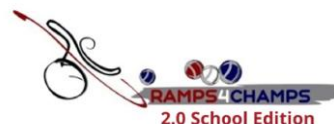




Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European
Union

BC3 Inclusive Programme

Ramps4Champs 2.0 School Edition

Construir o Ambiente Escolar Mais Inclusivo Através do BC3





Acrónimo do projeto: Ramps4Champs 2.0 – School Edition

Título de entrega: Programa Inclusivo BC3 (BC3 IP)

Número de entrega: D3.3 – BC3 Inclusive Programmes

Pacote de Trabalho: WP3 – Desenvolvimento de Materiais Educativos e Programa Inclusivo

Parceiro responsável (Beneficiário Principal): Associação Búlgara para o Desenvolvimento do Desporto (BSDA), Bulgária

Parceiros colaboradores (em ordem alfabética por país):

- Bulgarian Sports Development Association (BSDA), Bulgária
- Rescue Training International CY Ltd (RTI), Chipre
- LOUD Art & Inclusion, Grécia
- Aetoi Thessaloniki, Grécia
- Mine Vaganti NGO (MVNGO), Itália
- Polish Boccia Association (PBA), Polónia
- Associação dos Profissionais de Educação Física (APEF), Portugal
- Federacao Portuguesa de Desporto para Pessoas (FPDD), Portugal – Coordenador de projeto

Código Projeto: 101183506

Programa: Erasmus+ Sport – Cooperation Partnership (ERASMUS-SPORT-2024)

Data de submissão: Maio 2026

Prazo de entrega: Mês 18 (M18)

Nível de Disseminação: Pública (PU)

Versão: Versão rascunho

Declaração de exoneração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.



Índice

1. Introdução	5
2. Proposta de um Programa Inclusivo para BC3.....	7
3. Quadro Metodológico	9
3.1 Abordagem da Educação através do Desporto (ETS)	9
3.2 Princípios de Aprendizagem Não Formal	10
3.3 Pedagogia Inclusiva e Abordagem Centrada no Participante	10
3.4 Adaptabilidade e Diferenciação	11
3.5 Papel dos dinamizadores e sistema de apoio	11
3.6 Reflexão e integração da Aprendizagem	12
3.7 Criação de Ambiente Inclusivo de aprendizagem	12
4. Grupos-Alvo	12
4.1 Grupo-Alvo Primários: Alunos.....	13
4.2 Grupo-Alvo Secundário: Professores, Treinadores e Dinamizadores.....	13
4.3 Funções de Apoio: Assistentes e Pares.....	14
4.4 Grupo-Alvo Indireto.....	14
4.5 Inclusão como Princípio Transversal.....	15
5. Objetivos de Aprendizagem.....	15
5.1 Objetivos de conhecimento	15
5.2 Objetivos de Competências	16
5.3 Objetivos de Atitudes	17
5.4 Aprendizagem através da Experiência e Reflexão.....	18
5.5 Aprendizagens Inclusivas como Processo Contínuo.....	18
6. Estrutura do Programa Inclusivo BC3.....	19
6.1 Estrutura Geral do Programa	19
6.2 Abordagem por Módulos Baseada em Sessões.....	19
6.3 Estrutura Padrão das Sessões	20
6.4 Percorso Progressivo da Aprendizagem	21
6.5 Flexibilidade e Adaptação	21
6.6 Composição e Dinâmicas de Grupo.....	22



