



Ferramenta de suporte

Educação física e desporto

Sumário:

1. Os benefícios da Educação Física
2. Como organizar e implantar atividades desportivas
3. Atividades adequadas

Introdução

As atividades físicas e o desporto são essenciais para o desenvolvimento físico e mental das crianças.

Nesta lição, ajudaremos a entender quais são as dificuldades que as crianças com Dys podem encontrar e como adaptar as aulas de Educação Física para elas poderem desenvolver habilidades motoras essenciais.

1. Os benefícios da Educação Física

A Educação Física (EF) apresenta muitas vantagens para todas as faixas etárias, desde melhorar a autoconfiança a contribuir para uma vida saudável.

Melhorar a autoconfiança através do sucesso físico

Todos os alunos são únicos e têm o seu próprio modo de aprender. Por isso, a aula de EF pode ser um pesadelo ou um momento gratificante, dependendo das suas habilidades.

A EF deve pois ser adaptada às necessidades de todas as crianças, para que seja inclusiva e beneficie a todas.

Para crianças que têm Dys e sentem um menor desempenho nos estudos académicos, a EF pode ser uma maneira de se emanciparem e obterem o reconhecimento social dos colegas. No entanto, algumas crianças com Dys, e especialmente crianças com dispraxia, podem ter mais dificuldades físicas do que as outras e por isso é necessário dispensar-lhes mais atenção ou medidas de adaptação.

A confiança que os alunos têm em si mesmos pode estar ligada às suas habilidades físicas. Um aluno que tenha as habilidades motoras fundamentais bem integradas considerar-se-á mais competente e terá uma atitude positiva em relação à escola.

2. Como organizar e implantar atividades físicas e desportivas

Antes de organizar uma atividade, defina as metas e avalie as necessidades. Todos os alunos são diferentes e podem não ter as mesmas dificuldades. Em jogos de bola, em jogos de esquiva ou aprimorando a habilidade motora certifique-se de que nenhuma criança fica de lado.

Nota para o professor: se for necessário trocar de roupa, lembre-se de que vestir-se pode ser um problema para crianças com Dys. Portanto, reserve tempo suficiente para fazê-lo. Informe os pais sobre quais são as roupas necessárias e quando.

Dica: sapatos com tiras de velcro em vez de sapatos com atacadores também são melhores para crianças com Dys.

Explicações e regras

Quando explicar a atividade ou o jogo assegure-se de que todas as crianças compreenderam o que disse.

Lembre-se de que para crianças com Dys o processamento de duas informações ao mesmo tempo pode ser difícil; portanto, forneça informações e a descrição da tarefa por etapas e de forma clara.

Certifique-se de que as regras foram entendidas por todos os alunos e incentive-os, se possível, a fazer uma demonstração imediata. Quanto mais eles esperam entre explicações e prática, maior a probabilidade de esquecerem as instruções.

Instruções visuais: As crianças com Dys por vezes entendem mais facilmente com material ou desenhos impressos. Use o quadro, faça um esquema ou desenhe os

diferentes passos. Você também pode trazer alguns documentos impressos para que os alunos tenham uma visão geral do que devem fazer.

Se a representação espacial for necessária: use adesivos ou pinos de cores para que as crianças com Dys possam entender melhor o caminho.

Antes de iniciar a atividade: converse com os alunos com Dys para que possam estabelecer em conjunto alguns objetivos específicos. O objetivo é ajudá-los a monitorarem e avaliarem o seu desempenho.

Crie equipas e incentive a colaboração

As atividades de EF são uma excelente maneira de aprimorar as habilidades sociais e promover a dinâmica de grupo.

No entanto, lembre-se de que para crianças com Dys socializar pode ser um problema. Elas podem sentir-se tímidas ou desajeitadas e terem relutância em participar nas atividades.

Nota para o professor: A criação de grupos e o emparelhamento das crianças reduzirão a discriminação (meninas x meninos / alto x pequeno / rápido x lento ou criança com Dys)

Organize os grupos de maneira a evitar aquela terrível sensação de ser a última criança escolhida para ingressar numa equipa ou ser a única opção que resta, por isso é sempre melhor não deixar que os alunos criem as equipas por si mesmos. Para promover todos os alunos, você deve criar um grupo bem equilibrado, para que as crianças com Dys tenham a oportunidade de conhecer e brincar com as outras crianças.

Ao emparelhar crianças coloque jogadores mais fortes com jogadores mais fracos, pois os mais fortes competirão uns com os outros e continuarão a melhorar mais

rapidamente, enquanto jogadores mais fracos farão parceria com alguém que já pratica com precisão e assim aprenderão melhor.

Se as crianças com Dys - e especialmente as crianças com dispraxia manifestarem relutância em brincar ou participar, envolva-as noutras missões como agir como árbitro, segurar a linha de chegada, apitar, instalar a atividade com o educador, etc.

