou o 8º lugar no quadro geral de medalhas nas Paralimpíadas Rio 2016. Apesar de não alcançar a meta prevista, ficar entre os cinco primeiros países no quadro geral, o Brasil alcançou um novo recorde no total de medalhas conquistadas em todas as edições dos jogos. Foram 72 medalhas, sendo 14 de ouro, 29 de prata e 29 de bronze (EMPRESA BRASIL DE COMUNICAÇÃO, 2016).

Para alcançar esse resultado expressivo, o Brasil vem se desenvolvendo não só tecnicamente como também na forma de gestão do esporte. O esporte paralímpico em nosso país é gerido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (2017) em parceria com algumas associações nacionais e confederações. Esse comitê é subordinado ao International Paralympic Committee.

O quadro a seguir ilustra as modalidades geridas pelo CPB, diretamente ou indiretamente. Chamamos gestão indireta as modalidades geridas por associações ou confederações específicas do esporte, adaptado ou não, que mantêm vínculo ou que são reconhecidas pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (2017).

Quadro 1. Gestão Nacional do Esporte Paralímpico

	ENTIDADE	MODALIDADES GERIDAS
Gestor direto	Comitê Paralímpico Brasileiro – CPB	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo • Halterofilismo • Natação • Tiro Esportivo • Esgrima em Cadeira de Rodas
Filiados ao CPB	Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais – CBDV	<ul style="list-style-type: none"> • Futebol de 5 • Goaball • Judô
	Associação Nacional do Desporto para Deficientes – ANDE	<ul style="list-style-type: none"> • Bocha • Futebol de 7
	Associação Brasileira de Desportos para Deficientes Intelectuais – ABDEM	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo • Natação para pessoas com deficiência intelectual
	Associação Brasileira de Rúgbi em Cadeira de Rodas – ABRC	<ul style="list-style-type: none"> • Rúgbi em Cadeira de Rodas
	Confederação Brasileira de Basquetebol em Cadeira de Rodas – CBBC	<ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol em Cadeira de Rodas
	Confederação Brasileira de Tênis – CBT	<ul style="list-style-type: none"> • Tênis em Cadeira de Rodas
	Confederação Brasileira de Tênis de Mesa – CBTM	<ul style="list-style-type: none"> • Tênis de Mesa
	Confederação Brasileira de Vela Adaptada – CBVA	<ul style="list-style-type: none"> • Vela
	Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes – CBVD	<ul style="list-style-type: none"> • Voleibol sentado
Reconhecidas pelo CPB	Confederação Brasileira de Canoagem – CBCa	<ul style="list-style-type: none"> • Paracanoagem
	Confederação Brasileira de Ciclismo – CBC	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclismo
	Confederação Brasileira de Hipismo – CBH	<ul style="list-style-type: none"> • Hipismo
	Confederação Brasileira de Remo – CBR	<ul style="list-style-type: none"> • Remo
	Confederação Brasileira de Tiro com Arco – CBTArco	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro com arco
	Confederação Brasileira de Triathlon – CBTri	<ul style="list-style-type: none"> • Triatlo

Fonte: Adaptado Comitê Paralímpico Brasileiro (2017)

Os Atletas Paralímpicos

O esporte paralímpico contempla a participação de atletas com diferentes tipos de deficiências (física, visual, intelectual) em cada uma das modalidades presentes no programa oficial do IPC. Essas deficiências podem ser congênitas, quando o indivíduo já nasce com ela, ou adquiridas, quando em algum momento da vida o indivíduo passa a ter a deficiência.

Com base no Decreto nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004, a deficiência física é entendida como:

alteração completa ou parcial de um ou mais segmentos do corpo humano, acarretando o comprometimento da função física, apresentando-se sob a forma de paraplegia, paraparesia, monoplegia, monoparesia, tetraplegia, tetraparesia, triplegia, triparesia, hemiplegia, hemiparesia, ostomia, amputação ou ausência de membro, paralisia cerebral, nanismo, membros com deformidade congênita ou adquirida, exceto as deformidades estéticas e as que não produzam dificuldades para o desempenho de funções (BRASIL, 2004, p.1).

A deficiência visual, por sua vez, caracteriza-se pelo comprometimento total ou parcial da capacidade visual em ambos os olhos, que não pode ser corrigida com o uso de lentes ou de tratamento clínico ou cirúrgico, causando tal comprometimento limitação nas atividades habituais dessa pessoa (CRAFT; LIEBERMAN, 2004).

De acordo com o Comitê Paralímpico Internacional existem dez impedimentos (*impairments*) que conferem

a possibilidade do atleta competir em alguma modalidade paralímpica. Ressaltamos que o termo impedimento é adotado pelo IPC ao elencar os atletas elegíveis à competição em eventos paralímpicos. Esses dez impedimentos elegíveis são:

Quadro 2. Características das deficiências elegíveis para o esporte paralímpico

Exemplos de deficiências	Impedimento	Descrição
Lesão Medular Espinha bífida Poliomielite <i>Lesautres</i>	Potência muscular reduzida	Força reduzida gerada por músculos ou grupos musculares; pode ocorrer em um membro ou na metade inferior do corpo.
Paralisia cerebral <i>Lesautres</i>	Amplitude de movimento passivo reduzida	A amplitude de movimento em uma ou mais articulações está reduzida permanentemente. Articulações que podem mover acima da amplitude média de movimento, instabilidade articular, e condições agudas, como artrite, não são considerados impedimentos elegíveis.
Amputação congênita ou adquirida	Ausência de membro	Ausência total ou parcial de ossos ou articulações, desde o nascimento ou em consequência de trauma (acidente de carro ou amputação, por exemplo) ou por doença (por exemplo, câncer ósseo).
Anomalias congênitas ou traumáticas	Diferença no comprimento das pernas	Encurtamento ósseo em uma das pernas, desde o nascimento ou por trauma.
Nanismo	Baixa estatura	Altura em pé reduzida por dimensões anormais dos ossos dos membros superiores e inferiores ou do tronco, por exemplo, pela disfunção dos hormônios de crescimento.
Paralisia Cerebral	Hipertonia	Aumento anormal da tensão muscular e redução da capacidade de estiramento do músculo decorrente de lesão, doença ou condição de saúde.
Paralisia Cerebral Esclerose Múltipla Lesão Cerebral	Ataxia	Falta de coordenação de movimentos musculares por transtornos neurológicos.
Paralisia Cerebral Esclerose Múltipla Lesão Cerebral	Atetose	Caracterizada, geralmente, por movimentos sem equilíbrio e sem controle e uma dificuldade em manter uma postura simétrica.
Deficiência Visual	Impedimento visual	A visão é acometida por um impedimento da estrutura do olho, do nervo óptico/via óptica ou da parte do cérebro que controla a visão (córtex visual).
Deficiência Intelectual	Impedimento intelectual	Uma limitação no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo expresso nas habilidades adaptativas conceituais, sociais e práticas, que se originam antes dos 18 anos de idade.

Fonte: Adaptado Comitê Paralímpico Brasileiro (2017)

Ao considerar a diversidade das possíveis deficiências, para competir em iguais condições, os atletas passam por uma classificação funcional, na qual são avaliados por classificadores treinados e credenciados pelas federações internacionais de cada uma das modalidades esportivas (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017). Esse procedimento confere justiça e credibilidade às competições, assegurando que o atleta vencedor obteve êxito por seu esforço, sem vantagem na capacidade funcional maior que a de outro atleta que competiu na sua categoria. A partir dessas avaliações, o atleta com deficiência é alocado em determinada classe, de acordo com as suas capacidades funcionais.

Existe um sistema de classificação funcional para cada modalidade paralímpica. O procedimento inclui:

avaliação médica (relacionada à especificidade da deficiência), funcional (relacionada à especificidade do esporte) e de observação dentro e fora de competição (CARDOSO; GAYA, 2014, p. 139).

De maneira geral, a classificação é um processo que se inicia quando o atleta começa a competir. A partir dessa classificação, os atletas são alocados em uma classe de acordo com o impedimento referente à sua deficiência. No entanto, a condição do atleta pode se modificar ao longo da carreira e a classe pode ser revista.

Para os atletas com deficiência visual, cegos ou baixa visão, diferente das demais classificações, existe uma categorização oftalmológica. Nesta classificação, os atletas são avaliados por médicos especialistas na área da

oftalmologia e agrupados de acordo com a acuidade visual e o campo visual diagnosticados.

Vamos saber mais sobre as classificações (funcionais/oftalmológicas) no capítulo reservado às características e especificidades de cada um dos esportes presentes nesta obra.

E as pessoas com a deficiência auditiva?

Atletas com deficiência auditiva não participam dos jogos paralímpicos. Para estes atletas existe as Surdolimpíadas que acontecem a cada quatro anos e são organizadas pelo International Committee of Sports for the Deaf (ICSD).

De acordo com a sua deficiência, o atleta pode competir em determinada modalidade. Algumas modalidades possibilitam a participação de atletas com diferentes tipos de deficiência, sempre respeitando as classificações funcionais. Como exemplo, apontamos o atletismo e a natação, modalidades paralímpicas que possibilitam a participação de atletas com deficiência física, intelectual e visual. Por outro lado, no caso do goalball, por exemplo, somente atletas com deficiência visual podem com

Na Figura 7 a seguir, apresentamos, por fim, as modalidades paralímpicas (de verão e de inverno) de acordo com a natureza da deficiência do atleta.

MODALIDADES PARALÍMPICAS POR DEFICIÊNCIA

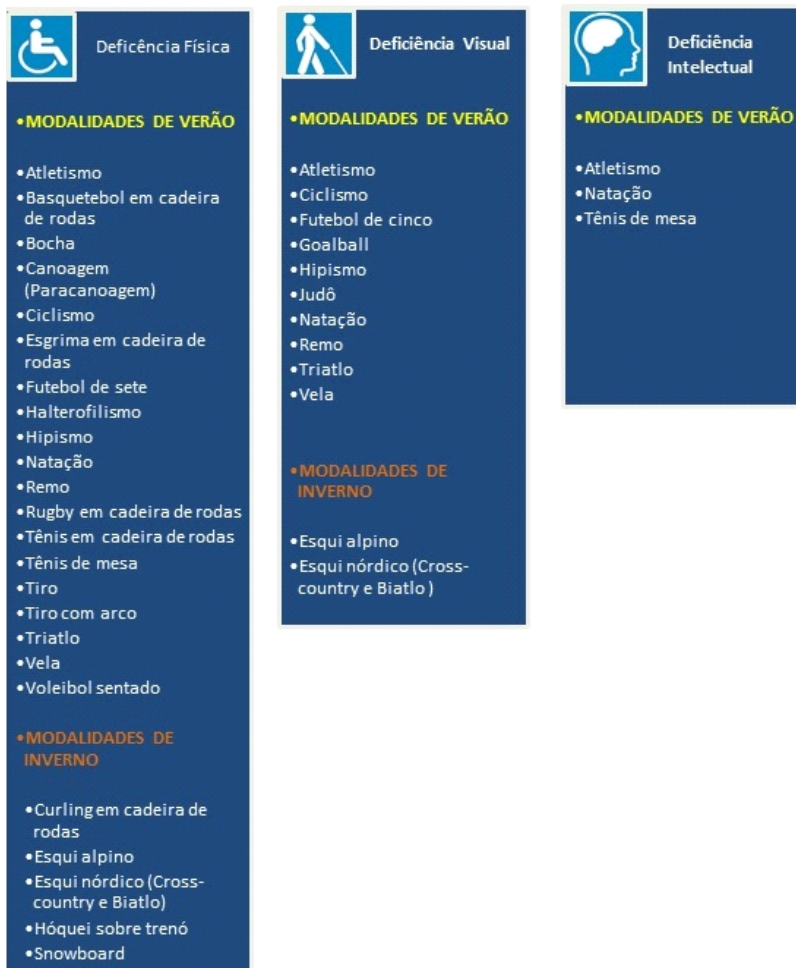


Figura 7. Modalidades Paralímpicas de acordo com a deficiência.

Fonte: Comitê Paralímpico Internacional (2017)

REFERÊNCIAS

- ADAMS, R. C. *Jogos, esportes e exercícios para o deficiente físico*. 3. ed. Barueri: Manole, 1985.
- ARAÚJO, P. F. de. *Desporto adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade*. 1997. 152 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- ARAÚJO, P. F. de. *Desporto adaptado no Brasil*. São Paulo: Phorte, 2011.
- BAILEY, S. *Athlete First: A History of the Paralympic Movement*. West Sussex: John Wiley, 2008.
- BARRETO, M. A. *Esporte Paralímpico Brasileiro: vozes, histórias e memórias de atletas medalhistas (1976 a 1992)*. 2016. 153 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.
- BRASIL. *Portal Brasil 2016*. Disponível em: <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br>. Acesso em: 2 ago. 2017.
- BRASIL. *Decreto nº 5.296*, de 2 de dezembro de 2004. Regulamenta as Leis nos 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providências. Diário Oficial, Brasília, DF, 2 dez. 2004. Seção 1, p.1.

CARDOSO, V. D.; GAYA, A. C. A classificação funcional no esporte paralímpico. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas*, v. 12, n. 2, p. 132-146, abr./jun. 2014.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS. Disponível em: <http://cbdv.org.br/>. Acesso em: 7 ago. 2017.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/>. Acesso em: 13 out. 2017.

COSTA, A. M. da; SOUZA, S. B. Educação física e esporte adaptado: história, avanços e retrocessos em relação aos princípios da integração/inclusão e perspectivas para o século XXI. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas*, v. 25, n. 3, p. 27-42, mai. 2004.

CRAFIT, D. H.; LIEBERMAN, L. Deficiência Visual e Surdez. In: WINNICK, Joseph. P. *Educação Física e esportes adaptados*. [Tradução da 3. ed.] de Fernando Augusto Lopes. Barueri: Manole, 2004.

EMPRESA BRASIL DE COMUNICAÇÃO. 2016. Disponível em: <http://www.ebc.com.br/>. Acesso em: 10 jul. 2017.

MUNSTER, M. A. V.; ALMEIDA, J. J. G. de. Atividade Física e Deficiência Visual. In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. da (org.). *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. 2. ed. (revisada e ampliada). Barueri: Manole, 2008. p. 29-76.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. Disponível em: <http://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>. Acesso em: 12 out. 2017.

MAUERBERG-DE CASTRO, E. *Atividade física*: adaptada. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2005.

PARSONS, A.; WINCKLER, C. Esporte e as pessoas com deficiência – contexto histórico. *In*: MELLO, M. T. de; WINCKLER, C. *Esporte paralímpico*. São Paulo: Ateneu, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, THE WORLD BANK. *Relatório mundial sobre a deficiência*. Tradução Lexicus Serviços Linguísticos. São Paulo: SEDPcD, 2012. 334 p.

WINNICK, J. P. Introdução à Educação Física e esportes adaptados. *In*: WINNICK, Joseph. P. *Educação Física e esportes adaptados*. [Tradução da 3. ed.] de Fernando Augusto Lopes. Barueri: Manole, 2004.

2

ESPORTE PARALÍMPICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UM FACILITADOR NO PROCESSO DE INCLUSÃO

Bruna Barboza Seron
Márcia Greguol

Um dia desses, um aluno do Ensino Médio, de 18 anos, que pratica goalball, respondeu a algumas perguntas para um trabalho acadêmico de uma aluna da graduação, do curso de Educação Física. Um dos questionamentos era sobre como ocorria a inserção nas aulas de Educação Física escolar: a resposta foi previsível e desanimadora, mas no desenrolar da conversa algo chamou a atenção. Ao ser indagado sobre seu desejo do esporte paralímpico ser um conteúdo abordado nas aulas de Educação Física na escola, o aluno respondeu: “acho importante abordar o esporte paralímpico para o pessoal saber que a gente tem condição de jogar. Para eles conhecerem as modalidades e para saber o que o deficiente pode fazer... é o que eu acho”.

Esse relato nos faz refletir e auxiliará a cumprir com o objetivo deste capítulo, que é discutir a importância da vivência do esporte paralímpico como um meio facilitador do processo de inclusão social. A fala desse jovem, que tem cegueira desde que nasceu, traz à tona a necessidade urgente da valorização da pessoa com deficiência em todos os setores da sociedade, especialmente na escola.

É importante destacar que ele percebe o esporte paralímpico como um meio para o seu reconhecimento. Ora, para ele, se seus colegas experimentassem algo particular da pessoa com deficiência, além de conhecer a modalidade, seria possível compreender as potencialidades de uma pessoa que possui alguma condição diferenciada, já que suas potencialidades, muitas vezes, não são exploradas nos engessados sistemas de ensino existentes.

Ainda é muito tímida a inserção do esporte paralímpico como conteúdo em aulas de Educação Física escolar ou em projetos esportivos sociais. Pensar que o conhecimento dessas práticas deve se restringir somente às pessoas com deficiência é uma ideia bastante reducionista. A maneira pela qual os alunos sem deficiência estão sendo preparados para a inclusão de seus pares com deficiência é essencial para a prática de inclusão bem-sucedida (HOUSTON-WILSON *et al.*, 1997; LIEBERMAN *et al.*, 2000).

Em um estudo de Hutzler *et al.* (2002), os colegas sem deficiência foram considerados o sistema de apoio mais significativo para alunos com deficiência. Nessa perspectiva, Block e Obrusnikova (2007) afirmam que a rejeição desses alunos pode limitar as oportunidades de aprendizagem social e afetar negativamente a realização acadêmica de estudantes com deficiência. Por isso, a sensibilidade, a empatia em relação às necessidades dos outros, e a apreciação da diversidade devem ser assuntos abordados em um contexto de formação entre crianças e adolescentes (BLINDE; MCCALLISTER, 1998; MURATA *et al.*, 2000).

Diante do entendimento de que o olhar do outro tem relação direta no modo como o indivíduo é aceito e recebe oportunidades ao longo da sua vida, avista-se no esporte um caminho para falar sobre deficiência, discutir sobre possibilidades e experimentar especificidades de pessoas com deficiência. Desse modo, o “eu” sem deficiência pode começar a enxergar, refletir e perceber, de maneira diferente, aqueles que a têm. Isso porque nossas experiências auxiliam a formar e a modificar nossa percepção e a maneira de nos relacionarmos com determinada realidade (DUEK, 2013). É nesse sentido que Paulo Freire (1998, p. 96) afirma: “é na prática de experimentarmos as diferenças que nos descobrimos como eus e tus. A rigor, é sempre o outro enquanto tu que me constitui como eu, na medida em que eu como tu do outro, o constituo como eu”.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, ensinar esporte paralímpico não é ter um fim na criação de atividades destinadas a fazer com que as pessoas sem deficiência simulem ter uma deficiência. Este discurso deve ser evitado, pois muitas vezes as atividades propostas não conseguem ao menos conscientizar a pessoa sobre o que é ter deficiência, uma vez que são expostas as limitações da deficiência em vez das suas habilidades e potencialidades (FRENCH, 1992). Então, de maneira alternativa, a implementação de um programa de esporte paralímpico na Educação Física escolar ou em projetos esportivos sociais deveria fornecer um meio para explorar algumas das questões relacionadas ao significado de pos-

suir uma deficiência. Além disso, grandes esforços têm ocorrido para tornar o currículo da Educação Física escolar mais diversificado; com certeza, o ensino do esporte para pessoa com deficiência é um excelente veículo para isso.

Diversas iniciativas do ensino de esporte paralímpico na escola, especialmente na Europa e nos Estados Unidos, mas também no Brasil, foram avaliadas com efeitos positivos na contribuição da educação baseada em valores (ROBLES-RODRIGUES *et al.*, 2017; BORGMANN; ALMEIDA, 2015; MCKAY; BLOCK; PARK, 2015; GRENIER *et al.*, 2014; GRENIER; KEARNS, 2012; SALERNO; ARAÚJO, 2008). Muitos foram os benefícios encontrados, desde o aumento do conhecimento sobre modalidades específicas até, e especialmente, sobre as atitudes e os pensamentos relacionados a uma pessoa que possui deficiência.

Na opinião de jovens sem deficiência, que tiveram experiência com aulas de esporte paralímpico, essas práticas, em comparação à de modalidades tradicionais, favorecem a promoção de valores, a sensibilização social, a participação e a reflexão crítica (ROBLES-RODRIGUEZ *et al.*, 2017). Também nessa experiência foi observado o fomento à igualdade de oportunidades e maior respeito ao adversário, ao companheiro e às regras do jogo. Outro ponto observado nas aulas de esporte paralímpico é que há maior participação dos alunos, independente do sexo e do nível de habilidade.

Dentre as diversas barreiras enfrentadas para a inclusão de pessoas com deficiência em atividades esporti-

vas, estão as atitudes negativas e a indiferença. Dessa forma, proporcionar experiências similares às vivenciadas por pessoas com deficiência pode ser um método interessante para sensibilizar socialmente, alunos sem deficiência. Isso porque o esporte paralímpico pode fazê-los refletir mais sobre se colocar no lugar do outro, sobre compreender o quanto uma prática esportiva facilita na igualdade de condição e na integração da pessoa em um grupo (ROBLES-RODRIGUEZ *et al.*, 2017; GRENIER; KEARNS, 2012).

Verificar mudanças de atitudes é significativo, porque a atitude trata-se de um processo de consciência individual, que determina possíveis atividades reais do indivíduo no mundo social. Ou seja, as atitudes exercem influência sobre o comportamento e sobre a maneira de ver o mundo. O conhecimento das atitudes de outras pessoas permite saber como elas pensam, sentem ou reagem a certos eventos (NEIVA; MAURO, 2011).

Sobre a reflexão crítica do esporte para pessoas com deficiência, muitos desconhecem as regras, os critérios de elegibilidade e a cultura esportiva paralímpica no geral. Por que o esporte paralímpico não faz parte da cultura esportiva da sociedade? O que nos faz conhecer voleibol e não voleibol sentado? Por que a torcida sabe se comportar diante de uma partida de tênis e não sabe se comportar numa partida de futebol de 5? Quantas vezes ao longo da nossa vida tivemos contato com a realidade paralímpica? Com que frequência os jogos e eventos são transmitidos na televisão ou internet?

Nos Jogos Paralímpicos, que aconteceram no Brasil no ano de 2016, diversas foram as reclamações da organização em relação ao comportamento inadequado do público nas arquibancadas, em algumas modalidades, especialmente aquelas que exigiam silêncio para sua realização, como o goalball. A torcida não sabia o momento de se pronunciar, torcer e fazer barulho. Por isso, o jogo era interrompido a todo instante. É claro que do ponto de vista positivo, o evento foi uma oportunidade para as pessoas estarem mais perto e conhecerem mais sobre o esporte paralímpico; por outro lado é frustrante pensar que isso foi um fato pontual, e que pouco tem sido feito para o conhecimento da cultura esportiva para além dos grandes jogos.

Não incluir o esporte paralímpico no currículo da Educação Física escolar, ou em projetos esportivos sociais, é privar crianças e jovens de aprenderem sobre o esporte destinado às pessoas com deficiência; é privá-los da oportunidade de compreender e aceitar o aluno com deficiência por meio de um caminho que contribuiria para a determinação de atitudes positivas perante a deficiência ao longo da vida desse aluno.

A inserção do conteúdo do esporte paralímpico pode ser realizada de diversas maneiras. Professores podem se utilizar de discussões sobre o tema, com ou sem a participação prática na modalidade adaptada. No entanto, estratégias que combinam ambos os métodos têm sido mais eficientes para produzir atitudes positivas e reduzir pensamentos estereotipados sobre a deficiência (KRAHE; ALTWASSER, 2006).

O contato pessoal com pessoas com deficiência também deve ser incentivado. Aproximar o atleta do esporte paralímpico e os alunos diminui a distância comum na sociedade entre as realidades, e contribui para a desmistificação de que pessoas com deficiência são seres diferentes daqueles que não a tem. Na aproximação é que enxergamos semelhanças e aceitamos as diferenças. Por isso, entrar em contato com equipes de esporte paralímpico da cidade e convidar um atleta para um momento de conversa sobre o esporte com os alunos poderá ser bastante enriquecedor.

As modalidades específicas para as pessoas com deficiência podem ser trabalhadas paralelamente, e concomitantemente, às tradicionais. Por exemplo, ao planejar o ensino do futsal/futebol, o professor também inclui aulas destinadas para o futebol de 5 ou futebol de 7; quando o assunto for atletismo considerar também o atletismo paralímpico e, sempre que possível, transferir essa ideia para as mais diversas práticas corporais. Essa forma de planejamento deve ser incentivada, já que desse modo é possível refletir constantemente sobre questões relacionadas à deficiência ao longo de todo o ciclo de trabalho. Além disso, ao optar por essa estratégia, o professor colabora para o não isolamento de um assunto, que é sempre tratado de forma segregada em toda a sociedade.

Outra forma de abordar o tema do esporte paralímpico é planejar sessões de aulas em sequência, que tenham como objetivo o conhecimento de diversas modalidades paralímpicas. Intervenções de duas sessões já foram capazes de mostrar resultados positivos na percepção sobre

deficiência em alunos sem deficiência (KRAHE; ALTWASSER, 2006). Entretanto a maior parte dos estudos se utiliza de pelo menos oito sessões (ROBLES-RODRIGUEZ *et al.*, 2017; BORGMANN; ALMEIDA, 2015; MCKAY; BLOCK; PARK, 2015; GRENIER *et al.*, 2014; GRENIER; KEARNS, 2012; SALERNO; ARAÚJO, 2008). A quantidade de aulas destinadas para o esporte paralímpico dependerá da quantidade de modalidades abordadas, do envolvimento da turma, dos conteúdos práticos (produção de materiais e equipamentos, palestras, pesquisas sugeridas para os alunos, entre outros) e da proposta em si.

Em relação à viabilidade dessas aulas, muitos professores apontam que um dos principais fatores que dificulta o ensino do esporte paralímpico é a necessidade de utilização de equipamentos específicos para a prática. Entretanto, muitas modalidades – inclusive as escolhidas para este livro (atletismo, bocha, goalball, futebol de 5, judô e voleibol sentado) –, podem ser realizadas na escola com poucas adaptações, e até fazer parte da aula a construção de materiais específicos pelos próprios alunos.

Outras modalidades, que requerem equipamentos mais complexos, podem ser exploradas a partir de vídeos, fotos, fatos e experiências práticas mais simples. No basquete em cadeira de rodas, por exemplo, o professor pode propor que os alunos realizem dribles, passes e arremessos sentados em uma cadeira comum; possibilitar jogos adaptados em que todos estejam sentados e, a partir daí, provocar reflexões sobre como se sentiram arremessando sem o auxílio dos membros inferiores. Quais as mudan-

ças percebidas no corpo para arremessar? Quais as capacidades que as pessoas com deficiência, que jogam na cadeira de rodas, devem possuir para jogar? O que eles acreditam ser a ação mais difícil e a mais fácil no jogo de basquetebol em cadeira de rodas?

Nas modalidades realizadas em cadeira de rodas (e as que utilizam outros equipamentos específicos), uma possibilidade interessante é que escolas e projetos esportivos façam parcerias com universidades, associações ou equipes esportivas locais que possuam tais equipamentos para que os alunos possam vivenciar o jogo e conhecer a modalidade com suas especificidades.

Como mencionado anteriormente, as aulas de esporte adaptado não podem ser realizadas objetivando-se a prática pela prática. É necessária uma reflexão intencional, provocada e planejada pelo professor. Algumas experiências de sucesso já realizadas (GRENIER; KEARNS, 2012) apontam que a utilização de vídeos de atletas, praticando a modalidade antes do início das aulas, permite uma visualização melhor do jogo e de como ele é jogado e, além disso, já provoca curiosidades e observações sobre as pessoas com deficiência e suas habilidades.

O ponto-chave para refletir sobre todo o processo é o momento de discussão ao final de cada prática, pois isto propicia ao aluno realizar conexões entre competências e habilidades e a deficiência. Sugere-se que o professor reúna os alunos num círculo (roda de discussão), no fim da aula, e os questione sobre o que aprenderam e como se sentiram ao praticar determinada modalidade. Esse espaço permite que os alunos compartilhem seus pensa-

mentos e reações ao esporte, e, se possível, estabeleçam relações a partir do que assistiram no vídeo inicial.

A reflexão sobre as práticas pode surgir a partir de questões simples e gerais, relacionado com o dia a dia da pessoa com deficiência e da sua prática no esporte. O que vocês acharam sobre esse esporte? Qual foi a atividade que mais gostaram de fazer durante a aula? Quais foram os principais desafios? Por quê?

Também é interessante que se discutam questões específicas de cada prática. O que sentem quando precisam praticar a atividade de olhos vendados? E o que observam nos colegas quando eles estão de olhos vendados e vocês estão enxergando? Como é para vocês tentar defender uma bola quando estão sentados? Como o corpo precisa estar para passar uma bola ao colega quando estão sentados? Estas questões podem auxiliar na percepção do corpo e de como este se modifica diante de situações diferentes e pouco utilizadas no cotidiano.

Questões particulares sobre o conhecimento das modalidades também favorecem o aprendizado: Quantos atletas jogam o *goalball*? Pessoas com quais tipos de deficiência podem praticar o atletismo? Como o atleta de futebol de 5 sabe onde está o gol? O tamanho da quadra de voleibol tradicional e de voleibol sentado é igual? Por que é diferente? Como o árbitro do judô sabe quem é cego e quem tem baixa visão? Nesse momento, pode-se discutir regras, classificações funcionais e o desempenho do Brasil nessas modalidades em Jogos Paralímpicos. Isso favorecerá o interesse e o entendimento das modalidades paralímpicas regulamentadas.

A roda de discussão é o momento para o professor, a partir da fala dos alunos, ressaltar as possibilidades, habilidades e capacidades de alguém que tem deficiência e discutir a natureza desafiadora do esporte paralímpico. É preciso conduzir a discussão no sentido de contribuir para a percepção de que quando uma pessoa com deficiência tem oportunidades, pode realizar as mesmas coisas que pessoas sem deficiência realizam de forma diferente (nem melhor nem pior). Na discussão, é interessante que os alunos enxerguem uma forma de valorizar um indivíduo a partir do que ele pode fazer, do que ele consegue fazer. De certa forma, essas discussões colaboram para o empoderamento da pessoa com deficiência na sociedade e para a diminuição da discriminação.

O intuito da proposta da inserção do esporte paralímpico, como conteúdo de um plano de trabalho, é que a escola e os projetos esportivos colaborem para o conhecimento e a aquisição de uma cultura esportiva paralímpica, e que, além da produção desse conhecimento, utilizem o esporte como meio de promoção de valores, percepções positivas, inclusão e igualdade de oportunidades para pessoas com deficiência. Desse modo, utilizar o ensino paralímpico como conteúdo da Educação Física é uma forma de desenvolver uma abordagem mais inclusiva e conscientizar o aluno sem deficiência, a fim de reduzir estigmas frequentemente associados à deficiência.

Educação Paralímpica

A proposta apresentada até aqui está de acordo com a concepção de Educação Paralímpica Internacional

(COMITÊ PARALÍMPICO INTERNACIONAL, 2017a), que tem como premissa integrar ideais e valores paralímpicos em um sistema de educação que desenvolva uma conscientização e compreensão em relação à pessoa com deficiência. Os objetivos da Educação Paralímpica defendidos pelo IPC (COMITÊ PARALÍMPICO INTERNACIONAL, 2017a) são:

- Aumentar o conhecimento e a conscientização do esporte paralímpico;
- Criar melhor compreensão da aplicação prática da inclusão na Educação Física;
- Informar sobre os diferentes conceitos em esporte para pessoas com deficiência;
- Incentivar o uso do esporte para pessoas com deficiência para integração reversa (pessoas sem deficiência praticando esporte paralímpico);
- Facilitar a mudança de percepção e atitude em relação às pessoas com deficiência; e
- Promover atividades de pesquisa acadêmica e estudos sobre Educação Paralímpica.