6.7 Garantir uma Participação Inclusiva	22
7. Descrição dos Módulos do Programa	23
7.1 Considerações para a Implementação dos Módulos	23
7.2 Desenvolvimento dos Módulos do Programa.....	24
Módulo 1: Introdução à inclusão e BC3	25
Módulo 2: Construção da Confiança e Coesão do Grupo	31
Módulo 3: Compreender a Diversidade e a Participação Justa	42
Módulo 4: Introdução às Competências em BC3.....	53
Módulo 5: Estratégia, Precisão e Tomada de Decisões	66
Módulo 6: Comunicação e cooperação na BC3	74
Módulo 7: Aplicação prática do trabalho de equipa inclusivo	84
Módulo 8: Vencer os obstáculos juntos	96
Módulo 9: Liderança, Participação e Mini Torneio	103
Módulo 10: Evento Final, Reflexão e Celebração.....	108
8. Abordagem da educação pelo desporto (ETS)	114
9. Princípios MOVE & Learn no programa.....	117
10. Orientações para a implementação	121
11. Medidas de adaptação e inclusão.....	125
12. Papel dos facilitadores, professores e assistentes	129
13. Instrumentos de avaliação e de informação	132
14. Resultados esperados e resultados de aprendizagem	136
15. Recomendações para a aplicação a nível local	139
16. Autores e declaração de exoneração de responsabilidade	143
17. Anexos	143
Anexo 1: Modelo de Planeamento das Sessões	144
Anexo 2: Ficha de Observação e Avaliação.....	144
Anexo 3: Guia de balanço	145
Anexo 4: Lista de controlo da adaptação à inclusão	146
Anexo 5: Modelo de feedback dos participantes	146
Anexo 6: Formulário de autorreflexão do facilitador.....	147



1. Introdução

O projeto “Ramps4Champs 2.0 School Edition: Construir um Ambiente Escolar Mais Inclusivo através do BC3” é uma iniciativa europeia de cooperação cofinanciada pelo programa Erasmus+ da União Europeia. O projeto reúne oito organizações parceiras de toda a Europa, unidas por um compromisso comum de promoção da inclusão, da igualdade de oportunidades e da participação no desporto e na educação para todos.

No centro do projeto encontra-se a ambição de introduzir e integrar o Boccia BC3 — uma modalidade paralímpica altamente inclusiva — nos contextos escolares. Ao contrário de muitos desportos tradicionais, o BC3 foi especificamente concebido para permitir a participação de pessoas com deficiências físicas severas, incluindo indivíduos com controlo motor limitado, através da utilização de dispositivos de apoio, como calhas, e do apoio de assistentes. Simultaneamente, cria uma oportunidade única para

uma interação significativa com colegas sem deficiência, promovendo a cooperação, a empatia e a compreensão mútua.

O Ramps4Champs 2.0 School Edition baseia-se na experiência adquirida em projetos anteriores e responde a uma lacuna claramente identificada nos sistemas educativo e desportivo: embora a inclusão seja amplamente reconhecida como um valor fundamental, a sua implementação prática na vida escolar quotidiana continua frequentemente limitada, fragmentada ou dependente de iniciativas individuais. As



escolas carecem, muitas vezes, de metodologias adequadas, de profissionais formados e de ferramentas adaptadas para incluir eficazmente os alunos com deficiência na atividade física e no desporto.

Neste contexto, o projeto procura disponibilizar soluções concretas, acessíveis e escaláveis através do desenvolvimento de um conjunto abrangente de recursos educativos, incluindo um Modelo Educativo, um Manual para uma implementação segura do BC3 e o Programa Inclusivo BC3.

Estes resultados foram concebidos para apoiar professores, treinadores e facilitadores na criação de ambientes desportivos inclusivos, estruturados, seguros e motivadores nas escolas.

Um princípio fundamental que orienta todas as atividades do projeto é o reconhecimento da diversidade entre os participantes. O Programa Inclusivo BC3 foi especificamente concebido para grupos mistos de alunos, incluindo alunos com deficiência física, bem como alunos com dificuldades intelectuais ou de aprendizagem. Esta diversidade não é encarada como um desafio, mas sim como uma força e uma oportunidade de aprendizagem para todos os envolvidos. Por este motivo, todas as atividades do programa assentam em princípios de flexibilidade, adaptabilidade e abordagens centradas no participante.

É dada especial atenção à garantia de que todas as sessões sejam acessíveis, seguras e significativas para cada participante. Os facilitadores, professores e assistentes são incentivados a adaptar continuamente as atividades às necessidades, capacidades e ritmo individuais dos alunos, mantendo simultaneamente um ambiente positivo, de apoio e inclusivo. Tal exige não apenas conhecimentos técnicos da modalidade, mas também sensibilidade, consciência e uma sólida abordagem pedagógica.

