

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS

IMPLEMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Dimensão Técnica

CICLISMO ADAPTADO



O ciclismo para pessoas com deficiência

- Subsistema Federado -

- Paraciclismo = vertente do ciclismo
 - ✓ Valores do movimento paralímpico
 - Coragem
 - Determinação
 - Inspiração
 - Igualdade



Campeonato do Mundo Paraciclismo Cascais 3ªEtapa

Classificação e Tipos de Deficiência Elegíveis

- Funções:
 - ✓ Determinar a elegibilidade
 - ✓ Agrupar os atletas
- Competição equitativa
- Critérios mínimos de incapacidade
- Grupos de deficiência
 - ✓ Neurológico
 - ✓ Locomotor
 - ✓ Lesões medulares
 - ✓ Incapacidade visual



Classes e Subclasses do Paraciclismo

Classe	Subclasses
Tandem (B)	—
Handbike (H)	H1, H2, H3, H4 e H5
Triciclo (T)	T1 e T2
Bicicleta (C)	C1, C2, C3, C4 e C5

Copa Brasil Paraciclismo



Tandem (B)

- Deficientes visuais
- Bicicleta com 2 rodas
 - ✓ Mesmo diâmetro
- 2 Atletas
 - ✓ 2 Selins
 - ✓ 4 Pedais
- Travões independentes
- Guia na frente; Atleta com deficiência atrás



Tandem

Handbike (H)



POSIÇÃO RECLINADA

- Aerodinâmica
- Músculos do braço, ombro e peito
- Paraplegia \leq T10
- Tetraplegia

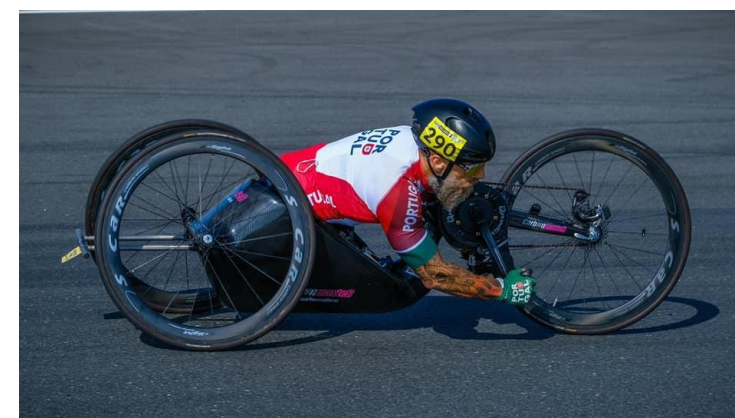
5 Subclasses: H1, H2, H3, H4, H5



POSIÇÃO DE TRONCO

- Sentado em ângulo reto
- Movimento do tronco
- Equilíbrio apurado

Handbike



POSIÇÃO DE JOELHOS

- Ângulo invertido
- Equilíbrio muito apurado

Triciclo (T)

- Paralisia cerebral
- 2 Rodas traseiras = maior equilíbrio
- 3 Rodas com o mesmo diâmetro
- Barra de proteção traseira
- Sistema de travagem independente



Triciclo

Bicicleta (C)

- Amputação e deficiência físico-motora
- Potência muscular e/ou coordenação limitada
- Bicicletas convencionais com adaptações
- 5 Classes: C1, C2, C3, C4, C5

Campeonato Mundo Cascais Vários



O CICLISMO ADAPTADO NA ESCOLA

Igualdade de Oportunidades

Hábitos de atividade física

Ajustamento das habilidades motoras

Determinação

Escola com papel determinante

Fortalecimento Físico

Circuitos neurais

Habilidades Sociais

Aspetos emocionais

SAB é possível...!

PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO E ESTRATÉGIAS

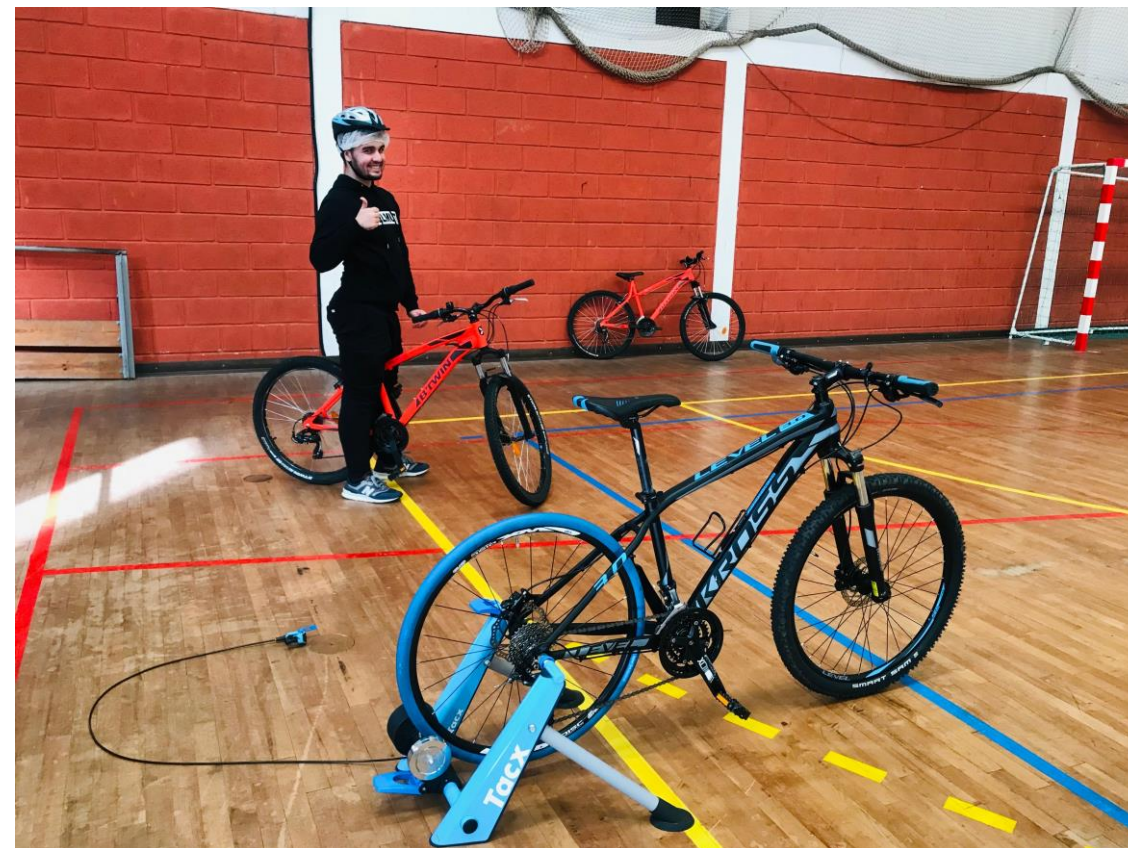
Deficiência Intelectual / Desenvolvimento

- Síndrome de Dawn com instabilidade atlântico-axial
 - ✓ Bicicleta com *reach* pequeno
 - ✓ Sobrelevação do avanço
 - ✓ Guiador retrátil
 - ✓ Avanço do selim / inversão do espigão
- Múltiplas repetições da tarefa
- Resposta individual mais lenta
- Sequências de instrução simples
- Divisão da tarefa em blocos sequenciais
- Muita atenção aos fatores externos



Dificuldades de aprendizagem (défice cognitivo)

- Instruções curtas e concretas
- Tarefa em pequenos segmentos de alta intensidade
- Melhor canal de aprendizagem
- Rotinas para a prática
- Ambiente não ameaçador



Deficiências Sensoriais

- **Auditiva**

- ✓ Diagramas com *layouts* dos exercícios
- ✓ Imagens, ilustrações e vídeos
- ✓ Sol de frente > Boa leitura de lábios e olhos
- ✓ Sinais manuais para comunicação à distância
- ✓ Foco na técnica do equilíbrio

Exercícios do manual...

Exercício específico = TÉCNICA DA CORDA



- **Cegos ou com baixa visão**

- ✓ Familiarização com a modalidade > muita proximidade
- ✓ Sentir o tamanho e textura dos materiais
- ✓ Sons de referência
- ✓ Técnicas de áudio para instrução
- ✓ Tandem ou bicicletas estáticas
- ✓ Rotina de pedalada
- ✓ Tandem = privilegiar as técnicas básicas e específicas (montar, simetria dos 2 elementos, ...)