A partir dessas premissas, os comitês organizadores de programas de Educação Paralímpica propuseram e realizaram diversos programas a fim de atingir esse objetivo em todo o mundo. Um desses programas é o reconhecido Dia Paralímpico Escolar.

O Dia Paralímpico Escolar (DPE) é um programa educacional proposto pelo Comitê Paralímpico Internacional (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017b), que tem como objetivo criar uma consciência e entendimento sobre pessoas com deficiência na escola. Para isso, o IPC oferta um *kit* para o DPE, que contém uma série de ativi-

dades e informações que podem ser utilizadas para educar crianças e jovens a respeito do esporte paralímpico e das diferenças individuais, bem como questões sobre como abordar a deficiência de forma lúdica.

Esse programa teve seu projeto-piloto completado entre os anos 2004 e 2006, em seis países da Europa, alcançando mais de cinco mil crianças. Atualmente, outros países da Europa, e também os Estados Unidos, realizam o DPE nas escolas e encontram mudanças positivas nos alunos em relação à percepção da inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física após a intervenção (BORGSMANN; ALMEIDA, 2015; MCKAY; BLOCK; PARK, 2015; PANAGIOTOU *et al.*, 2009). O IPC afirma que o tema deficiência deveria ser incluído em planos de aula ao longo de todo o ano, no entanto, o DPE é um incentivo para encorajar os professores de escolas de todo o mundo a fomentar atitudes positivas perante a deficiência, auxiliando na plena integração dos alunos com deficiência nas aulas de Educação Física.

O DPE se baseia em quatro valores a serem explorados: respeito pela realização esportiva; respeito e aceitação das diferenças individuais; esporte como um direito humano; e empoderamento e apoio social no esporte. Os valores do programa e suas especificações estão representados no Quadro 1.

Os quatro valores apontados (Quadro 1) estão distribuídos em 19 cartões (Quadro 2) criados pelo IPC e disponibilizados gratuitamente (<http://www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day>). Esses cartões apresentam

um plano de atividades muito bem orientado que contém, em geral, tópicos de objetivos gerais e específicos; especificações do ambiente; pessoas envolvidas nas atividades; conhecimento requerido; início e desenvolvimento da atividade; guia e orientações de adaptação para jovens e participantes mais velhos; regras; links e reflexão.

O DPE é realizado em um único dia e o tempo destinado para cada atividade tem variado entre os estudos já realizados: uma estação de 40 minutos mais quatro de 18 minutos; dez estações de 15 minutos; seis estações de 40 minutos; quatro estações principais com duas atividades; três estações de 45 minutos cada uma; e estações de 30 minutos (BORGMMAN; ALMEIDA, 2015).

A quantidade de atividades, o tempo destinado para cada uma delas e a sua escolha depende do planejamento da escola e dos materiais e recursos humanos (professores e atletas paralímpicos) disponíveis. No entanto, sugere-se que cada atividade possua também um tempo para a reflexão. Além disso, uma estratégia interessante observada é a realização de atividades sob a forma de circuito, com formação de diversos grupos que passarão por cada estação.

O planejamento para o Dia Paralímpico Escolar (DPE) necessita ser feito com antecedência e contar com o envolvimento de toda a comunidade escolar. É preciso relacionar e dividir as tarefas para a preparação de toda a logística do evento, incluindo a cerimônia de abertura e encerramento. Além disso, o IPC (INTERNATIONAL

PARALYMPIC COMMITTEE, 2017b) sugere que os professores, anteriormente ao DPE, preparem os alunos com conversas prévias sobre a deficiência e oportunidades e direitos para essas pessoas. Por fim, após a realização do evento, também é recomendado que a noção de conscientização sobre a deficiência seja incorporada na escola, nas atividades do currículo das diversas áreas do conhecimento.

Quadro 1. Valores do Dia Paralímpico Escolar (DPE)

1 Respeito pela realização esportiva
1.1 Conhecer os diferentes esportes e adaptações.
1.2 Adquirir conhecimento sobre classificação esportiva e deficiência.
1.3 Experimentar encontro atletas com deficiência de elite.
2 Respeito e aceitação das diferenças individuais
2.1 Tornar-se consciente das diferenças individuais.
2.2 Ganhar conhecimento sobre as pessoas com deficiência.
2.3 Experimentar ser diferente.
3 Esporte como um direito humano
3.1 Tornar-se ciente do fato que as pessoas com deficiência têm o direito de participar do esporte.
3.2 Ganhar conhecimento sobre maneiras de praticar a Educação Física Inclusiva.
3.3 Obter experiência sobre acessibilidade e inacessibilidade.
3.4 Experimentar uma atitude positiva em relação à participação de pessoas com deficiência no esporte.
4 Empoderamento e apoio social no esporte
4.1 Experimentar o sucesso e o fracasso (e as emoções relacionadas).
4.2 Ganhar conhecimento para usar formas adequadas de reforço.
4.3 Experimentar histórias de atletas com deficiência.

Quadro 2. Cartões de atividades sugeridas e disponibilizadas pelo IPC

Respeito pela realização esportiva	
1	Atletismo: praticando atletismo (atletismo) habilidades
2	Bocha: praticando habilidades da Bocha
3	Goalball: praticando habilidades do Goalball
4	Voleibol sentado: praticando habilidades do Voleibol sentado
5	Basquetebol para cadeiras de rodas: praticando habilidades do Basquetebol em cadeira de rodas
6	Rugby em cadeira de rodas: competências de Rugby em cadeira de rodas
7	Esportes de inverno: Esqui alpino, Esqui cross country ou Hóquei no gelo
Respeito e aceitação de diferenças individuais	
8	Um conto de fadas: discussão sobre inclusão
9	Jogo de fotos: experimentando semelhanças e diferenças
10	Equipamento: pista de obstáculos – como usar equipamentos adaptados
11	Acessibilidade: descobrindo a acessibilidade da escola
O esporte como um direito humano	
12	Tênis de mesa: praticando habilidades do Tênis de mesa
13	Futebol: praticando habilidades do Futebol adaptado
14	Dança: praticando dança inclusiva
15	Jogos paralímpicos: apresentação de vídeo e discussão sobre os Jogos Paralímpicos
16	Quiz: adquirindo conhecimento sobre esportes e atletas paralímpicos
Empoderamento e apoio social no esporte	
17	Atleta História: conhecendo um atleta com deficiência
18	Classificação: examinando a classificação funcional no esporte paralímpico
19	Arte: refletindo por meio da arte

Fonte: <http://www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day>

Ao observar a estrutura e as ideias do Dia Paralímpico Escolar, é possível verificar que o evento pode ser um caminho inicial para inserir o assunto deficiência para crianças e jovens. Além disso, é preciso considerar que o programa está sendo aplicado em diversos países da Europa e nos Estados Unidos, e vem apresentando resultados significativos e satisfatórios, colaborando com a formação de percepções positivas a respeito da deficiência, e com a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física.

Considerações finais

A inclusão das pessoas com deficiência deve ser uma luta constante de todos os seres humanos. É necessário compreender que um ambiente inclusivo é decorrente de um sistema complexo e multifatorial. Nesse sentido, considerando que as principais barreiras para a inclusão advêm de atitudes negativas e de resistência de pessoas sem deficiência, torna-se fundamental que sejam criadas ações que auxiliem na superação dessas barreiras.

Assim sendo, o ensino do esporte paralímpico na escola, e em projetos esportivos, apresenta-se como um veículo para a formação de concepções positivas acerca da deficiência. Essas concepções/atitudes positivas são fundamentais para uma inclusão bem-sucedida, pois podem repercutir para a aceitação dos indivíduos com deficiência, reconhecendo suas potencialidades e colaborando com a promoção de igualdade de oportunidades de participação. Espera-se que os ecos dessa aprendizagem

ultrapassem os muros da escola, saiam das quadras e atinjam, de maneira significativa, a vida da pessoa com deficiência, cooperando para uma sociedade mais justa e igualitária.

REFERÊNCIAS

BORGMANN, T.; ALMEIDA, J. J. G. Esporte paralímpico na escola: revisão bibliográfica. *Movimento*, v. 21, n. 1, p. 53-68, 2015.

BLINDE, E. M.; MCCALLISTER, S. G. Listening to the voices of students with physical disabilities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, v. 69, n. 6, p. 64-68, 1998.

BLOCK, M. E.; OBRUSNIKOVA, I. Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 24, n. 2, p.103-124, 2007.

DUEK, V.P. *Ser professor na escola inclusiva: questões e reflexões*. Curitiba: CRV, 2013.

FREIRE, P. *Professora sim, tia não*. São Paulo: Olho d'Água, 1998.

FRENCH, S. Simulation exercises in disability awareness training: A critique. *Disability, Handicap, and Society*, v.7, n.3, p.257-266, 1992.

GRENIER, M. *et al.* Perceptions of a disability sport unit in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 31, n.1, p. 49-66, 2014.

GRENIER, M.; KEARNS, C. The benefits of implementing disability sports in physical education: A model for success. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, v.83, n.4, p 23-27, 2012.

HOUSTON-WILSON, C. *et al.* The effect of peer tutors on motor performance in integrated physical education classes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v.14, n. A, p. 298-313,1997.

HUTZLER, Y.; *et al.* Perspectives of children with physical disabilities on inclusion and empowerment: Supporting and limiting factors. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v.19, n.2, p. 300-317, 2002.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. *Education*. Disponível em: www.paralympic.org/the-ipc/education. Acesso em: 12 out. 2017a.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. *Paralympic School Day*. Disponível em: <https://www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day>. Acesso em: 12 out. 2017b.

KRAHE, B.; ALTWASSER, C. Changing Negative Attitudes Towards Persons with Physical Disabilities: An Experimental Intervention. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, v. 16, p.59-69, 2006.

LIEBERMAN, L. J. *et al.* Peer tutors' effects on activity levels of deaf students in inclusive elementary physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, n.1, p. 20-39, 2000.

MCKAY, C.; BLOCK, M.; PARK, J. Y. The Impact of Paralympic School Day on Student Attitudes Toward Inclusion in Physical Education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v. 32, n.3, p. 31-48, 2015.

MURATA, N. M.; HODGE, S. R.; LITTLE, J. R. Students' attitudes, experiences, and perspectives on their peers with disabilities. *Clinical Kinesiology*, v. 54, n. 2, p. 59-66, 2000.

NEIVA, R. R.; MAURO, T. G. Atitudes e mudanças de atitudes. In: *Psicologia Social: principais temas e vertentes*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PANAGIOTOU, A. *et al.* Evaluation of Student's Attitudes from Conventional Primary Schools toward Inclusion of Children with Disabilities in Physical Education after Implementation of a Program. *Inquiries in Sport & Physical Education*, v.7, n.2, p.103-113, 2009.

ROBLES-RODRIGUEZ, J. *et al.* Los deportes adaptados como contribución a la educación en valores y a la mejora de las habilidades motrices: la opinión de los alumnos de Bachillerato. *Retos*, n. 31, 2017.

SALERNO, M. B.; DE ARAÚJO, P. F. Esporte adaptado como tema da educação física escolar. *Conexões* (Online), Campinas, v. 6, p. 212-221, 2008.

XAFOPOULOS, G.; KUDLÁÈEK, M.; EVAGGELINOU, C. Effect of intervention program "Paralympic School Day" on attitudes of children attending international school towards inclusion of students with disabilities. *Acta Universitatis Palackiana e Olomucensis, Gymnica, Olomouc*, v. 39, n. 4, p. 63-71, 2009.

3

BOCHA PARALÍMPICA

Bruna Solera
Marília Garcia Pinto
Elizabeth Albano

Breve histórico da modalidade

A Bocha é uma modalidade que apresenta diversas origens. Entre elas, o registro de pedras, aproximadamente do tamanho de uma bola de tênis, próximas a uma bola menor (compreendida como a bola-alvo) no túmulo de um egípcio (VIEIRA; CAMPEÃO, 2012). Na Grécia, foi introduzido aos jogos olímpicos da antiguidade um jogo com dinâmica semelhante ao da Bocha, chamado de “atirar bola ao ar”; já na Itália, ela foi reconhecida e introduzida no século XVI como um jogo em formato de passatempo pela aristocracia. No entanto, a origem mais aceita é a francesa. Em torno de 1910, teria surgido de um jogo chamado “petanca”, no qual os jogadores tinham que lançar esferas próximas a uma esfera de tamanho menor. Durante séculos, portanto, as pessoas se reuniram em parques, jardins e ruas para jogar a Bocha, que era então chamada de diversos nomes, entre os quais *bochs*, *boulle*, *petanca*, *boowling* (VIEIRA; CAMPEÃO, 2012).

No Brasil, a Bocha paralímpica chegou nos anos de 1970 (Comitê Paralímpico Brasileiro). No entanto, a modalidade só ficou conhecida a partir de 1995, quando dois

atletas de atletismo nos Jogos Panamericanos de Mar Del Plata participaram, de forma improvisada, de uma competição de Bocha. O objetivo era de aprendizagem, para posterior implantação da modalidade (VIEIRA; CAMPEÃO, 2012). Em 1996, para massificação e desenvolvimento da modalidade, foi implantado o projeto "Bocha para o portador de paralisia cerebral severa" nos estados do Paraná, Rio de Janeiro, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e São Paulo. Assim, inicialmente, a Bocha paralímpica era praticada apenas por pessoas com paralisia cerebral, paradigma que hoje já se modificou.

Atualmente, no alto rendimento, a Bocha pode ser praticada por pessoas com outras deficiências, desde que elegíveis a modalidades, ou seja, desde que atendam aos critérios de Classificação Funcional. Isso permite uma competição com equidade entre os atletas, havendo, dessa forma, uma melhor dinâmica de jogo. No contexto do esporte educacional, pessoas com todo tipo de deficiência podem praticar a Bocha, assim como sujeitos sem deficiência.

A administração da Bocha paralímpica pertence, internacionalmente, à Boccia International Sports Federation (BISFed) e, no Brasil, à Associação Nacional de Desportos para Deficientes (ANDE). As competições são amparadas por essas entidades, que contam com organização própria; cabe a elas, portanto, difundir o esporte aos clubes, escolas e associações dos diversos países do mundo, a fim de que haja cada vez mais praticantes da modalidade.

Dinâmica do jogo/modalidade

O jogo de Bocha consiste em lançar bolas de cor vermelha e azul o mais próximo possível da bola-alvo, também chamada de *Jack* (bola branca). Assim, vence a partida quem aproximar mais bolas vermelhas e azuis da bola branca. O jogo dessa modalidade é conhecido por ser mais lento que os demais esportes adaptados. Isso porque a Bocha inclui os atletas com maior comprometimento físico-motor e exige deles precisão e boa mira durante o lançamento das bolas. Cada atleta possui seis bolas azuis ou seis vermelhas e uma bola branca. Não há distinção de sexo para competir,¹ sendo permitido jogar tanto com as mãos quanto com os pés, com auxílio ou sem o auxílio de ajudantes, assim como de instrumento. Esse arranjo dependerá do grau de deficiência e de elegibilidade das características da classe funcional estabelecida.

A modalidade pode ser jogada de forma individual (1x1), em pares (duplas) (2x2) e em equipes (3x3). A partida acontece em uma quadra, que pode ser facilmente marcada com o auxílio de fitas adesivas e uma trena. Ela se constitui por um retângulo (12,5 cm de largura e 6 m de comprimento) com linhas grossas entre 4 e 7 cm de largura e linhas de marcação finas em seu interior entre 1,9 a 2,6 cm de largura. Na quadra há uma linha de lançamento dividida em seis boxes iguais, com 2,5 m de com-

1 Até 2020 os sexos masculino e feminino jogavam juntos, sem distinção. No entanto, a partir de 2021, haverá competições para homens e mulheres separadamente.

primento e 1 m de largura, numerados de 1 a 6 (BOCCIA INTERNATIONAL SPORT FEDERATION, 2018a). Esses boxes são as partes da quadra onde os jogadores se posicionam durante as partidas, ocupando as casas 3 e 4 no caso de jogos individuais; as casas 2, 3, 4, 5 em jogos de duplas; e todas as casas em jogos de equipe.

Na área de jogo, há também uma linha "V", assim o lançamento da bola-alvo só será válido caso ela ultrapasse tal linha. O ponto central da quadra é marcado por um "X" ou cruz, e essa marca é revestida por um quadrado onde a bola branca é colocada para início do *tie-break* (Figura 1).

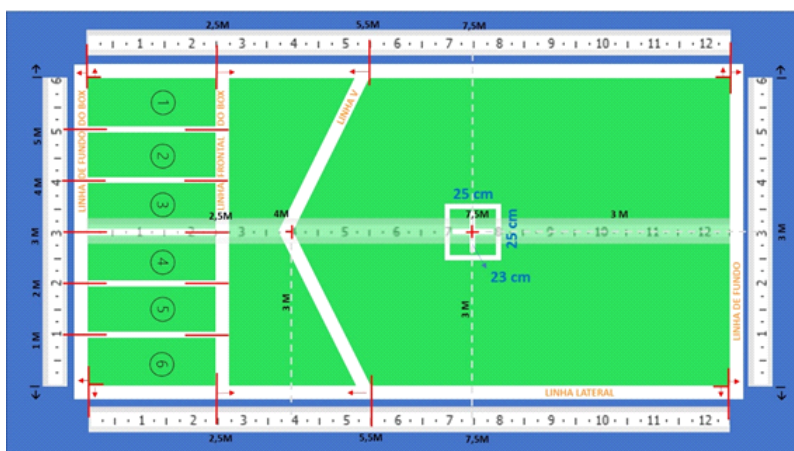


Figura 1. Quadra de Bocha Paralímpica

Fonte: Manual de Procedimentos de arbitragem (ANDE, 2020)

Antes do início do jogo, atletas, técnicos e auxiliares devem ir à câmara de chamada, um espaço designado para o sorteio de "cara ou coroa", realizado pelo árbitro responsável pelo jogo. O procedimento decide qual

atleta jogará com as bolas vermelhas e qual jogará com as bolas azuis; e quem opta por jogar com as bolas vermelhas, conseqüentemente começa o jogo. Além do sorteio de cara ou coroa, também na câmara de chamada é realizada conferência da súmula; troca de informações com relação às formas de comunicação dos atletas com assistentes e arbitragem, ações de *fair play*, entre outras dúvidas que porventura venham a ter sobre regras ou afins. Além disso, as bolas, a cadeira de rodas e as calhas dos competidores são avaliadas com o objetivo de verificar se estão de acordo com as normas estabelecidas pela BISFed.

As bolas são fabricadas com areia e revestidas com um material semelhante ao couro, que se adapta à empunhadura dos jogadores. As bolas devem pesar 275 gramas com variação de 12 gramas para mais ou para menos, e ter um perímetro de 270 milímetros com variação de 8 milímetros para mais ou para menos. Para as cadeiras de rodas, exceto para classe BC3 (para a qual é livre), a altura máxima do assento deve ser de 66 centímetros. Com relação às calhas, devem caber deitadas no espaço de um *box* (um retângulo de 1 metro por 2,5 metros). Importa ressaltar que independentemente do tipo de jogo (individual, pares ou equipes), os atletas entram na câmara de chamada com seis bolas vermelhas, seis azuis e uma branca. Para o jogo que permite suplente (reserva), pode ter o número de bolas correspondente à sua divisão (pares três bolas; equipes duas bolas).



Figura 2. Conjunto de bolas de Bocha Paralímpica
Fonte: Esporte para todos (2011)

O tempo é um importante aliado do jogo de Bocha. Para os jogos individuais, a câmara de chamada abre 30 minutos antes da partida e fecha 15 minutos antes do horário do jogo; para os jogos de pares e equipes, abre 45 minutos antes e fecha 20 minutos antes.

Após a etapa da câmara de chamada, os atletas seguem para a quadra de jogo. Nesse espaço, eles terão dois minutos de aquecimento para lançarem suas bolas. Ao término do tempo, as bolas são devolvidas aos jogadores pelos árbitros para o início da partida. Todas as partidas contam com esse tempo de aquecimento. Além disso, nas competições individuais, os atletas têm quatro parciais para jogar, sendo que, em cada parcial, um jogador é responsável por lançar a bola branca. Aquele que inicia o primeiro parcial é o jogador que está com as bolas vermelhas. No segundo parcial, o jogador com as bolas azuis tem a vez de iniciar; no terceiro parcial, o vermelho; e no quarto, o azul. O parcial termina quando os atletas lançarem todas as bolas ou quando esgotar o tempo.

Cada parcial tem duração determinada pela classificação dos atletas (BOCCIA INTERNATIONAL SPORTS FEDERATION, 2018a, p. 27), sendo:

BC1 – 5 minutos para cada atleta por parcial;

BC2 – 4 minutos para cada atleta por parcial;

BC3 – 6 minutos para cada atleta por parcial;

BC4 – 4 minutos para cada atleta por parcial;

Equipes – 6 minutos por equipe por parcial;

Pares BC3 – 7 minutos por par por parcial;

Pares BC4 – 5 minutos por par por parcial.

O tempo é controlado por um cronometrista e os pontos expostos em um placar eletrônico. Veja a Figura 3 a seguir.



Figura 3. Placar eletrônico da Bocha
Fonte: Ministério da Educação (2014)

Ao final de cada parcial, soma-se o número de bolas coloridas mais próximas da bola-alvo, antes da bola colorida do adversário. Por exemplo, se a bola mais próxima do azul estiver num raio de 15 centímetros da bola-alvo, todas as bolas vermelhas que estiverem num raio menor que essa distância pontuam. Ao final do quarto parcial, são somados todos os pontos feitos pelos atletas em todos os parciais, prevalecendo o somatório de pontos totais, e não o número de parciais vencidas. Caso o somatório de pontos seja o mesmo para ambos os competidores no quarto e último parcial, há a necessidade de um desempate, o *tie-break*. Assim, o árbitro realizará um sorteio (cara ou coroa) no qual o lado que vencer, o azul ou o vermelho, poderá escolher iniciar esse tempo extra. A bola branca, em vez de ser lançada, como no início de cada parcial, será posta na cruz, localizada no centro da quadra. O *tie-break* é disputado como um parcial normal, no entanto, os pontos realizados não serão computados em súmula, prevalecendo o resultado dos quatro primeiros parciais, sendo indicado, pelo árbitro, o lado vencedor do jogo.

Dessa forma, podemos compreender a dinâmica estabelecida durante uma partida de Bocha Paralímpica. No entanto, ainda há alguns cuidados relacionados às regras da modalidade que devem ser considerados para o sucesso da partida.

Regras

A Bocha conta com inúmeras regras que permitem a fluência das partidas de forma justa a todos os competidores, desde a classificação funcional até as violações.

As violações são caracterizadas por uma infração a algum item da regra. Existem seis tipos de violações: bola de penalização, na qual será ofertada uma bola extra para o adversário e que será lançada no fim do parcial em que ocorreu a violação; retração, caracterizada pela remoção da bola logo após o lançamento; retração mais bola de penalidade, que implica em uma bola de penalização além da retração; bola de penalização mais aviso, este caracterizado pelo lançamento de uma bola extra e aplicação de um cartão amarelo; aviso, que é o cartão amarelo; e desclassificação (aplicação do cartão vermelho).Essas ações são executadas conforme situações específicas do jogo nas quais se configuram da seguinte maneira de acordo com a Boccia International Sports Federation (2018a):

Ações que originam uma bola de penalização:

- ✓ O atleta sai da casa de lançamento quando sua vez ainda não foi indicada;
- ✓ O Assistente Desportivo BC3 se vira para a área de jogo para ver o jogo durante um parcial;
- ✓ Se na opinião do Árbitro, há uma comunicação irregular entre atleta(s), seu(s) Assistente(s) Desportivo(s) (AD) e/ou Técnicos;
- ✓ O atleta e/ou AD prepara seu próximo lançamento, orientando a cadeira de rodas e/ou a calha ou arredondando a bola no tempo do lado adversário;

- ✓ Assistente Desportivo movimentar a cadeira de rodas, ou a calha ou a ponteira ou passar a bola para o atleta sem que o atleta tenha solicitado.

Ações que originam retração:

- ✓ Lançar a bola antes que o Árbitro indique a cor que deve lançar;
- ✓ Se a bola para na calha depois de ser lançada
- ✓ Se o Assistente Desportivo BC3 para a bola na calha por qualquer razão;
- ✓ Se o Assistente Desportivo está tocando o atleta ou empurrando/puxando a cadeira de rodas quando a bola é lançada;
- ✓ Em um jogo de BC3, se o atleta BC3 não é a pessoa que larga a bola. O atleta deve ter contato físico direto com a bola quando ela é largada. Contato físico direto inclui usar um dispositivo auxiliar diretamente anexado a cabeça, boca ou braço do atleta;
- ✓ Se o Assistente Desportivo e o atleta largam a bola simultaneamente;
- ✓ Se uma bola de cor é lançada antes da Jack;
- ✓ Se um lado não largou a bola antes do tempo se esgotar;
- ✓ Se a primeira bola de cor não é lançada pelo atleta que lançou a Jack;

- ✓ Se o atleta BC3 não reorienta a calha fazendo o balanço de 20 cm para a esquerda e 20 cm para a direita depois de a bola-alvo ter sido apresentada e antes de jogar a bola-alvo; ou antes de jogar uma bola de penalidade; ou antes do primeiro lance de cada atleta em um parcial de desempate.

Ações que originam bola de penalização e retração da bola lançada:

- ✓ Lançamento da Jack ou bola de cor quando o Assistente Desportivo, o atleta ou qualquer equipamento bolas ou pertences esteja tocando as marcações da quadra ou uma parte da superfície da quadra não considerada parte da casa de lançamento do atleta. Para atletas BC3 e seu AD, essa regra se aplica quando a bola ainda está na calha;
- ✓ Lançamento da bola quando a calha se sobrepõe a linha de lançamento;
- ✓ Lançamento da bola sem ter pelo menos uma nádega, (ou abdômen, conforme a classificação) em contato com o assento da cadeira;
- ✓ Lançamento da bola quando a bola está tocando parte da quadra, ou seja, fora da casa de lançamento do atleta;
- ✓ Lançamento da bola quando o Assistente Desportivo BC3 olha para dentro da área de jogo;
- ✓ Lançamento da bola quando a altura do assento do atleta é mais alta do que o máximo de 66 cm e a classificação for BC1, BC2 e BC4;

- ✓ Nos jogos de pares ou equipes, um atleta lançar a bola enquanto um integrante de seu time ainda está retornando para sua casa de lançamento. Porém, se o atleta que não está jogando tem pelo menos uma roda tocando dentro de sua própria casa de lançamento, é considerado que ele está “dentro” de sua própria casa de lançamento;
- ✓ Preparar, e então lançar a bola quando é a vez do lado adversário lançar.

Ações que originam bola de penalização e aviso com cartão amarelo:

- ✓ Qualquer interferência deliberada ou distração de outro atleta de uma forma que isso afete a concentração do seu adversário ou o ato do lançamento;
- ✓ Causar um parcial interrompido.

Ações que originam aviso (aplicação do cartão amarelo):

- ✓ Um atraso injustificável do jogo;
- ✓ Um atleta que traz para a área de aquecimento ou para a câmara de chamada, mais pessoas do que o permitido;
- ✓ Quando a(s) bola(s) de um atleta reprova no cumprimento dos critérios durante uma checagem aleatória;
- ✓ Um atleta que não aceita a decisão do árbitro e/ou age de maneira prejudicial ao lado adversário ou a alguma pessoa da competição;

- ✓ Quando um atleta, assistente desportivo ou técnico deixa a área da quadra durante um jogo sem a permissão do árbitro, mesmo que seja entre os parciais ou durante o tempo de assistência médica ou técnico;
- ✓ O Assistente desportivo ou técnico entra na área de jogo sem permissão do árbitro;
- ✓ Um atleta, par ou equipe que levar mais bolas que o número permitido para dentro da Câmara de chamada.

Para outras situações, consultar a regra vigente (BOCCIA INTERNATIONAL SPORT FEDERATION, 2018b).

Os responsáveis pelo cumprimento das regras são os árbitros. Em uma partida conta-se com um árbitro principal, incumbido da condução geral do jogo e preenchimento de súmula e um árbitro de linha, encarregado de auxiliar a monitorar as infrações durante o jogo.

O árbitro principal tem como instrumento uma raquete com lado vermelho e outro azul. Assim, a vez de jogar dos atletas é sinalizada por ele. Ao mostrar um dos lados da raquete, por exemplo, se é exposto o lado vermelho, quem deve jogar é o atleta com as bolas vermelhas. Essa decisão deve ser tomada a partir da verificação de qual bola de cor está mais longe da bola branca. Sempre terá a vez de jogar o atleta que estiver em desvantagem no jogo, exceto no caso das seis bolas de cor mais distantes da branca já terem sido lançadas.



Figura 4. Raquete arbitragem Bocha

Fonte: Azul Esportes (2016)

Além da raquete, os árbitros têm à sua disposição um compasso grande e um pequeno para medição de distâncias mais curtas entre as bolas e uma trena para medição de distâncias mais longas. Em caso de bolas muito próximas, usa-se um calibrador de folgas com lâminas de diferentes espessuras e uma lanterna para verificar a proximidade, em caso de bolas coladas umas nas outras.

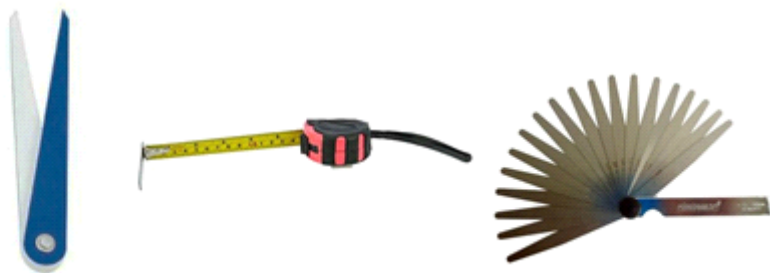


Figura 5. Compasso, trena e calibrador de folgas

Fonte: Azul Esportes (2016)

Os árbitros de linha não possuem materiais. Para auxiliar a dupla de arbitragem temos o marcador, responsável por cuidar do cronômetro e do placar.

Quem são os atletas? (Classificação Funcional)

O propósito da classificação funcional na Bocha paralímpica é minimizar o impacto da deficiência no resultado da competição, fazendo com que o sucesso do atleta seja atingido por sua natureza antropométrica, fisiológica e psicológica, bem como por seus esforços para aperfeiçoá-las (treinamento rígido e qualidade de treinamento). Além disso, a classificação funcional aloca os atletas em classes funcionais de acordo com o quanto a deficiência afeta os determinantes centrais do desempenho esportivo, com a função de determinar elegibilidade para competir e agrupar os atletas para as competições.

Os atletas de Bocha podem ter sua deficiência de origem cerebral, como a paralisia cerebral, ou ainda de origem não cerebral, como a distrofia muscular e a lesão medular. Em ambos os casos, os atletas têm que ter a funcionalidade compatível com a classe funcional para competição: aqueles que não apresentam as características necessárias à elegibilidade são considerados inelegíveis para competir na modalidade de Bocha paralímpica.

