

PARADESPORTO PARA CRIANÇAS

Iniciação Esportiva com Inclusão e Diversão

**COLEÇÃO DE MANUAIS DO
PET EDUCAÇÃO FÍSICA**

PETEDUCAUFU@GMAIL.COM
@PETEDUCAUFU
PETEDUCAUFU.WIXSITE.COM



Organização

Guilherme Morais Puga
PET Educação Física UFU

COLLEÇÃO DE MANUAIS DO PET EDUCAÇÃO FÍSICA UFU

**Paradesporto para crianças - Iniciação Esportiva
com Inclusão e Diversão**

Uberlândia
2025



Elaboradores

TUTOR ORGANIZADOR

Guilherme Morais Puga

TUTORA VIGENTE

Giselle Helena de Tavares

DISCENTES

Aliverson
Cauã
Daniela
Danylo
Dener
Eduarda
Felipe
Gabrielle
Giovana

Hadassa
João
Júlia
Kaique
Laura
Pedro
Stela
Vinicius



2025 PET EDUCAÇÃO FÍSICA UFU

Todos os direitos reservados ao PET Educação Física UFU

COLLEÇÃO DE MANUAIS DO PET EDUCAÇÃO FÍSICA UFU

**Paradesporto para crianças - Iniciação Esportiva
com Inclusão e Diversão**

PET Educação Física UFU - Programa de Educação Tutorial do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.
Rua Benjamin Constant, 1286 – Sala do PET – Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FAEFI)
CEP: 38400-678 – Uberlândia – MG
Telefone/ WhatsApp: (34) 3218-2945
Site: <https://peteducaufu.wixsite.com/>. E-mail: peteducaufu@gmail.com



O QUE É O PET EDUCAÇÃO FÍSICA

O Programa de Educação Tutorial (PET) foi implantado no curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), em janeiro de 2006, no campus da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FAEFL). O PET Educa é atualmente composto por um(a) tutor(a), Profa. Dra. Giselle Helena de Tavares, e treze petianos bolsistas e não bolsistas.

O grupo promove atividades que contribuem para a formação acadêmica e complementam a matriz curricular. Dentre as atividades oferecidas estão: oficinas, minicursos, ciclo de seminários, leitura de livros, Cine Educa e Semana Científica do PET Educação Física. Todas as atividades realizadas proporcionam experiências únicas de aprendizagem, aperfeiçoamento e excelência curricular, que abrem portas importantes para a formação pessoal e profissional como a participação em congressos nacionais e internacionais, intercâmbios, iniciações científicas, programas de mestrado, dentre outros. (PET Educa, 2025).

SUMÁRIO

- 1 Informações Gerais
- 2 O que é Paradesporto?
- 3 A importância da Iniciação Esportiva para Crianças com e sem deficiência
- 4 Como adaptar atividades para todos
- 5 Atividades e Jogos
 - 5.1 Adaptações por faixa etária
- 6 Referências

1. INFORMAÇÕES GERAIS

Introdução

O paradesporto representa uma das mais significativas expressões da inclusão no campo da atividade física, do esporte e da educação. Com base na ideia de que todos têm direito ao movimento, ao lazer e à prática esportiva, o paradesporto vem se consolidando como uma poderosa ferramenta de transformação social, autonomia e desenvolvimento de pessoas com deficiência.

Objetivos da publicação

Este manual foi elaborado com o objetivo de orientar, sensibilizar e capacitar profissionais e estudantes interessados na promoção do esporte inclusivo. Você encontrará conteúdos teóricos e práticos que abordam os fundamentos do paradesporto, seus aspectos históricos, pedagógicos e metodológicos, bem como sugestões de modalidades, estratégias e adaptações que favorecem a inclusão nos mais diversos contextos. Nossa intenção é fortalecer a atuação desses agentes para que possam criar experiências significativas, respeitosas e seguras para todas as crianças, valorizando as diferenças e potencializando as capacidades. O esporte adaptado, quando bem planejado e conduzido, não apenas estimula o desenvolvimento motor e cognitivo, mas também contribui para a convivência, a empatia e a inclusão efetiva. Esperamos que este material seja um guia útil e inspirador, apoiando educadores e profissionais na construção de práticas esportivas que sejam verdadeiramente para todos e com todos.

1. INFORMAÇÕES GERAIS

Público-alvo

O público-alvo é professores de educação física da educação básica, estudantes de licenciatura e bacharelado em educação física, educadores de instituições especializadas ou inclusivas, profissionais de projetos sociais e esportivos voltados à infância, e pais, cuidadores e interessados no desenvolvimento esportivo inclusivo de crianças com deficiência.

Como utilizar esse material?