Deficiências Físicas

- Elevada variação da capacidade funcional (condicionais e coordenativas)
 - ✓ Variação das cargas
 - ✓ Complexidade da classificação...
- Sugestões gerais
 - ✓ Auxílio dentro e fora da atividade (contextos)
 - ✓ Posições para desempenho mais eficaz, em segurança e estabilidade
 - ✓ Tarefas com predominância da parte do corpo com “funcionamento normal”
 - ✓ Muletas e cadeiras de rodas > comportamentos de risco e cair em segurança
 - ✓ Potenciar a amplitude do movimento e consciência do CG
 - ✓ Adaptação da bicicleta ao *handicap* do aluno



2 NÍVEIS DE ABORDAGEM

A

- Sem ou com reduzidas vivências da PAFD
- Sem ou com reduzido repertório motor
- Com lesão de gravidade média ou alta

- Não realizam EF ou realizam com apoio individualizado.
- Materiais específicos e metodologias diferenciadas

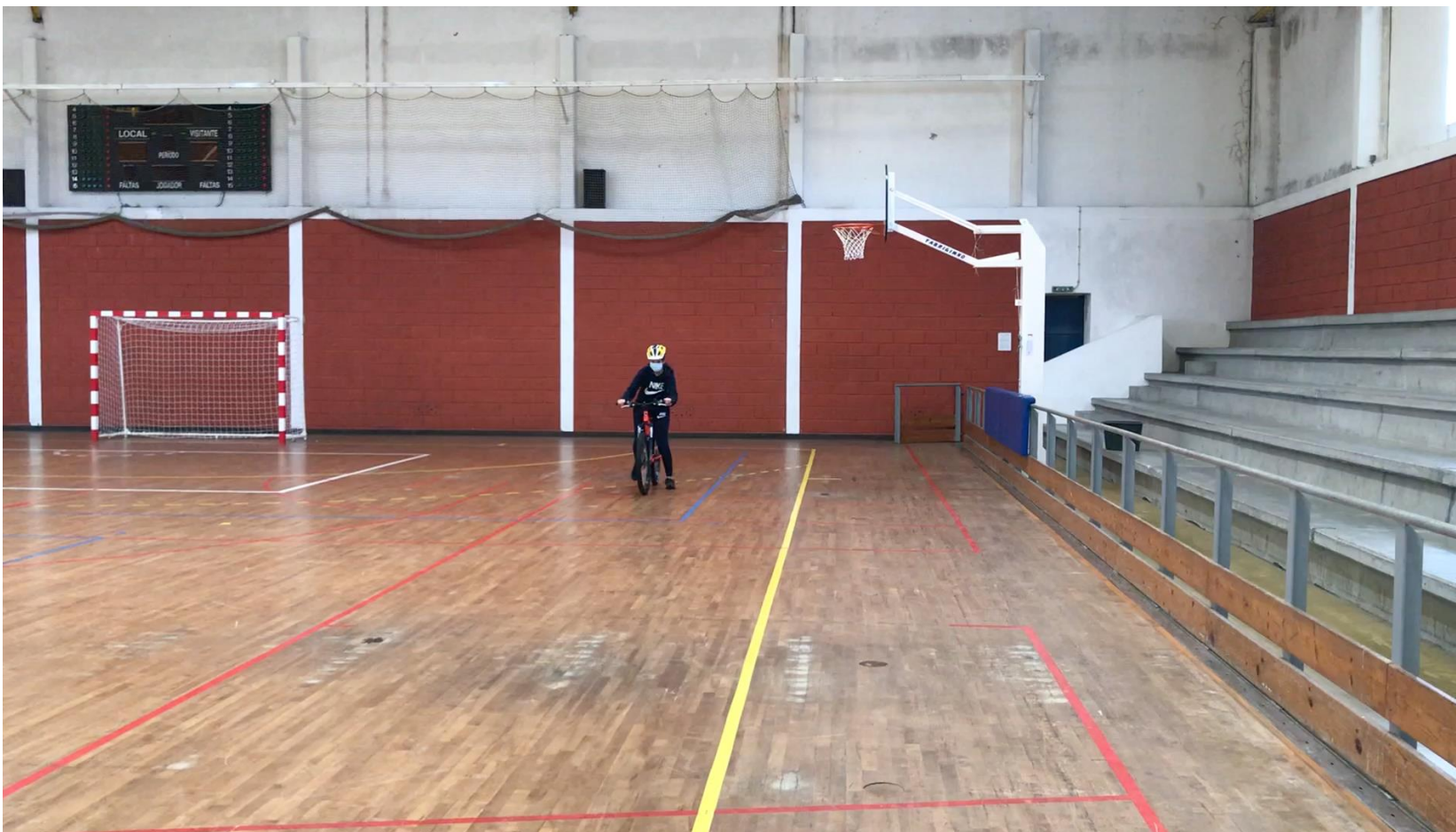
B

- Com vivências da PAFD
- Com razoável ou bom repertório motor
- Com lesão de gravidade ligeira