A banca de classificação da Bocha paralímpica é composta por fisioterapeutas, profissionais de Educação Física e médicos. Estes devem ser imparciais na aplicação dos testes, sem interferência pessoal na decisão da classe funcional.

A paralisia cerebral, segundo a Cerebral Palsy-International Sports and Recreation Association (CP-ISRA, 2009), compreende uma classificação de C1 a C8, no qual o C1 são atletas com maior comprometimento motor e C8 com menor. Para a Bocha são elegíveis atletas com deficiência de origem cerebral classificados em C1 e C2. A partir do ano 2000, a sigla BC (Boccia Classification) foi introduzida e a partir de 2004 a classificação foi ampliada para atletas com deficiência de origem não cerebral, desde que atendessem às características funcionais de cada classe especificamente.

Assim, os atletas de Bocha paralímpica são aqueles que possuem deficiência motora severa de origem cerebral ou não cerebral e são classificados em quatro classes. Essas classes interferem diretamente no formato do jogo, seja pelo tempo ou pelos recursos de assistentes desportivos. Para melhor compreensão, estão descritas abaixo as características de cada classe. De acordo com o manual de classificação da Boccia International Sports Federation (2018c), são elas:

BC1:

Características: atleta com paralisia cerebral (tetraplegia).

Lançamento: arremesso (mão) ou chute (pé).

Assistente desportivo: é permitido, porém, suas ações são realizadas apenas quando solicitadas pelo atleta, por comunicação preestabelecida. Sua função é de posicionar e de estabilizar a cadeira de rodas, entregar a bola para o atleta e oferecer suporte de segurança.



Figura 6. Atleta BC1 cadeirante realizando o movimento de lançamento alto com a mão esquerda.

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro (2016)

BC2:

Características: atleta com paralisia cerebral (tetraplegia).

Lançamento: realiza por meio do arremesso (mão).

Assistente desportivo: não utiliza.



Figura 7. Atleta BC2 cadeirante lançando uma bola vermelha rasteira com a mão direita

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro (2016)

BC3:

Características: atleta com paralisia cerebral (tetraplegia) ou outra deficiência de origem não cerebral, como: distrofia muscular, lesão medular, amputação ou má formação congênita.

Lançamento: realiza com dispositivo auxiliar (calha ou rampa), incluindo ponteiras que podem ser utilizadas na mão, braço, boca, cabeça ou pés.

Assistente desportivo: é permitido, porém, suas ações são realizadas apenas quando solicitadas pelo atleta, por comunicação preestabelecida. Sua função é de posicionar e de estabilizar a cadeira de rodas e a calha ou rampa, entregar a bola para o atleta e oferecer suporte de segurança.



Figura 8. Atleta BC3 cadeirante lançando uma bola vermelha utilizando a região corporal da cabeça, com auxílio de uma calha e um assistente desportivo

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro (2015)

BC4:

Características: atleta com alguma deficiência degenerativa severa de origem não cerebral, como: ataxia de Friedreich, distrofia muscular, esclerose múltipla, AVC, lesão medular, nanismo; tetraplegia. Esta é a única classe que não compreende atletas com paralisia cerebral.

Lançamento: realizado por meio do arremesso (mão) ou chute (pé).

Assistente desportivo: é permitido somente para os atletas que lançam com o pé.



Figura 9. Atleta BC4, atleta cadeirante realizando um lançamento rasteiro de bola vermelha com a mão direita

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro (2016)

Adaptação e desenvolvimento de materiais para prática de Bocha em contextos escolares

Os materiais esportivos para a prática da Bocha são produzidos no Brasil ou no exterior, no entanto alguns deles, como as bolas e os placares eletrônicos, possuem um alto custo. A ausência de materiais oficiais não impede a prática da modalidade, pois todos eles podem ser facilmente adaptados para a iniciação e/ou vivência dos alunos no ambiente escolar, como em projetos esportivos sociais.

Observe as dicas abaixo:

QUADRA

A quadra de bocha pode ser marcada com fita adesiva branca em qualquer espaço que apresente o piso liso sem deformações, como o pátio e a quadra poliesportiva.

BOLAS

As bolas podem ser confeccionadas a partir de materiais como bexigas e alpiste. Para isso, pegue seis bexigas azuis, seis bexigas vermelhas e duas brancas e as encha com o alpiste. Em seguida, coloque esta bolinha dentro de outra bexiga para melhorar a qualidade e evitar que o material estrague rapidamente. Outra opção é envolver as bolas de bexiga com tecido das respectivas cores.

CADEIRAS

As cadeiras de sala de aula podem se tornar cadeiras de jogo. Caso tenha cadeiras de rodas, use-as também. Além disso, os alunos podem jogar sentados no chão.

CALHAS

Caso haja alunos que necessitem de calhas, ou até mesmo para experiência desta categoria (BC3), utilize canos de PVC. Este material possui um preço acessível e foi ele quem originou as calhas modernas de hoje.

PONTEIRAS

Para as ponteiras utilize canetas e/ou varetas encapadas com fita adesiva, e até mesmo anexe aos bonés para que os alunos experimentem diferentes vivências.

MATERIAL DA ARBITRAGEM:

RAQUETE

Pegue papelão e desenhe o formato de uma raquete de tênis de mesa, cole em um dos lados da raquete uma cartolina vermelha e do outro lado uma azul. Também pode ser usada a própria raquete de tênis de mesa. Trena de métrica: pode ser improvisada com a régua escolar ou fita métrica, caso não se tenha a trena. Compasso: pode ser utilizado um compasso de sala de aula para verificar distâncias mais curtas quando necessário. Outra opção é medir com as palmas das mãos as distâncias entre as bolas.

CRONÔMETROS

Para marcar o tempo de jogo e tempos extras, podem ser utilizados dois relógios de pulso com cronômetro ou dois cronômetros, assim será possível cronometrar as parciais, podendo pausá-los no momento em que a bola para de se movimentar ou sai de quadra. Pode-se também utilizar um relógio qualquer para marcar o tempo total do jogo.

PLANOS DE AULA

Os planos de aula foram planejados com o objetivo de auxiliar na aplicação prática da Bocha no ambiente escolar. No entanto, antes disso, é importante que o professor apresente aos alunos a modalidade de forma geral por meio de imagens e vídeos para, em seguida, vivenciá-la e, por fim, trabalhar as especificidades da modalidade.

PLANO DE AULA 1

Tema: Quadra de Bocha

Roda Inicial:

- O professor reúne os alunos em roda e realiza o seguinte questionamento: Vocês conhecem a quadra de Bocha?
- Verifique se eles já assistiram a uma partida de Bocha.
- Fale sobre a quadra da Bocha (identificar suas áreas e medidas).

Atividade 1 – Montando a quadra

Objetivo: iniciar a familiarização com a quadra.

Materiais: fita adesiva branca larga e fina, trena, pincel marcador, tesoura.

Descrição: divida a turma em quatro grupos, que serão responsáveis por:

1. Organizar a confecção da quadra: grupo 1 ficará com a planta da quadra e falará as medidas para o grupo 2;

2. Medir a quadra: grupo 2 utilizará uma trena ou outro instrumento de medida para medir os tamanhos das linhas da quadra;
3. Marcar a quadra: grupo 3 ficará com o pincel marcador para fazer as marcas nas linhas medidas pelo grupo 2
4. Colar a fita adesiva nas devidas medidas: grupo 4 ficará responsável por colar as linhas da quadra com a fita adesiva. Nesta última etapa, todos os grupos podem participar, pois são muitas as linhas.

Atividade 2 – Pega-pega na linha

Objetivo: visualizar as linhas da quadra.

Materiais: colete e/ ou bola.

Descrição: selecione um aluno para ser o pegador. Este aluno estará com um colete ou bola para ser identificado. O pegador deve correr atrás das demais crianças e pegá-la, ou seja, tocar o fugitivo; quem for pego assume o posto de pegador e coloca o colete para identificação. Todos os envolvidos na brincadeira só podem correr sobre as linhas da quadra de Bocha.

Caso haja aluno cego no grupo, ele poderá ser auxiliado por um colega que correrá junto, fugindo de quem for o pegador. Se houver algum aluno cadeirante ou com dificuldade de locomoção, solicitar o auxílio de um colega para os deslocamentos, podendo haver a inserção de regras adicionais estabelecidas pela turma com auxílio do professor, como, por exemplo, os alunos que apresentarem dificuldade no desenvolvimento da atividade só poderão ser pegos quando estiverem nas linhas horizontais ou se estiverem nas linhas dos boxes.

Atividade 3 – O chão é lava

Objetivo: identificar as partes da quadra.

Materiais: nenhum.

Descrição: as crianças devem se deslocar pelo espaço e o professor dirá: O chão é lava. Todos os alunos devem ficar sobre alguma linha da quadra de Bocha. Ao dizer: O chão é gelo! Todos voltam a se deslocar. O professor deverá ir aumentando as partes da quadra que são lava, assim as crianças não poderão ficar sobre ela. Por exemplo: O chão e a linha do “x” são lava! O chão, a linha do x e o boxes 1 e 2 são lava. Assim sucessivamente.

Roda final:

- Questione aos alunos sobre o que eles aprenderam na aula.
- Questione aos alunos sobre quais são as partes da quadra de Bocha.

PLANO DE AULA 2

Tema: Lançamentos

Roda inicial:

- Questione aos alunos: O que é lançamento na Bocha? Para onde se deve lançar as bolas? Qual o objetivo?

Atividade 1– Lançando e explorando as bolas

Objetivo: contato inicial com as bolas.

Materiais: bolas de Bocha.

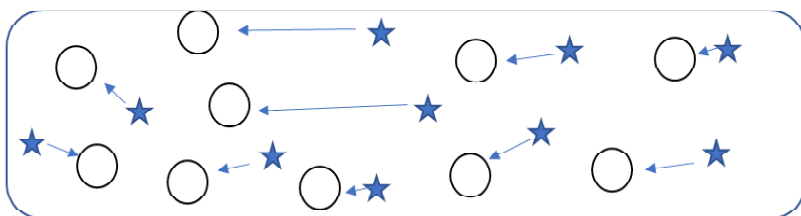
Descrição: após a aula de confecção das bolas de Bocha, os alunos devem ser direcionados para a quadra ou o pátio. Nesse espaço, oriente os alunos para que joguem livremente as bolas de Bocha pelo ambiente, de diferentes formas e em diferentes intensidades: forte, fraco, alta, rasteira, com a mão direita, com a mão esquerda, com os pés etc.

Atividade 2 – Lançamento a meta, 1... 2... 3... já!

Objetivo: trabalhar o lançamento a uma meta.

Materiais: arcos, cadeiras e bolas de bocha.

Descrição: divida os alunos em duplas, assim um deles terá a função de recolher as bolas e o outro de lançar as bolas (o aluno lançador estará sentado em uma cadeira seja ela de rodas ou de sala de aula). Estarão espalhados arcos no chão, que serão alvos nos quais os alunos devem tentar colocar as bolas dentro. Após o lançamento das sete bolas (seis vermelhas ou azuis e uma branca), troque as funções das duplas.



Legenda:

○ Arco

★ Local de lançamento das bolas

→ Direção de lançamento das bolas

DESCRIÇÃO DO ESQUEMA: figura contento círculos, setas e estrelas. O círculo representa o arco que estará disposto no chão como alvo; a seta informa as diferentes direções para lançar as bolas e a estrela o local onde o aluno estará.com a bola para ser lançada. Os três elementos ficam dispostos a distâncias e sentidos variados.

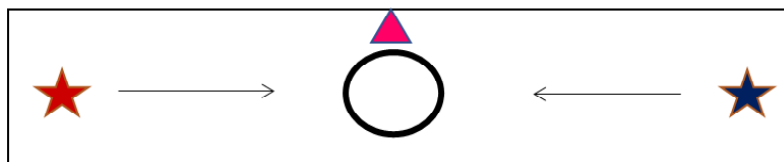
Possibilidades de adaptação: como adaptação, caso não se tenha arcos, desenhe círculos no chão com giz de cera ou giz de sala de aula. Solicite que os colegas desloquem e posicionem as cadeiras dos alunos com deficiência física mais severa. Também é possível recorrer ao artifício de lançamento como um cano de PVC, com o objetivo de auxiliar na mira e no arremesso das bolas.

Atividade 3 - Bolas ao arco






Objetivo: iniciar o jogo de Bocha a partir de mini jogo.

Materiais: arcos; bolas de bocha; cadeiras.

Descrição: na mesma logística da atividade 2, os alunos agora devem jogar um contra o outro. Para isso, forme trios, dois alunos jogadores e um árbitro. Os alunos jogadores devem lançar as bolas o mais próximo possível dos arcos e até mesmo dentro dele e o árbitro deverá ver de quem é a vez de jogar, ou seja, deve identificar qual bola estará mais distante do arco. Bolas dentro do arco valem um ponto. Se dois jogadores estiverem com as bolas dentro do arco, o árbitro deve revezar a vez de jogar até que uma bola fique mais longe. As bolas fora do arco irão pontuar apenas a mais próxima ao arco. Em seguida, deve-se realizar o rodízio entre as funções.



Legenda:

-  Jogador bolas vermelhas;
-  Jogador Bolas azuis;
-  Árbitro;
-  Arco;
-  Direção do lançamento.

DESCRIÇÃO DO ESQUEMA: a imagem representa a organização da atividade proposta. Contém um círculo centralizado entre duas estrelas. O círculo é representado pelo arco que estará no chão e servirá como mira para o lançamento das bolas. No círculo há um triângulo que representa o aluno que ficará como árbitro. Em cada lado desse círculo há uma estrela, uma do lado direito e uma do lado esquerdo, que representam os alunos que irão realizar seus lançamentos em direção ao círculo centralizado entre eles. Essa direção está representada por uma seta.

Roda final:

- Questionar os alunos sobre o que foi aprendido na aula;
- Explicar a dinâmica do jogo de Bocha a partir das brincadeiras feitas na aula.

PLANO DE AULA 3

Tema: precisão e mira.

Roda inicial:

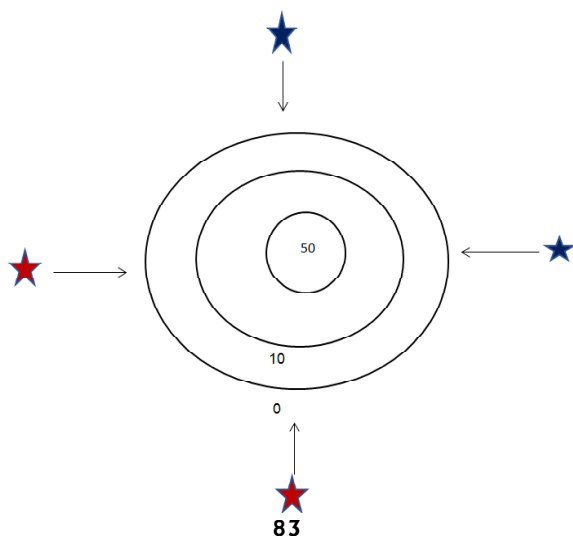
- Realizar os seguintes questionamentos aos alunos:
O que é preciso para colocar as bolas de cor o mais próximo possível da bola branca? O que precisamos trabalhar para isso?

Atividade 1 - Bolas no alvo




Objetivo: auxiliar na precisão de lançamento dos alunos.

Materiais: giz de sala; bolas de Bocha.

Descrição: desenhe círculos no chão, um dentro do outro com diferentes pontuações (do maior para o menor). Os alunos terão de lançar as bolas e ir somando seus pontos. Vence quem ao final das bolas marcar mais pontos. O jogo pode ser feito com quatro pessoas espalhadas em torno dos círculos. A competição pode ser entre equipes, assim, somam-se os pontos dos quatro integrantes para verificar qual equipe mais pontuou.



Legenda:

-  Jogador bolas vermelhas;
-  Jogador Bolas azuis;
-  Lançamento.

DESCRIÇÃO DO ESQUEMA: círculos de diferentes diâmetros, sendo desenhados um dentro dos outros. Cada círculo recebe uma pontuação diferenciada. Os círculos maiores, pontuações menores, os círculos menores, pontuações maiores. Ao redor contém estrelas de cores azul e vermelho e setas. As estrelas representam os alunos que lançarão as bolas com as cores correspondentes e as setas as diferentes distâncias e direções.

Atividade 2 - Boliche reinventado

Objetivo: trabalhar a mira.

Materiais: pinos de boliche; bolas.

Descrição: os alunos, em trio, estarão espalhados pelo espaço onde será desenvolvida a atividade. Dentro desse espaço designado, haverá corredores em forma de pista de boliche desenhados ou demarcados no chão, nos quais os jogadores devem acertar garrafas e tentar derrubar o maior número possível delas. Um dos alunos será responsável por pegar as bolas, o outro por lançar e o terceiro para recolher e realizar o somatório das garrafas derrubadas. Os alunos irão trocando as funções conforme a atividade vai se desenvolvendo. No decorrer do tempo, o professor deverá ir trocando os tipos de bolas e os trios somando os pontos.

Possibilidades de adaptação: caso não tenha bolas diferentes, pode confeccionar com balão, meia, jornal, bolas de isopor, saquinho de areia ou outros elementos que façam alterar o peso e o tamanho. Para a pista, desenhe no chão ou mesmo cole fita; já as garrafas podem ser pedaços de canos, cones ou pinos de plástico. E para os alunos com deficiência, utilize os colegas para deslocamento e posicionamento, bem como artifício de lançamento, como um cano de plástico, que serve como uma calha, para mirar e lançar as bolas.

Atividade 3 - Passa e repassa bolas

Objetivo: trabalhar a mira e precisão do lançamento.

Materiais: giz de sala; pinos de boliche ou cones; diferentes bolas.

Descrição: desenhe no chão da quadra ou pátio uma linha que divida dois campos. Sobre essa linha, coloque pinos de boliche ou cones com espaços entre si. As equipes terão que lançar as bolas do seu campo para o campo do adversário sem tocar nos obstáculos da linha central. Só será válido o lançamento feito rasteiro ao chão. Ao fim do tempo, marcará o ponto a equipe que estiver com o campo mais limpo e tiver derrubado menos obstáculos. Neste jogo, dois alunos podem assumir a função de árbitro com o objetivo de contabilizar os pinos derrubados de cada equipe.

Roda final:

Verifique o que foi aprendido pelos alunos na aula. Quais foram suas maiores dificuldades e facilidades?

PLANO DE AULA 4

Tema: conhecer e manusear o dispositivo auxiliar (calha).

Roda inicial:

Questione os alunos:

- O que é uma calha? Qual sua função? Quem a usa?
- Auxiliar nas respostas, mostrando figuras, ilustrações, vídeos, desenhando ou descrevendo, sobre as classificações da Bocha com ênfase na classe BC3.

Atividade 1- Calha, Calheiro...

Objetivo: manusear o dispositivo auxiliar (calha) com o intuito de experimentar a execução de equilíbrio e estruturação espacial de uma maneira diferenciada

Materiais: canos de PVC; bolas de bocha ou de tênis.

Descrição: os alunos em duplas deverão ocupar o espaço delimitado com uma calha, e movimentar a bola na calha para cima e para baixo (movimento gangorra) sem deixá-la cair no chão, deslocando-se no espaço aleatoriamente. Conforme os manuseios, aumente o número de bolas na calha para ampliar o grau de equilíbrio e deslocamento.

Atividade 2 - Calheiro e jogador

Objetivo: lançar utilizando o Calheiro.

Materiais: cano de PVC; bolas de bocha.

Descrição: em duplas, os alunos devem se posicionar da seguinte maneira: o lançador ficará de frente para o alvo e sua dupla de costas para o alvo, quando deverá receber as orientações para preparar a mira. Com a mira preparada, o aluno deverá lançar

a bola com o objetivo de aproximá-la da bola branca. Esta bola deve ser posta no meio do espaço da atividade pelo professor. Em seguida ao lançamento de todas as bolas, troque as funções.

Atividade 3 – Jogando Bocha

Objetivo: vivenciar a categoria BC3 e a arbitragem no jogo

Materiais: cano PVC, bolas de Bocha, raquete.

Descrição: os alunos irão simular um jogo de BC3 no qual haverá um colega na função de árbitro principal com a raquete para indicar a vez de jogar de acordo com as regras, um amigo de árbitro de linha e outro responsável pela súmula. Realize vários jogos ao mesmo tempo, distribuídos no espaço disponível. Em seguida, trocam-se os papéis.

Roda final:

Verificar o aprendizado dos alunos questionando:

- O que vocês aprenderam nesta aula?
- Qual foi a maior dificuldade?
- Qual é o papel do árbitro?

REFERÊNCIAS

AZUL ESPORTES. *Bocha adaptada*. 2016. Disponível em: <http://www.azulesportes.com.br/paralimpico/bocha-adaptada.html>. Acesso em: 17 out. 2017.

BOCCIA INTERNATIONAL SPORTS FEDERATION. *Regras Internacionais de Bocha*, London, v. 3, 2018a. Disponível em: http://www.bisfed.com/wp-content/uploads/2014/01/V.3_with_markup.pdf. Acesso em: 19 nov. 2020.

BOCCIA INTERNATIONAL SPORTS FEDERATION. *Regras de competição*. 2018b. Disponível em: http://www.bisfed.com/wp-content/uploads/2018/05/V.3_editable_boccia_rules-portuguese-BRA.pdf . Acesso em: 19 nov. 2020.

BOCCIA INTERNATIONAL SPORTS FEDERATION. *Classification Rules*. 2018c. Disponível em: <http://www.bisfed.com/wp-content/uploads/2018/12/Boccia-Classification-Rules-4th-Edition-October-2018.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. *Bocha*. 2014. Disponível em: http://atletanaescola.mec.gov.br/bocha_para.html. Acesso em: 17 out. 2017.

CEREBRAL PALSY INTERNATIONAL SPORTS AND RECREATION ASSOCIATION (CP-ISRA). *Cpisra Sport Manual 2009 – 10th Edition*, Disponível em: <https://cpisra.org/>. Acesso em: 19 nov. 2020.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. *Bocha*. Disponível em: http://www.cpb.org.br/modalidades-visualizacao/-/asset_publisher/406JOgZOhDhG/content/id/22693. Acesso em: 20 set. 2017.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. *Evento teste Bocha Rio de Janeiro*. 2015. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/cpboficial/albums/72157660346712018>. Acesso em: 17 out. 2017.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. *Rio 2016 Bocha*. 2016. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/>

cpboficial/albums/72157673727478965. Acesso em: 17 out. 2017.

ESPORTE PARA TODOS. *Bocha: uma aliada na recuperação*. 2011. Disponível em: <https://esportesparatodos.wordpress.com/2011/05/04/bocha-esporte-de-regras-e-filosofia-bem-distintas>. Acesso em: 17 out. 2017.

VIEIRA, I, B.; CAMPEÃO, M. Bocha. *In*: MELLO, M. T.; WINCKLER, C. *Esporte Paralímpico*. São Paulo: Atheneu, 2012. p. 83-91.

4

FUTEBOL DE 5

Ramon Pereira de Souza
Soraia Izabel Correa Cabral

Breve histórico da modalidade

O surgimento do Futebol de 5 no mundo ainda é muito questionado. Alguns depoimentos apontam o seu início na Espanha, a partir de 1920 (INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION, 2017). No Brasil, de acordo com Fontes (2006), foi na década de 1950. A informação mais relacionada aos locais em que o Futebol de 5 começou a ser praticado envolve institutos e as escolas especializadas para pessoas com deficiência visual.

A prática anterior que mais se aproximou do Futebol de 5 foi o "gol a gol", praticado nos corredores do Instituto Benjamin Constant, na década de 1960 (SOUZA, 2002). Um jogo organizado com um número não determinado de jogadores e praticado nos intervalos das aulas, utilizando bolas envolvidas em sacos plásticos. Cada equipe tenta marcar gol na meta adversária, respeitando um aviso verbal do oponente para a autorização do chute.

De acordo com Souza (2002), os institutos tiveram grande importância na história do Futebol de 5 no Brasil, como o Instituto Santa Luzia (ISL), em Porto Alegre, o Instituto Benjamin Constant (IBC), no Rio de Janeiro, e o Instituto Padre Chico, em São Paulo. Até hoje esses Institutos para pessoas com deficiência visual, espalhados por todo o território nacional, são os grandes responsáveis pela formação de paratletas.

Fontes (2006) relata que a primeira competição realizada no Brasil foi em 1974, no Instituto Santa Luzia. A partir deste ano diversas competições foram realizadas, organizadas por comitês locais e, posteriormente, pelas Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE). Com isso, nasceu um movimento para a criação de uma organização esportiva para pessoas com deficiência.

Em 1975, é criada a Associação Nacional de Desporto para Deficientes (ANDE), que promoveu o campeonato nacional da modalidade. A competição foi organizada pelo professor Mario Sérgio Fontes, na época atleta cego de Futebol de 5 e, atualmente, professor de Educação Física, com uma história marcante no movimento esportivo de cegos no Brasil.

A demanda de esporte para pessoas com deficiência visual começou a aumentar a partir de 1980, provocando a criação de uma associação própria. Foi quando surgiu a Associação Nacional de Desporto para Cegos (ABDC), em 19 de janeiro de 1984. Ao assumir a administração dos campeonatos de Futebol de 5 no Brasil, a ABDC iniciou a trajetória da Seleção Brasileira de Futebol de 5 nos campeonatos internacionais.

Em 1986, a ABDC organizou o primeiro campeonato brasileiro de Futebol de 5, na cidade de São Paulo (SP), consagrando o primeiro campeão brasileiro, a equipe GRESJO, da cidade de Campos dos Goytacazes (RJ). Coincidentemente, segundo López, Hernández *et al.* (2002), o I Campeonato Nacional Oficial de Futebol de 5 também ocorreu em 1986, na Espanha, na cidade de Torrejón de Ardoz.

Nos dias atuais, a modalidade é organizada pela Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017), dividida em quatro campeonatos regionais: Regional Sul, Regional Sudeste, Regional Norte-Nordeste e Regional Centro-Norte. Estes dois últimos têm a divisão das equipes do norte do país de acordo com a maior proximidade do local do evento. Além dos regionais, existe a Copa Brasil – série A, que é o evento nacional mais importante do ano e, desde 2004, também é realizada a Copa Brasil – série B, que se tornou a divisão de acesso para disputar a série A da competição.

História das adaptações do jogo

A evolução da bola

Na modalidade de Futebol de 5, assim como no futebol convencional, o mais importante é a bola. No entanto, no futebol convencional a bola não tem som e passa despercebida por um jogador cego, pois a referência auditiva é utilizada para muitas ações práticas nessa deficiência. Assim sendo, a bola tornou-se um desafio que evolui até os dias de hoje, melhorando a pista auditiva, mas não foi sempre assim.

Como em toda evolução, a bola do Futebol de 5 apresentou-se, inicialmente, de várias formas, como latas, garrafas de plástico com pedras no seu interior, enfim, artefatos que produzissem som quando deslocados (MORATO, 2007; FONTES, 2006; MATARUNA; OLIVEIRA FILHO; FONTES *et al.*, 2005; ITANI, 2004). Com o tempo, percebeu-se que uma bola convencional de futebol envolta em um saco plástico supriria a necessidade sonora quando rolada.

Sempre buscando melhorar a orientação auditiva da bola, e incentivado pelo futebol convencional, o atleta cego do Futebol de 5 queria reproduzir as jogadas ouvidas nos "radinhos de pilha" dos times convencionais de futebol do Campeonato Brasileiro. Dessa forma surgiu a ideia de inserir tampas amassadas de garrafa fixadas em um pino, na parte externa da bola, em uma argola; a bola começou então a ter os chamados "guizos", passando a emitir sons, quando rolada. Contudo, ela não mantinha uma trajetória uniforme, além de machucar os jogadores quando o pino se chocava com alguma parte do corpo.

No ano de 1980, o professor pernambucano João Ferreira produziu a primeira bola com guizos internos (FONTES, 2006). Esse conceito é utilizado até os dias atuais, melhorando a capacidade de gerar o som. Atualmente a bola com guizos internos é fabricada na Espanha, Inglaterra, Colômbia, Brasil, entre outros países.

A evolução da regra

As regras do Futebol de 5 foram baseadas nas regras do Futsal, originalmente criado no Brasil, e adaptadas de acordo com as características de nossos atletas com deficiência visual. Assim sendo, algumas adaptações foram sendo criadas de acordo com a necessidade. Temos que recorrer à História para entendê-las.

No Brasil, em 1984, foi adotado o uso da venda obrigatória durante os jogos para todos os jogadores de linha, de modo a não haver vantagem de um jogador com resíduo de visão para outro jogador sem resíduo.

Em 1993, surgiram dúvidas sobre a possibilidade de alguns atletas perceberem vultos por baixo das vendas, que geralmente estavam um pouco acima dos olhos por causa do suor e pelo contato corporal durante o jogo. Portanto, a partir de 1996, foi instituída a “bandagem”, constituída de gaze fixada com esparadrapo na região ocular (também substituída por adesivos oftalmológicos), e, por cima, a venda.

Durante o crescimento do Futebol de 5 no mundo, principalmente no Brasil e na Espanha, as regras utilizadas na Europa eram diferentes das utilizadas no Brasil, em alguns aspectos. No Brasil, eram seguidas, exatamente, as regras do Futsal, com a utilização das vendas para os atletas B1 (cegos). Já na Espanha, o Futebol de 5 utilizava uma barreira de madeira (1 m a 1,20 m de altura) em toda a extensão das linhas laterais, com o objetivo de diminuir as saídas de bola pela lateral, mais conhecida como bandas laterais, tornando o jogo mais dinâmico.



Figura 1. Bandas laterais instituídas em todo o mundo a partir de 1996.

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Em 1988, no primeiro jogo internacional em que os dois países se confrontaram, houve um choque de regras e muitas discussões. A modalidade precisava evoluir, expandindo-se para outros países e a IBSA (INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION, 2017) sabia da importância de unificar as regras. Pela primeira vez, a IBSA se propôs a discutir a regra internacional de forma oficial e, em 1989, a reunião ocorreu em Maracaibo, na Venezuela. Segundo López, Hernández *et al.* (2002), o grande marco para o desenvolvimento da modalidade foi quando a IBSA, em 1995, criou o Subcomitê de Futebol de 5, órgão encarregado de definir uma regra internacional da modalidade. Naquele mesmo ano definiu-se uma regra mundial seguida até os dias de hoje.

Na nova regra foram adotadas as adaptações brasileiras de venda e bandagem e a banda lateral espanhola. Além disso, foi instituída a presença de um chamador na equipe técnica. Este profissional tem a função de orientar o ataque de sua equipe, situado atrás do gol adversário, tornando o jogo mais ofensivo. Também há a obrigatoriedade de um sistema de som com narrador durante as partidas oficiais, com o intuito de orientar melhor os jogadores dentro de quadra, e como uma forma de respeito às pessoas cegas que assistem às partidas.



Figura 2. Chamador – regra instituída a partir de 1996.

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Uma das regras mais polêmicas instituídas foi a regra do “voy”. Esta regra obriga o defensor a dizer voy (termo da língua espanhola que significa “vou” em português) no momento de tirar a bola do atleta adversário. A regra objetiva diminuir o choque físico entre os atletas durante os jogos. Outra adaptação pertinente foi reduzir a área do goleiro, que passou a ser um retângulo de 2 m x 5 m (atualmente alterada para 2 m x 5,66 m) e os goleiros não apresentarem deficiência visual.