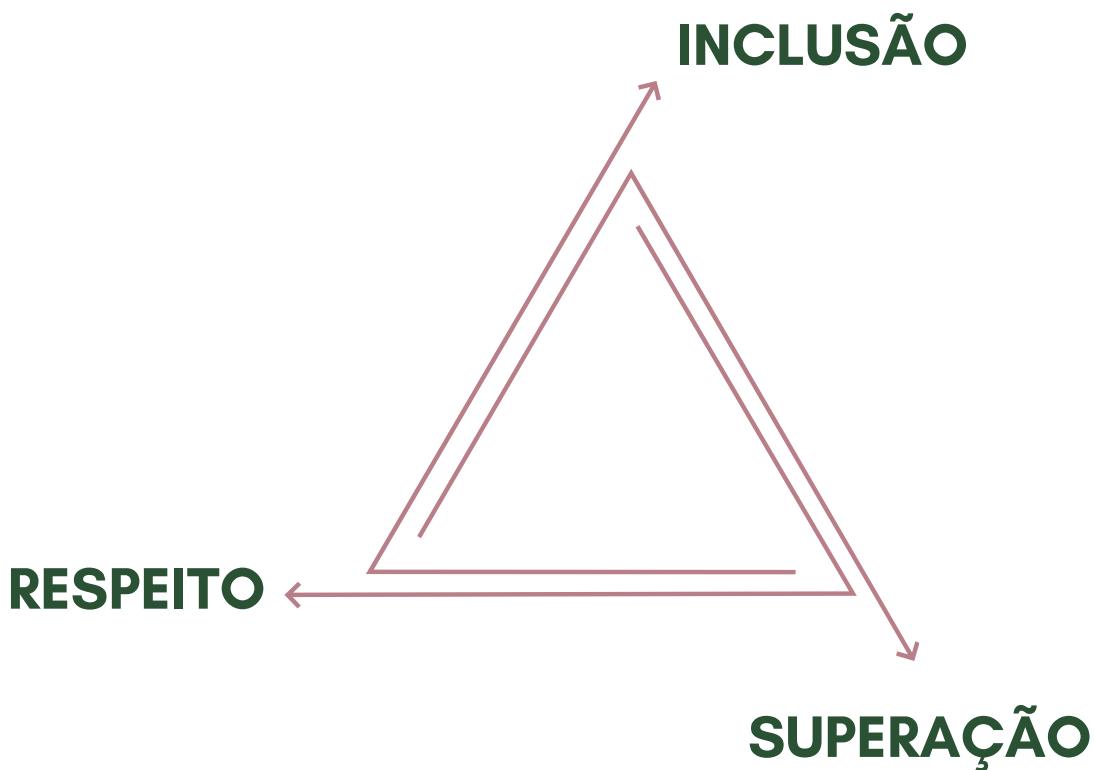
O manual foi estruturado para ser uma ferramenta prática e acessível, podendo ser utilizado: como guia de planejamento de aulas ou atividades adaptadas, para embasamento teórico em projetos escolares ou comunitários, como fonte de inspiração para criação de novas propostas inclusivas, e em formações continuadas de professores e equipes pedagógicas.

Cada capítulo aborda uma etapa específica do processo de iniciação esportiva inclusiva, trazendo desde fundamentos conceituais até exemplos de atividades por faixa etária, sempre com sugestões de adaptação, recursos acessíveis e conexões interdisciplinares.

2. 0 QUE É PARADESPORTO

Princípios do Movimento Paralímpico

No paradesporto, vários princípios são trabalhados para garantir a inclusão e o desenvolvimento de atletas com deficiência. Estes incluem a promoção do protagonismo da pessoa com deficiência, o desenvolvimento de estratégias para a continuidade da prática, o estímulo ao potencial latente, a capacitação continuada dos profissionais e a transformação do paradesporto através do acesso democrático e equânime à prática. Além disso, a abordagem holística, considerando aspectos físicos, emocionais, psicológicos e sociais, é fundamental, assim como a classificação esportiva e a tecnologia assistiva.



2. 0 QUE SÃO ESPORTES PARALÍMPICOS

Breve histórico

Antes de avançarmos na história, vale a pena reconhecer que o esporte para pessoas com deficiência (paradesporto) é diferente do esporte paralímpico. A palavra "Paralímpico" deriva da preposição grega "Para" (ao lado de) e da palavra "Olímpico". Seu significado sugere que os Jogos Paralímpicos são jogos paralelos às Olimpíadas e ilustra como os dois movimentos coexistem. O Paradesporto, por sua vez, refere-se a todos os esportes para atletas com deficiência física, mas não necessariamente em nível internacional, e o esporte Paralímpico está longe de ser abrangente para todas as deficiências.

O Paradesporto, como discutido anteriormente, teve sua gênese na Segunda Guerra Mundial. Veteranos de guerra com lesões na coluna que retornavam se beneficiaram de técnicas de evacuação aprimoradas e da invenção da penicilina, o que significou que sua expectativa de vida era semelhante à de seus pares fisicamente aptos. Talvez como resultado da nova expectativa de vida estendida e do desejo de auxiliar no retorno à normalidade dos veteranos feridos, o foco na reabilitação assumiu maior urgência.

Modalidades mais conhecidas

- Atletismo;
- Natação;
- Basquete em cadeira de rodas;
- Bocha;
- Ciclismo;
- Esgrima em cadeira de rodas;
- Futebol de cegos;
- Goalball;
- Judô;
- Levantamento de peso;
- Remo;
- Rugby em cadeira de rodas;
- Tênis de mesa;
- Tênis em cadeira de rodas;
- Tiro com arco;
- Tiro esportivo;
- Triatlo;
- Vôlei sentado.