Através da sua metodologia, o projeto combina abordagens de Educação pelo Desporto e educação não formal, procurando não apenas desenvolver competências motoras, mas também reforçar competências sociais, comunicação, trabalho em equipa e autoconfiança. Ao envolver os alunos em experiências partilhadas, o programa contribui para derrubar barreiras, reduzir estereótipos e construir comunidades escolares mais inclusivas.

O Ramps4Champs 2.0 School Edition procura demonstrar que a inclusão não é um elemento adicional da educação, mas sim uma dimensão essencial de uma aprendizagem de qualidade. Ao integrar o Boccia BC3 no contexto escolar, o projeto oferece um percurso prático para ambientes mais inclusivos, participativos e solidários, onde cada aluno tem a oportunidade de participar, contribuir e sentir-se integrado.



2. Proposta de um Programa Inclusivo para BC3

O Programa Inclusivo BC3 (BC3 IP) representa a componente prática central do projeto Ramps4Champs 2.0 School Edition. O seu principal objetivo é disponibilizar uma estrutura organizada, adaptável e acessível para a implementação de atividades desportivas inclusivas em contexto escolar, utilizando a Boccia BC3 como ferramenta central de envolvimento, aprendizagem e inclusão social.

O programa foi concebido para responder a uma lacuna crítica identificada nos países parceiros: embora a educação inclusiva e a igualdade de participação sejam amplamente reconhecidas como prioridades, continua a existir uma escassez de metodologias concretas que permitam aos professores, treinadores e dinamizadores incluir eficazmente alunos com deficiência nas atividades de educação física e desporto. Em particular, os alunos com deficiências físicas severas, bem como aqueles com dificuldades intelectuais ou de aprendizagem, são frequentemente excluídos — direta ou indiretamente — da participação ativa devido à ausência de abordagens adaptadas, de equipamentos adequados ou de confiança por parte dos profissionais de educação.

Neste contexto, o Programa Inclusivo BC3 pretende transformar a inclusão de um conceito teórico numa realidade prática e quotidiana nas escolas. Disponibiliza um percurso estruturado, passo a passo, para que professores e dinamizadores possam planear e implementar sessões inclusivas que envolvam ativamente todos os alunos, independentemente das suas capacidades.

Um dos objetivos centrais do programa consiste em assegurar uma **participação significativa**. A inclusão não se limita à presença física, mas estende-se ao envolvimento ativo, à participação na tomada de decisões e ao desenvolvimento de um sentimento de pertença. Através da Boccia BC3, os alunos com deficiências físicas severas são colocados no centro da atividade, uma vez que a modalidade foi especificamente concebida em função das suas necessidades. Simultaneamente, os colegas sem deficiência são integrados no processo enquanto companheiros de equipa, assistentes ou participantes, criando uma experiência partilhada que promove a compreensão mútua e o respeito.

Outro propósito fundamental do Programa Inclusivo BC3 é apoiar o **desenvolvimento de competências inclusivas entre professores e dinamizadores**. A implementação de atividades desportivas inclusivas exige mais do que conhecimentos técnicos; requer capacidade de adaptação, empatia, competências de comunicação e aptidão para responder a necessidades diversificadas em tempo real. O programa disponibiliza ferramentas práticas, orientações e estruturas de sessão que permitem aos profissionais



sentirem-se confiantes no trabalho com grupos de capacidades mistas, incluindo participantes com deficiências físicas e intelectuais.

O programa procura igualmente promover o desenvolvimento **de competências sociais e pessoais entre os alunos**. Através de atividades cuidadosamente concebidas com base na metodologia Educação através do Desporto (*Education Through Sport*) e em abordagens de aprendizagem não formal, os participantes são incentivados a desenvolver competências de cooperação, comunicação, resolução de problemas e inteligência emocional. Em contextos inclusivos, estas competências assumem especial importância, uma vez que contribuem para a criação de dinâmicas de grupo positivas e para a redução de potenciais barreiras entre alunos.

Uma característica distintiva do Programa Inclusivo BC3 é a forte ênfase na **adaptabilidade e flexibilidade**. Reconhecendo que não existem dois grupos iguais, o programa não impõe estruturas rígidas, oferecendo antes uma estrutura orientadora que pode ser ajustada em função do contexto, dos recursos disponíveis e das necessidades específicas dos participantes. Os dinamizadores são incentivados a observar continuamente, refletir e adaptar a sua abordagem, garantindo que cada atividade permanece acessível e envolvente para todos.