Regras e dinâmica do jogo

A quadra do Futebol de 5

As quadras oficiais deverão ter 40 metros (comprimento) por 20 metros (largura). A marcação nas laterais é feita com bandas em acrílico ou madeira (altura de 1,20 m

e inclinação máxima de 10°) dispostas em uma linha de fundo no comprimento da quadra. As duas linhas mais curtas, na largura da quadra e ao fundo, são chamadas de linhas de meta, em cujas traves são fixas. Todas as linhas têm 8 cm de largura. A linha de meio de quadra se divide em extensões idênticas, ligando as bandas laterais. No solo do centro da quadra há uma indicação que coincide sobre a linha de meio de quadra; ao redor, um círculo com um raio de 3 metros.

No Futebol de 5, os jogadores são orientados por três profissionais para melhor defender e atacar: o goleiro (terço de defesa); o técnico (terço médio) e o chamador (terço de ataque). Os posicionamentos ocorrem de acordo com a sua área de atuação, sendo que o chamador se posiciona atrás do gol adversário. A área de penal situa-se em ambos os extremos da quadra. São traçadas duas linhas imaginárias (6 m de comprimento/raio) desde o exterior de cada trave, e perpendiculares à linha de meta em direção ao centro da quadra. No final dessas linhas (soma-se a largura das linhas), uma linha reta com 3,66 m é traçada, paralela à linha de meta entre as traves, unindo os quartos de círculo.

Na área de penal existe a área do goleiro de Futebol de 5. A marcação começa a 1 m de cada trave. A partir desta distância são traçadas duas paralelas de 2 m de comprimento em direção ao centro da quadra e perpendicular à linha de meta. Ao unir essas paralelas estará uma reta de 5,82 m de comprimento, paralela à linha de meta.

A marca do pênalti é feita a 6 m de distância do ponto médio entre as traves, perpendicular à linha de meta, assim como a marca do duplo pênalti, que terá a mesma forma de marcação (8 metros), diferenciando-se na distância. A área de substituição poderá ser um portão central na banda lateral ou utilizar os finais delas nas linhas de meta.

A medida das traves é de 2,14 m x 3,66 m, de cor branca, e se localizam no centro da linha de meta. O piso de jogo poderá ser de cimento, grama natural ou grama sintética. Os pisos deverão ser lisos, planos e não abrasivos.

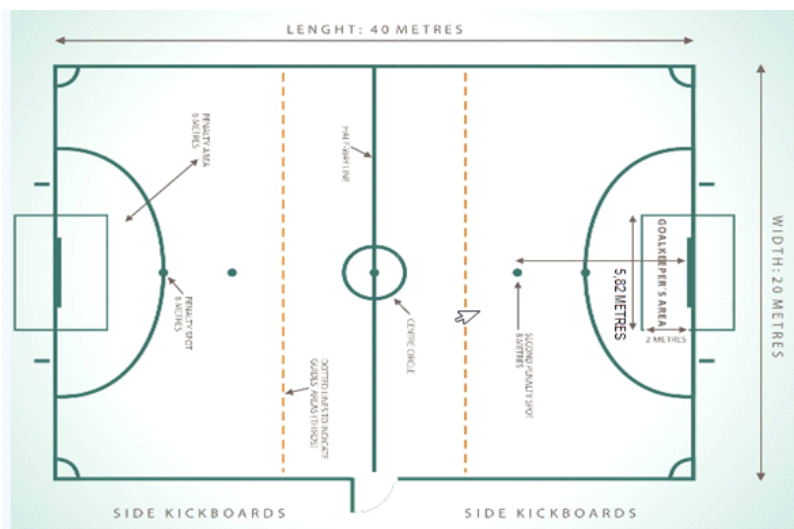


Figura 3. Quadra de jogo do Futebol de 5

Fonte: International Blind Sport Association (2017)

A bola

A bola deverá ser esférica, de couro ou outro material adequado, com circunferência mínima de 60 cm e máxima de 62 cm. Terá um peso superior a 510 g e inferior a 540 g, observado no início de cada partida e pressão equivalente 0,4 a 0,6 atmosferas (400 a 600 g/cm²). O sistema de som da bola deverá ser interno, o que auxilia na manutenção do som e permite uma trajetória regular.



Figura 4. Bola produzida no Brasil.

Fonte: arquivo pessoal dos autores

O número de jogadores e substituições

Em campeonatos internacionais cada equipe deverá ser composta de: 8 jogadores B1, dois goleiros, um técnico, um assistente técnico, um médico ou fisioterapeuta e um chamador.

Para iniciar a partida cada equipe terá em quadra quatro jogadores B1, um goleiro e o chamador. Vale ressaltar novamente que os goleiros no Futebol de 5 não possuem deficiência visual. Cada equipe terá direito de fazer até seis substituições a cada meio tempo de jogo. Durante as substituições, a bola deverá estar fora de jogo.

O equipamento dos jogadores

O equipamento básico obrigatório é composto por: camiseta, calção curto, meias, caneleiras, calçado (couro ou lona com solado de borracha), tampão oftalmológico em ambos os olhos e vendas (material absorvente com proteção acolchoada). No caso dos goleiros é permitido o uso de calças compridas e seu uniforme será diferente do restante da equipe.

Duração da partida

A partida no Futebol de 5 é disputada em dois períodos de 20 minutos cronometrados. Seu prolongamento é permitido no caso da execução de um pênalti ou de um duplo pênalti.

Cada equipe terá direito a solicitar um minuto de tempo técnico em cada um dos períodos. Será solicitado ao cronometrista (e concedido) quando a bola estiver fora de jogo e a posse for da equipe que solicitar o tempo técnico. Caso não tenha cronometrista, o técnico deve solicitar ao árbitro.

Durante o tempo técnico, os jogadores não poderão deixar a quadra, recebendo instruções próximo da banda lateral e do banco de reserva da sua equipe. Não é permitida a entrada de um oficial técnico na quadra.

O intervalo entre os dois períodos de jogo (1º e 2º tempos) será, no máximo, de 10 minutos. Em caso de prorrogação, conforme o regulamento da competição, a equipe que solicitou tempo técnico no segundo período não terá direito de solicitar outro.

A bola em jogo ou fora de jogo

A bola estará fora de jogo quando ultrapassar uma das linhas de meta (pelo ar ou pelo solo), assim como as bandas laterais (pelo ar) e em situações de parada pelos árbitros ou se tocar no teto. Em todos os outros momentos, a bola estará em jogo até quando rebater nas traves ou no travessão, rebater nos árbitros ou nas bandas laterais.

Caso se jogue em superfícies cobertas, e a bola toque acidentalmente o teto, a partida será reiniciada com um arremesso lateral a favor da equipe do último jogador que tocou a bola. O arremesso lateral da bola será efetuado no ponto mais próximo da banda lateral e do local onde a bola tocou o teto.

Faltas e condutas antidesportivas

O jogador que durante uma partida cometeu cinco faltas pessoais estará eliminado da partida, não poderá voltar, mas poderá ser substituído. A toda falta acumulativa e pessoal, os árbitros marcarão um tiro livre direto a favor da equipe adversária. As faltas se caracterizam quando um jogador: chutar ou tentar chutar o adversário; derrubar um adversário (ou tentar) usando as pernas; empurrar um adversário; obstruir de maneira intencional; disputar a bola com os dois pés à frente do corpo; golpear ou tentar golpear o adversário; não falar de forma clara e audível as palavras "vou", "voy" ou "go", no momento de disputar a bola; disputar a bola de cabeça baixa; segurar o adversário; usar a mão ou o braço

para golpear a bola (exceto o goleiro); usar expressões verbais para desorientar o adversário; perturbar o silêncio do jogo. Para todas estas faltas, o tiro livre direto será cobrado do local onde a infração foi cometida.

Os pênaltis serão marcados se um jogador cometer uma das faltas acima dentro da área de penal, e no caso de o goleiro jogar ou interferir no jogo fora da sua área. Será aplicado um tiro livre indireto se o goleiro cometer uma das seguintes faltas: lançar a bola e receber de volta do seu companheiro de equipe antes de ultrapassar o meio de quadra ou tocar no adversário; controlar a bola com as mãos depois de ter sido passada por um companheiro de equipe ou de um tiro de lateral; controlar a bola, com as mãos ou com os pés, por mais de quatro segundos.

O tiro livre indireto será concedido à equipe adversária se os árbitros julgarem: jogo perigoso; impedir o lançamento do goleiro; apoio nas bandas laterais nas disputas de bola; obstrução do adversário; imobilização da bola por mais de quatro segundos.

Se a bola estiver dentro da área de penal, será colocada sobre a linha da área de penal mais próxima de onde ocorreu a falta. Caso o goleiro lance a bola além da metade de quadra, será cobrado um tiro livre indireto de qualquer ponto da linha de meio de campo.

O cartão amarelo e o tiro livre indireto serão aplicados nos seguintes casos: atitude antidesportista; desaprovação da decisão da arbitragem com palavras ou ações; violação persistentemente às regras do jogo; atitude que atrase o reinício do jogo; desrespeito à distância regula-

mentar; violação ao procedimento de substituição; abandono da quadra.

Já o cartão vermelho (expulsão) e o tiro livre indireto serão aplicados nos seguintes casos: jogo brusco grave; conduta violenta; cuspir; impedimento de um gol com as mãos (exceto o goleiro); impedir que o adversário se mova em direção do gol em uma oportunidade clara; recebimento de uma segunda advertência na mesma partida.

Nas faltas cometidas pelos oficiais da equipe (chamadores, técnicos e atletas reservas) será aplicado um tiro livre indireto se a bola estiver fora de jogo, e sancionada uma falta acumulativa nos seguintes casos: desrespeito aos terços de orientação; desaprovação dos árbitros com palavras ou atos; perturbação do silêncio. Nesses casos será aplicado um tiro livre direto se a partida for interrompida no local mais próximo onde se cometeu a falta.

Quando um jogador for expulso, não poderá ficar no banco de reservas e sua substituição se dará após cinco minutos de jogo. A substituição se dará antes do tempo quando: a equipe com cinco jogadores marcar um gol: a equipe com quatro jogadores poderá completá-la; se as duas equipes estiverem com quatro jogadores e um gol for marcado: as equipes continuarão com o mesmo número de jogadores; se há cinco jogadores contra três, e a equipe com superioridade numérica marcar um gol: poderá ser acrescentado um jogador à equipe com três membros; se as duas equipes jogam com três jogadores e

acontece um gol: ambas equipes manterão o mesmo número de jogadores; se a equipe com inferioridade numérica marcar um gol: o jogo continua sem alteração no número de jogadores.

Tiros livres

Os tiros livres se dividem em diretos e indiretos. Os tiros livres diretos, chutados direto ao gol, podem converter-se em gol. Os tiros livres indiretos, para se converterem em gol, terão que tocar em outro jogador antes de ultrapassar a linha de meta entre os postes e o travessão.

Os jogadores adversários deverão se posicionar, no mínimo, a 5 metros da bola que entrará em jogo após ser chutada ou tocada. Se não for respeitada a distância mínima, os árbitros deverão repetir o tiro.

Se o jogador que executar o tiro livre tocar duas vezes a bola, ou demorar mais de quatro segundos para tocá-la, os árbitros deverão marcar um tiro livre indireto contra a equipe do jogador em questão, do local onde se encontra a bola. Caso a falta tenha acontecido dentro da área do goleiro, ele mesmo poderá batê-la.

Faltas acumulativas

São aquelas punidas com um tiro livre direto. As primeiras cinco faltas cometidas por cada time, em cada período, serão registradas na súmula.

Nas primeiras cinco faltas acumulativas de cada equipe infratora, esta terá o direito de formar uma barreira a

5 metros de distância da bola. A cada período, a partir da sexta falta acumulativa por equipe, os procedimentos são: os jogadores da equipe infratora não poderão formar barreira; será identificado o jogador que vai bater a falta; os jogadores restantes se posicionarão atrás de uma linha imaginária paralela à linha de meta a 5 metros atrás da bola, sem poder dificultar o executor do tiro; o executor do tiro deverá chutar diretamente para o gol; os jogadores só poderão tocar na bola após esta tocar o goleiro ou ser rebatida em uma das traves ou travessão; o executor do tiro livre não poderá passar a bola para outro companheiro.

Se a falta foi cometida a mais de 8 metros da linha de meta infratora, os árbitros colocarão a bola na marca do duplo pênalti (80 metros). Se cometida entre a marca do duplo pênalti e a linha de meta do infrator, a equipe beneficiada poderá escolher o local de execução do tiro livre direto.

Se houver infração no duplo pênalti, como invasão da área, por exemplo, os árbitros devem decidir de acordo com cada situação a seguir: caso não seja gol, repetir; caso seja gol, não repetir; se o infrator for da equipe beneficiada: caso o gol tenha sido marcado, repetir; caso o gol não tenha sido marcado, não repetir. Depois que o árbitro colocar a bola sobre a marca do duplo pênalti (8 metros), a equipe não poderá pedir tempo ou substituição.

O pênalti

O pênalti acontece quando a equipe comete uma falta dentro da sua própria área de pênalti, enquanto a

bola está em jogo. Quando marcado, a bola deverá ser recolocada sobre a marca do pênalti (6 metros). O jogador que irá bater deve ser identificado e o goleiro deverá estar sobre a linha de meta entre as traves e debaixo do travessão até a bola ser chutada. O restante do time deverá ficar em um raio de 5 metros da bola, fora da área de pênalti.

O cobrador chutará a bola para frente e só poderá tocá-la novamente depois dela ter sido tocada por outro jogador. Mesmo que o tempo já tenha se esgotado, nos períodos ou na prorrogação, os árbitros terão que conceder o pênalti.

As infrações são as mesmas para o duplo pênalti, assim como as substituições e pedido de tempo.

O arremesso lateral

É uma forma de reiniciar o jogo após a saída da bola por cima das bandas laterais ou se ela tocar o teto da quadra sem que seja marcado um gol direto (sem tocar em outro jogador).

Terá que ser cobrado no local onde a bola saiu e a favor do adversário que a tocou por último. A bola deverá estar imóvel e a menos de 1 metro da banda lateral, podendo ser chutada para qualquer ponto da quadra. Os adversários deverão estar a uma distância mínima de 5 metros.

O cobrador não poderá tocar a bola antes que ela tenha tocado em outro jogador, e terá que entrar em jogo a partir do apito do árbitro (em quatro segundos). Será

concedido um tiro livre indireto a favor da equipe adversária se houver infração dessa regra.

Tiro de meta

Quando a bola ultrapassar a linha de meta, fora do gol, e tocar o jogador adversário por último. Seu reinício se dará pelo goleiro, dentro da sua área, e não poderá resultar em gol. Se ao reiniciar o jogo a bola não ultrapassar a linha da área de pênalti, os árbitros deverão repetir a cobrança.

A reposição se dará pelas mãos do goleiro e estará em jogo depois que ultrapassar a área de pênalti. O goleiro não poderá recebê-la de volta antes que a bola ultrapasse o meio de quadra ou toque o adversário. Se o goleiro não recolocar a bola em jogo em quatro segundos, a arbitragem marcará um tiro livre indireto, colocando a bola sobre a linha da área de pênalti o mais próximo de onde se encontrava.

Se na reposição a bola lançada ultrapassar a linha central sem tocar antes a sua metade de quadra, também será marcado um tiro livre indireto, colocando a bola em qualquer ponto sobre a linha de meio de campo.

Tiro de canto

É uma forma de reiniciar o jogo quando a bola ultrapassa, totalmente, a linha de meta, além de tocar o defensor por último. Pode-se marcar um gol diretamente, porém só contra a equipe adversária.

Para a cobrança do tiro de canto, a bola terá que ser colocada no espaço demarcado para esse tiro. Os jogadores adversários devem estar a 5 metros da bola e o cobrador não poderá tocá-la uma segunda vez antes que a bola toque outro jogador. Caso o jogador toque a bola uma segunda vez, ou demore mais de quatro segundos, a arbitragem marcará um tiro livre indireto do ponto onde a infração foi cometida.

Posicionamentos e responsabilidades dos goleiros

O goleiro no Futebol de 5 tem uma área de atuação bem mais restrita que no Futsal convencional. A área do goleiro é demarcada com duas retas paralelas às bandas laterais ou às linhas laterais (2 metros de comprimento), formando um retângulo. Inicia da linha de fundo, equidistante 1 metro de cada poste do gol, e uma reta paralela à linha de fundo a 2 metros (5,66 metros de comprimento).



Figura 5. Orientação do goleiro no Futebol de 5

Fonte: arquivo pessoal dos autores

A atuação do goleiro requer muito reflexo, já que a orientação dos técnicos é fazer com que o jogador finalize próximo da área de 6 metros, o mais perpendicular possível ao gol.

A reposição de bola do goleiro em jogo (por meio dos lançamentos) é um importante contra-ataque, muitas vezes uma estratégia de jogo nos lançamentos dentro da área adversária. Além de eficaz, a orientação aos jogadores de defesa evita chutes perigosos na sua meta.

Chamador

O chamador é outro orientador da equipe. Seu posicionamento é atrás do gol adversário, orientando o ataque para acertar o gol. Sua voz não deve ficar muito alta para não atrapalhar o andamento do jogo, até porque a arbitragem o advertirá nesse caso.

A orientação do chamador deve ser precisa e objetiva, assim como a orientação dos goleiros. De acordo com a posição do jogador de ataque, que estiver de posse de bola, o chamador se posicionará mais à direita ou à esquerda do gol, em função da trajetória do atacante, procurando ficar do lado oposto de modo que o atacante tenha noção espacial do gol adversário. Muitos atacantes solicitam que o chamador permaneça agachado.

A voz de comando do chamador deve auxiliar os jogadores quanto à melhor forma de orientá-los. Alguns solicitam "vem, vem, vem, chuta, chuta" ou "aqui, aqui, aqui, chuta, chuta". A regra não permite bater palmas

(INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION, 2017) pela dificuldade de controlar a sua intensidade.

Durante os tiros parados (faltas, tiros de 8 metros, tiros de 6 metros – pênalti), o chamador deve orientar o jogador quanto à localização de cada trave, assim como o travessão. Para essa orientação, geralmente o chamador utiliza-se de um metal (moeda ou chave) para bater nas traves e no travessão; perguntando ao jogador, que executará o tiro, se ele está ciente das suas posições. Depois de orientá-lo, o chamador dirige-se para trás do gol adversário, chamando no meio do gol.

Técnico

O técnico é o maestro do jogo no que diz respeito à estratégia ensaiada, como em qualquer jogo de futebol. Sua orientação deve ser no terço central da quadra de jogo (INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION, 2017). Essa orientação tem como referência a bola, para que não aconteça do jogador ser orientado pelo goleiro, chamador e técnico ao mesmo tempo.

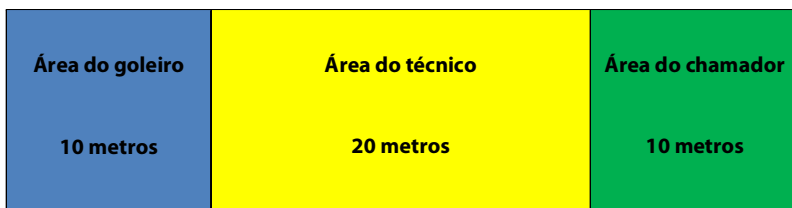


Figura 6. Áreas de orientação

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Assim como as outras orientações, as do técnico devem ser claras e precisas para que o jogador saiba posicionar-se em quadra. Cabe ao técnico a voz de comando na equipe; uma boa técnica na orientação conduzirá a confiança do jogador em quadra.

Quem são os atletas?

É importante esclarecer que o Futebol de 5 é dividido em três categorias visuais: B1, B2 e B3. O "B" origina-se de *blind* (cego em inglês) e os atletas são categorizados por meio de avaliações oftalmológicas. Nas categorias B2/B3 (atletas com baixa visão), as regras são as mesmas do Futsal convencional, adaptando-se somente o ambiente de jogo, como a claridade em excesso na quadra e a bola com uma cor que contraste com o piso de jogo.

O International Paralympic Committee (2017), que rege todos os esportes paralímpicos internacionais, reconhece somente a modalidade de Futebol de 5 para a categoria B1 (atletas cegos), cujo resíduo visual não pode ultrapassar 5% no melhor olho.

Materiais adaptados para prática do Futebol de 5 em contextos escolares

Bola

Para a adaptação da bola sonora, podemos utilizar uma bola comum envolta em sacos plásticos. Para produzir mais som, podemos introduzir papel celofane entre o saco de plástico e a bola.

Vendas

As vendas podem ser produzidas com tiras de pano, colocando papel toalha por baixo para não machucar os olhos. Importante: ao colocar as vendas, orienta-se que o aluno deixe as orelhas livres.

Bandas laterais

Em algumas quadras existem grades. Elas podem substituir as bandas laterais. Para maior segurança é importante que não existam degraus antes das grades e a linha de fundo tenha, pelo menos, 2 metros de escape, ou seja, que não exista nenhum tipo de obstáculo a 2 metros de distância. Mesmo assim, o professor sempre deve orientar os alunos sobre a distância existente, e utilizar o apito a fim de parar qualquer tipo de ação.

Linhas demarcatórias

Podem ser marcadas com giz assim como as áreas demarcatórias dos orientadores (chamadores, técnicos e goleiros).

Cordas elásticas

Para maior segurança, o professor pode esticar uma corda elástica nas linhas de fundo, orientando os alunos que o toque na corda elástica significa que ele chegou ao limite da quadra. Além de ser elástica, a corda deverá estar suspensa na linha de cintura.

PLANOS DE AULA**PLANO DE AULA 1**

Tema: Conhecer a quadra

Roda inicial:

Explicar para os alunos quem são os atletas praticantes do Futebol de 5, qual a deficiência deles, as características do jogo e as possíveis dificuldades encontradas pelos atletas durante as partidas. Nesta primeira aula é importante informar que algumas atividades serão realizadas com o uso de vendas, necessitando um maior cuidado e atenção na realização das tarefas orientadas pelo professor.

Atividade 1 – Para onde eu vou?

Objetivo: conhecer os diferentes setores da quadra de Futebol de 5.

Materiais: vendas

Descrição: o professor dará nomes às partes específicas da quadra, como defesa direita, defesa esquerda, ataque direito e ataque esquerdo. Os alunos deverão andar por esses espaços da quadra a partir da apresentação do professor. O ponto de referência sempre será o gol defensivo. Depois de apresentar toda a quadra, ao comando do professor, a turma deverá andar e parar no local indicado, como a defesa direita, por exemplo.

Para esta atividade, os alunos estarão vendados. O professor deverá esclarecer à turma que, ao chegar ao espaço indicado, o aluno terá que parar. Os alunos que acertarem o local indicado

deverão chamar os outros de acordo com a mensagem do professor. É importante que o professor indique os alunos que acertaram o local, falando os seus nomes. Caso uma parte da turma não encontre o local da quadra indicado, os alunos que conseguiram podem ser orientados pelo professor a emitir um som (bater palmas, por exemplo) para que os demais também cheguem ao destino.

Atividade 2 – Atravessando a quadra

Objetivo: vivenciar o deslocamento na quadra de Futebol de 5 sem a utilização da visão.

Materiais: vendas

Descrição: os alunos estarão vendados e dispostos lado a lado em uma das laterais da quadra. Eles deverão andar até a outra lateral da quadra a partir do comando do professor, que orientará a chegada deles. É importante que o professor dê o comando com clareza e oriente os alunos quanto à chegada. Como medida de segurança, é aconselhável pedir que os alunos estendam os braços à frente do corpo, tocando antecipadamente a mão antes de bater o rosto ou outra parte do corpo em uma parede, em um amigo ou em algum outro obstáculo.

Atividade 3 – Travessia maluca

Objetivo: vivenciar diferentes formas de deslocamento sem a utilização da visão.

Materiais: vendas

Descrição: para esta atividade a disposição dos alunos será a mesma da atividade anterior. Vendados, os alunos deverão ficar em uma das laterais e, ao comando do professor, se deslo-

car para a outra lateral da quadra de acordo com a orientação recebida, como de costas; de lado; saltando; com um dos pés; entre outras.

Atividade 4 – Vai e volta

Objetivo: aprimorar o deslocamento sem a utilização da visão a partir de comandos sonoros.

Materiais: vendas

Descrição: todos os alunos estarão vendados e deverão passar pelas orientações auditivas, posicionadas em forma de triângulo no espaço da quadra. Em cada uma das posições estará um aluno que emitirá um som para que os demais passem pela sua posição. Para criar o mapa mental do trajeto, o aluno deverá começar o exercício andando, depois trotar e, finalmente, correr devagar. Como medida de segurança, é importante que o aluno não ande no sentido contrário, e que o professor corrija os desorientados, falando o nome do aluno e a direção que precisa tomar (direita/esquerda). Os alunos deverão se alternar na posição de referência auditiva para que todos possam vivenciar a atividade.

Atividade 5 – Percebo meu amigo

Objetivo: aprimorar o deslocamento sem a utilização da visão.

Materiais: vendas

Descrição: a turma será dividida em dois grupos posicionados um de frente para o outro, dispostos lado a lado em cada uma das linhas de fundo da quadra. Todos os alunos estarão vendados e, ao comando do professor, um grupo terá que se deslocar para o lugar do outro grupo na linha de fundo oposta da qua-

dra, de forma simultânea. Os alunos de um grupo cruzarão com os alunos do outro grupo em determinado momento. É importante explicar que durante todo o deslocamento, eles deverão falar ou emitir algum som, para evitar o choque. O braço estendido à frente do corpo também deve ser adotado como medida de segurança.

Roda final:

Perguntar para os alunos como foi a experiência de vivenciar atividades de deslocamento sem o uso da visão. Debater com os alunos sobre as dificuldades enfrentadas pelas pessoas com deficiência visual na nossa sociedade.

PLANO DE AULA 2

Tema: Percepção auditiva

Roda inicial:

Explicar para os alunos a importância do sentido da audição para os praticantes do Futebol de 5 e a necessidade do silêncio para a disputa das partidas.

Atividade 1 – Peguei a bola

Objetivo: perceber o som emitido pela bola ao rolar pela quadra.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas)

Descrição: o professor deverá formar círculos espalhados pela quadra, de acordo com a disponibilidade de bolas e com o número de alunos da turma. Os alunos estarão vendados e senta-

dos um ao lado do outro em círculo. O professor dará uma bola com guizos ou uma bola envolta por uma sacola plástica para cada um dos grupos. O aluno que pegar a bola deverá rolá-la em qualquer direção dentro do círculo. O aluno que receber a bola deverá devolvê-la da mesma forma.

Atividade 2 – Para onde foi a bola?

Objetivo: perceber a trajetória da bola a partir do som emitido por ela.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas)

Descrição: o professor deverá dividir a turma em dois grupos, deixando uma bola com cada um dos grupos. Todos os alunos estarão vendados e dispostos em colunas. O primeiro de cada coluna deverá jogar a bola para frente com as mãos e encontrá-la, trazendo-a de volta ao seu grupo. É importante que o grupo chame o nome do aluno que jogou a bola para que ele retorne, passando a bola para o próximo do seu grupo. O professor deverá atentar para a direção tomada, pois o aluno poderá chocar-se com o colega da outra coluna ou ainda com o seu próprio grupo. O aluno deverá estender o braço à frente do corpo, como medida de segurança.

Atividade 3 – Queimada no escuro

Objetivo: aprimorar a percepção auditiva.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas)

Descrição: o professor deverá formar dois grupos, vendados, um de frente para o outro, a uma distância aproximada de 15 metros. O professor poderá utilizar uma corda elástica estendida em cada um dos lados da quadra para que os alunos se

posicionem lado a lado, guiando-se pela referência da corda. A bola com guizos, ou envolta por uma sacola plástica, deverá ser rolada por um componente do grupo a fim de acertar um aluno do grupo adversário. Caso a bola toque em um componente do grupo adversário, este passará a fazer parte do grupo que rolou a bola. Vence a brincadeira o grupo que conseguir reunir um maior número de componentes ao final de um determinado período, previamente informado pelo professor (dez minutos, por exemplo).

Os alunos poderão pular para que a bola não os toque. Para esta atividade é aconselhável deixar dois alunos como auxiliares do professor, ajudando a repor a bola e trocando os auxiliares a cada breve intervalo permitindo que todos participem da atividade.

Roda final:

Perguntar para os alunos quais as principais dificuldades encontradas no transcorrer da aula. Conversar sobre a importância da audição e da atenção ao som emitido pela bola durante as partidas do Futebol de 5.

PLANO DE AULA 3

Tema: Passe, recepção e deslocamento com a bola

Roda inicial:

Apresentar para os alunos a importância do passe correto, da boa recepção e do domínio de bola para a boa dinâmica do jogo no Futebol de 5. Comentar sobre as dificuldades de conduzir a

bola no Futebol de 5 e lembrá-los da importância do silêncio para a realização das tarefas na aula.

Atividade 1 – Passe com venda

Objetivo: vivenciar o fundamento do passe no Futebol de 5.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas)

Descrição: a turma estará dividida em dois grupos. Metade dos alunos ficará vendada lado a lado em uma lateral da quadra, enquanto a outra metade ficará na lateral oposta, também lado a lado, mas sem venda. Os alunos vendados ficarão em pé com a bola entre os pés. Podemos distribuir o maior número de bolas possíveis para os alunos, de acordo com a disponibilidade do material. O passe deverá ser feito com a parte interna dos pés.

A proposta inicial será apoiar a bola no solo com uma das mãos, próximo ao pé de maior habilidade e, ao sinal do professor, tocar na bola sem exigir uma direção. Após o passe, os alunos sem venda pegarão as bolas e devolverão para os alunos vendados vivenciarem novamente a atividade. Após um período aproximado de cinco a sete minutos, os alunos deverão trocar: quem estava vendado ficará sem venda, e quem estava sem venda ficará vendado.

Variação: passe direcionado

A proposta é basicamente a mesma descrita anteriormente, com a seguinte variação: os alunos estarão divididos em duplas e cada componente da dupla permanecerá em uma lateral da quadra, um com venda e outro na lateral oposta sem venda. O objetivo é dar o passe na direção do amigo, que estará na lateral oposta, chamando-o para direcionar o passe.



Figura 7. O passe

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Atividade 2 – passo e recebo

Objetivo: vivenciar o fundamento do passe e o fundamento da recepção do passe no Futebol de 5.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas)

Descrição: com o passe exercitado, vamos aproveitar a execução deste fundamento para iniciar outro fundamento do Futebol de 5, a recepção. Inicialmente, vamos explicar para os alunos a posição de recepção da bola. Para maior êxito no fundamento, o aluno deverá se posicionar na direção da bola, para que ela toque nas suas pernas, de preferência, entre os dois pés. O afastamento entre as pernas e os pés não poderá ser maior que o diâmetro da bola. As pontas dos pés ficarão afastadas com os calcanhares mais próximos uns dos outros (leve rotação lateral) para o perfeito encaixe da bola. Desta forma, o jogador terá o contato da bola entre os dois pés.

O primeiro exercício sugerido será trabalhar em duplas, com a mesma disposição dos alunos utilizada na Atividade 1. Nessa formação, metade dos alunos estará vendada em uma lateral da quadra e a outra metade estará sem a venda na lateral oposta. Ambas as duplas darão o passe e farão a recepção, contudo o aluno vendado terá mais dificuldades para a execução da atividade, pela ausência da visão. Os alunos deverão trocar de posição entre cinco e sete minutos após o início da atividade: os que estavam vendados ficarão sem vendas e os que estavam sem vendas ficarão vendados.