3. A IMPORTÂNCIA DA INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA CRIANÇAS COM E SEM DEFICIÊNCIA

Benefícios físicos, sociais e emocionais

A participação em programas esportivos está associada a diversos benefícios para o desenvolvimento infantil, como a melhora do desempenho motor, o aprimoramento de habilidades locomotoras e o aumento da intensidade da atividade física cotidiana, além do estímulo a comportamentos pró-sociais, como cooperação, empatia e maior integração social, inclusive com a inclusão de grupos especiais. Esses programas também contribuem para o fortalecimento da autoestima, melhor regulação emocional, redução de sintomas depressivos e maior resiliência emocional.

Promoção da inclusão desde a infância

A iniciação esportiva é essencial para o desenvolvimento integral e a promoção da inclusão desde a infância. Ela melhora o desempenho motor e incentiva uma rotina mais ativa em crianças com e sem deficiência. Além disso, favorece comportamentos pró-sociais, como empatia e cooperação, essenciais para a convivência inclusiva.

Quando adaptada, ela possibilita o engajamento de crianças com deficiência, promovendo integração em ambientes escolares e esportivos.

4. COMO ADAPTAR ATIVIDADES PARA TODOS

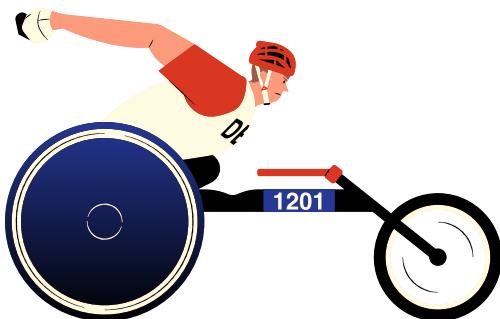
Garantir a participação de todas as crianças nas atividades esportivas e de movimento, independentemente de suas limitações ou potencialidades, é um compromisso pedagógico e ético dos profissionais que atuam com a Educação Física e com o esporte educacional. A adaptação não é apenas uma modificação técnica: ela é uma atitude, uma forma de ver o outro com respeito, valorizando suas habilidades e proporcionando oportunidades reais de envolvimento.

Princípios da adaptação

- 1. Valorização das potencialidades:** focar no que a criança consegue fazer, e não no que ela não consegue;
- 2. Flexibilidade nas regras e objetivos:** adaptar regras, metas e critérios de sucesso de acordo com a capacidade funcional de cada criança;
- 3. Modificações no ambiente:** alterar espaços, pisos, demarcações e trajetos para melhorar o acesso e a mobilidade;
- 4. Adaptação de materiais e equipamentos:** utilizar materiais com cores contrastantes, tamanhos maiores, pesos diferentes, texturas diversas e até objetos alternativos de baixo custo;
- 5. Uso do apoio por pares:** incentivar o trabalho em duplas ou pequenos grupos, favorecendo a interação entre crianças com e sem deficiência;
- 6. Progressão pedagógica individualizada:** respeitar o tempo de aprendizado e a forma de execução de cada participante.

5. ATIVIDADES E JOGOS

Atletismo



Corrida de confiança

Idade indicada: 6 a 9 anos.

Objetivo: coordenação motora, confiança, socialização e percepção corporal.

Materiais

- Vendas (ou panos para cobrir os olhos)
- Cordas curtas ou elásticos (aproximadamente 50 cm)
- Cones ou marcadores para delimitar o percurso (20 a 30 metros)

Instruções passo a passo

- Organize os alunos em duplas.
- Um aluno da dupla será vendado e o outro será o guia.
- Ambos seguram uma das pontas da corda curta.
- O guia conduz o colega vendado por um percurso de 20 a 30 metros, utilizando instruções verbais simples.
- Após a conclusão do percurso, os papéis se invertem.
- Realize a atividade com supervisão constante e incentivo à comunicação clara entre os pares.
- Ao final, promova uma roda de conversa sobre a experiência vivida.

Possibilidades de adaptação

- Reduzir ainda mais o percurso caso necessário.
- Usar uma música ambiente suave para ajudar na orientação auditiva.
- Em caso de aluno com deficiência visual, ele assume naturalmente o papel do atleta, enquanto o guia é um colega vidente.
- Para crianças com mobilidade reduzida, a atividade pode ser realizada em ritmo de caminhada, com percurso adaptado.

Atletismo



100 metros com guia

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: coordenação motora, equilíbrio, ritmo, cooperação, empatia, consciência corporal, inclusão.

Materiais

- Vendas (ou panos)
- Cordas curtas ou elásticos (cerca de 50 cm)
- Cones ou marcadores para delimitar um percurso de até 100 metros
- Apito ou cronômetro (opcional)

Instruções passo a passo

- Divida os alunos em duplas, onde um será o atleta vendado e o outro o guia.
- Ambos seguram a corda, mantendo a sincronia dos movimentos.
- O guia deve conduzir o colega vendado ao longo dos 100 metros, dando instruções claras (ex.: “vai reto”, “mais rápido”, “diminui o passo”).
- Após a primeira corrida, os papéis se invertem.
- Estimule os alunos a realizarem a atividade com atenção e cuidado, respeitando o ritmo do colega.
- Ao final, conduza uma discussão sobre os desafios enfrentados e o que sentiram ao depender da comunicação e da confiança.