É dada especial atenção aos participantes com **deficiência intelectual ou dificuldades de aprendizagem**, que podem necessitar de apoio adicional na compreensão de instruções, na manutenção da concentração ou na participação em dinâmicas de grupo. O programa promove a utilização de comunicação clara, recursos visuais, repetição e simplificação de regras sempre que necessário, assegurando que todos os participantes conseguem acompanhar e beneficiar das atividades. Esta abordagem inclusiva reforça o princípio de que a diversidade dentro do grupo enriquece a experiência de aprendizagem de todos.

Além disso, **o Programa Inclusivo BC3** contribui para a criação de **culturas escolares inclusivas**. Ao integrar práticas desportivas inclusivas no quotidiano escolar, o programa ajuda a transformar atitudes e perceções entre alunos, professores e a comunidade educativa em geral. Incentiva o reconhecimento das capacidades em detrimento das limitações e promove uma cultura de respeito, cooperação e responsabilidade partilhada.

Numa perspetiva mais abrangente, o programa pretende igualmente apoiar a sustentabilidade **a longo prazo das práticas inclusivas**. Ao disponibilizar ferramentas práticas aos profissionais e ao reforçar as suas competências, o Programa Inclusivo BC3 assegura que as atividades desportivas inclusivas possam continuar para além do período de implementação do projeto. A utilização de equipamentos de baixo custo e



facilmente reproduzíveis, como as rampas, aliada a orientações metodológicas claras, torna esta abordagem escalável e transferível para diferentes contextos.

Em última análise, o objetivo do Programa Inclusivo BC3 é demonstrar que o desporto inclusivo não só é possível, como é altamente benéfico para todos os participantes. O programa apresenta um modelo concreto para integrar alunos com diferentes capacidades em atividades partilhadas, criando ambientes onde todos podem participar, aprender e crescer em conjunto. Ao colocar a inclusão no centro da metodologia e da prática, o programa contribui para a construção de comunidades escolares mais equitativas, solidárias e coesas — onde cada aluno tem a oportunidade de ser ativo, participar e sentir-se valorizado.

3. Quadro Metodológico

O Programa Inclusivo BC3 assenta num quadro metodológico abrangente que combina a Educação através do Desporto (Education Through Sport – ETS), princípios de aprendizagem não formal e pedagogia inclusiva. Esta abordagem integrada assegura que todas as atividades não sejam apenas fisicamente estimulantes, mas também educativas, centradas nos participantes e adaptáveis às diversas necessidades dos alunos, incluindo aqueles com deficiências físicas e intelectuais.

No seu núcleo, a metodologia reconhece que a inclusão não é alcançada através de uma única atividade ou ferramenta, mas sim através de **um processo deliberado e contínuo de adaptação, facilitação e reflexão**. O Programa Inclusivo BC3 disponibiliza, assim, uma estrutura flexível que apoia os dinamizadores na conceção e implementação de sessões acessíveis, significativas e envolventes para todos os participantes.

3.1 Abordagem da Educação através do Desporto (ETS)

O programa baseia-se nos princípios da Educação através do Desporto (Education Through Sport – ETS), que utiliza o desporto e a atividade física como veículo para a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal. Nesta abordagem, o foco não se centra exclusivamente no desempenho ou na competição, mas no desenvolvimento de competências essenciais, tais como trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, empatia e autoconfiança.

A Boccia BC3 constitui uma ferramenta ideal no âmbito do modelo ETS, uma vez que incentiva naturalmente a cooperação, o pensamento estratégico e a interação entre



participantes com diferentes capacidades. As atividades são concebidas para ir além da simples execução técnica, incorporando momentos de reflexão e discussão que permitem aos participantes relacionar as suas experiências durante a atividade com resultados mais amplos de aprendizagem social e pessoal

3.2 Princípios de Aprendizagem Não Formal

O Programa Inclusivo BC3 segue os princípios da educação não formal, criando um ambiente de aprendizagem participativo, experiencial e centrado no aprendente. Os participantes são envolvidos ativamente no processo de aprendizagem, sendo incentivados a expressar-se, tomar decisões e refletir sobre as suas experiências.