Figura 8. Recepção do passe

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Atividade 3 – Vamos com a bola

Objetivo: vivenciar o deslocamento com a bola dominada no Futebol de 5.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas)

Descrição: no Brasil, o deslocamento mais comum entre os jogadores é executado conduzindo a bola entre os dois pés, com passos curtos, passando a bola de um pé para o outro, utilizando a parte interna dos pés. A perda de contato com a bola, ge-

ralmente, faz com que o jogador, ao procurar o domínio, pise na bola. Para recuperá-la, geralmente o atleta posiciona-se na trajetória da bola para ter o seu contato, reiniciando o deslocamento. Para trabalhar o deslocamento dos nossos alunos com a bola, podemos organizar de três a quatro colunas, de um mesmo lado da quadra, e solicitar que os alunos andem com a bola de guizo ou a bola envolta por uma sacola plástica entre os pés até um limite preestabelecido pelo professor.

Nesse deslocamento, devemos orientar o aluno para passar a bola do pé esquerdo para o direito, andando em uma trajetória reta. Sugerimos deslocamentos curtos, de aproximadamente 10 metros. Podemos colocar um cone para demarcar o ponto de chegada. Após chegar ao cone, o aluno poderá dar o passe para o primeiro aluno da sua coluna, que irá receber e realizar o deslocamento com a bola até o cone. Os alunos que chegarem aos cones deverão aguardar os demais das suas colunas realizarem a atividade. Gradativamente, a velocidade na progressão e a distância deverão aumentar.

Variação: Vamos com a bola (vendado)

Nesta variação, os alunos vendados realizarão o deslocamento com a bola. Para esta atividade, eles estarão divididos e dispostos em quatro colunas, duas em cada linha de fundo da quadra. Uma coluna estará de frente para outra coluna no lado oposto à linha de fundo. O aluno vendado realizará o deslocamento ao sair da sua coluna até a coluna que estará à sua frente na linha de fundo oposta. O primeiro aluno da coluna deverá sinalizar com algum tipo de som (palmas, por exemplo) para o aluno que conduzirá a bola, orientando-o. Quando o aluno

chegar ao seu destino, o primeiro aluno da coluna irá deslocar-se até a coluna da linha de fundo oposta. O professor deverá orientar caso algum aluno tenha dificuldade no trajeto, ou haja perigo de choque entre os alunos.



Figura 9. Deslocamento com bola

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Roda final:

Debater com os alunos sobre as dificuldades na dinâmica do Futebol de 5, em especial as possibilidades de choques entre os atletas pela falta da visão na realização dos deslocamentos em quadra, e a condução da bola na direção pretendida sem perder o domínio.

PLANO DE AULA 4

Tema: Chute ao gol

Roda inicial:

Apresentar aos alunos como o atleta de Futebol de 5 decide a hora correta de chutar em direção ao gol adversário. Explicar

para os alunos a importante função do chamador no Futebol de 5.

Atividade 1 – Chama que eu vou

Objetivo: perceber como o jogador de Futebol de 5 recebe as orientações para a execução do chute em direção ao gol adversário.

Materiais: vendas

Descrição: todos os alunos se posicionarão no meio de quadra, vendados e dispostos lado a lado de frente para o gol onde estará o chamador, neste caso o professor. Ao ser chamado pelo nome, o aluno seguirá a orientação do professor, que fará vários comandos alternados como: direita; esquerda; para frente; para trás; mais rápido. Inicialmente, a atividade será realizada sem o uso da bola.



Figura 10. Chute ao gol com orientação do chamador.

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Atividade 2 – Chuta no gol

Objetivo: vivenciar como é realizado o chute a gol no Futebol de 5.

Materiais: vendas e bolas de guizo (ou bolas adaptadas).

Descrição: os alunos obedecerão a mesma disposição em quadra da Atividade 1. O aluno iniciará o exercício, vendado, a partir do meio da quadra, deslocando-se com a posse de bola

até o gol, chutando de acordo com a orientação do professor, que exercerá a função de chamador. Após realizar a atividade, o aluno irá retirar a venda e retornará por um dos lados da quadra para não atrapalhar os outros companheiros, que ainda estarão realizando a atividade.

Roda final:

Perguntar para os alunos quais as principais dificuldades encontradas no transcorrer das atividades propostas na aula. Debater com os alunos sobre as dificuldades no processo de aprendizagem técnica e tática do Futebol de 5 em comparação ao futebol convencional.

REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS. Disponível em: <http://cbdv.org.br/>. Acesso em: 7 ago. 2017.

FONTES, M. S. Futebol de cinco para cegos. *In*: CASTELLI, D. P.; FONTES, M. S. *Futebol paraolímpico: manual de orientação para professores de Educação Física*. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006.

INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION. *Futebol*. Disponível em: <http://www.ibsa.es/esp/deportes/football/presentacion.htm>. Acesso em: 16 jun. 2017.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. Disponível em: <http://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>. Acesso em: 12 out. 2017.

ITANI, D. E. *Futebol de cinco: um esporte possível para cegos*. 2004. 90 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

LÓPEZ, C. C.; HERNÁNDEZ, E. C. et. al. *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*. 1. ed. Madrid: IRC Federación Española de Deportes para Ciegos, 2002.

MATARUNA, L.; OLIVEIRA FILHO, C. W.; FONTES, M. S. et al. Inclusão social: esporte para deficientes visuais. *In: COSTA, L. da. (org.). Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, Educação Física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil*. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

MORATO, M. P. *Futebol para cegos (futebol de cinco) no Brasil: leitura do jogo e estratégias tático-técnicas*. 2007. 202 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

SOUZA, R. P. de. Futsal para cegos: uma proposta para a iniciação. *In: Revista Benjamin Constant*, Rio de Janeiro, ano 8, n. 22, p. 3-6, ago. 2002.

5

GOALBALL

Fabio Brandolin
Filipe Lopes Barboza
Paulo Sérgio de Miranda

Breve histórico

O Goalball surgiu no ano de 1946, criado pelo austríaco Hans Lorenzen e pelo alemão Sepp Reindle. O seu surgimento se deu no mesmo contexto de eclosão das demais modalidades paradesportivas, o de reabilitar os veteranos da Segunda Guerra Mundial (INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION, 2017). No caso do Goalball, a prática tinha como objetivo socializar e reabilitar os soldados que perderam a visão nos campos de batalha. Diferentemente da maior parte das modalidades paradesportivas, que sofreram adaptações para a prática das pessoas com deficiência, o Goalball foi criado especificamente para a prática de pessoas com deficiência visual. Nessa modalidade podem competir pessoas cegas e com baixa visão.

O Goalball é gerenciado e regulamentado internacionalmente pelo IBSA (International Blind Sport Association). Em 1976, nos Jogos Paralímpicos de Toronto, Canadá, o Goalball foi apresentado como uma modalidade de alto rendimento. Em 1980, nos Jogos Paralímpicos de Arnhem, Holanda, o Goalball passou a fazer parte do programa paralímpico, inicialmente com equipes masculinas. O Goalball feminino teve a sua pri-

meira participação na edição seguinte dos Jogos Paralímpicos, em 1984, em Nova York, Estados Unidos (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS, 2017).

O Goalball chegou ao Brasil no ano de 1985. Dois anos depois, em 1987, aconteceu o primeiro campeonato brasileiro da modalidade, na cidade de Uberlândia, Minas Gerais. O Goalball, no Brasil, é administrado pela Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (CBDV). Nos Jogos Paralímpicos, a primeira participação brasileira foi em Atenas (2004), Grécia, e contou somente com a presença da seleção feminina. Na edição seguinte, em Pequim (2008), China, tanto a seleção feminina quanto a masculina participaram dos Jogos Paralímpicos.

As primeiras participações brasileiras em Jogos Paralímpicos foram modestas, sem medalhas para as equipes. A partir de 2011, o Brasil passou a figurar como potência mundial na modalidade, alcançando resultados expressivos em praticamente todos os eventos internacionais disputados. Em 2012, a seleção masculina de Goalball conquistou a medalha de prata nos Jogos Paralímpicos de Londres, Inglaterra. Dois anos depois, na Finlândia, em 2014, o Brasil sagrou-se campeão mundial masculino de Goalball. Em 2015, nos Jogos Parapan-Americanos de Toronto, o Brasil conquistou a medalha de ouro com as seleções feminina e masculina. Em 2016, na XV Edição dos Jogos Paralímpicos, na cidade do Rio de Janeiro, o Brasil ficou com a medalha de bronze com a equipe masculina e com a quarta colocação com a equipe femini-

na (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS, 2017).

Dinâmica do jogo

O Goalball é uma modalidade paralímpica criada especificamente para a prática de pessoas com deficiência visual. Em primeiro lugar, é preciso deixar claro quem são as pessoas com deficiência visual. Muitos acreditam que todas as pessoas com deficiência visual possuem total perda visual; isto não é verdade. Na deficiência visual existem pessoas cegas, ou seja, com total perda visual, sem percepção alguma de luminosidade; e pessoas com baixa visão, que mesmo com grande comprometimento visual ainda possuem a capacidade de enxergar. O Goalball permite que pessoas cegas e pessoas com baixa visão participem da modalidade. Por este motivo, os atletas de Goalball competem com uma venda, um óculos que não permite a passagem de luminosidade, colocando todos os atletas em iguais condições de jogo. Mesmo os atletas com baixa visão não irão enxergar absolutamente nada durante uma partida.

O Goalball é um esporte de ataque e defesa em que seis atletas em quadra, três em cada equipe, buscam fazer o maior número de gols. O arremesso só pode ser feito com as mãos e os atletas da equipe adversária podem utilizar qualquer parte do corpo para fazer a defesa. Cada um dos atletas pode arremessar quantas vezes quiser. Os principais tipos de arremesso no Goalball são: de frente, tipo boliche (Figura 1); com giro; entre as pernas (Figura 2).



Figura 1. Arremesso de frente (tipo boliche).

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)



Figura 2. Arremesso entre as pernas.

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)

Se os atletas têm a deficiência visual e jogam vendados, como eles fazem para se localizar em quadra e localizar a bola durante a partida? No Goalball todas as linhas da quadra são demarcadas com um barbante com fita adesiva por cima, formando um alto-relevo, o que permite que os atletas se localizem em quadra. As linhas da quadra são chamadas linhas táteis. Outra referência para auxiliar o atleta de Goalball a se localizar é a trave que ocupa toda a linha de gol da quadra. Em relação à bola, a maneira dos atletas perceberem a sua trajetória é pelo som emitido ao rolar sobre a quadra. A bola possui guizos no seu interior e orifícios que permitem a propagação do som. O goalball é um esporte em que os sentidos tátil e auditivo predominam nas situações de jogo.

Para o bom andamento do jogo é indispensável o silêncio. Os atletas precisam ouvir o som emitido pela bola ao rolar pela quadra, e o barulho no ambiente do jogo pode atrapalhar a percepção. Ao perceber o som da bola, os atletas deslizam o corpo na trajetória da bola,

realizando a defesa e impedindo o gol adversário. A maneira mais utilizada pelos atletas para a defesa do arremesso adversário é deitar em decúbito lateral com o corpo estendido (Figura 3). Nessa posição, com os braços e as pernas estendidas, os atletas conseguem proteger uma área maior do gol. É importante que os braços permaneçam estendidos, protegendo o rosto do atleta no momento da defesa (Figura 3).

As figuras abaixo apresentam algumas imagens de atletas na posição de expectativa, aguardando o arremesso adversário. As posições de expectativa mais utilizadas pelos atletas de Goalball são: com os joelhos e as mãos apoiados no chão (Figura 4); com um joelho apoiado, as mãos apoiadas no chão e uma perna estendida lateralmente (Figura 5); agachado (Figura 6):



Figura 3. Posição de defesa no Goalball.

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)



Figura 4. Posição de expectativa (ajoelhado).

Fonte: arquivo pessoal dos autores

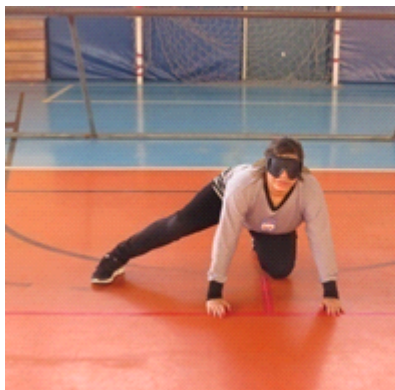


Figura 5. Posição de expectativa (perna estendida).

Fonte: arquivo pessoal dos autores



Figura 6. Posição de expectativa (agachado).

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)

A quadra de Goalball utiliza as mesmas dimensões de uma quadra de voleibol, 18 metros (comprimento) por 9 metros (largura). A trave ocupa toda a largura final da quadra, com 9 metros (comprimento) por 1,3 metro (altura). A quadra de Goalball é dividida em seis retângulos de 3 metros cada. A contar da trave, os primeiros 3 metros correspondem à área de orientação; os 3 metros seguintes correspondem à área de lançamento; os próximos 6 metros, à área neutra (Figura 7). Para o arremesso no Goalball ser válido, sem que nenhuma penalidade seja cometida, a bola obrigatoriamente deve ter o seu primeiro contato até o limite da linha dos 6 metros (linha do *High Ball*) e, posteriormente, ter contato com a área neutra, os próximos 6 metros (Figura 7).

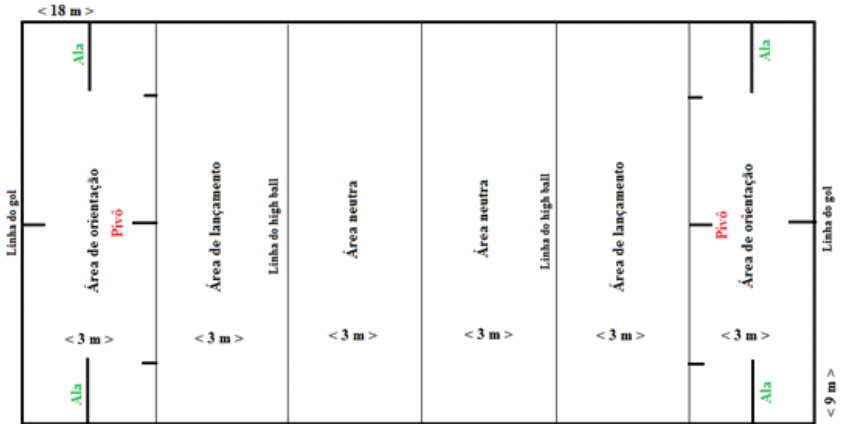


Figura 7. Quadra de Goalball e as suas marcações

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)

Na Figura 7 apresentamos também as linhas da quadra. Vale destacar as marcações presentes nos primeiros três metros da quadra (área de orientação). As marcações servem para o posicionamento e a orientação dos jogadores durante a partida. São as referências de localização para os alas, jogadores que jogam mais próximo de cada uma das laterais, e para o pivô, jogador que joga na posição central da quadra (posições identificadas na cor verde e vermelha na Figura 7). Para evitar o choque entre os atletas durante a partida, em especial para os atletas iniciantes, é aconselhável utilizar a defesa em formação triangular (Figura 8). Nesta formação, o pivô joga mais à frente, posicionado na linha do pivô, e os alas jogam mais atrás, posicionados nas linhas localizadas em cada uma das duas laterais (Figura 7).



Figura 8. Posicionamento triangular da defesa no Goalball
Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)



Figura 9. Quadra de Goalball durante uma partida
Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)

A bola de Goalball e de Basquete se parecem no tamanho, no entanto a primeira é mais pesada (1,250 Kg). Ela é oca e feita de uma borracha espessa, com orifícios que permitem a propagação do som dos guizos no seu interior (Figura 10).



Figura 10; Bola de Goalball

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)

Para a prática do Goalball é necessário utilizar alguns equipamentos de segurança, como a coquilha (homens), joelheiras, cotoveleiras e peiteira (mulheres).

Principais regras

No Goalball todos os comandos da arbitragem são transmitidos na língua inglesa. Uma partida oficial de Goalball conta com dois tempos de 12 minutos cada, com um intervalo de 3 minutos entre eles. O cronômetro é parado diversas vezes durante o jogo, fazendo com que a duração de uma partida fique em torno de 40 a 50 minutos. Cada equipe conta com seis atletas, três em quadra e outros três no banco de reservas. O técnico pode realizar até quatro substituições durante a partida e solicitar até quatro pedidos de tempo técnico. No Goalball existe a possibilidade da partida terminar antes do tempo previsto. Caso uma das equipes consiga abrir a vantagem de 10 gols no placar, o jogo é encerrado. Por exemplo: 10 X 0; 12 X 2; 15 X 5.

A seguir, os principais comandos realizados pelos árbitros durante a partida:

- *Play*: para iniciar ou reiniciar a partida após qualquer parada. O atleta só poderá realizar o arremesso após ouvir o comando “*play*” do árbitro.
- *Out*: quando a bola arremessada vai diretamente para fora da quadra sem tocar em nenhum atleta da equipe adversária.
- *Block out*: quando a bola arremessada é bloqueada pelo atleta oponente e sai pela linha lateral. Quando ocorre o “*block out*” a posse de bola é da equipe que realizou a defesa e é recolocada em quadra na linha do ala.

No Goalball existem algumas infrações. Sempre que acontece uma infração durante a partida, a posse de bola passa a ser da equipe adversária. As principais infrações são:

- *Premature Throw*: quando a bola é arremessada antes do árbitro autorizar pelo comando “*play*”. A autorização do árbitro só é necessária após qualquer interrupção da partida.
- *Ball over*: quando a bola defendida por algum atleta da equipe adversária retorna à meia quadra da equipe que realizou o arremesso, ultrapassando a linha central da quadra. Ou quando a bola defendida sai pela lateral após a linha dos 6 metros da equipe que realizou a defesa.

As penalidades no Goalball podem ser individuais ou coletivas. Quando ocorre uma penalidade, individual ou coletiva, apenas um jogador da equipe que cometeu a penalidade continua em quadra para tentar defender a cobrança. No caso das penalidades individuais, o jogador que cometeu a penalidade continuará em quadra para tentar defendê-la. No caso das penalidades coletivas, a equipe adversária aponta um jogador da equipe que cometeu a penalidade para permanecer em quadra e tentar realizar a defesa. Só poderá ser escolhido um dos três adversários que estejam em quadra no momento em que a penalidade foi cometida.

Principais penalidades individuais

- *High Ball*: quando o primeiro contato da bola com o solo acontece após a linha dos 6 metros.
- *Long Ball*: quando o arremesso tem o seu primeiro contato até o limite da linha de 6 metros, no entanto não toca a zona neutra na sequência da sua trajetória.
- *Eyeshades*: quando o jogador toca a sua venda sem a autorização do árbitro.

Principais penalidades coletivas

- *Ten seconds*: quando a equipe demora mais de 10 segundos para realizar o arremesso após o primeiro contato da bola com algum jogador da equipe.

- *Team delay of game*: quando a equipe atrasa o início ou o recomeço da partida.
- *Illegal coaching*: quando alguém que está no banco de reservas passa alguma instrução para os atletas em quadra com a partida em andamento.
- *Noise*: quando a equipe que realizou o arremesso faz algum tipo de som ou barulho antes da bola ser defendida pela equipe adversária (INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION, 2017).

Quem são os atletas?

Como já vimos, no Goalball todos os atletas possuem deficiência visual. A partir de uma classificação oftalmológica realizada por médicos oftalmologistas, os atletas são divididos em três classes de acordo com a acuidade visual e o campo visual: B1; B2; B3.

B1: (cego total) atletas sem nenhuma percepção luminosa em ambos os olhos, ou percepção de luz, incapaz de reconhecer formas a qualquer distância e em qualquer direção;

B2: atletas com percepção de vultos;

B3: atletas que conseguem definir algumas imagens, como uma mão à frente do rosto.

No Goalball, os atletas das três classes competem juntos. Para que todos tenham igualdade de condições, durante o jogo é obrigatório usar uma proteção para os olhos *oftan* (Figura 11) e, por cima desta proteção, um óculos (Figura 12). Esse procedimento anula a pos-

sibilidade dos atletas perceberem qualquer luminosidade durante a partida. Assim, como estão todos em iguais condições durante o jogo, podem atuar livremente, misturando-se as classes dentro de uma mesma equipe.



Figura 11. Atleta de Goalball com oftan

Fonte: arquivo pessoal dos autores



Figura 12. Óculos de Goalball

Fonte: Confederação Brasileira de Esportes de Deficientes Visuais (2017)

Adaptação de materiais para a prática de Goalball em contextos escolares

Os materiais esportivos oficiais utilizados para a prática do Goalball são produzidos fora do Brasil, como bolas e vendas. Para a aquisição deste material, as escolas ou os projetos esportivos sociais necessariamente precisarão investir alto, o que em muitos casos não é possível. No entanto, vamos apresentar algumas adaptações que facilitarão o nosso trabalho de apresentar o Goalball aos nossos alunos.

A primeira adaptação é em relação à bola. Para que a prática de Goalball possa acontecer, a bola de jogo preci-

sa produzir algum tipo de som ao rolar pelo solo. Uma possibilidade para isso é utilizar uma bola de Basquete dentro de uma sacola plástica. A indicação da bola de Basquete é por ter, como visto, uma dimensão próxima à da bola de Goalball. No entanto, caso a escola ou o projeto esportivo não possua uma bola de Basquete, uma outra bola poderá ser utilizada. O som emitido pela bola envolta em uma sacola plástica dará condições aos alunos de perceberem a direção em que a bola está rolando, possibilitando a defesa. Uma sugestão para facilitar a prática do Goalball é esvaziar um pouco a bola de jogo, buscando minimizar o quique.

Para a prática do Goalball é indispensável que os alunos estejam vendados, sem enxergar absolutamente nada. Para esta tarefa, o professor poderá utilizar faixas de pano ou de tecido TNT preto, cobrindo os olhos dos alunos. O professor também poderá confeccionar vendas a partir do material EVA de menor espessura, cortando as placas de EVA no formato aproximado de uma lente de óculos de MotoCross ou de *Snowboard* (Figura 13). Posteriormente, o professor poderá utilizar um elástico para prender as vendas nos alunos.

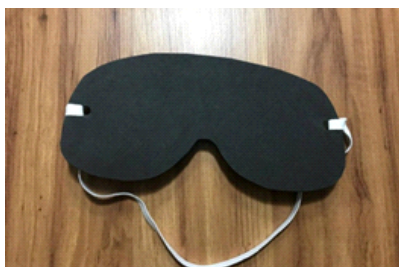


Figura 13. Venda material

Fonte: arquivo pessoal dos autores



Figura 14. Venda de pano

Fonte: arquivo pessoal dos autores

A ausência de uma quadra não impede a vivência do Goalball. Ainda que não haja um espaço com as medidas oficiais para uma partida de Goalball (18 x 9 metros), o professor pode utilizar um espaço menor, principalmente se a aula for para alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental. A única necessidade é que o piso seja liso, para evitar que os alunos se machuquem durante as atividades.

A partir do espaço disponível, seja uma quadra ou outro espaço com piso liso, o professor deverá partir para a marcação das linhas da quadra. Para essa tarefa, será necessário barbante e fita adesiva. Todas as linhas da quadra ou do espaço de jogo deverão ser marcadas com um barbante com fita adesiva por cima, para a orientação dos alunos.

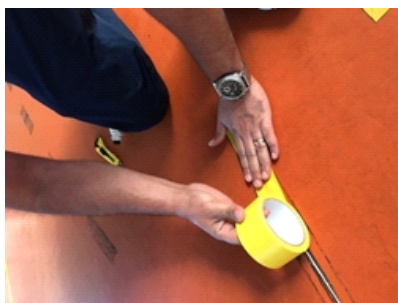


Figura 15. Marcação da linha tátil

Fonte: arquivo pessoal dos autores

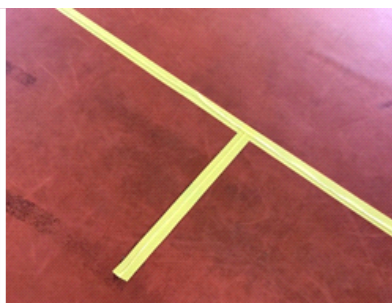


Figura 16. Linha tátil

Fonte: arquivo pessoal dos autores

Outro ponto utilizado como referência de localização em quadra na prática do Goalball são as traves. A trave oficial mede 9 metros de comprimento por 1,3 metro

de altura (Figura 17). Em uma quadra de Voleibol, a trave de Goalball ocupa toda a linha de fundo da quadra. Como dificilmente a escola ou o projeto esportivo contará com uma trave de Goalball, o professor poderá utilizar quatro cones, um em cada junção entre a linha lateral e a linha do gol da quadra ou do espaço marcado. Para simular a parte superior da trave, o professor poderá amarrar uma corda ou um barbante paralelo à linha do gol da quadra.

A altura dessa corda ou barbante deverá levar em conta a estatura média dos alunos que irão vivenciar a modalidade. Uma boa referência é que a corda (ou o barbante) esteja posicionada, aproximadamente, à altura do peito dos alunos.

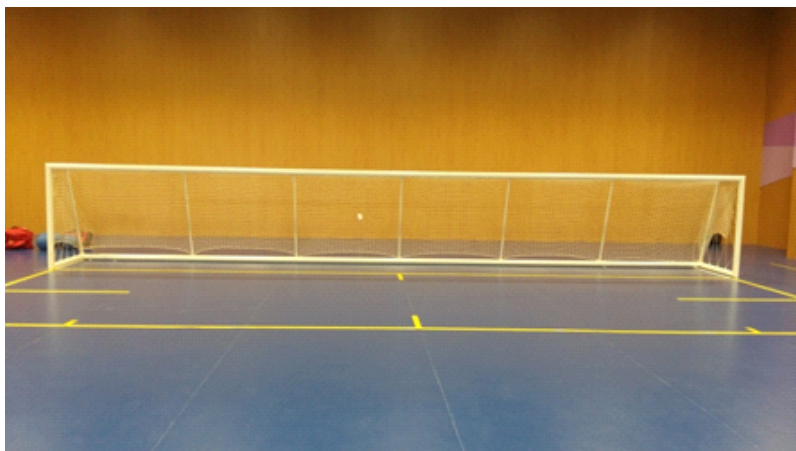


Figura 17. Trave oficial de Goalball

Fonte: arquivo pessoal dos autores

PLANOS DE AULA

PLANO DE AULA 1

Tema: Conhecendo o Goalball

Roda inicial:

Perguntar aos alunos quem conhece o Goalball e qual a deficiência dos atletas que praticam a modalidade.

Atividade 1: O que é o Goalball

Objetivo: aula teórica sobre a modalidade Goalball.

Materiais: Computador e projetor de imagem.

Descrição: Nesta primeira aula podemos apresentar, de forma teórica, com desenhos, imagens e vídeos da internet, como é a dinâmica do jogo de Goalball. É importante nesse primeiro contato apresentarmos aos alunos quem são os atletas que competem na modalidade, como é a quadra de jogo, os equipamentos necessários para o jogo e as principais regras.

Roda final:

Debater com os alunos a importância da prática do Goalball para as pessoas com deficiência visual.

PLANO DE AULA 2

Tema: Conhecendo e explorando a quadra de Goalball

Roda inicial:

Conversar com os alunos sobre a realização de atividades sem o

sentido da visão e os cuidados para a realização das atividades nesta condição.

Atividade 1: Confio no amigo

Objetivo: andar pelo espaço da aula vendado.

Materiais: venda.

Formação: em duplas, um aluno sem venda (guia) e outro vendado.

Descrição: o aluno sem venda guiará o companheiro da dupla, que estará vendado, por todo o espaço da aula de forma aleatória. Os alunos vendados deverão confiar no amigo que estará sem venda, exercendo a função de guia. Todos os alunos deverão vivenciar a função de guia e a experiência de não enxergar durante um período de tempo, sendo guiados pelo companheiro.

Atividade 2: Passeando pela quadra

Objetivo: conhecer as dimensões e marcações da quadra de Goalball.

Materiais: venda.

Formação: em duplas, um aluno sem venda (guia) e outro com venda.

Descrição: ao comando do professor os alunos, em duplas, entrarão na quadra e com seus pés irão sentir as linhas da quadra. Quando o aluno vendado sentir uma linha com os pés, o guia informará imediatamente (com o auxílio do professor, se não souber) de qual linha se trata e a sua função no jogo. O início será pela linha do gol, progredindo até o outro lado da quadra, passando pelas linhas de posicionamento, linhas de três e seis metros,

linhas laterais e linha do meio da quadra. O professor deve trocar os alunos de cada uma das duplas para que todos participem vendados e como guia.

Atividade 3: Correndo no escuro

Objetivo: fazer com que os alunos desloquem-se vendados, sendo guiados somente por alguns sons emitidos.

Materiais: venda.

Formação: alunos dispostos, um ao lado do outro, de frente para o professor.

Descrição: os alunos ficarão em um lado da quadra, sobre a linha do gol, e de frente para o professor, que estará na outra extremidade da quadra. Cada aluno será chamado individualmente pelo professor e, vendado, terá que se locomover o mais rápido possível na direção do professor, tendo como referência somente os sons emitidos por ele. Ao chegar, o aluno tira a venda e acompanha a progressão dos outros alunos.

Observação: os demais alunos deverão ficar em silêncio; não pode haver nenhum obstáculo no caminho entre o professor e o aluno durante a locomoção.

Atividade 4: Memorizando meu caminho

Objetivo: percorrer o trajeto vendado.

Materiais: venda e cones.

Formação: alunos dispostos em duplas, um ao lado do outro, sobre a linha de fundo da quadra.

Descrição: o professor montará dois circuitos em cada um dos lados da quadra. O percurso será o mesmo para ambos os lados e

contará com três pontos de passagem obrigatórios, marcados por dois cones com um afastamento aproximado de um metro entre eles. Todos os alunos irão observar o professor montar o circuito; ao terminar a montagem, o desafio será passar pelos três pontos obrigatórios e retornar para a linha do gol. Como medida de segurança, o professor deve dividir a turma em duplas. Metade das duplas realizará a passagem do circuito de um lado da quadra e a outra metade do outro. Somente duas duplas poderão percorrer o trajeto simultaneamente, uma de cada lado da quadra. O aluno da dupla sem venda será responsável pela segurança e poderá ajudar com algumas dicas caso o seu companheiro não consiga realizar o trajeto.

Roda final:

Perguntar aos alunos sobre a experiência de passar algum tempo sem o sentido da visão e as dificuldades encontradas no transcorrer das atividades.

PLANO DE AULA 3

Tema: Posicionamento de defesa

Roda inicial:

Conversar com os alunos sobre a técnica dos atletas de Goalball para tentar defender o arremesso adversário. Por que os atletas deitam lateralmente na quadra para realizar a defesa? A importância da atenção ao som da bola durante a partida de Goalball.

Atividade 1: Vivo ou morto

Objetivo: conhecer as posições de expectativa e de defesa do Goalball.

Materiais: nenhum.

Formação: alunos espalhados pela quadra.

Descrição: para os alunos conhecerem as posições de expectativa (aguardando o arremesso adversário) e de defesa (deitado buscando defender uma maior área do gol), podemos propor a brincadeira de vivo ou morto adaptada. Quando o comando do professor for “vivo”, os alunos permanecerão na posição de expectativa (agachados, com os joelhos apoiados no chão ou com um joelho apoiado no chão e a outra perna estendida lateralmente). Quando o comando do professor for “morto”, os alunos deverão deitar em decúbito lateral com o corpo totalmente estendido.