Possibilidades de adaptação

- Reduzir ainda mais o percurso caso necessário.
- Incluir alunos com deficiência física em cadeiras de rodas com guias adaptados
- Trabalhar em grupos menores para melhor supervisão
- Utilizar piso com texturas ou faixas táteis para ajudar na percepção do espaço.

Basquete Sentado



Mini basquete sentado

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: coordenação motora dos membros superiores, equilíbrio em posição sentada, cooperação, socialização e inclusão.

Materiais

- Bola leve (ex: EVA, borracha macia)
- Cesta adaptada (ex: aro preso em cavalete ou cone alto)
- Cones ou fitas para demarcar espaço da quadra
- Colete ou fitas coloridas para diferenciar os times

Instruções passo a passo

- Divida os alunos em duas equipes de 3 ou 4 participantes
- Posicione-os sentados no chão, dentro de uma quadra reduzida.
- Explique que não podem usar as pernas, nem se levantar.
- Para se locomover, os alunos devem se arrastar com as mãos ou dar “passinhos sentados”.
- O objetivo é fazer cestas, passando a bola entre os colegas.
- Cada partida pode durar de 3 a 5 minutos.
- Ao final, promova uma troca de times e incentive o respeito mútuo.

Possibilidades de adaptação

- Aumentar ou reduzir o tamanho da quadra dependendo do espaço e da habilidade dos alunos
- Substituir a cesta por um alvo mais acessível, como uma caixa ou bambolê preso a um suporte
- Para alunos com dificuldade motora nos braços, permitir o uso de um colega como “par” para auxiliar nos movimentos
- Inserir comandos lúdicos (ex: "Passa a bola como se fosse um foguete!") para manter o interesse.

Basquete Sentado



Desafio de basquete sentado

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: coordenação motora fina e ampla dos braços, equilíbrio, cooperação, empatia e consciência corporal.

Materiais

- Bola de basquete leve (nº 5 ou 6)
- Cesta com altura adaptada (1,5 a 2 metros)
- Cones ou fita crepe para delimitar a quadra
- Coletes ou faixas para diferenciar as equipes

Instruções passo a passo

- Divida os alunos em duas equipes de 5 jogadores.
- Posicione todos sentados no chão, dentro da quadra demarcada.
- Explique que não podem usar as pernas em nenhum momento do jogo.
- Permita deslocamento apenas com os braços e quadris, mantendo o corpo no chão.
- O objetivo é fazer cestas no aro adaptado, passando a bola entre os colegas e evitando interceptações.
- Estabeleça partidas de 5 a 8 minutos, com pausas para descanso e trocas de posição.
- Finalize com uma reflexão coletiva sobre os desafios enfrentados e o aprendizado com a experiência.

Possibilidades de adaptação

- Reduzir o número de jogadores se o espaço for pequeno
- Adaptar a altura da cesta conforme a capacidade da turma
- Substituir a bola por uma mais leve se houver alunos com menor força
- Incluir alunos com deficiência como mediadores ou capitães, promovendo o protagonismo

Bocha paralímpica



Alvo Colorido

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: coordenação motora, percepção espacial, controle da força, socialização e inclusão.

Materiais

- Bolas leves (de borracha, espuma ou meia com enchimento)
- Alvo grande no chão (pode ser desenhado com giz ou fita adesiva)
- Fitas coloridas para marcar zonas de pontuação
- Balde ou caixa como "bola-alvo" (opcional)

Instruções passo a passo

- Monte um alvo circular no chão com várias zonas coloridas que indicam pontuações diferentes (ex: 1, 3, 5 pontos).
- Posicione as crianças sentadas ou ajoelhadas a uma distância adequada do alvo.
- Cada criança receberá duas bolas para lançar em direção ao alvo.
- O objetivo é acertar o centro do alvo ou ficar o mais próximo possível dele.
- Após os lançamentos, conte os pontos de cada participante.
- Faça a atividade em turnos, incentivando torcida e respeito aos colegas.

Possibilidades de adaptação

- Alterar a distância do alvo conforme a habilidade das crianças
- Permitir lançamentos com as duas mãos ao mesmo tempo para alunos com dificuldade motora
- Utilizar cestas, bambolês ou caixas como alvos alternativos
- Para alunos com mobilidade reduzida, permitir lançamentos a partir de cadeira ou com apoio

Bocha paralímpica



Desafio da bocha adaptada

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: coordenação motora, força, estratégia, precisão, cooperação, empatia e inclusão.