Os principais elementos da aprendizagem não formal no programa incluem:

- Aprendizagem pela prática através de atividades concretas
- Ambientes seguros e de apoio que incentivam a participação
- Flexibilidade na adaptação das atividades às dinâmicas do grupo
- Feedback contínuo e reflexão (debriefing)
- Reconhecimento dos percursos individuais de aprendizagem e do progresso

Esta abordagem é particularmente importante no trabalho com grupos de capacidades mistas, uma vez que permite a cada participante envolver-se ao seu próprio ritmo e de acordo com as suas capacidades.

3.3 Pedagogia Inclusiva e Abordagem Centrada no Participante

Um dos pilares centrais da metodologia é a pedagogia inclusiva, que assegura que todos os participantes — independentemente das suas capacidades físicas, cognitivas ou sociais — possam envolver-se ativamente nas atividades.

O programa adota uma **abordagem centrada no participante**, o que significa que as atividades são concebidas e adaptadas com base nas necessidades, capacidades e preferências do grupo. Os dinamizadores são incentivados a:

- Observar e compreender as necessidades individuais
- Ajustar instruções, regras e funções em conformidade
- Disponibilizar diferentes formas de participação
- Promover a autonomia, oferecendo simultaneamente o apoio adequado



É dada especial atenção aos participantes com **deficiência física**, assegurando a acessibilidade através de equipamentos adaptados (como rampas), bem como de posicionamento e apoio adequados. Paralelamente, os participantes com **deficiência intelectual ou dificuldades de aprendizagem** são apoiados através de instruções simplificadas, orientação visual, repetição e rotinas estruturadas.

O objetivo consiste em criar um ambiente onde todos os participantes se sintam seguros, valorizados e capazes de contribuir.

3.4 Adaptabilidade e Diferenciação

Reconhecendo a diversidade dos contextos escolares e dos perfis dos participantes, o Programa Inclusivo BC3 foi concebido para ser altamente adaptável. As atividades não são fixas, funcionando antes como modelos que podem ser ajustados com base em:

- Dimensão e composição do grupo
- Tipo e grau das deficiências
- Espaço e equipamentos disponíveis
- Limitações de tempo
- Experiência do dinamizador

As estratégias de diferenciação encontram-se integradas no programa, permitindo aos dinamizadores ajustar o nível de complexidade, intensidade e apoio. Desta forma, garante-se que cada participante possa envolver-se de uma forma simultaneamente desafiante e alcançável.

3.5 Papel dos dinamizadores e sistema de apoio

O sucesso do quadro metodológico depende fortemente do papel desempenhado pelos dinamizadores, professores e assistentes. O seu papel vai além da instrução, abrangendo funções de facilitação, mediação e apoio.

Espera-se que os dinamizadores:

- Criem um ambiente positivo e inclusivo
- Garantam a segurança e acessibilidade em todos os momentos
- Incentivem a cooperação e o respeito mútuo
- Apoiem os participantes sem limitar a sua autonomia
- Orientem os processos de reflexão e aprendizagem



Os assistentes desempenham um papel particularmente importante nas atividades BC3, especialmente no caso dos participantes com deficiências físicas severas. Contudo, a sua intervenção é cuidadosamente estruturada para preservar a autonomia do participante, em conformidade com os princípios da modalidade.

3.6 Reflexão e integração da Aprendizagem

Este processo reflexivo transforma a atividade física numa experiência de aprendizagem significativa e reforça o desenvolvimento de competências sociais e emocionais

Um componente essencial da metodologia consiste na integração da reflexão através de sessões estruturadas de *debriefing*. Após cada atividade, os participantes são incentivados a refletir sobre a sua experiência, discutir desafios e sucessos e relacionar a atividade com temas mais abrangentes, tais como inclusão, trabalho em equipa e respeito.

Este processo reflexivo transforma a atividade física numa experiência de aprendizagem significativa e reforça o desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

3.7 Criação de Ambiente Inclusivo de aprendizagem

Em última análise, o quadro metodológico pretende apoiar a criação de ambientes de aprendizagem inclusivos nas escolas. Este objetivo vai além das sessões individuais, contribuindo para uma mudança cultural mais ampla, onde a diversidade é valorizada e todos os alunos dispõem de igualdade de oportunidades para participar.