Atividade 2: Todos atentos

Objetivo: posicionar o corpo da melhor forma possível para defender a bola.

Materiais: bola e vendas.

Formação: alunos distribuídos nas linhas demarcadas na quadra, podendo utilizar os dois lados da quadra ao mesmo tempo.

Descrição: o professor permanece no centro da quadra indicando verbalmente a posição de onde a bola seria arremessada (direita, esquerda ou meio). No entanto, o lançamento não ocorrerá; os alunos deverão posicionar o corpo como se a bola realmente fosse arremessada da posição de origem indicada pelo professor. Após o comando do professor, os alunos, vendados,

deverão se deslocar levemente para o lado indicado pelo professor, com a intenção de realizar a defesa.

Variação: Após realizar algumas vezes a atividade acima, o professor usará uma bola para indicar a posição que seria feito o arremesso. O sinal do professor passará a ser um quique da bola; quando os alunos perceberem o lado da quadra em que a bola foi quicada pelo professor, eles irão se deslocar para o lado que escutaram o quique, deitando lateralmente na posição de defesa.

Atividade 3: Concha

Objetivo: fixar e aperfeiçoar o movimento de defesa.

Material: venda.

Formação: alunos espalhados aleatoriamente na quadra, com espaço para ficarem deitados.

Descrição: alunos vendados deitados em decúbito lateral, com joelhos encostados nos cotovelos, fazendo uma “concha”. Ao comando do professor, os alunos terão que estender todo o corpo, fazendo o movimento de defesa. O professor ajustará o posicionamento de cada um dos alunos, com a orientação sobre a importância da proteção do rosto durante a partida de Goalball.

Roda final:

Perguntar aos alunos qual a posição de expectativa mais confortável na opinião de cada um. Debater com os alunos sobre a importância do silêncio durante a partida de Goalball para que o som da bola e o movimento de ataque da equipe

PLANO DE AULA 4

Tema: Arremessos

Roda inicial:

Apresentar aos alunos quais os principais tipos de arremessos do Goalball e a importância de executar os arremessos de forma rasteira.

Atividade 1: Boliche

Objetivo: arremessar a bola rasteira buscando acertar o alvo.

Materiais: bolas e garrafas plásticas de refrigerantes de dois litros.

Formação: alunos dispostos sobre as linhas laterais da quadra.

Descrição: os alunos deverão estar divididos, em igual número, em cada uma das laterais da quadra, de frente uns para os outros. Podem ser divididos vários grupos de alunos, de acordo com o número de garrafas plásticas, o número de bolas e o número de alunos na turma. Por exemplo, caso os grupos sejam de seis alunos, três deverão permanecer em uma linha lateral e os outros três na outra linha lateral. A intenção é que os alunos possam arremessar o maior número de vezes possível durante o transcorrer da atividade. Em cada linha lateral, à frente dos alunos, será colocada uma garrafa plástica; o objetivo é que os alunos acertem a garrafa plástica localizada na linha lateral do lado oposto ao seu, à frente dos demais alunos do seu grupo. A orientação é para que o arremesso seja realizado de forma rasteira.

Atividade 2: Conhecendo meu arremesso

Objetivo: praticar os diferentes tipos de arremesso.

Materiais: bolas.

Formação: alunos divididos sobre a linha do gol, de frente uns para os outros.

Descrição: Com bolas, os alunos sem venda irão praticar os arremessos de frente, entre as pernas, e com giro, sem defensores do outro lado.

Atividade 3: Arremesso com alvo

Objetivo: arremessar em uma direção predeterminada.

Materiais: venda e bola.

Formação: alunos divididos sobre a linha do gol, de frente uns para os outros.

Descrição: Agora com vendas, os alunos irão arremessar, utilizando o arremesso de que mais gostaram.

Variação: Após os alunos vivenciarem um tempo do arremesso com os olhos vendados, o professor poderá aumentar a dificuldade da atividade, indicando a direção para o arremesso: paralela, meia diagonal, diagonal etc.

Roda final:

Identificar o tipo preferido de arremesso dos alunos. Debater quais as principais dificuldades encontradas na execução do arremesso, principalmente na condição de vendados.

PLANO DE AULA 5

Tema: Iniciação ao jogo

Roda inicial:

Conversar com os alunos sobre a dinâmica do jogo de Goalball e a atenção aos comandos do professor para o bom andamento das partidas. Lembrar que todos os comandos da arbitragem no Goalball são emitidos na língua inglesa.

Atividade 1: Ataque e defesa

Objetivo: arremessar e defender no mesmo lance.

Materiais: bola.

Formação: três alunos em cada equipe, nas posições determinadas na quadra de Goalball, dois alas e um pivô.

Descrição: Um aluno da equipe “A”, vendado, irá arremessar a bola na direção que preferir, e depois voltar para a posição de origem. O aluno da equipe “B” que defender, terá que arremessar na direção da equipe “A” e voltar à sua posição de origem para defender. O professor irá dizer em que direção a bola foi.

Variação: o professor pode determinar a direção em que a bola deve ir. Exemplo: nos três minutos iniciais só podem ser arremessadas bolas em diagonal. Nos três minutos subsequentes só podem ser feitos arremessos na paralela. O professor irá dizer em que direção foi a bola.

Atividade 2: Jogo da defesa

Objetivo: defender e passar a bola para que outro aluno arremesse.

Materiais: bola e vendas.

Formação: duas equipes com três alunos cada, em posição de expectativa para a defesa e vendados. Os demais alunos da turma, divididos em igual número para cada um dos lados da quadra, ficarão dispostos atrás dos alunos de cada uma das equipes, sem vendas e encostados na trave ou na corda que servirá como referência da trave.

Descrição: Os alunos sem venda irão arremessar na direção da equipe adversária. Os três que estiverem em posição de defesa tentarão defender o arremesso, passando a bola para o aluno que estiver logo atrás arremessar. Os seis alunos defensores, três em cada equipe, só têm a função de defender e passar a bola aos demais alunos que estarão apenas arremessando.

Variação: professor vai trocando os alunos da defesa, fazendo com que todos ataquem e defendam.

Atividade 3: Jogo propriamente dito

Objetivo: inserir o jogo propriamente dito na aula.

Materiais: bola e venda.

Formação: dividir os alunos em equipes de três componentes. Somente duas equipes jogarão em cada uma das partidas.

Descrição: duas equipes, uma de cada lado da quadra na posição de expectativa para a defesa, irão jogar o Goalball. O professor determinará qual equipe iniciará o jogo. Durante o jogo o professor comentará arremessos e defesas. É importante o silêncio absoluto para que os jogadores que estejam em quadra ouçam o som da bola. O professor deverá trocar as equipes, de acordo com o tempo da aula, oportunizando a todos os alunos vivenciarem a partida de Goalball.

Roda final:

Debater as principais dificuldades encontradas pelos alunos no transcorrer das partidas.

REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS. Disponível em: <http://cbdv.org.br/>. Acesso em: 12 set. 2017.

INTERNATIONAL BLIND SPORT ASSOCIATION. Disponível em: <http://www.ibsasport.org/>. Acesso em: 8 set. 2017.

6

JUDÔ PARALÍMPICO

Jucinei Gonçalves da Costa

Breve histórico da modalidade

O Judô foi criado em 1882 pelo mestre Jigoro Kano, um jovem professor formado em Letras pela Universidade de Tóquio. Como era de corpo franzino, Kano resolveu, por volta do ano de 1877, iniciar o aprendizado da arte do jiu-jítsu, e logo percebeu que, se soubesse utilizar os ensinamentos daquela arte, poderia elevar sua confiança e sua autoestima.

Em 1882, Kano abriu o seu Dojo (local para o estudo do Judô), ao qual denominou *Kodokan* (escola para o estudo da vida), e passou a se dedicar à elaboração de um novo método com golpes mais eficazes. O desejo de desenvolver uma nova luta envolvia questões éticas e educacionais, que se transformariam em uma filosofia de vida. Talvez o Judô seja o único esporte de luta criado com objetivos educacionais. Kano aperfeiçoou a maneira de cair, inventando o princípio do amortecimento de quedas (*ukemi*), criou uma vestimenta especial (*judogui*) e selecionou várias técnicas de diferentes escolas de Jiu-Jítsu, com normas e regras para o confronto esportivo baseado no *ippon – shobu* (luta pelo ponto completo), criando o Judô, que significa “caminho suave”: Ju (suave, ceder) e Dô (caminho, princípio).

Existem três princípios básicos, criados pelo mestre Jigoro Kano, que sustentam a rica filosofia do Judô (LEX, 2017):

Ju – suavidade;

SeiryokuZenyo – máxima eficiência com o mínimo de esforço;

Jitakyoei – bem-estar e benefício mútuo (próprio e dos semelhantes) são as linhas-mestras que definem o princípio das técnicas e a conduta e espírito do judoca.

No Brasil, o Judô teria chegado via rio Amazonas para ser desenvolvido em Belém (LEX, 2017), trazido por Conde Koma, denominação dada a Mitsuo Maeda, um dos discípulos de Jigoro Kano que seguiu mundo a fora para difundir a arte do “caminho suave”. Ainda segundo Lex (2017), algumas fontes relatam que sua chegada se deu em Porto Alegre, no final de 1914, deslocando-se até Belém, onde se instalou por volta de 1915.

Hoje em dia, o Judô é um dos esportes mais praticados no país, sendo ensinado em várias escolas. Segundo Darido (2007), algumas das expressões da cultura corporal – produzida ao longo da história do homem como as lutas –, foram deixadas de lado pela Educação Física para dar ênfase à parte esportiva. Este capítulo poderá ajudar professores de Educação Física na elaboração de aulas de Judô, tanto para pessoas com deficiência visual como para pessoas sem deficiência visual.

O Judô é a única modalidade de luta dos jogos Paralímpicos (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS, 2017). Sua primeira aparição

foi em Seul (Coreia do Sul), em 1988, somente com os homens. Já as mulheres tiveram a sua primeira participação em 2004, em Atenas (Grécia). São credenciados para o Judô Paralímpico somente atletas com deficiência visual.

O Judô Mundial Paralímpico é regido pela Internacional Blind Sport Association (IBSA), fundada em 1980. No Brasil, a entidade que organiza e dirige a modalidade é a Confederação Brasileira de Desporto de Deficientes Visuais (CBDV), criada em 2008, e ligada ao Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), que rege todo o desporto Paralímpico no Brasil.

Nossa maior referência do Judô Paralímpico, Antônio Tenório da Silva, possui seis medalhas Paralímpicas de seis edições diferentes do maior evento do planeta para pessoas com deficiência. Além de recordista nas Paralimpíadas, Antônio Tenório acumula medalhas de campeonatos mundiais e pan-americanos em seu currículo (MESQUITA, 2014). Esse grande recordista é treinado por um dos pioneiros do Judô Paralímpico no país, o professor Fernando Cruz, que é uma referência para técnicos e treinadores brasileiros nessa modalidade.

No Brasil, um dos marcos do Judô foi a realização da Copa do Mundo de Judô, no Rio de Janeiro, em 2002, pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (2017). Naquela ocasião, foi realizado o primeiro curso de arbitragem Paralímpica, um grande avanço para o crescimento do desporto (MESQUITA, 2014).

Outra grande referência é a atleta Karla Cardoso, a primeira mulher campeã mundial Paralímpica, em 2003, na França. Essa foi a primeira vez que mulheres cegas e com baixa visão participaram de uma competição oficial de Judô.

Os professores Carmelino e Antônio Menescal, do Instituto Benjamin Constant (IBC), prepararam alguns discípulos para ensinar Judô para cegos e com baixa visão no Rio de Janeiro e no Brasil. Um deles, o professor Walter Russo, se tornou coordenador nacional da modalidade. Para completar a equipe, convidou o professor Jucinei Costa para exercer a função de técnico, e o professor Leonardo Mataruna, para preparador físico. Esta equipe comandou o Judô Paralímpico por dois ciclos; conquistou várias medalhas e a sétima posição em Atenas (Grécia), em 2004, subindo para a terceira colocação no *ranking* mundial em Pequim (China), em 2008. Nas últimas edições dos Jogos Paralímpicos, a comissão técnica assumiu a direção da modalidade, formada pelo professor Jaime Bragança e o técnico Alexandre Garcia. Esta comissão técnica foi responsável por comandar a seleção brasileira nos ciclos paralímpicos de Londres 2012 e do Rio 2016.

Dinâmica da luta

O Judô é um jogo de empurrar e puxar para desequilibrar o adversário e aplicar uma alavanca, utilizando braço e perna, quadril ou pé e perna. O objetivo é projetar o adversário de costas no tatame (espécie de colchão, que

amortece a queda, onde se pratica o Judô). Após a projeção, se não for obtido o *ippon* (pontuação máxima que encerra a luta), os lutadores prosseguem o combate no solo e o objetivo passa a ser a imobilização, chaves na articulação do cotovelo ou estrangulamento na busca pelo *ippon*.

A partir de 2017, a regra sofreu uma alteração na pontuação, sendo possível obter apenas as pontuações *wazari* (lutador projetado de lado ou de costas no tatame quando falta um dos critérios para ser *ippon*) e *ippon* (técnica perfeita pela projeção de costas no tatame demonstrando domínio, velocidade e controle do corpo do adversário) que encerra a luta. O *ippon* é equivalente ao nocaute no Boxe. Outras formas de conseguir o *ippon* são o *shimewaza* (estrangulamento) e o *kansetsuwaza* (chave de braço), vencendo o adversário por finalização (desistência anunciada quando o lutador bate três vezes no tatame). Podemos obter o *wazari* pela imobilização por 10 a 19 segundos; uma vez que, conseguido os 20 segundos de imobilização, o lutador obtém o *ippon*.

Regras

As diferenças do Judô Olímpico para o Paralímpico são poucas:

- ✓ No Judô Olímpico, os atletas iniciam as lutas, desconectados do *kumikata* (pegada no quimono). Já no Paralímpico, os atletas se conectam antes do início da luta pelo *kumikata*

tradicional (pés paralelos, mão dominante na gola na altura da clavícula e a outra mão na manga, na altura do tríceps) (Figuras 1 e 2). Após o *rajime* (comando de início de combate), a pegada pode ser alterada pelo atleta; se os atletas se desconectarem totalmente, o árbitro paralisa a luta pelo comando de mate (paralisação da luta para que voltem ao centro) e retorna para o centro do *shia Jô* (área de luta na competição), a fim de realizar novo *kumikata* e reiniciar o combate.



Figura 1. Kumikata fundamental

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 2. Kumikata fundamental

Fonte: arquivo pessoal do autor

- ✓ Durante o combate Olímpico, o técnico só pode orientar o atleta durante o mate. No Paralímpico, a orientação é permitida a qualquer momento, com moderação.
- ✓ No Judô Paralímpico, o árbitro pronuncia a palavra "jogai" para orientar o atleta (que não enxerga ou tem baixa visão) na sua localização na área de luta. Toda vez que o atleta estiver próximo ao limite da área de combate e escutar a palavra "jogai", deverá mudar a direção do deslocamento, evitando sair da área. Caso contrário, o atleta estará passível de punição.
- ✓ Assim como no Judô Olímpico, o atleta que receber o terceiro *shido* (punição) será desclassificado no Judô Paralímpico.

- ✓ No Judô Paralímpico, por meio das palavras "aô" (atleta de quimono azul) ou "shiro" (atleta de quimono branco), o árbitro deverá informar ao atleta a marcação de pontuação ou advertência.

O domínio ou o conhecimento de recursos específicos e de estratégias são de grande importância para compreender as nuances da cegueira e da baixa visão. Entender as implicações pedagógicas da condição visual do indivíduo e utilizar recursos adequados de acessibilidade são facilitadores para o aprendizado do aluno no Judô (DOMINGUES *et al.*, 2010).

Neste capítulo, podemos ver algumas estratégias e adaptações para tornar o aprendizado mais fácil. A maior dificuldade (do aluno cego ou com baixa visão) em aprender o Judô está na iniciação da modalidade. O indivíduo que passa por esse processo, com orientação adequada, terá mais facilidade no desenvolvimento das fases subsequentes. Quanto mais cedo a pessoa for estimulada para a prática esportiva, mais componentes cinestésicos terá para compreender os movimentos complexos do Judô. Recomendamos a iniciação ao Judô por volta dos 4 a 5 anos de idade. A pessoa com deficiência visual precisa de oportunidade, pois todos são capazes de aprender Judô, mas não podemos deixar de levar em consideração outras características individuais que vão além da limitação visual.

Fundamentos básicos

Ukemi – técnica de amortecimento de queda.

São quatro técnicas:

Ushiro ukemi – técnica de amortecimento para trás: protege o lutador na queda quando projetado para trás (Figuras 3 e 4).



Figura 3. Ushiro ukemi
Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 4. Ushiro ukemi
Fonte: arquivo pessoal do autor

Yoko ukemi – técnica de amortecimento para os lados: protege o lutador na queda quando projetado para os lados.



Figura 5. Yoko ukemi
Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 6. Yoko ukemi
Fonte: arquivo pessoal do autor

Zempo kaitem ukemi – técnica de amortecimento para frente com giro sobre o ombro: protege o lutador quando projetado para frente (Figuras 7, 8 e 9).



Figura 7. Zempo kaitem ukemi (posição 1).

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 8. Zempo kaitem ukemi (posição 2).

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 9. Zempo kaitem ukemi (posição 3)

Fonte: arquivo pessoal do autor

Partindo do *Kumikata* fundamental, os golpes básicos no Judô são:

Osoto gari – realizar o desequilíbrio tracionando a manga do adversário para trás na direção do solo, e gola para o alto e para trás, para alavancar com a perna dominante por fora da perna do adversário (do lado que segura a manga do quimono) (Figuras 10, 11 e 12).



Figura 10. Osoto gari
(posição 1)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 11. Osoto gari
(posição 2)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 12. Osoto gari (posição 3)

Fonte: arquivo pessoal do autor

Koshi guruma – alavanca de quadril, desequilibrando o adversário e puxando a manga paralela ao solo; soltar a gola e abraçar o pescoço apoiando a mão no ombro do adversário (de costas para ele), deixando o quadril abaixo da linha da sua cintura, realizando uma alavanca e projetando o adversário para frente sobre o quadril (Figuras 13, 14 e 15).



Figura 13. Koshi guruma (posição 1)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 14. Koshi guruma (posição 2)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 15. Koshi guruma (posição 3)

Fonte: arquivo pessoal do autor

Ipon seoi nage – alavanca de braço, desequilibrando o adversário e puxando a manga paralela ao solo; soltar a gola e encaixar a dobra do braço na axila do adversário (de costas para ele); realizar a alavanca de braço projetando-o para frente sobre o ombro (Figuras 16, 17 e 18).



Figura 16. Ipon seoi nage (posição 1)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 17. Ipon seoi nage (posição 2)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 18. Ipon seoi nage (posição 3)

Fonte: arquivo pessoal do autor

Os fundamentos básicos do Judô serão ensinados progressivamente e pedagogicamente, porém a verbalização deverá ser bem elaborada pelo professor, que observará o nível de maturação motora e cognitiva do seu aluno. Por exemplo:

Ushiro ukemi

1º) Deitado, elevar a cabeça colocando o queixo no peito e os braços estendidos ao longo do corpo; elevá-los estendidos até a altura do peito e retornar batendo as mãos

espalmadas e os braços estendidos no tatame (Figura 19). Note a riqueza de detalhes aplicada; o que parece desnecessário pode constituir uma informação importantíssima para o aluno com deficiência visual.



Figura 19. Ushiro ukemi (posição final)

Fonte: arquivo pessoal do autor

2ª) Sentado com o queixo no peito, elevar os braços estendidos à altura do peito (Figura 20); realizar um balanço do corpo (gangorra) projetando as costas no tatame e batendo as mãos espalmadas e os braços estendidos; elevar as pernas estendidas e apontar para o teto (ou céu) (Figura 21). Primeiro podemos explicar o que é uma gangorra.



Figura 20. Ushiro ukemi
(posição inicial)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 21. Ushiro ukemi
(posição final)

Fonte: arquivo pessoal do autor

3ª) agachado com o queixo no peito e os braços estendidos e elevados à altura do peito (Figura 22); sentar-se próximo aos calcanhares, realizar um balanço do corpo projetando as costas no tatame e bater as mãos espalmadas e braços estendidos, elevando as pernas estendidas e apontando para o teto (Figura 23). Podemos segurar as mãos do aluno para sentir-se seguro.



Figura 22. Ushiro ukemi
(posição inicial)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 23. Ushiro ukemi
(posição final)

Fonte: arquivo pessoal do autor

4ª) de pé com o queixo no peito e braços estendidos, e elevados à altura do peito (Figura 24), agachar e sentar próximo aos calcanhares; realizar um balanço projetando as costas no tatame, batendo as mãos espalmadas e braços estendidos; elevar as pernas estendidas apontando para o teto (Figura 25).



Figura 24. Ushiro ukemi (posição inicial)

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 25. Ushiro ukemi (posição final)

Fonte: arquivo pessoal do autor

Quem são os atletas?

Existem três categorias de classificação oftalmológica para o Judô: B1 (cego), B2 (percepção de vulto) e B3 (definição de imagem). Contudo, diferente do que ocorre em outras modalidades, no Judô, essas categorias competem entre si (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS, 2017).

No quimono do atleta B1 há um círculo vermelho, à altura do tríceps, dos dois lados (Figuras 26 e 27); dessa forma, tanto a arbitragem quanto o público em geral percebe se tratar de um atleta cego.



Figura 26. Atleta B1 e seu quimono

Fonte: arquivo pessoal do autor



Figura 27. Atleta B1 e seu quimono

Fonte: arquivo pessoal do autor

Recomenda-se que os atletas cegos pratiquem o esporte também com pessoas que enxerguem, melhorando a orientação e mobilidade, bem como a sua técnica de luta. São inúmeros os benefícios do Judô para o dia a dia da pessoa com deficiência visual, como proporcionar confiança, autoestima e melhora no equilíbrio.

Adaptações e desenvolvimento dos materiais para prática do Judô Paralímpico em contextos escolares

As diferenças entre Judô Olímpico e Paralímpico, como podemos perceber pelo exposto, não são muito grandes. Todavia, adaptações devem ser feitas, principalmente para promover a segurança na prática do Judô para pessoas com deficiência visual. No que diz respeito ao espaço, o ideal é que não tenhamos cantos vivos de nenhuma espécie. Se houver paredes ou pilastras na sala (com risco para os alunos) devem ser revestidas de material específico, como espuma e lona de cobertura ou mesmo tatame. Na última fileira de tatame, no entorno da área de treino, é interessante colocar um tatame sobre o outro. Esta adaptação permite que o aluno sinta o tatame mais alto e, assim, possa retornar ao centro do dojo. Como nem sempre disponibilizamos de tatames de sobra, outro recurso seria virar a parte áspera do tatame do entorno do dojo para cima. Da mesma forma, quando o lutador chegar até a parte com textura diferente, retornará ao centro. Uma terceira possibilidade seria utilizar um barbante coberto com fita adesiva no entorno da área de treino.

Nas primeiras aulas, é fundamental passear no dojo com a mão do aluno sobre o cotovelo do professor, a fim de que conheça as dimensões da área que será utilizada.

PLANOS DE AULA

PLANO DE AULA 1

Tema: Deslocamento no dojo

Roda inicial:

Nesta aula, explicar que algumas atividades serão realizadas sem o uso da visão, com alguns alunos vendados. Explicar ainda a importância e a responsabilidade do aluno-guia para o bom andamento e segurança das atividades.

Atividade 1 - Reconhecimento do espaço

Objetivo: conhecer o espaço da aula.

Materiais: vendas.

Descrição: em duplas, um aluno sem venda e outro aluno vendado, irão caminhar sobre o limite externo do dojo (área de aula de Judô). O aluno sem venda será o guia do aluno vendado e responsável pela sua segurança. Os alunos devem trocar de posição: quem está guiando, no início da atividade, também deverá vivenciar a atividade de ser guiado vendado e vice-versa.

Atividade 2 – Trenzinho

Objetivo: conhecer o espaço da aula.

Materiais: faixas de judô; vendas.

Descrição: mantendo a formação da atividade anterior, o aluno sem venda conduzirá o aluno vendado, que deverá segurar a faixa pelas costas do amigo sem a venda. Como variação podemos realizar o reboque, mas com o aluno da frente a puxar o aluno de trás, que terá que puxar (de forma contrária) o da frente. Como

visto, o limite da área poderá ser percebido pela adaptação de barbante coberto de fita, inversão da parte áspera ou porosa do tatame para cima ou colocação de um tatame sobre o outro no entorno do dojo. A partir das duplas já constituídas, os alunos devem alternar as suas funções na atividade; realizando a atividade vendado e sem a venda.

Tamanho do dojo – contar quantos passos para atravessar o dojo em seu comprimento e de uma lateral a outra, em sua largura. Como variação, podemos contar em passadas laterais ou saltos.

Atividade 3 – Shintai (forma de caminhar no dojo arrastando o pé no tatame)

Objetivo: deslocar-se pelo espaço da aula utilizando as técnicas do Judô.

Materiais: vendas.

Descrição: esqui – deslocar-se pelo tatame como se estivesse esquiando em linha reta, lateralmente, e em círculos (à direita e à esquerda). Variação: de forma individual e em duplas.

Pique esqui – em duplas, com a pegada tradicional do Judô (manga e gola ou braço e ombro). Eleger uma dupla para ser a pegadora. Todos deverão fugir realizando o shintai (sem cruzar as pernas e sem pular). A dupla tocada pelo corpo dos pegadores passa a ser a pegadora. Nesta atividade um dos alunos da dupla estará vendado e o outro aluno estará sem a venda.

Atividade 4 – Entrada de golpe em movimento

Objetivo: deslocar pelo espaço da aula com a aplicação dos golpes do Judô.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: realizar oshintai e aplicar uma entrada de golpe já aprendida.

Roda final:

Perguntar aos alunos quais as principais dificuldades encontradas no desenvolvimento das atividades. Solicitar que eles compartilhem como foi a experiência de realizar algumas atividades da aula sem o uso da visão.

PLANO DE AULA 2

Tema: Técnica de amortecimento de quedas.

Roda inicial:

Explicar para os alunos quem são os atletas que praticam o Judô Paralímpico e as principais adaptações da modalidade. Debater com os alunos a importância do amortecimento das quedas no Judô.

Atividade 1 – Sonic

Objetivo: aprender a realizar o rolamento.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: ajoelhado, realizar rolamentos sobre o ombro (para não lesionar a cervical) como se fosse uma bolinha, protegendo o braço no rolamento colocando-o embaixo da axila. Podemos variar realizando o rolamento sobre o ombro de costas. Sentado, lançar as pernas para trás e sobre um dos ombros, a fim de ficar ajoelhado após o giro.

Atividade 2 – *Ushiro ukemi*

Objetivo: aprender como amortecer o impacto da queda no Judô.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: o professor deverá orientar o aluno na realização da técnica, conforme anteriormente detalhado.

Atividade 3 – Escorrega

Objetivo: rolar utilizando o corpo do amigo.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: uma dupla, um aluno grupado de joelhos (posição de tartaruga) e o outro em pé, se posiciona ao lado e de costas para o companheiro grupado. Sentar além das costas do companheiro, escorregando pelo corpo dele até sentar no solo e depois rolar realizando o ushiro ukemi. Dependendo do nível do aluno, esta atividade poderá ser realizada com o companheiro deitado de barriga no solo.

Atividade 4 – Cair do golpe

Objetivo: amortecer o impacto da queda no Judô.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: realizar um golpe de perna já aprendido, que derrube para trás, permitindo ao aluno projetado realizar o ukemi para trás. Observar o posicionamento da cabeça na queda (o aluno que cai deve posicionar o queixo no peito para não bater a cabeça).

Roda final:

Debater com os alunos as principais dificuldades encontradas no transcorrer das atividades desenvolvidas na aula.

PLANO DE AULA 3

Tema: Desequilíbrio do golpe

Roda inicial:

Mostrar aos alunos a importância do equilíbrio para o treinamento do Judô, especialmente para os alunos e atletas cegos ou com baixa visão.

Atividade 1 – Saci Pererê

Objetivo: aprimorar o equilíbrio.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: os alunos vendados estarão posicionados de um lado do dojo. Ao comando do professor, posicionado do outro lado do dojo, os alunos deverão saltar em uma perna só, em linha reta, guiados pela voz do docente ou por palmas. Os alunos deverão alternar as pernas durante a atividade.

Atividade 2 – Roleta japonesa

Objetivo: aprimorar o equilíbrio.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: com a pegada tradicional no quimono girar com o companheiro no mesmo lugar, para o mesmo lado, de 5 a 10 vezes e depois soltá-lo. Os alunos ficarão com o equilíbrio abalado e tentarão se manter de pé. Posteriormente, a atividade deverá ser realizada para o outro lado.

Atividade 3 – Luta do saci

Objetivo: manter o equilíbrio e desequilibrar o amigo.

Materiais: vendas.

Descrição: em duplas, e com a pegada no quimono tradicional, tirar um dos pés do chão e pular somente sobre a perna que estará em contato com o solo. O objetivo da atividade é tentar desequilibrar o companheiro, fazendo com que ele coloque os dois pés no tatame ou caia. Se conseguir que o outro coloque os dois pés no tatame ou caia, marca-se um ponto. Ao final da dinâmica, ganha quem se desequilibrou menos. Realizar alternância de pernas.

Variação: após um tempo de atividade, podemos desafiar os alunos a colocarem as vendas e realizarem a mesma atividade, no entanto com a ausência da visão.

Atividade 5 – A ponte

Objetivo: trabalhar equilíbrio e força.

Materiais: não necessita material.

Descrição: de costas para o solo, flexionar as pernas apoiando a sola dos pés no tatame. Flexionar os braços com os cotovelos para cima, apoiar as palmas das mãos em inversão ao lado das orelhas junto com o apoio da parte superior da cabeça, formando cinco apoios. Elevar o quadril do solo afastando o queixo do peito, deixando somente os cinco apoios no solo e contar até cinco. Posteriormente, realizar o movimento para que um companheiro passe por baixo da ponte.

Roda final:

Debater com os alunos as principais dificuldades enfrentadas por eles e as estratégias utilizadas para tentar se manter em equilíbrio e, ainda, tentar desequilibrar o companheiro..

PLANO DE AULA 4

Tema: Imobilização

Roda inicial:

Explicar para os alunos que no Judô a luta também acontece no solo; o que é uma imobilização e como uma luta pode ser vencida desta forma.

Atividade 1 – Deslocamento dos animais

Objetivo: vivenciar o deslocamento no solo.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: realizar deslocamentos variados no tatame, imitando os animais. A) Jacaré – de barriga no solo; estender os dois braços à frente do corpo, apoiar os cotovelos e alavancar o corpo para um deslocamento à frente, dobrando os cotovelos (rastejando). B) Camarão – de costas no solo: flexionar os joelhos apoiando a sola dos pés no tatame, inclinar o corpo ligeiramente para um dos lados, recuando o quadril para o lado oposto. Voltar à posição inicial e realizar o movimento para o outro lado, e assim sucessivamente, a fim de cruzar até o outro lado do dojo. C) Cobra – rastejar em linha reta até o outro lado do dojo: rastejar sem utilizar os braços.