Materiais

- Bolas de bocha (ou substitutas feitas com meias ou bolinhas de tênis)
- Bola-alvo (bola branca menor ou cone)
- Fitas para demarcar o campo de jogo (retangular e dividido por zonas)
- Coletes para diferenciar as equipes

Instruções passo a passo

- Monte uma quadra retangular de bocha em tamanho reduzido (ex: 6m x 3m).
- Posicione uma bola-alvo branca no centro ou em ponto definido.
- Divida os alunos em duas equipes, com jogadores sentados no chão ou em cadeiras.
- Cada equipe recebe 6 bolas (3 por jogador) de uma mesma cor.
- Os alunos jogam alternadamente, tentando aproximar suas bolas da bola-alvo.
- Após todas as bolas lançadas, marca-se o ponto da equipe com bolas mais próximas do alvo.
- Repita por 3 rodadas, trocando os jogadores ou papéis (ex: um marca, outro lança).

Possibilidades de adaptação

- Jogadores com baixa mobilidade podem lançar com auxílio de uma canaleta ou parceiro
- Reduzir o tamanho da quadra conforme o espaço físico disponível
- Utilizar diferentes tipos de bola (mais leves ou maiores)
- Tornar a partida cooperativa

Futebol de 5



Caçadores de Som

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: coordenação motora, equilíbrio, cooperação, atenção, empatia, inclusão, percepção auditiva e espacial.

Materiais

- Bola com guizo ou chocalho interno
- Vendas ou lenços para cobrir os olhos
- Coletes para diferenciar os times
- Cones ou fitas para demarcar o espaço da quadra
- Sinal sonoro para parar e iniciar o jogo (apito, palma, tambor)

Instruções passo a passo

- Forme dois times com 5 crianças cada.
- Metade do time de cada lado joga com os olhos vendados; os demais orientam os colegas por meio de voz.
- Posicione os jogadores em uma quadra reduzida.
- A bola será colocada no centro e o jogo começa após o sinal sonoro.
- Os jogadores vendados devem localizar a bola pelo som do guizo e tentar marcar gols.
- Os jogadores com visão ajudam com orientações verbais, mas não podem tocar na bola.
- Revezar os papéis após alguns minutos para que todos experimentem as duas funções.
- Cada partida pode durar 5 minutos

Possibilidades de adaptação

- Reduzir o número de jogadores por equipe (ex: 3x3)
- Utilizar sons ambientais (palmas, voz do professor) para guiar os alunos
- Para alunos com mobilidade reduzida, permitir participação como “guia de voz”

Futebol de 5



Futebol no Escuro

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: coordenação motora, trabalho equipe, comunicação verbal, consciência corporal inclusão e percepção auditiva.

Materiais

- Bola com guizo ou som interno
- Vendas (opacas, seguras e confortáveis)
- Coletes para os times
- Demarcação da quadra com fitas ou cordas no chão
- Barreira lateral (opcional) para evitar que a bola saia

Instruções passo a passo

- Forme duas equipes com 5 jogadores cada.
- Todos os jogadores ficam vendados, exceto dois guias por equipe (um no gol e um na lateral), que ajudam com comandos verbais.
- O goleiro pode ter a visão liberada para segurança e orientação, assim como nas regras do futebol de 5 paralímpico.
- A bola com guizo é colocada no centro e o jogo começa com um sinal sonoro.
- Os jogadores devem localizar a bola apenas pelo som e se orientar pelas instruções dos guias e do goleiro.
- Cada partida pode durar de 7 a 10 minutos.

Possibilidades de adaptação

- Permitir que apenas alguns jogadores estejam vendados no início, até que todos se adaptem
- Reduzir o tamanho da quadra e o tempo das partidas
- Inserir desafios individuais (ex: driblar cones ouvindo o som da bola)
- Jogadores com deficiência visual real podem atuar como capitães ou orientadores, promovendo protagonismo

Goalball



Ouça e Passe

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: propriocepção, concentração, orientação espacial, controle de força, percepção auditiva e tátil

Materiais

- Venda para os olhos (uma por criança).
- Bola leve (de borracha, plástico ou EVA).
- Sacola plástica ou de tecido que faça barulho ao ser movimentada.

Instruções passo a passo

- Formar um círculo com todas as crianças sentadas ou em pé.
- Colocar uma venda nos olhos de cada participante.
- Introduzir a bola dentro da sacola para que ela produza um som característico ao se mover.
- Explicar que a bola será lançada de uma criança para outra e que o objetivo é identificar de onde o som da bola está vindo, para então recebê-la ou devolvê-la.
- Um participante começa com a bola e a lança suavemente em direção a outra criança, com base no som ou memória da posição do círculo.
- A criança que recebe a bola repete o processo, tentando ouvir de onde vêm as vozes ou o som da bola.
- Reforçar que todos devem ficar em silêncio durante os lançamentos para favorecer a escuta.

Possibilidades de adaptação

- Se a criança tiver medo ou desconforto com a venda, pode fechar os olhos ou cobri-los com as mãos.
- Pode-se colocar guizos ou chocinhos dentro da sacola para intensificar o som.
- Em vez de um círculo grande, trabalhar em duplas para crianças com mais dificuldade auditiva ou motora.