Ao combinar desporto, educação e inclusão, o Programa Inclusivo BC3 oferece um modelo prático e escalável que pode ser integrado nos sistemas educativos, promovendo impacto sustentável e benefícios a longo prazo.

4. Grupos-Alvo

O Programa Inclusivo BC3 foi concebido para envolver um conjunto diversificado de participantes no ecossistema escolar, com especial enfoque na promoção da inclusão significativa de alunos com deficiência. O programa adota uma abordagem multinível,



abrangendo tanto **grupos-alvo diretos**, que participam ativamente nas atividades, como **grupos-alvo indiretos**, que beneficiam da implementação e dos resultados do programa.

4.1 Grupo-Alvo Primários: Alunos

Os principais beneficiários do Programa Inclusivo BC3 são os alunos em contexto escolar, com particular destaque para **grupos de capacidades mistas** que incluem:

- **Alunos com deficiência física**, incluindo aqueles com limitações motoras severas que possam necessitar de dispositivos de apoio, como rampas (classificação BC3), bem como alunos com limitações físicas moderadas
- **Alunos com deficiência intelectual ou dificuldades de aprendizagem**, que possam necessitar de comunicação adaptada, orientação estruturada e apoio adicional para participarem plenamente nas atividades
- **Alunos sem deficiência**, que participam juntamente com os seus colegas com deficiência, contribuindo para um ambiente de aprendizagem inclusivo e cooperativo

O programa foi concebido para assegurar que todos os alunos não estejam apenas presentes, mas **participem ativamente nas atividades**. A participação é estruturada de forma a permitir que cada aluno desempenhe papéis significativos, quer como jogadores, assistentes, colegas de equipa ou elementos de apoio.

Para os alunos com deficiência, o programa oferece uma oportunidade de participação no desporto de forma respeitadora das suas capacidades, promovendo a autonomia e reforçando a autoconfiança. Para os alunos sem deficiência, promove a empatia, a compreensão e o desenvolvimento da responsabilidade social.

4.2 Grupo-Alvo Secundário: Professores, Treinadores e Dinamizadores

Os professores, docentes de educação física, treinadores desportivos e técnicos de juventude representam um grupo-alvo essencial, uma vez que são responsáveis pela implementação do programa e pela sua sustentabilidade.

Através do Programa Inclusivo BC3, estes profissionais:

- Adquirem ferramentas práticas e metodologias para a implementação de atividades desportivas inclusivas
- Desenvolvem competências para trabalhar com grupos de capacidades mistas



- Reforçam a sua confiança na adaptação de atividades a necessidades diversas
- Aprofundam a compreensão da inclusão enquanto processo dinâmico e contínuo

É dada especial atenção ao apoio a profissionais que possam ter experiência limitada no trabalho com alunos com deficiência, disponibilizando orientações acessíveis e de fácil aplicação.

4.3 Funções de Apoio: Assistentes e Pares

Um elemento importante da metodologia BC3 é o papel dos assistentes e dos pares, particularmente no apoio a participantes com deficiências físicas severas. Os assistentes podem incluir:

- Colegas de turma que desempenham funções de apoio entre pares
- Assistentes pedagógicos ou pessoal de apoio
- Voluntários ou dinamizadores formados

A sua função consiste em **prestar apoio prático, preservando simultaneamente a autonomia do participante**, em conformidade com os princípios da **Boccia BC3**. Esta dinâmica incentiva a cooperação e reforça valores inclusivos no grupo.

Ao mesmo tempo, o envolvimento dos pares fortalece os laços sociais e promove uma cultura de apoio mútuo e respeito.