Atividade 2 – Corrida do relógio

Objetivo: aprimorar a mobilidade no solo.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: deitado em decúbito lateral, deslocar-se como se estivesse correndo em círculo, utilizando o ombro como ponto fixo no solo. Alternar o ombro para realizar o movimento bilateral.

Atividade 3 – A imobilização do abraço (com base em quem está correndo)

Objetivo: vivenciar a imobilização no Judô.

Materiais: não necessita de material.

Descrição: *honkesagatame* – em dupla, um deitado de costas no solo e o outro sentado ao lado do companheiro. O aluno que está sentado deverá abraçar o pescoço do companheiro, aprisionar o braço dele debaixo da sua própria axila, e utilizar a posição das pernas como na corrida do relógio (pernas afastadas de lado para o solo). O aluno que está por cima, aprisionando o outro, deverá relaxar o seu peso e abaixar a cabeça para dificultar a fuga do que está embaixo. Os alunos irão se alternar na execução da atividade.

Atividade 4 – Imobilização do relógio

Objetivo: manter a imobilização.

Materiais: não necessita material.

Descrição: realizar o *hon kesa gatame*; o aluno que está aprisionado tentará aprisionar as pernas do companheiro, utilizando as suas próprias pernas. O aluno que imobilizando entrará em fuga, movimentando as pernas como na corrida do relógio. Os alunos irão se alternar na execução da atividade.

Roda final:

Debater com os alunos as possíveis imobilizações existentes no Judô, e a riqueza na aprendizagem de técnicas e movimentos corporais que a modalidade oferece aos seus praticantes.

REFERÊNCIAS

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/>. Acesso em: 17 out. 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES DE DEFICIENTES VISUAIS. Disponível em: <http://cbdv.org.br/>. Acesso em: 17 out. 2017.

DARIDO, S. C. *Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola*. Campinas: Papirus, 2007.

DOMINGUES, C. A. *et al. A Educação Especial na perspectiva da inclusão escolar: os alunos com deficiência visual: baixa visão e cegueira*. Brasília: Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial; Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2010.

LEX, S. B. *Judô: aprender e gostar é só começar*. Santos: Bueno Editora, 2017.

MESQUITA, C. W. *Judô... Da reflexão à competição: o caminho suave*. Rio de Janeiro: Interciência, 2014.

7

PARATLETISMO

Diego Antunes
Gabriela Fischer

Breve histórico

Os primeiros relatos de pessoas com deficiência praticando atletismo são do início do século XX, nos Estados Unidos e na Europa. As competições eram organizadas entre escolas para pessoas cegas (WINCKLER, 2012).

A primeira competição oficial de Atletismo para pessoas com deficiência foi uma corrida em cadeira de rodas realizada por veteranos lesados da Segunda Guerra Mundial, durante os Jogos de Stoke Mandeville, em 1952, na Inglaterra. Em 1960, na primeira edição oficial dos Jogos Paralímpicos em Roma, o Atletismo Paralímpico foi uma das oito modalidades presentes no evento. As provas de lançamento de *club* e dardo, arremesso de peso e pentatlo foram realizadas para ambos os sexos, divididas em três diferentes classes, resultando em 25 provas. Participaram do evento 31 atletas de 10 países. Na última edição das Paralimpíadas (Rio 2016), o evento contou com 177 provas de campo e de pista e a participação de mais de 1100 atletas (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017).

O Comitê Paralímpico Internacional (International Paralympic Committee) é o órgão que coordena o Paratletismo. No Brasil, a modalidade é coordenada pelo

Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). A primeira participação do Brasil na modalidade foi em 1972, nos Jogos de Heidelberg, na Alemanha. As primeiras medalhas foram conquistadas em 1984. Após diversos pódios nos Jogos, o Paratletismo brasileiro passou a se destacar a partir de 2004, nos Jogos Paralímpicos de Atenas, em que foram obtidas 16 medalhas. Na edição Rio 2016, o país conquistou 33 medalhas, quase o dobro de Londres 2012. Atualmente, o Brasil contabiliza 142 medalhas na modalidade em Jogos Paralímpicos, das quais 40 são de ouro, 61 de prata e 41 de bronze (COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO, 2017).

O Atletismo Paralímpico é praticado por atletas com deficiência física, visual e intelectual. Portanto, dizemos que ele é uma modalidade multideficiência. Há provas de corrida, salto, lançamentos e arremessos, tanto no feminino quanto no masculino. A principal diferença entre o Atletismo Olímpico e o Paralímpico é que o segundo apresenta um sistema de divisão de classes baseada na funcionalidade do movimento. Os atletas são divididos em grupos de acordo com a classificação funcional, possibilitando a competição em equidade de condições (WINCKLER, 2012). A seguir serão descritas as classes funcionais, provas, regras e implementos necessários para a prática do Atletismo Paralímpico.

Quem são os atletas?

Na tentativa de minimizar o impacto das especificidades das diferentes deficiências sobre o resultado da

competição, os atletas são divididos em diferentes classes funcionais (TWEEDY; VANLANDEWIJCK, 2011). As classes funcionais e os paratletas são divididos em dois grandes grupos que são diferenciados pelos prefixos "T" ou "F". As provas e os paratletas de pista (corrida e corrida em cadeira de rodas) e de salto acompanham o prefixo "T" do termo *Track* em inglês, que significa Pista. As provas de arremessos e lançamentos acompanham o prefixo "F" do termo *Field* em inglês, que significa Campo (INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE, 2017; COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO, 2017).

Para participar de competições oficiais, o atleta deve ser elegível na modalidade. No Paratletismo são oito critérios de elegibilidade para deficiência motora (prejuízos na força/potência muscular, amplitude de movimento reduzida, deficiência de membros ou amputação, ataxia, atetose, hipertonia, baixa estatura e diferença no comprimento de membros) (TWEEDY; VANLANDEWIJCK, 2011).

As classes funcionais de atletas com deficiência motora são divididas da seguinte maneira:

Atletas de pedra (Race Running)

- Classes de pedra (Race Running)

– RR1, RR2, RR3

(Corrida em pedra para atletas com hipertonia, atetose ou ataxia)

Atletas de cadeiras de rodas/sentados

- Classes de pista (T)

– T31, T32, T33, T34

(Corrida em cadeiras de rodas para atletas com hipertonia, atetose ou ataxia)

– T51, T52, T53, T54

(Corrida em cadeira de rodas para atletas com prejuízos na força/potência muscular, amplitude de movimento reduzida, deficiência de membros inferiores e diferença entre as pernas)

• Classes de campo (F)

– F31, F32, F33, F34

(Arremessos e lançamentos na posição sentada para atletas com hipertonia, atetose ou ataxia)

– F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57

(Arremessos e lançamentos na posição sentada para atletas com prejuízos na força/potência muscular, amplitude de movimento reduzida, deficiência de membros inferiores e diferença entre as pernas)

Atletas andantes/em pé

• Classes de pista e saltos (T)

– T35, T36, T37, T38

(Corrida em pé e saltos para atletas com hipertonia, atetose ou atáxia)

– T42, T43, T44, T45, T46, T47

(Corrida em pé e saltos para atletas que não usam prótese com prejuízos na força/potência muscular,

amplitude de movimento reduzida, deficiência de membros inferiores e diferença entre as pernas)

– T61, T62, T63, T64

(Corrida em pé e saltos para atletas que usam prótese com deficiência de membros inferiores e diferença entre as pernas)

• Classe de Arremessos e lançamentos (F)

– F35, F36, F37, F38

(Arremessos e lançamentos em pé para atletas com hipertonia, atetose ou atáxia)

– F40, F41

(Arremessos e lançamentos para atletas com baixa estatura)

– F42, F43, F44, F45, F46

(Arremessos e lançamentos em pé para atletas que não usam prótese com prejuízos na força/potência muscular, amplitude de movimento reduzida, deficiência de membros inferiores e diferença entre as pernas)

– F61, F62, F63, F64

(Arremessos e lançamentos em pé para atletas que usam prótese deficiência de membros inferiores e diferença entre as pernas)

Além da deficiência motora, são elegíveis atletas com deficiência visual e deficiência intelectual. Na deficiência visual existem três classes, T11, T12 e T13 para as provas de pista e F11, F12 e F13 para as provas de campo. A deficiência intelectual é representada pelas classes T20 e F20.

Provas

As provas do programa paralímpico incluem:

- Provas de Pista: sprint (100 m, 200 m, 400 m); meio fundo (800 m, 1.500 m); fundo (5.000 m, 10.000 m) e revezamento (4x100 m, 4x400 m).
- Prova de Estrada: maratona
- Provas de Campo: salto em altura, salto em distância, salto triplo, lançamento de disco, lançamento de dardo e arremesso de peso.
- Provas Combinadas: pentatlo

No programa paralímpico não são contempladas provas de corrida com barreiras e obstáculos, salto com vara e o lançamento de martelo. Importante destacar que o lançamento de *club* é uma prova exclusiva para atletas com comprometimento motor severo (WINCKLER, 2012).

Regras e equipamentos

As regras do Paratletismo são adaptadas de acordo com as regras da Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF em inglês). Para algumas classes é ne-

cessário o uso de tecnologias e equipamentos como próteses (A), cadeira de arremesso/lançamento (B) e cadeiras de corrida (C). Estes materiais devem seguir os princípios fundamentais propostos pelo International Paralympic Committee (2017): segurança, equidade, universalidade e proeza física.



Figura 1. Equipamentos utilizados no Paratletismo.

Fonte: Zimbio (2017)

A seguir serão destacadas algumas regras do Atletismo Paralímpico (WORLD PARA ATHLETICS, 2017):

1. Quando acontece colisão nos primeiros 50 metros nas corridas em cadeiras de rodas (classes T32-T34, T51-T54), nas provas acima de 800 m, o árbitro de partida tem a opção de parar a prova. O uso de capacete é obrigatório para esses atletas.
2. Nas classes esportivas de T/F35-T/F38, T/F42-T/F46 os atletas podem usar órteses e próteses a fim de assegurar que as pernas estejam no mesmo comprimento, além de respeitar as orientações contidas no artigo sobre tecnologia e equipamentos.
3. Na saída de uma prova de velocidade do Atletismo convencional, o atleta posiciona-se no bloco de saí-

da em cinco apoios (mãos, joelhos e pés). Já no Atletismo Paralímpico, o atleta tem a opção de usar ou não os cinco apoios, conforme adaptação e equilíbrio.

4. Os atletas das classes T11 e F11 deverão usar a venda além do tampão oftalmológico (Figura 2).
5. Nas classes T11 e F11, o uso do atleta-guia é obrigatório (Figura 2); enquanto que para T12 e F12 o uso é opcional. Para guiar o atleta, o guia pode correr ao lado dele e usar uma corda que ligue as mãos de ambos. Porém não é permitido que o guia puxe ou empurre o atleta. Na linha de chegada, o atleta deve estar à frente do seu guia. Caso o guia chegue à frente ou na mesma linha, o atleta é desqualificado.
6. Atletas-guias de atletas nas classes de T11-12 e F11-12 e guias nas classes esportivas F31-32 e F51-53 terão permissão para acompanhar os atletas para a área de competição. A exceção é o atleta da classe F54, que só pode ser acompanhado com laudo médico quando necessário.
7. A partir das provas de 800 m das classes T11-T12, é permitido o uso de dois atletas-guias.
8. Na prova de salto em distância para T11-T12, além da orientação auditiva, a tábua de impulsão é substituída por uma área maior, o que possibilita uma melhor aproximação e precisão do salto.

9. A altura máxima da cadeira de arremesso não pode exceder 75 cm, mesmo com almofadas; os apoios dos pés devem ser utilizados somente para apoio e estabilidade.



Figura 2. Atleta da classe T11 e seu Atleta-guia

Fonte: Zimbio (2017)

Adaptações e desenvolvimento de materiais para a prática do Paratletismo em contextos escolares

No âmbito escolar, o Paratletismo pode ser trabalhado nas aulas adaptando as regras e os materiais. Considerando-se a perspectiva inclusiva, as atividades podem ser pensadas dentro dos fundamentos do atletismo (correr, saltar e lançar), mas com flexibilização nos conceitos.

Circuitos com estações individuais aliados ao uso de materiais alternativos são uma opção interessante. A seguir serão apresentados alguns exemplos utilizados na coletânea de práticas do Projeto Portas Abertas para a Inclusão (2017), promovido pelo Instituto Rodrigo Mendes, em parceria com outras instituições:

Salto em altura: saltar por cima de uma **corda elástica**, passando primeiro uma perna, depois a outra.

Salto triplo: saltar em **pneus de bicicleta**. Nos dois primeiros com o pé direito; no terceiro, com o esquerdo e fazer a aterrissagem com ambos.

Salto em distância com pernas unidas: saltar da marcação para dentro de um primeiro pneu; segunda marcação mais distante para atingir um segundo pneu e repetir o processo com um terceiro mais distante.

Corrida com obstáculos: correr e saltar livremente sobre obstáculos que podem ser **latas, garrafas de plástico ou cordas**.

Lançamento de dardo: sentados dentro de **bambolês**, os alunos seguram um **cabo de vassoura**, que deve ser arremessado o mais distante possível com uma mão só.

Arremesso de peso: sentados dentro de bambolês. **Bolas de meia com areia ou bexigas com areia** sob o queixo até o sinal para arremessar.

Salto com vara: utilizar uma **vara de bambu** para impulsionar o corpo até pneus amarrados entre si.

PLANOS DE AULA

PLANO DE AULA 1

Tema: Classificação funcional

Roda inicial:

- O professor questiona os alunos: quem conhece a classificação funcional do atletismo paralímpico?
- Verificar se todos os alunos entenderam o motivo de existir uma classificação funcional.
- Falar sobre os diferentes grupos de classificação corridas/saltos e arremessos/lançamentos, posição sentada RR1-RR3 T32-34, T51-54, F51-57 ou em pé T/F 11-13, T/F 35-38, T/F 40-47.

Atividade 1 – Um dia de guia

Objetivo: vivenciar a função do atleta-guia

Materiais: rolo de barbante.

Descrição: esta atividade servirá como aquecimento. Separar a turma entre pessoas vendadas e guias não-vendados e formar duplas, ficarão uma volta na pista/quadra. Depois da primeira volta, trocar as funções. Algumas instruções serão importantes para o guia, como posicionamento, comandos verbais sobre os obstáculos e sincronia de movimento. Utilizar pedaços de barbante até 50 cm para cada dupla usar como guia. Esta atividade inicial remete ao grupo de pessoas com Deficiência Visual que competem nas classificações T11-T13 e F11-F13.

Atividade 2 – Arremessos e lançamentos da posição sentada

Objetivo: vivenciar as provas de arremessos e lançamentos da posição sentada.

Materiais: para os arremessos e lançamentos, utilizar bolas de tênis, bolas de meia, bexiga com areais, arcos etc. Os arremessos podem ser feitos de qualquer tipo de banco.

Descrição: os alunos deverão realizar arremessos e lançamentos primeiro em pé e depois sentados; medir a distância dos dois lançamentos. Esta atividade remete ao grupo de pessoas de pessoas com deficiências físicas que competem nas classificações F32-34 e F51-57.

Atividade 3 – Corrida de Saci

Objetivo: identificar os grupos de prova de T42-47 e F40-47

Materiais: nenhum.

Descrição: dividir a turma em duas colunas de equipe A e equipe B. Cada equipe vai ter um bastão e deverá realizar um circuito de corrida. No primeiro momento o modo de correr é livre, no segundo momento será permitido usar apenas uma perna para realizar o mesmo circuito. O tempo será cronometrado nas duas atividades e no final será avaliada a diferença entre a corrida com as duas pernas e a de Saci. Essa atividade pertence ao grupo de deficiências físicas que competem nas classificações T42-47 e F40-47.

Possibilidade de adaptação e observações: os lançamentos podem ser realizados com diversos tipos de bola. Na falta de material, também podem ser utilizadas bexigas com areia ou até mesmo

bolas de meia. Todas as atividades podem ser adaptadas para vivenciar mais situações do Paratletismo, como na Atividade 2, podem ser realizados lançamentos com os olhos vendados, com restrição de movimentos como não usar a extensão do cotovelo, inserir pesos amarrados aos braços, entre outras adaptações. Na Atividade 3, podem ser explorados diversos tipos de corridas: correr sem utilizar um ou dois braços, corrida com guias e olhos vendados, se tiver a possibilidade, corrida com uso de cadeira de rodas.

Roda final:

- Questionar os alunos sobre as peculiaridades encontradas nas diferentes atividades, mostrando a importância da Classificação Funcional.
- Discutir a inclusão de pessoas com deficiência por meio do esporte adaptado.

PLANO DE AULA 2

Tema: Arremessos e lançamentos

Roda inicial:

- O professor reúne os alunos e faz o seguinte questionamento: quais as provas de arremesso e lançamentos existentes no atletismo paralímpico e as suas diferenças?
- Verificar com os alunos como elas são realizadas, em pé ou sentada.
- Apresentar o club, prova exclusiva do Paratletismo.

Atividade 1 – Cabo de guerra sem fio (arremessos e lançamentos)

Objetivo: vivenciar as diferentes provas de arremessos e lançamentos.

Materiais: medicine ball, bola de basquete, bola de futebol, bola de vôlei, bola de tênis.

Descrição: dividir a turma em duas equipes, equipe A e equipe B. Posicionar as duas equipes, uma de frente para a outra, em fileiras. Entre as equipes, posicionar uma bola de basquete ou mais pesada no centro, deixando a mesma distância da bola central para cada equipe. Cada equipe deve fazer com que a bola central se movimente para o lado da equipe adversária por arremessos e lançamentos com bolas menores. Para vivenciar as provas de arremessos e lançamentos serão permitidos, a cada rodada, apenas os movimentos utilizados nas provas Dardo, Disco, Peso e Club.

Possibilidade de adaptação e observações: Esta mesma atividade pode ser realizada com os olhos vendados, colocando a bola central dentro de uma sacola plástica para fazer barulho e revezando em duplas as funções de guias e atletas com olhos vendados. Os arremessos e lançamentos podem ser realizados de diversas formas para vivenciar as classes do Paratletismo: arremessos e lançamentos da posição sentada, restrição de movimentos, lançamentos da posição sentada e de costas para a bola central (posição bastante utilizada no lançamento do club).

Roda final:

- Questionar os alunos sobre as diferenças de execução entre as provas de arremessos e de lançamentos.

- Questionar quais são as adaptações realizadas para os arremessos e os lançamentos sentados.
- Discutir sobre a inclusão das pessoas com deficiências motoras mais severas e a participação delas no lançamento de club.

PLANO DE AULA 3

Tema: Paratletismo

Roda inicial:

Questionar os participantes/educandos/alunos: quais provas existem no atletismo paralímpico? Quais adaptações existem para as provas do Paratletismo?

Atividade 1: Circuito Paralímpico

Objetivo: vivenciar diversas provas do atletismo paralímpico em um circuito.

Materiais: bolas de tênis, bexiga com areia, bolas, cone, garrafa, arcos, vendas, guias, rolo de barbante.

Descrição: o circuito será composto por quatro estações. Realizar todas as estações na seguinte ordem: 1ª, 1ª+2ª, 1ª+2ª+3ª e o circuito completo. Dividir a turma em duas equipes. O objetivo será realizar as atividades no menor tempo possível.

1ª Estação: arremesso ou lançamento sentado ao alvo: os alunos deverão acertar um alvo (garrafa, cone, poste), fazendo um lançamento ou arremesso na posição sentada.

2ª Estação: após acertar o alvo da primeira estação, os alunos irão realizar uma corrida em zigue-zague.

3ª Estação: após a corrida em zigue-zague, os alunos irão realizar três saltos horizontais, passando alguns obstáculos sem os braços, com as mãos para trás. Se algum aluno for usuário de cadeiras de rodas, no lugar do salto horizontal será colocado um túnel onde o aluno tenha que se abaixar para passar.

4ª Estação: após passar a 3ª estação de olhos vendados, os alunos voltarão para o início do circuito por uma corda colocada no chão até encontrar o próximo aluno e tocar a sua mão para que ele inicie o circuito.

Possibilidade de adaptação e observações: se existir a possibilidade na escola, realizar a corrida em zigue-zague em cadeiras de rodas. A corrida em zigue-zague pode ser realizada de diversas maneiras, com guia e um aluno de olhos vendados, com apenas uma perna, em cadeira de rodas.

Roda final:

Questionar os alunos sobre quais provas e adaptações foram vivenciadas no circuito e sobre a inclusão de pessoas com deficiência.

PLANO DE AULA 4

Tema: Arremessos e lançamentos

Roda inicial:

Questionar os participantes/educandos/alunos: quais provas existem no atletismo paralímpico de arremesso e lançamento? Quais adaptações existem para as provas do Atletismo Paralímpico?

Como executar o arremesso de peso e os lançamentos de dardo, disco e club?

Atividade 1: Corrida de arremessos e lançamentos

Objetivo: vivenciar as duas posições de arremessos e lançamentos (em pé ou sentado); saber diferenciar a execução das provas dardo, disco, club e peso.

Materiais: arcos, bolas de tênis, bola de meia, bexiga com areia.

Descrição: dividir a turma em duas equipes, equipe A e equipe B.

Posicionar as duas equipes, lado a lado, em colunas. Na frente das equipes, posicionar um arco com a mesma distância para cada equipe, a critério do professor. Cada equipe deve acertar com as bolas (bolas de tênis, bexiga com areia, bola de meia) o interior do alvo (arco). A cada acerto, o arco avança uma distância já determinada. As equipes devem fazer com que o arco alcance a maior distância possível com os acertos de todos os participantes do grupo. Para vivenciar as provas de arremessos e lançamentos, serão permitidos, a cada rodada, apenas os movimentos utilizados nas provas de Dardo, Disco, Peso e Club.

Possibilidade de adaptação e observações: esta mesma atividade pode ser realizada com os olhos vendados, fazendo duplas de guia e atletas cegos. Ensinar a dinâmica do guia nos lançamentos: o guia posiciona o atleta na posição ideal para o lançamento e vai até o arco fazer um sinal sonoro para direcionar os arremessos e lançamentos. Revezar em duplas as funções de guias e atletas com olhos vendados. Os arremessos e lançamentos podem ser realizados de diversas formas para vivenciar as classes do Atletismo Paralímpico: arremessos e lançamentos da posição senta-

da, restrição de movimentos, lançamentos da posição sentada e de costas para a bola central (posição bastante utilizada no lançamento do club).

Roda final:

Observar se os alunos já dominam a execução de todas as provas de arremessos e lançamentos do atletismo paralímpico: Dardo, Disco, Peso e Club. Perguntar para os alunos qual a função do guia e como ele deve atuar nas provas de arremessos e lançamentos.

PLANO DE AULA 5

Tema: Atleta-guia, corridas e saltos

Roda inicial:

Questionar os participantes/educandos/alunos: quais provas e atletas têm a necessidade do guia? Qual a função do atleta-guia no atletismo paralímpico?

Atividade 1: Corrida guiada para o salto em distância

Objetivo: realizar a corrida com o guia apenas com o sinal sonoro. Reconhecer a importância do guia no atletismo paralímpico.

Materiais: vendas para olhos, fitas, cones.

Descrição: antes de tudo, para esta atividade será necessário muito silêncio. O professor deverá explicar a importância do silêncio e os riscos ocasionados pelo barulho. Dividir os alunos em duplas, em quem será atleta-guia e o outro atleta cego. As duplas devem se posicionar em alguma linha na quadra, um de

frente para o outro. O atleta-guia posiciona o atleta cego da melhor maneira para que ele execute uma corrida ou deslocamento da forma mais linear possível. O atleta-guia se afasta cinco passos grandes para trás do atleta cego e marca a distância com uma fita ou cone. Após marcar a distância, o atleta-guia emite sinais sonoros (palmas e voz) para que o atleta cego (vendado) se desloque em sua direção. Sempre que conseguir realizar o deslocamento até a linha marcada, pode aumentar a distância do deslocamento. Alternar as funções das duplas.

Possibilidade de adaptação e observações: se todos tiverem um bom domínio do deslocamento, pode ser realizado um salto na linha marcada para um colchão ou caixa de areia, realizando assim o salto em distância. Antes da atividade pode ser realizada uma dinâmica em que todos fiquem vendados e em silêncio, o professor chama um aluno pelo nome fazendo com que o aluno encontre o professor. O aluno que foi chamado pelo professor se torna o locutor chamando o próximo aluno, seguindo assim sucessivamente.

Roda final:

Perguntar para os alunos qual a função do atleta-guia e sua importância. Enfatizar a importância da concentração e do silêncio para esta atividade. Observar as dificuldades encontradas na relação entre atleta-guia e atleta cego.

REFERÊNCIAS

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. *Modalidades*. Disponível em: http://www.cpb.org.br/modalidades-visualizacao/-/asset_publisher/406J0gZOhDhG/content/id/22633. Acesso em: 13 out. 2017.

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. *Para Athletics*. Disponível em: <https://www.paralympic.org/athletics>. Acesso em: 13 out. 2017.

PROJETO PORTAS ABERTAS PARA INCLUSÃO. Disponível em: <https://institutorodrigomendes.org.br/portas-abertas/>. Acesso em: 13 out. 2017.

TWEEDY, S. M.; VANLANDEWIJCK, Y. C. International Paralympic Committee position stand-Background and scientific rationale for classification in Paralympic sport. *British journal of sports medicine*, 2009.

WINCKLER, C. Atletismo. In: DE MELLO, M. T.; WINCKLER, C. *Esporte Paralímpico*. São Paulo: Atheneu, 2012. cap. 8. p. 65-74.

WORLD PARA ATHLETICS. *World Para Athletics Classification Rules and Regulations*. Bonn, 2017.

ZIMBIO. *Guilherme Soares de Santana*. Disponível em: <http://www.zimbio.com/Guilherme+Soares+de+Santana>. Acesso em: 1 mar. 2017.

8

VOLEIBOL SENTADO

Elaine Cappellazzo Souto

Anderson Gustavo de Carvalho

Milca Jéssica Souza Tiburtino de Carvalho

Breve histórico da modalidade

O Voleibol Sentado surgiu em 1956, na Holanda, e foi incluído nas Paralimpíadas, somente para homens, em 1980. Apenas em 2004 as mulheres iniciaram sua participação no evento (VUTE, 2009). Atualmente, cerca de 10 mil atletas praticam o Voleibol Sentado em 75 países (WORLD PARAVOLLEY, 2017a).

No Brasil, a modalidade teve o seu primeiro torneio no estado de São Paulo, em 2002. No ano seguinte, o primeiro campeonato brasileiro e, em 2007, nos Jogos PARAPAN-AMERICANOS do Rio de Janeiro, a equipe masculina foi campeã (MEDEIROS; RIBEIRO; DE OLIVEIRA, 2012). Nos Jogos Paralímpicos, em 2016, a equipe feminina obteve a medalha de bronze, sendo o melhor resultado da modalidade nos jogos.

A entidade máxima internacional do Voleibol Sentado é a World ParaVolley (ligada ao Comitê Paralímpico Internacional), responsável pela governança, planejamento, gestão e determinação das regras e do sistema de classificação da modalidade. Ligada à entidade, no âmbito nacional, encontra-se a Confederação Brasil Paravôlei.

Dinâmica do jogo

O Voleibol Sentado é praticado em uma quadra retangular (10 x 6 m), dividida ao meio por uma rede, com altura de 1,05 m para o feminino e 1,15 m para o masculino, com 6,5 a 7 metros de comprimento por 80 cm de largura. A linha de ataque tem uma distância de 2 metros da linha central. Como no Voleibol convencional, a disputa ocorre entre duas equipes constituídas por seis jogadores em quadra e seis reservas.

O objetivo do jogo consiste em golpear a bola de forma que ela ultrapasse a rede em direção ao lado adversário, evitando, ao mesmo tempo, que a bola caia no solo de seu próprio lado. Cada jogada se inicia com um saque realizado por um jogador com os glúteos atrás da linha de fundo da quadra. O saque deve ultrapassar a rede entre as antenas; por sua vez, a equipe adversária poderá realizar até três toques, alternando entre os atletas, para devolver a bola, além do contato com o bloqueio. O *rally* continua até que a bola caia na quadra adversária (ou fora), se a equipe adversária não conseguir devolvê-la corretamente. Quando a equipe vence um *rally*, ganha um ponto e o direito de servir e seus jogadores rodam em sentido horário. Ganha a partida a equipe que vencer três *sets*. Cada *set* é vencido pela equipe que marcar 25 pontos iniciais, com uma diferença mínima de dois pontos. Em caso de empate, o jogo continua até que uma diferença de dois pontos seja atingida. Quando ocorrer empate nos *sets* (2 x 2), o 5º *set* será decisivo e jogado em 15 pontos, com diferença mínima de 2 pontos (WORLD PARAVOLLEY, 2017b).

As regras são praticamente as mesmas da Federação Internacional de Voleibol, com algumas exceções. Entre elas, é permitido o bloqueio do saque e tocar a quadra adversária com os pés, desde que não atrapalhe a ação da equipe adversária. A principal particularidade do Vôlei Sentado é a obrigatoriedade do jogador, em todos os momentos durante as jogadas, manter-se em contato com a quadra, com alguma parte do corpo entre os glúteos e os ombros. É proibido ficar em pé, elevar o corpo ou dar passos.

Fundamentos básicos

POSIÇÃO DE EXPECTATIVA

A posição de expectativa é fundamental para o deslocamento do jogador. Tem como objetivo promover a eficiência nas funções de ataque e defesa. O jogador, na posição sentada, com os glúteos em contato com o solo, deve manter o tronco levemente inclinado à frente e os braços devem estar semiflexionados, tendo as palmas das mãos paralelas aos glúteos, em contato com o solo, e direcionadas para a frente ou lateralmente. Os membros inferiores, quando presentes, devem estar em posição confortável, de forma que não atrapalhe o jogador para o deslocamento.



Figura 1. Posição de expectativa
Fonte: arquivo pessoal dos autores

Algumas diferenciações no posicionamento dos membros inferiores, na posição de expectativa, ocorrem pelas características anatômicas da deficiência física. Geralmente estão à frente do corpo e semiflexionados; em alguns casos, como na poliomielite, podem estar cruzados.

DESLOCAMENTO

O deslocamento consiste na movimentação do jogador em quadra, executada na posição sentada, por meio da ação prioritária dos membros superiores. Os glúteos podem deslizar no solo ou perder o contato durante a ação pela suspensão executada dos membros superiores. Nos deslocamentos para frente e para trás, as palmas das mãos devem manter-se em contato com o solo, direcionadas para a frente; nos deslocamentos laterais, para fora.

SAQUE

No saque, o jogador deverá sentar-se atrás da linha de fundo com os glúteos em contato com o solo. Quando destro, o braço esquerdo deve permanecer estendido na linha do ombro apoiando a bola para, em seguida, lançá-la para cima. O braço direito estará posicionado acima e atrás da cabeça, cotovelo alto, com as mãos abertas (em forma de concha), atacando a bola na sequência. O membro inferior poderá ficar à frente da linha de fundo.



Figura 2. Saque

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro (2018)

RECEPÇÃO

A recepção poderá ser executada em dois gestos técnicos: na manchete e no toque. Na manchete, os braços devem permanecer à frente do quadril, com as mãos uma acima da outra, os polegares um ao lado do outro e os cotovelos com suave rotação para dentro. O contato

mais eficiente da bola com os braços ocorrerá na face interna do antebraço, próximo ao punho.