Goalball



Goalball Para Crianças

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: propriocepção, orientação espacial, trabalho em equipe, empatia, percepção auditiva e tátil

Materiais

- Vendas
- Cones (para delimitar o "gol" e a área de arremesso)
- 1 bola e 1 sacola.
- Apito

Instruções passo a passo

- Delimite, com os cones, um "gol" de aproximadamente 9 metros de largura. Marque também uma linha de arremesso a cerca de 4 a 5 metros de distância do gol.
- Escolha 3 a 4 crianças para atuarem como goleiros vendados
- As demais crianças (também vendadas) devem se posicionar sentadas atrás da linha de arremesso.
- Duas crianças sem vendas ficarão próximas à trave, uma em cada extremidade do gol, batendo palmas alternadamente para ajudar na orientação sonora.
- O professor entrega a bola a uma criança vendada, que deve arremessar em direção ao gol, guiando-se pelo som das palmas.
- Os goleiros devem tentar defender apenas ouvindo e se guiando pelo som da bola e das palmas.
- Após cada arremesso, o professor recolhe a bola e entrega a outro jogador, repetindo o processo.
- Após algumas rodadas, as duas crianças sem vendas que batiam palmas passam a integrar o grupo de arremessadores e também são vendadas.
- Com todos vendados, o professor pode bater palmas em locais diferentes (simulando as referências sonoras) ou usar sons alternativos (como estalos ou apito).

Goalball

Possibilidades de adaptação

- Para maior segurança: usar bolas mais leves e macias (como bolas de borracha ou espuma).
- Para crianças com deficiência auditiva: usar estímulos táteis (como toques no ombro) para indicar o momento do arremesso.
- Para reduzir o nível de dificuldade: permitir que arremessadores fiquem de pé ou de joelhos, em vez de sentados.
- Para grupos menores: diminuir o tamanho do gol e o número de goleiros.
- Para trabalhar lateralidade: alternar o braço utilizado para os arremessos a cada rodada.



Animais Rolantes

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: coordenação motora, consciência corporal, lateralidade, atenção, controle postural, equilíbrio e iniciação de quedas.

Materiais

- Colchonetes e tatames (em quantidade suficiente para evitar lesões)
- Cartazes ou figuras de animais (opcional, para gamificação)

Instruções passo a passo

- Organize os alunos em uma fila com espaço individual nos colchonetes.
- Explique que eles vão se transformar em diferentes “animais rolantes”, realizando movimentos inspirados nos bichos.
- Comece com movimentos simples de queda e rolamento:
 - 1.Tartaruga: deita de costas e bate os dois braços no chão (simulando a batida de queda para trás – *ushiro ukemi*).
 - 2.Leão Rolante: rola para frente como uma cambalhota (rolamento frontal).
 - 3.Jacaré de Lado: rola de lado, com o corpo estendido e braços abertos (início do *yoko ukemi*).
- Após cada movimento, os alunos devem se levantar com equilíbrio e atenção, prontos para o próximo “animal”.

Possibilidades de adaptação

- Para alunos com mais dificuldades motoras, realizar apenas os movimentos deitado ou sentado.
- Se o espaço for limitado, use apenas uma estação por vez com rodízio.
- Incluir som (ruído, chiado, etc.) para associar ao animal e tornar mais lúdico.
- Para crianças com deficiência visual, utilizar orientação sonora com palmas ou voz para guiar o movimento.

Judô



Desafio do Judô Adaptado

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: técnica de queda, equilíbrio, consciência corporal, respeito e trabalho em dupla.

Materiais

- Colchonetes ou tatames
- Elásticos ou faixas largas (para simular a resistência das pegadas)
- Cones (para delimitar espaços)

Instruções passo a passo

- Divida os alunos em duplas e entregue um elástico ou faixa para cada dupla (cada um segura uma ponta).
- Posicione os alunos em uma área delimitada com colchonetes.
- Proponha os seguintes desafios:
 - Desafio 1: um aluno tenta desequilibrar o outro apenas com puxões suaves na faixa, enquanto o outro mantém o equilíbrio sem se mover dos pés.
 - Desafio 2: após o desequilíbrio, o aluno que for puxado deve executar um *ushiro ukemi* (queda para trás) ou *yoko ukemi* (queda lateral) com segurança.
 - Desafio 3: troca de papéis, para que todos experimentem ambos os papéis.

Possibilidades de adaptação

- Para alunos com dificuldade de equilíbrio, podem iniciar sentados ou ajoelhados.
- Substituir a faixa por contato direto com as mãos, com orientação constante do professor.
- Em turmas com alunos com deficiência física, adaptar os tipos de queda para o que for viável, enfatizando a proteção do corpo e o controle postural.

Natação



Resgate Submarino

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: imersão e familiarização com a água, coordenação motora, cooperação e vivências lúdicas adaptadas.

Materiais

- Argolas ou brinquedos de plástico que afundam (adaptados, se necessário)
- Cestos ou caixas plásticas nas bordas da piscina
- Óculos de natação (opcional)
- Espaguete de piscina (para auxiliar crianças com dificuldade de flutuação)

Instruções passo a passo

- Espalhe argolas ou brinquedos que afundam no fundo da parte rasa da piscina.
- Divida as crianças em duplas. Uma será o "nadador" e a outra o "apoio", podendo trocar de função a cada rodada.
- O objetivo é que o nadador vá até o fundo, resgate o objeto, e o leve até a borda da piscina, colocando-o no cesto.
- O "apoio" pode ajudar na orientação ou dar segurança segurando espaguete ou apoiando visualmente a dupla.
- Ganha a dupla que resgatar mais objetos ao final do tempo definido pelo professor (ex: 5 minutos).