4.4 Grupo-Alvo Indireto

Para além dos participantes diretos, o Programa Inclusivo BC3 gera um impacto mais amplo no ambiente escolar e comunitário, alcançando:

- **Direções escolares e responsáveis administrativos**, que desempenham um papel fundamental na integração de práticas inclusivas nas políticas escolares
- **Famílias e cuidadores**, que beneficiam do aumento da sensibilização e de oportunidades para os seus filhos participarem em atividades inclusivas
- **Comunidades locais** e partes interessadas, incluindo organizações desportivas, ONG e autoridades locais, que poderão adotar e replicar o programa
- **Sistemas educativos e decisores políticos**, através da disseminação dos resultados e recomendações do projeto



4.5 Inclusão como Princípio Transversal

Em todos os grupos-alvo, a inclusão é considerada **um princípio transversal**, não estando limitada a uma categoria específica de participantes. O programa reconhece que a diversidade existe sob múltiplas formas, incluindo dimensões físicas, cognitivas, sociais e emocionais. Consequentemente, todas as atividades são concebidas com o entendimento de que:

- Os participantes podem apresentar ritmos de aprendizagem e estilos de comunicação distintos
- Alguns poderão necessitar de tempo adicional, apoio ou instruções adaptadas
- As dinâmicas de grupo devem ser cuidadosamente orientadas para assegurar igualdade de participação

Esta abordagem garante que o programa permanece **flexível, responsivo e respeitador das diferenças individuais**, criando um ambiente onde cada participante se sente valorizado e incluído.

5. Objetivos de Aprendizagem

O Programa Inclusivo BC3 foi concebido para apoiar o desenvolvimento integral dos participantes através de uma combinação de aprendizagem baseada no desporto, interação social e prática reflexiva. Os objetivos de aprendizagem estão estruturados em três dimensões interligadas: **conhecimentos, competências e atitudes**, assegurando um impacto educativo equilibrado e abrangente.

Estes objetivos aplicam-se tanto aos **alunos participantes nas atividades como aos professores e dinamizadores responsáveis pela implementação do programa**, contribuindo para o desenvolvimento de competências inclusivas em todos os níveis.

5.1 Objetivos de conhecimento

O programa pretende aumentar a compreensão dos participantes relativamente ao desporto inclusivo, à sensibilização para a deficiência e ao papel da Boccia BC3 como ferramenta de participação e envolvimento. No final do programa, espera-se que os participantes sejam capazes de:



- Compreender os princípios básicos e as regras da Boccia BC3, incluindo a utilização de equipamentos de apoio, como rampas
- Reconhecer diferentes tipos de deficiência, incluindo deficiências físicas e intelectuais, e compreender as suas implicações no desporto e na vida quotidiana
- Desenvolver consciência sobre a inclusão enquanto conceito que vai além da participação, abrangendo igualdade de oportunidades, acessibilidade e respeito
- Compreender a importância da adaptação no desporto e na educação, incluindo a modificação de regras, formas de comunicação e ambientes
- Adquirir conhecimentos sobre práticas seguras e inclusivas em contextos de atividade física

Para professores e dinamizadores, o programa proporciona:

- Conhecimentos práticos sobre metodologias inclusivas no desporto e na educação
- Compreensão sobre a forma de conceber e implementar atividades para grupos de capacidades mistas
- Sensibilização para a importância da reflexão estruturada e do *debriefing* no processo de aprendizagem

5.2 Objetivos de Competências

O Programa Inclusivo BC3 promove o desenvolvimento de um vasto conjunto de competências práticas, sociais e cognitivas essenciais à participação em ambientes inclusivos.

Competências Desportivas e Motoras

- Desenvolvimento da coordenação, precisão e controlo através das atividades BC3
- Capacidade de utilizar equipamentos adaptados e dispositivos de apoio, quando aplicável
- Compreensão do posicionamento, estratégia e dinâmica de jogo na BC3

Competências Sociais e de Comunicação

- Comunicação eficaz em grupos diversos, incluindo interação verbal e não verbal
- Escuta ativa e respeito pelas perspetivas dos outros
- Cooperação e trabalho em equipa em contextos de capacidades mistas



Competências Pessoais e Cognitivas

- Resolução de problemas e tomada de decisões durante as atividades
- Adaptabilidade e flexibilidade perante situações em mudança
- Autoconfiança e predisposição para participar
- Regulação emocional e resiliência

Competências de Facilitação e Inclusão (para professores e dinamizadores)

- Capacidade para adaptar atividades a diferentes necessidades e capacidades
- Utilização de métodos de comunicação claros e acessíveis
- Observação e avaliação do envolvimento dos participantes
- Gestão de dinâmicas de grupo inclusivas

Estas competências são desenvolvidas progressivamente através da participação ativa, apoio orientado e reflexão contínua.