No toque, os cotovelos estarão na linha do ombro, mãos formando um triângulo com os polegares para baixo e os demais dedos levemente entreabertos, posicionados 10 a 15 centímetros adiante dos olhos. No momento do contato com a bola, os braços deverão ser estendidos rapidamente para impulsionar a bola para o alvo.

BLOQUEIO

No bloqueio, os braços devem estar semiflexionados à frente do corpo, com as mãos acima da cabeça, espalmadas para frente. Os membros inferiores do jogador podem invadir a área do adversário, desde que não atrapalhe, mantendo os glúteos no solo em sua área de jogo.

ATAQUE

No ataque, o jogador deverá deslocar-se em direção à rede; o braço imitará o movimento de um chicote, tocando a bola com a mão firme, usando o movimento do punho para direcionar a bola. Pelo menos um dos glúteos não pode perder o contato com o solo no momento que o jogador estiver em contato com a bola.

Quem são os atletas?

No Voleibol Sentado, a determinação dos atletas elegíveis para a competição é definida pelo sistema de classificação da World ParaVolley, que avalia a perda de fun-

ção motora para executar as tarefas específicas exigidas pelo esporte. Os atletas elegíveis são divididos em duas classes: classe VS1 para atletas com significativa perda de função motora; e a classe VS2, com deficiência motora mínima para a execução das principais funções do Voleibol Sentado (WORLD PARAVOLLEY, 2017c).

Não existe um somatório de pontos por cada classe, como ocorre no Basquete e Rugby em cadeira de rodas. Contudo, é necessário que as deficiências motoras sejam permanentes. Além disso, cada equipe pode ter, no máximo, dois atletas na classe VS2, desde que um esteja obrigatoriamente no banco durante o jogo. As deficiências físicas mais comuns para a prática do Voleibol sentado são as amputações, congênitas ou adquiridas, encurtamentos de membros e poliomielite. Alguns exemplos da classe VS1 são: amputações nos membros inferiores no tornozelo ou acima; amputação de quatro dedos e polegar ou dismelia unilateral com membro pelo menos 33% mais curto. Da classe VS2, amputação tarsometatarsiana, amputação bilateral dos polegares e déficit de flexão de quadril maior ou igual a 30° (WORLD PARAVOLLEY, 2017c).

Adaptações e desenvolvimento de materiais para a prática do Voleibol Sentado em contextos escolares

Para a prática do Voleibol Sentado, é muito importante que o professor esteja atento às condições do piso da quadra esportiva onde será realizada a modalidade.

Evitar piso áspero, com incidência do sol, e, no caso de existir imperfeições, deve-se corrigi-las para evitar que ocorram cortes e queimaduras nas mãos, glúteos e pernas dos jogadores. A limpeza da quadra é outro aspecto fundamental. Varrer e passar pano de chão úmido antes da aula contribui para a higiene do ambiente e motiva a participação de todos em sua aula.

O uso de calças compridas com tênis ou meião auxiliam no deslocamento sentado. A regra do Voleibol Sentado não permite o uso de espumas ou colchões para sentar-se. Entretanto, caso um de seus alunos com deficiência motora tenha, eventualmente, maior propensão a lesionar a pele pelo atrito com a superfície rígida, nada o impede de providenciar espumas para proteger os ísquios e ataduras para os tornozelos.

Para confeccionar a quadra de Voleibol Sentado utilize a linha central do Voleibol convencional e fita adesiva (5 cm) que contraste com a cor do piso. Faça as marcações das linhas laterais, de ataque e fundo. Aproveite também os postes; com uma trena defina a altura de 1,15 metro para o masculino e 1,05 metro para o feminino. Caso possua a rede convencional, diminua a largura unindo a última fileira de gomos (espaços entre os nós) em toda a extensão da rede, com fita adesiva, assim conseguirá aproximar-se dos 80 cm de largura, como previsto na regra (WORLD PARAVOLLEY, 2017b).

O Voleibol Sentado requer, dos membros superiores, o mover-se na quadra e a execução dos fundamentos de

ataque e defesa. Inicialmente, estas duas ações não acontecem de maneira automática, ou seja, no tempo certo. O uso de bolas mais leves (bolas de espuma, bexigas e bolas de plástico maiores) atrasam um pouco o movimento da bola no ar, contribuindo para que o aluno se adapte ao deslocamento e à execução do gesto técnico de maneira eficiente.

As palmas das mãos, ombros e glúteos são muito sobrecarregados. Em turmas inclusivas, ou somente com alunos sem deficiência, para diminuir a tensão, alterne a posição sentado com a posição em pé nos educativos dos fundamentos básicos. Por exemplo: em dupla, um lança a bola em pé para o que está sentado, para a execução do toque. Repita dez vezes e troque de posição.

Na presença de alunos com deficiência motora não hesite em conversar sobre a deficiência e sobre as suas experiências esportivas; encoraje a participação desses alunos. Convide paratletas para conversar e fazer uma aula com as suas turmas, e assista aos vídeos de jogos de Voleibol Sentado. Ações como essas podem contribuir para o aspecto motivacional na realização da modalidade e para uma melhor compreensão sobre as pessoas com deficiência. As atividades dos planos de aula a seguir foram aplicadas em nosso projeto na Universidade Federal da Paraíba (UFP), pelo Laboratório de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Deficiência.

PLANOS DE AULA

PLANO DE AULA 1

Tema: Deslocamento na quadra

Roda inicial:

Perguntar aos alunos quem conhece o Voleibol Sentado, se eles já assistiram a um jogo e o que eles acham sobre o tamanho da quadra e a altura da rede serem diferentes do Voleibol convencional.

Observação: Todas as atividades descritas a seguir serão realizadas na posição sentada.

Atividade 1 – Dono da quadra

Objetivo: deslocamento na quadra.

Materiais: não são necessários materiais.

Formação: jogadores distribuídos nas linhas laterais, utilizando somente um lado da quadra, e um jogador posicionado no meio.

Descrição: ao comando do professor os jogadores posicionados nas linhas laterais deverão deslocar-se para o outro lado sem a interceptação (tocado) pelo dono da quadra (jogador posicionado no meio da quadra). Caso a interceptação ocorra, o jogador deverá trocar de lugar com o dono da quadra.

Variação: O jogador interceptado une-se ao dono da quadra.

Atividade 2: Caranguejo Rei

Objetivo: deslocamento na quadra.

Materiais: não são necessários materiais.

Formação: jogadores distribuídos em uma das linhas de fundo da quadra e 4 jogadores (Caranguejos Rei) distribuídos (cada um) nas linhas de 2 m, central e na outra linha de fundo.

Descrição: os jogadores Caranguejos Rei só poderão deslocar-se lateralmente. Os jogadores posicionados em uma das linhas de fundo, deverão ultrapassar a outra linha de fundo, sem serem interceptados pelos Caranguejos Rei, utilizando o deslocamento frontal. Caso a interceptação ocorra o jogador deverá trocar de lugar com o Caranguejo Rei.

Variação: Utilizar somente um lado da quadra posicionando o jogador Caranguejo Rei na linha de 2 m; que só poderá deslocar-se lateralmente. Ao comando do professor, os jogadores posicionados na linha de fundo deverão ultrapassar a linha de 2 m sem a interceptação pelo Caranguejo Rei. Caso a interceptação ocorra, ou o jogador fique por último, deverá trocar de lugar com o Caranguejo Rei.

Atividade 3: *Pacman*

Objetivo: deslocamento na quadra.

Materiais: fita adesiva.

Formação: utilizando as linhas da quadra e as linhas diagonais que serão demarcadas de um canto a outro da linha de fundo com fita adesiva. o “pega” (Pacman) deverá estar localizado no centro da quadra e os demais jogadores distribuídos nas linhas de fundo e laterais.

Descrição: Todos os jogadores deverão deslocar-se sobre as linhas. O Pacman estará livre para deslocar-se de todas as formas, e os demais jogadores, quando posicionados sobre as linhas de fundo, deverão deslocar-se de costas, nas linhas laterais, lateralmente e

nas linhas diagonais de frente (2 m e central). Ao comando do professor, o Pacman, localizado ao centro, iniciará a atividade com o objetivo de tocar os demais jogadores. Quem for tocado junta-se ao Pacman e a atividade é reiniciada.

Sugestões de exercícios educativos

Atividade 1

Objetivo: Deslocamento na quadra.

Materiais: rede.

Formação: duas filas posicionadas no fundo da quadra.

Descrição: ao comando do professor, um após o outro, cada aluno deverá deslocar-se de frente até a rede, em seguida até o meio da rede na posição do levantador, utilizando o deslocamento lateral, e voltar de costas pelo centro da quadra até o fundo.

Variação: ao chegar à rede, executar o gesto técnico da cortada, e, na posição do levantador, o bloqueio.

Atividade 2

Objetivo: deslocamento na quadra.

Materiais: quatro cones.

Formação: quatro cones a 2 m de distância cada, formando um quadrado.

Descrição: os alunos, um após o outro, deverão deslocar-se do primeiro para o segundo cone com deslocamento frontal; do segundo para o terceiro cone com deslocamento lateral para a direita; do terceiro para o quarto cone com deslocamento de costas; e do quarto cone para o primeiro com deslocamento lateral para a esquerda.

Variação: distribuir os cones de outras formas explorando os deslocamentos.

O importante é explorar deslocamentos curtos devido à própria característica do jogo.

Roda final:

Questione os alunos o que eles aprenderam na aula sobre o deslocamento sentado e seus aspectos positivos e negativos.

PLANO DE AULA 2

Tema: Fundamentos básicos

Roda inicial:

Perguntar sobre os fundamentos básicos do Voleibol, quais são, como eles são executados, e se eles acham que será (ou não) diferente executá-los na posição sentada.

Observação: todas as atividades descritas a seguir serão realizadas na posição sentada.

Atividade 1: Responda ao comando

Objetivo: Praticar os fundamentos básicos do Voleibol Sentado.

Materiais: não utiliza materiais.

Formação: o professor irá dispor os alunos em fileiras na horizontal, na posição de expectativa.

Descrição: cada vez que o professor falar “MANCHETE”, “TOQUE”, “BLOQUEIO”, “SAQUE”, “ATAQUE”, os jogadores da posição de expectativa deverão executar o gesto do fundamento solicitado. O professor deverá falar os fundamentos com intervalos cada vez mais curtos entre eles. Quem errar sai da atividade,

até que fique apenas o vencedor, depois recomeça.

Variação: acrescentar comandos de deslocamento: “FRENTE”, “ATRÁS”, “DIREITA”, “ESQUERDA” para a execução dos alunos.

Atividade 2 - 5 cortes

Objetivo: praticar os fundamentos básicos do Voleibol Sentado.

Materiais: bola de Voleibol.

Formação: em círculo.

Descrição: inicia a atividade com o toque, sendo realizado, a partir dele, mais três passes por meio dos fundamentos manchete ou toque; em seguida realizar o fundamento do ataque, a cortada para atingir um dos integrantes. O jogador que recepcionar a bola e a direcionar para um outro jogador, será salvo, reiniciando a contagem. Caso o jogador não consiga executar a recepção adequada, será retirado da brincadeira.

Atividade 3 – Controle 10

Objetivo: manchete.

Materiais: bolas de Voleibol.

Formação: em círculo, formar equipes com 5 (mínimo) e 10 (máximo) alunos.

Descrição: O professor lança a bola para um dos alunos e ele realiza o passe com uma manchete. A bola deverá passar por todos os alunos sem cair no chão. Caso a bola caia no chão, recomeça a contagem.

Variação: durante cinco minutos, solicitar que os alunos executem o maior número de manchetes sem deixar a bola cair. Fazer a contagem das manchetes executadas em voz alta. Ganha a equipe que executar o maior número de manchetes.

Sugestões de exercícios educativos

Atividade 1

Objetivos: manchete.

Materiais: bola de Voleibol.

Formação: em dupla, um de frente para o outro.

Descrição: o jogador lança a bola para cima, fazendo uma trajetória parabólica para o outro integrante da dupla, que executa a manchete. Após a execução de dez repetições, os jogadores trocam de posição.

Variações: 1 – Ambos executam a manchete um para o outro com o objetivo de controlar a bola por maior tempo. 2 – Ambos executam a manchete um para o outro realizando deslocamentos.

Atividade 2

Objetivos: manchete com deslocamento.

Materiais: bola de Voleibol.

Formação: em trios, um lançador (em pé) e dois executantes (sentados).

Descrição: um aluno em pé lança a bola para cima, fazendo uma trajetória parabólica para um integrante da dupla, que executa a manchete e desloca-se para o lado direito ou esquerdo; em seguida o outro aluno desloca-se para a frente, executa a manchete e retorna à sua posição inicial. Após a execução de dez repetições, os alunos trocam de posição.

Atividade 3

Objetivos: manchete com deslocamento na quadra.

Materiais: bola de Voleibol.

Formação: posicionados na quadra.

Descrição: o professor na posição 3 lança a bola para o aluno na posição 1, que executa a manchete e devolve para o professor; desloca-se para a posição 6 e executa novamente a manchete para o professor, indo para o final da fila. Os demais alunos aguardam na linha de fundo.

Variação: o professor executa uma cortada e o aluno defende realizando a manchete.

Roda final:

Questione se os alunos identificaram diferenças na execução dos fundamentos básicos do Voleibol Sentado em relação ao Voleibol convencional. Em caso positivo, solicitar que expliquem as diferenças.

PLANO DE AULA 3

Tema: Fundamentos básicos

Roda inicial:

Perguntar sobre o fundamento toque, qual é a execução correta, e em quais condições pode ser utilizado.

Observação: todas as atividades descritas a seguir serão realizadas na posição sentada.

Atividade 1 - Batata quente

Objetivos: toque.

Materiais: bola de voleibol.

Formação: em círculo.

Descrição: um aluno ficará fora do círculo, de costas, e iniciará a frase: “Batata quente, quente, quente... queimou!”. Enquanto isso, os demais alunos, em círculo, executam o toque entre si até ouvirem a palavra “queimou”. Quem executar o toque por último, trocará de posição com quem está do lado de fora, reiniciando a atividade.

Atividade 2

Objetivos: toque.

Materiais: bola de Voleibol.

Formação: individual.

Descrição: o jogador lança a bola para cima e sobre si mesmo dez vezes, descansa e recomeça.

Variação: um toque curto e outro longo acima da cabeça. Começar executando o toque acima da cabeça na posição deitado até a posição sentada.

Atividade 3

Objetivos: toque.

Materiais: bola de Voleibol, rede.

Formação: dupla, um de cada lado da rede.

Descrição: alunos posicionados na linha dos 2 metros, um de cada lado da quadra, passam a bola por cima da rede executando o toque.

Atividade 4

Objetivos: toque.

Materiais: bola de Voleibol; rede.

Formação: na quadra; de um lado um aluno na posição 1 e do outro lado um aluno na posição 5.

Descrição: o aluno na posição 1 lança a bola para ele mesmo em direção à posição 2 e executa o toque para o aluno do outro lado,

que está na posição 5, em seguida retorna à posição 1. O aluno da posição 5 realiza o mesmo movimento, deslocando-se da posição 5 para a 3.

Roda final:

Questione os alunos se eles identificaram diferenças entre a execução do toque em pé e sentado.

PLANO DE AULA 4

Tema: Saque

Roda inicial:

Perguntar sobre o fundamento saque, suas formas de execução em pé e sentado.

Observação: todas as atividades descritas a seguir serão realizadas na posição sentada.

Atividade 1 – Execução dos saques por cima e por baixo

Objetivo: saque.

Materiais: bolas de Voleibol; fita adesiva.

Formação: um ao lado do outro, posicionados de frente para a parede.

Descrição: com fita adesiva confeccionar quadrados na parede na altura de 1,15 m a 1,40 m. O aluno deverá executar o saque por baixo e por cima a fim de acertar os quadrados com força suficiente para que a bola retorne à sua mão. A distância do aluno em relação à parede deve ser aumentada conforme a sua evolução.

Atividade 2

Objetivo: precisão no saque.

Materiais: bolas de Voleibol; rede.

Formação: duplas.

Descrição: duplas: um posicionado na linha de fundo de sua área de jogo (saque) e o outro nas diferentes posições: 1,5 e 6 do lado oposto. O aluno realiza o saque para a sua dupla 5x, o outro recebe e devolve a bola; em seguida o outro aluno realiza o saque.

Atividade 3 – Tiro ao alvo

Objetivo: precisão no saque.

Materiais: bolas de Voleibol; seis bambolês; rede.

Formação: duas equipes na linha de fundo da área de jogo, na posição do saque.

Descrição: um aluno de uma equipe iniciará o jogo. Na posição do saque um aluno deverá realizar seis saques consecutivos para acertar a bola dentro dos bambolês nas posições 1, 5 e 6 na área oposta, sendo dois saques em cada posição. Em seguida, um aluno da equipe adversária realizará os saques, e assim sucessivamente. Ganha a equipe que fizer mais pontos.

Roda final:

Questione se os alunos identificaram diferenças na execução na realização do saque em pé para o sentado.

PLANO DE AULA 5

Tema: bloqueio, ataque e defesa

Roda inicial:

Conversar com os alunos sobre a importância do trabalho em equipe para atacar e defender.

Observação: todas as atividades descritas a seguir serão realizadas na posição sentada.

Atividade 1 – Bloqueio

Objetivo: bloqueio.

Materiais: bolas de Voleibol; rede.

Formação: professor em pé de um lado da quadra, fila do outro, atrás da linha dos 2 m.

Descrição: o professor lança a bola para o aluno do outro lado da rede executar o bloqueio na posição 2; em seguida nas posições 3 e 4.

Atividade 2 – Tiro ao alvo com bloqueio

Objetivo: bloqueio.

Materiais: bolas de Voleibol; rede.

Formação: uma fila na posição de saque, uma fila para realizar o bloqueio.

Descrição: um aluno executa três saques sucessivos para o adversário que se deslocará nas posições 2, 3 e 4, realizando o bloqueio. O aluno que realizar o bloqueio irá para a fila do saque e este para a fila do bloqueio.

Atividade 3 – Ataque

Objetivos: ataque.

Materiais: bolas de Voleibol; rede; bambolês.

Formação: uma fila na posição 3 (levantador) e outra atrás da linha dos 2 m.

Descrição: um aluno atrás da linha dos 2 metros realiza o passe para o aluno da posição 3 (levantador) e desloca-se para a posição 2 para realizar o ataque, por meio do toque realizado pelo

levantador. O aluno que realizará o ataque irá para a fila do levantador e este para a fila do ataque (atrás da linha dos 2 metros).
Variação: colocar bambolês na quadra para que seja executado o ataque dentro deles.

Atividade 4 – Defesa

Objetivo: defesa.

Materiais: bolas de Voleibol; rede.

Formação: em duplas, um próximo à linha de ataque e de costas para a rede, e o outro posicionado na linha de fundo.

Descrição: o aluno de costas para a rede executa a cortada, que deverá ser defendida pelo aluno da linha de fundo, passando a bola para o seu companheiro.

Atividade 5 – Defesa

Objetivos: defesa.

Materiais: bolas de voleibol; rede; cones.

Formação: uma fila na linha de fundo e o professor de costas para a rede.

Descrição: o professor de costas para a rede lança a bola, sucessivamente, na direção dos cones na posição 1 (entre a posição 3 e 6) e na posição 5. O aluno desloca-se em direção aos cones (posição 1 e 5) e realiza a manchete e na posição 6 o toque.

Variação: o professor de um lado da rede realizará o ataque e o aluno do outro lado da rede realizará a defesa.

Atividade 6 – Defesa

Objetivo: defesa.

Materiais: bolas de Voleibol; rede.

Formação: em duplas, posicionados em um lado da quadra e o professor do outro lado.

Descrição: professor executa dois saques, um para cada aluno da dupla. Primeiro, o professor executa um saque para um dos alunos, que deve recepcioná-la com manchete ou toque e repassar para o outro integrante da dupla. Em seguida, o professor repete com o outro aluno.

Roda final:

Questione os alunos sobre o trabalho em equipe e se eles conseguiram trabalhar em equipe na aula.

REFERÊNCIAS

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. *Fotos*. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/cpboficial/albums>. Acesso em: 1 mar. 2018.

MEDEIROS, A.; RIBEIRO, A.; DE OLIVEIRA, R. G. *Voleibol sentado*. Esporte Paralímpico. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2012. p. 220-231.

VUTE, R. *Teaching and coaching volleyball for the disabled: foundation course handbook*. 2. ed. Ljubljana: Faculty of Education, 2009.

WORLD PARAVOLLEY. *Sitting Volleyball*. Disponível em: <http://www.worldparavolley.org/disciplines/sitting-volleyball/>. Acesso: 17 ago. 2017a.

WORLD PARAVOLLEY. *Official Sitting Volleyball Rules – 2017-2020*. Disponível em: <http://www.worldparavolley.org/disciplines/sitting-volleyball/>. Acesso em: 17 ago. 2017b.

WORLD PARAVOLLEY. *World Paravolley Medical and Functional Classification Handbook*. Disponível em: <http://www.worldparavolley.org/classification/>. Acesso em: 17 ago. 2017c.

AUTORES

ANDERSON GUSTAVO DE CARVALHO

Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Integrante do Laboratório de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Deficiência da UFPB-LEPAFA, voluntário na modalidade voleibol sentado.

BRUNA BARBOZA SERON

Professora adjunta na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), na área de Esporte Adaptado/Paralímpico. Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Atualmente coordena o Grupo de Estudo e Pesquisa em Esporte Paralímpico (GEPEP) da UFSC e os projetos de extensão de Handebol em cadeira de Rodas e Goalball. Tem experiência como treinadora de Basquetebol em Cadeira de Rodas, Handebol em Cadeira de Rodas e Atletismo Paralímpico.

BRUNA SOLERA

Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-graduação Associado UEM/UEL. Especialista em Psicomotricidade e Especialista em Educação Especial pelo Instituto Paranaense de Educação. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física Escolar/UEM (GEEFE). Participou do Programa de Atividade Física

Adaptada/UEM (PROAFA). Árbitra de Bocha com participação em campeonatos regionais e nacionais promovidos pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) e Associação Nacional de Desportos para Deficientes (ANDE). Participou dos Jogos Paralímpicos Rio 2016 como árbitra nacional de Bocha paralímpica.

DIEGO ANTUNES

Mestrando no Programa de Pós-graduação em Educação Física na área de Biodinâmica do Desempenho Humano (CDS/UFSC). Professor de Atletismo Paralímpico na Associação Florianopolitana de Deficientes Físicos de Florianópolis. Técnico de atletismo nível II certificado pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Treinador de atletismo de um medalhista de prata nos Jogos PARAPAN-AMERICANOS de Toronto, 2015. Duas vezes finalista do Troféu Gustavo Kuerten na categoria de melhor técnico do paradesporto. Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa em Esporte Paralímpico (GEPEP/UFSC).

ELAINE CAPPELLAZZO SOUTO

Professora Adjunta do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba na área de Educação Física Adaptada. Mestre em Ciências do Desporto na área de Atividade Física Adaptada pela Universidade do Porto e Doutoranda em Educação Física na área de concentração: Desempenho Humano e Atividade Física, na Universidade Estadual de Londrina. Coordenadora do Laboratório de Estudo e Pesquisa em Atividade Física Adaptada

para pessoas com deficiência (LEPAFA/UFPB). Coordenou os seguintes projetos paraolímpicos nas modalidades natação, rugby em cadeira de rodas, bocha paralímpica e voleibol sentado.

ELIZABETH ALBANO

Mestranda na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), integrante do Laboratório de Pedagogia do Esporte (LAPE) do Núcleo de Pesquisa em Pedagogia do Esporte (NUPPE) do Centro de Desportos (UFSC). Atua como professora de Educação Física Adaptada na APAE de Urubici/SC e como árbitra internacional de Bocha Paralímpica com experiência em competições estaduais, regionais, nacionais e internacionais, promovidos pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), Associação Nacional de Desportos para Deficientes (ANDE) e Boccia International Sports Federation (BISFed). Teve participação como árbitra nacional nos Jogos Paralímpicos Rio 2016.

FABIO BRANDOLIN

Professor de Educação Física no Instituto Benjamin Constant (IBC). Possui mestrado e doutorado em Educação pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Coordenador de esportes do IBC. Membro da comissão técnica de Goalball do IBC. Técnico da equipe escolar de Goalball do IBC. Técnico de Goalball do Rio de Janeiro nas Paralimpíadas Escolares. Membro do Laboratório de Pesquisas em Educação do Corpo (LABEC/UFRJ).

FILIFE LOPES BARBOZA

Graduado em Educação Física. Pós-graduando em esportes e atividades físicas para pessoas com deficiência pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Técnico de Goalball do Instituto Benjamin Constant (IBC). Coordenador do Projeto Escola de Esportes do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Coordenador de equipamentos do Futebol de 5 nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. Capacitador de Goalball do Programa Transforma Rio 2016. Medalhista de prata como técnico no Mundial de Jovens da International Blind Sports Federation (IBSA) (2013).

GABRIELA FISCHER

Professora adjunta na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) na área de Esporte Adaptado/Paralímpico. Doutora em Ciências do Exercício Físico e Movimento Humano pela Università degli Studi di Verona, Itália. Pós-doutorado em Ciências Pneumológicas (UFRGS). Coordena o Grupo de Estudo e Pesquisa em Esporte Paralímpico (GEPEP-UFSC) e o Projeto de Extensão "Atletismo Adaptado: iniciação ao treinamento" na Universidade Federal de Santa Catarina.

JUCINEI GONÇALVES DA COSTA

Professor de Judô no Instituto Benjamin Constant (IBC). Mestre em Ciências da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco (UCB). Faixa preta de Judô 6º DAN. Presidente da Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro (FJERJ). Técnico da Seleção Brasileira de Judô

Paralímpico em Atenas 2004 e Pequim 2008. Professor e proprietário da Academia de Judô Projeção (2000 a 2008).

MÁRCIA GREGUOL

Professora associada do Centro de Educação Física e Esporte da Universidade Estadual de Londrina. Possui mestrado e doutorado pela Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo (2005) e pós-doutorado pela Universidade de Pádova (Itália) em Atividade Física Adaptada. Atua principalmente nos seguintes temas: educação física adaptada, inclusão, aptidão física e saúde e esporte adaptado para pessoas com deficiência. Coordena o Grupo de Estudos e Pesquisa em Atividade Física e Deficiência/UEL (GEPAFID) e o projeto de extensão Natação Para Todos na UEL.

MARÍLIA GARCIA PINTO

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), integrante do Laboratório de Pedagogia do Esporte (LAPE) do Núcleo de Pesquisas em Pedagogia do Esporte (NUPPE) da UFSC. Professora da Fundação Catarinense de Educação Especial (FCEE) e da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), integrante do Grupo de Pesquisas em Práticas Pedagógicas da Educação Física (GEPRAPF) da UDESC. Atua como árbitra nacional de bocha paralímpica, participando de eventos regionais, estaduais, nacionais e internacionais. Teve participação como árbitra nacional nos Jogos Paralímpicos 2016.

MICHELLE ALINE BARRETO

Diretora e professora da Faculdade Presbiteriana Gammon – Lavras/MG. Doutora em Atividade Motora Adaptada pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Membro-pesquisador da Academia Paralímpica Brasileira. Coordenadora e pesquisadora do Grupo de Estudos em Educação Física Adaptada (GEEFA) da Faculdade Presbiteriana Gammon.

MILCA JÉSSICA SOUZA TIBURTINO DE CARVALHO

Graduada em Educação Física, Bacharelado pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Integrou o Laboratório de Atividade Física Adaptada para Pessoas com Deficiência da UFPB-LEPAFA, bolsista nas modalidades voleibol sentado, natação, rugby em cadeira de rodas e bocha paralímpica.

PAULO SÉRGIO DE MIRANDA

Professor de Educação Física no Instituto Benjamin Constant (IBC). Pós-graduado em Educação Física adaptada pelo Centro Nacional de Educação Especial (CENESP). Técnico da Seleção Paralímpica Brasileira de Paralisia Cerebral nas Paralimpíadas de Seul 1988. Diretor Técnico da Associação Nacional de Desporto para Deficientes (ANDE) (2000 a 2007). Técnico da Seleção Brasileira Feminina de Goalball (2010 a 2012). Coordenador Técnico Nacional de Goalball (2013 a 2016).

RAMON PEREIRA DE SOUZA

Professor de Educação Física no Instituto Benjamin Constant (IBC). Doutor em Ciência do Desporto pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Coordenador de esporte escolar no Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB). Técnico da Seleção Brasileira de Futebol de 5 (2009 a 2012). Campeão Sul-Americano de Futebol de 5 (2009). Campeão Mundial de Futebol de 5 (1998 e 2010). Campeão PARAPAN-AMERICANO de Futebol de 5 (2011). Título de melhor técnico de Futebol de 5 do Brasil (2011). Campeão Paralímpico de Futebol de 5 em Londres 2012.

SORAIA IZABEL CORREA CABRAL

Professora de Educação Física no Instituto Benjamin Constant (IBC). Doutora em Ciência do Desporto pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Ex-coordenadora de Educação Física do IBC. Técnica do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

ORGANIZADORES



BRUNA BARBOZA SERON

Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina desde 2016. Possui mestrado (2014) e doutorado (2016) em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina. Foi treinadora de Basquetebol em cadeira de rodas e atualmente coordena projetos de extensão de Goalball e Handebol em cadeira de rodas. Nasceu em Bauru, palmeirense de coração e se apaixona por tudo aquilo que faz seu coração vibrar, o que inclui gente, esporte, dança, família, mar, bons amigos, viajar e ser professora.



FABIO BRANDOLIN

Professor de Educação Física do Instituto Benjamin Constant (IBC). Possui mestrado e doutorado em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (PPGE-UFRJ). Atualmente é coordenador de Esportes do IBC, membro da comissão técnica de Goalball do IBC e técnico da equipe escolar de Goalball do Estado do Rio de Janeiro. Desde o início da sua trajetória profissional no Instituto, tem direcionado o seu trabalho para o desenvolvimento do esporte na instituição, preocupando-se com a oferta de atividades esportivas para os alunos ainda em processo de escolarização e procurando dar as melhores condições possíveis para o progresso dos atletas de alto rendimento das diferentes modalidades esportivas desenvolvidas no IBC. Petropolitano e Flamenguista, adora estar próximo da família e dos amigos.

Organizada pelos professores Bruna Barboza Seron (Universidade Federal de Santa Catarina) e Fabio Brandolin (Instituto Benjamin Constant), esta obra é um mergulho instigante no universo do paradesporto e das Paralimpíadas, bem como de suas interlocuções com a Educação Física Escolar e os projetos esportivos sociais.

Além de apresentar a organização e as regras de funcionamento de seis modalidades que fazem parte atualmente do programa paralímpico, **bocha paralímpica, futebol de 5, goalball, judô paralímpico, paratletismo e vôlei sentado**, os autores dos capítulos oferecem aos leitores planos de aulas super especiais contendo possibilidades inclusivas de exploração das práticas paradesportivas no ambiente escolar.

Leitura imprescindível a todos os professores de Educação Física e demais profissionais da área, o livro pretende contribuir para o desenvolvimento e a difusão da cultura paradesportiva e, especialmente, para o processo de inclusão das pessoas com deficiência. O Instituto Benjamin Constant espera que todos aproveitem a leitura!

Reprodução do site do Comitê Paralímpico Brasileiro



ISBN 9786588612040



9786588 612040