Possibilidades de adaptação

- Utilizar objetos flutuantes em vez de submersos para crianças com medo ou dificuldade de mergulho.
- Permitir que crianças com deficiência física utilizem coletes ou flutuadores.
- O apoio pode ser feito por um colega ou pelo professor.
- Estimular que todos experimentem os dois papéis (resgatador e apoio).

Natação



Desafio da Confiança

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: percepção tátil e auditiva na água, empatia, vivência na deficiência visual, coordenação motora e trabalho em equipe.

Materiais

- Vendas ou toucas para cobrir os olhos (à prova d'água ou adaptadas)
- Copos plásticos ou pequenos objetos leves (como esponjas)
- Baldes ou cestos (um para cada equipe)
- Apito ou sinal sonoro

Instruções passo a passo

- Divida os alunos em duas equipes. Todos estarão dentro da piscina.
- Cada participante deverá estar vendado e deve carregar um copo ou objeto com as mãos.
- A tarefa é se deslocar vendado da borda até o balde localizado na parte oposta da piscina (pode ser no raso), guiando-se apenas pela voz do colega da equipe ou por sons produzidos pelo professor (como palmas ou apito).
- Ao chegar ao balde, o participante deve colocar o objeto dentro do recipiente e retornar.
- Vence a equipe que conseguir entregar todos os objetos sem perder o caminho e sem deixar cair o objeto.

Possibilidades de adaptação

- Substituir a venda por óculos escurecidos ou óculos embaçados para reduzir a privação sensorial, caso necessário.
- Utilizar espaguete para guiar ou delimitar o trajeto na água.
- Permitir que os colegas deem instruções verbais para auxiliar o deslocamento (desenvolvendo comunicação e cooperação).
- Caso alguma criança tenha deficiência auditiva, pode usar sinais visuais ou um colega-guia físico com corda ou espaguete.

Parabadminton



Alvo Mágico

Idade indicada: 8 a 12 anos

Objetivo: percepção espacial, concentração, coordenação motora, espírito lúdico e socialização.

Materiais

- Raquetes de badminton (adaptadas se necessário)
- Petecas ou balões
- Arcos de bambolê ou círculos marcados no chão (com fita adesiva ou giz)

Instruções passo a passo

- Posicione no chão os arcos em diferentes distâncias.
- Defina a pontuação para cada alvo.
- O participante tentará rebater a peteca tentando fazê-la cair dentro de um dos círculos.
- Registre a pontuação a cada tentativa.
- Após algumas rodadas, vence quem somar mais pontos.

Possibilidades de adaptação

- Para cadeirantes: os alvos podem ser colocados mais próximos ou em alturas diferentes (ex.: presos em uma parede baixa).
- Para participantes com dificuldade de força: usar balão no lugar da peteca para facilitar o controle.
- Para baixa visão: marcar os alvos com cores fortes ou contrastantes.

Parabadminton



Peteca em Movimento

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: cooperação em grupo, agilidade, coordenação motora e reflexo.

Materiais

- Raquetes de badminton (podem ser adaptadas)
- Petecas (convencional ou adaptada)
- Espaço delimitado (meia quadra ou espaço adaptado com marcações visíveis)

Instruções passo a passo

- Organize duplas ou trios.
- O desafio é manter a peteca no ar o maior tempo possível.
- Após cada rebatida, o participante deve trocar de posição com alguém do grupo.
- Conta-se o número de rebatidas até a peteca cair.
- O grupo vencedor é o que conseguir a maior sequência.

Possibilidades de adaptação

- Para cadeirantes: a troca pode ser feita apenas mudando a direção do corpo ou revezando quem irá rebater a peteca.
- Para dificuldades motoras: usar peteca mais leve (ou balão) para prolongar o tempo de reação.
- Para baixa visão: usar peteca fluorescente ou colocar fita colorida para aumentar o contraste.

Tênis de Mesa



Desafio da Troca de Toques

Idade indicada: 10 a 15 anos

Objetivo: trabalho em equipe, cooperação, precisão dos movimentos, resistência e reflexo.

Materiais

- Raquetes de tênis de mesa
- Bolinhas (convencionais ou adaptadas)
- Mesa de tênis de mesa (ou adaptada, podendo ser mesa comum com rede improvisada)

Instruções passo a passo

- Forme duplas ou trios de participantes.
- O desafio é manter a bolinha quicando na mesa o maior número possível de vezes, sem deixá-la cair.
- A cada rebatida, o jogador deve alternar com o colega (se em trio, todos se revezam).
- Conta-se o número de toques consecutivos.
- Vence a dupla ou trio que conseguir maior sequência sem deixar a bola cair.

Possibilidades de adaptação

- Para cadeirantes: revezar apenas no toque, sem necessidade de mudar de lado.
- Para baixa visão: utilizar bola de cor fluorescente.
- Para dificuldade de coordenação: permitir dois toques consecutivos por jogador antes de passar ao colega.