- Realizam EF com a turma
- Bicicleta normal
- Adaptações pedagógicas e didáticas

Exemplo 1 - monossomia 17

Momento inicial



Exemplo 1 - monossomia 17

Momento intermédio (5.ª sessão)



Exemplo 2 – Défice cognitivo acentuado + Autismo

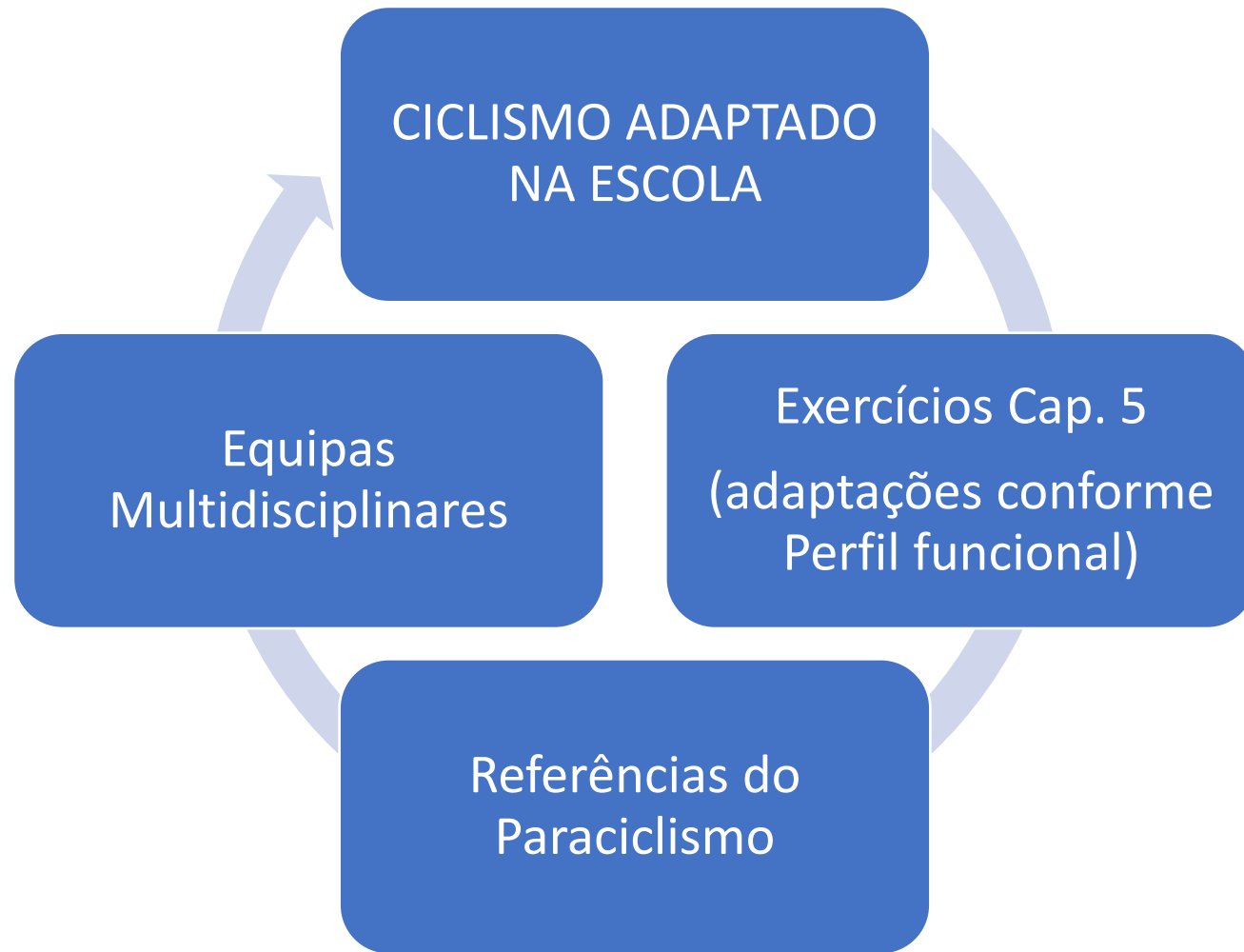
Momento inicial (3.ª sessão)



Exemplo 2 – Défice cognitivo acentuado + Autismo

Momento intermédio (5.ª sessão)







libertoreis@esbarcelinhos.pt

Tlm.: 917 942 322



**OBRIGADO PELA
ATENÇÃO!**