Estabeleça metas

No processo de aprendizagem, é importante definir metas SMART.

Escolha atividades nas quais você saiba que os alunos com Dys podem ter sucesso e melhorar. É importante que eles permaneçam entusiasmados e motivados.

Objetivos e metas claros ajudá-los-ão a progredir e realizar os objetivos.

Descreva a finalidade da lição / jogo / atividade e sugira alguns objetivos que eles possam estabelecer para si mesmos.

Exemplo: lições sobre basquetebol

Basquetebol – 4 lições

| Objetivos da lição | O que eu fiz bem | O que posso melhorar |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| Lição 1: agarrar e lançar a bola | Lançamento é rápido e preciso | Posicionar-me melhor para agarrar mais facilmente |
| Lição 2: saltar e enfiar no cesto | Saltar está bem | O posicionamento na marcação ainda é difícil |
| Lição 3: | | |
| Lição 4: | | |
| <u>Informação geral</u> | | |

É muito importante que cada aluno se sinta envolvido no processo de aprendizagem. Para crianças com Dys é ainda mais importante, pois pode aumentar a autoestima e o sentimento de confiança.

Informação de retorno

O desporto pode ser um bom meio para ensinar muitas habilidades importantes necessárias no dia-a-dia, como espírito de equipa, solidariedade, sentido do esforço, superar dificuldades, enfrentar a derrota, etc.

Mesmo que a competição faça parte do jogo, é importante não esquecer o comportamento benevolente e o incentivo.

Quando os alunos realizam uma atividade ou um jogo, é sempre bom ter um momento dedicado para informação de comentário e observações.

Deixe-os expressar seus pensamentos sobre o que foi bom, o que pode ser melhorado e incentive-os a fazerem comentários construtivos aos colegas. Se possível, coloque as crianças em pares e faça com que elas corrijam e avaliem com o objetivo de melhorar.

Como professor ou educador, você também deve expressar os seus comentários de forma construtiva e incentivar o progresso deles.

3. Atividades adequadas

Aqui você encontrará alguns exemplos de atividades e jogos para usar de forma adequada ao tipo de grupo e à idade das crianças.

Pré-escolar

Trabalhe com pequenos grupos em atividades que reúnam música e movimento e em que as crianças possam interagir com facilidade, como, por exemplo, labirintos marcados no chão, que aumentam a precisão, o equilíbrio e as habilidades de estratégia.

Também, por exemplo, o jogo da cabra-cega guiada por outra criança é um bom exercício para desenvolver a confiança e a entreajuda. Simultaneamente, possibilita às crianças entenderem e perceberem como é ter dificuldades, como deficiências visuais ou problemas de movimento. Pode ser uma oportunidade para conversar sobre as diferenças entre deficiências e dificuldades.

Escola primária

O ensino básico é o momento da iniciação aos jogos com bola.

É necessário usar bolas adaptadas às características das crianças, para garantir a segurança do seu uso. O ideal é disponibilizar um conjunto de bolas com vários tamanhos, pesos e textura, para que as crianças possam praticar com uma bola com a qual se sintam confortáveis.

Com as bolas, você pode implementar muitos jogos diferentes, concentrando-se em habilidades específicas, como pegar, esquivar, arremessar, driblar, lançar para um ponto específico. Além disso, você pode criar caminhos com cones coloridos ou fazer as equipas jogarem juntas ou competirem. A quantidade de possibilidades com jogos de bola é enorme e constituirá uma excelente iniciação para jogos que praticarão mais tarde.

Escola secundária

No ensino secundário, as regras ou habilidades de jogos complexos devem ser adquiridas progressivamente pela maioria dos alunos em relação com as suas idades. No entanto, ainda pode ser um problema para alguns alunos com Dys. Para que eles não se sintam excluídos, divida sempre os movimentos e regras nas suas componentes e faça demonstrações.

Para os alunos com Dys, é importante continuar a incentivá-los e monitorar o seu progresso. Tente fazê-los praticar desportos e atividades menos competitivas ou

para os quais eles precisem de avaliar as suas habilidades em relação com os seus próprios desempenhos, como treino em circuito ou desafios de agilidade.

Comece qualquer desporto ou atividade com uma conversa introdutória e verifique se as posições e funções estão sendo trocadas. É essencial que todos sejam capazes de desempenhar o papel dos outros. Assim, eles perceberão quais são os seus pontos fortes e fracos e como precisam de trabalhar dentro do espírito de equipa.

Se um aluno com Dys não se sentir à vontade tente estabelecer pequenas metas com ele em função do que as diferentes posições exigem. É muito provável que tendo uma visão global ele se sinta mais à vontade para escolher um papel específico, como, por exemplo, guarda-redes, corredor ou pilar.