Tênis de Mesa



Alvo certo

Idade indicada: 8 a 12 anos

Objetivo: desenvolver ritmo e reflexo, trabalhar a coordenação óculo manual e concentração.

Materiais

- Raquetes de tênis de mesa
- Bolinhas (convencionais ou adaptadas)
- Copos de plástico, garrafas PET ou círculos marcados na mesa.

Instruções passo a passo

- Coloque copos descartáveis ou garrafas PET sobre a mesa em diferentes posições (no centro, ao fundo e nas laterais)
- Cada alvo deve ter uma pontuação (ex.: perto = 10 pontos, longe = 20 pontos).
- O participante deve bater na bolinha, tentando acertar os alvos posicionados na mesa.
- Conta-se a pontuação de cada acerto.
- Após algumas rodadas, vence quem somar mais pontos

Possibilidades de adaptação

- Para cadeirantes: os alvos podem ser posicionados em locais acessíveis ao alcance do movimento.
- Para baixa visão: usar alvos coloridos e bolinhas de cores fortes
- Para dificuldade de coordenação: permitir quicar a bola na mesa antes de acertar o alvo.

Vôlei sentado



Mini Vôlei Sentado Cooperativo

Idade indicada: 6 a 9 anos

Objetivo: desenvolver coordenação motora ampla e fina, estimular equilíbrio postural sentado , promover socialização e respeito às regras.

Materiais

- Bola leve (de borracha ou de praia/espuma)
- Fita crepe ou corda para demarcar a rede no chão
- Espaço amplo para sentar as crianças em círculo ou frente a frente

Instruções passo a passo

- Dividir o grupo em duas equipes, sentadas de cada lado da linha (rede baixa no chão).
- Explicar que a bola deve ser lançada por cima da “rede” usando toques com as mãos ou segurando a lançando para o próximo (caso seja difícil usar os toques).
- O objetivo é manter a bola em jogo pelo maior tempo possível, sem contar pontos no início.
- Após a adaptação, propor desafios: manter a bola no ar 5, 10 ou 15 vezes seguidas.
- Se a bola cair, todos batem palmas e recomeçam juntos (ênfase cooperativa).

Possibilidades de adaptação

- Usar bolas maiores e mais leves para facilitar.
- Aproximar ou afastar as equipes conforme a dificuldade.
- Permitir que inicialmente a bola quique uma vez no chão antes de devolver.
- Trabalhar em grupos menores (ex: 2x2 ou 3x3) para mais participação.

Vôlei sentado



Desafio de Vôlei Sentado

Idade indicada: 10 a 14 anos

Objetivo: Desenvolver coordenação óculo manual , trabalhar cooperação em equipe e comunicação e estimular agilidade de tronco e membros superiores.

Materiais

- Bola leve (de borracha ou de praia/espuma)
- Rede baixa (ou fita/corda esticada a cerca de 1 metro do chão)
- Espaço para formar duas equipes sentadas no chão (quadra improvisada)

Instruções passo a passo

- Formar duas equipes (4x4 ou 5x5, conforme o espaço). Todos sentados.
- As regras seguem o vôlei adaptado: três toques no máximo antes de enviar ao outro lado.
- O saque é feito sentado, lançando a bola por cima da rede.
- Cada vez que a bola cair dentro do campo adversário, marca-se 1 ponto.
- O jogo pode ser até 10 ou 15 pontos, trocando equipes para maior participação.

Possibilidades de adaptação

- Diminuir o tamanho da quadra para jogos mais rápidos.
- Usar bola mais macia para facilitar o controle.
- Permitir que a bola quique uma vez antes da devolução (em turmas iniciantes).
- Criar variações: jogo com apenas manchetes ou apenas toques.

4. REFERÊNCIAS

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico: Judô. São Paulo: Academia Paralímpica Brasileira, 2023. 1^a ed. Ebook.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico: Bocha. São Paulo: Academia Paralímpica Brasileira, 2023. 1^a ed. Ebook.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico: Goalball. São Paulo: Academia Paralímpica Brasileira, 2023. 1^a ed. Ebook.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico: Natação. São Paulo: Academia Paralímpica Brasileira, 2019. 1^a ed. Ebook.

BRAUNER, LM et al. Efeitos da participação esportiva no desempenho motor e nos níveis de atividade física em crianças. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 19, n. 3, p. 1231-1238, 2019.

EIME, RM et al. Uma revisão sistemática dos benefícios psicológicos e sociais da participação em esportes para crianças e adolescentes: contribuindo para o desenvolvimento de um modelo conceitual de saúde por meio do esporte. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 10, p. 98, 2013.

SILVA, LC; WINCKLER, C. Educação física adaptada e inclusão: estratégias para engajamento de crianças com deficiência no esporte escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 2, pág. 245-255, 2022.

SUDÁRIO, Jonivon Pereira. Educação Física Inclusiva: guia direcionado à formação docente e orientação discente na perspectiva inclusiva. Uberaba-MG: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - Campus Avançado Uberaba Parque Tecnológico, 2024.