5.3 Objetivos de Atitudes

Um dos principais objetivos do Programa Inclusivo BC3 consiste em promover atitudes positivas relativamente à inclusão, diversidade e participação. Através da participação em experiências partilhadas, os participantes são incentivados a:

- Desenvolver empatia e compreensão relativamente às pessoas com deficiência
- Construir respeito pelas diferenças e capacidades individuais
- Superar estereótipos e ideias preconcebidas relacionadas com a deficiência
- Promover um sentimento de pertença e apoio mútuo no grupo
- Valorizar a cooperação em detrimento da competição

Para os participantes sem deficiência, o programa cria oportunidades para:

- Vivenciar ambientes inclusivos na prática
- Assumir papéis e responsabilidades de apoio
- Refletir sobre justiça, acessibilidade e igualdade

Para participantes com deficiência, o programa pretende:

- Reforçar a autoestima e a confiança
- Incentivar a participação ativa e a autonomia
- Promover um sentimento de reconhecimento e pertença



Para professores e dinamizadores, o programa apoia:

- O desenvolvimento de mentalidades inclusivas
- Maior sensibilidade e consciencialização no trabalho com grupos diversificados
- A transição de uma abordagem centrada no desempenho para uma abordagem centrada na participação

5.4 Aprendizagem através da Experiência e Reflexão

Todos os objetivos de aprendizagem do Programa Inclusivo BC3 são alcançados através de uma combinação de **experiência e reflexão**. As atividades são concebidas não apenas para envolver os participantes fisicamente, mas também para os incentivar a refletir sobre as suas experiências, interações e emoções. A reflexão estruturada (*debriefing*) desempenha um papel fundamental em:

- Consolidar resultados de aprendizagem
- Promover a autoconsciência
- Relacionar as atividades desportivas com situações da vida real

Esta abordagem assegura que a aprendizagem seja significativa, transferível e relevante para além do contexto do programa.

5.5 Aprendizagens Inclusivas como Processo Contínuo

O programa reconhece que a aprendizagem não é uniforme nem ocorre ao mesmo ritmo para todos os participantes. Por esse motivo, os objetivos são encarados como um **processo contínuo e flexível**, permitindo progresso e adaptação individuais. Os dinamizadores são incentivados a:

- Definir expectativas realistas com base na composição do grupo
- Reconhecer e celebrar pequenas conquistas
- Apoiar cada participante de acordo com o seu percurso individual de aprendizagem

Esta abordagem assegura que todos os participantes, incluindo aqueles com deficiências físicas e intelectuais, possam beneficiar do programa de uma forma adequada e significativa.



6. Estrutura do Programa Inclusivo BC3

O **Programa Inclusivo BC3** foi concebido como um percurso educativo estruturado, mas simultaneamente flexível, que combina desporto, aprendizagem não formal e pedagogia inclusiva. Disponibiliza um quadro claro para a sua implementação, permitindo ao mesmo tempo que os dinamizadores adaptem as atividades às necessidades específicas dos seus grupos, incluindo participantes com deficiências físicas e intelectuais.

A estrutura do programa assegura um equilíbrio entre **consistência e adaptabilidade**, oferecendo um formato de sessão replicável juntamente com um desenvolvimento progressivo das aprendizagens ao longo do tempo.

6.1 Estrutura Geral do Programa

O Programa Inclusivo BC3 é implementado ao longo de aproximadamente **dois meses**, consistindo em:

- **10 sessões (módulos)**
- **Duração de cada sessão: 5 horas**
- **Duração total do programa: 50 horas**

As sessões foram concebidas para serem realizadas em contextos escolares ou comunitários, tais como ginásios, pavilhões desportivos ou espaços interiores/exteriores adaptados. Cada sessão assenta na anterior, criando um percurso progressivo de aprendizagem que apoia o desenvolvimento de competências desportivas e sociais.

6.2 Abordagem por Módulos Baseada em Sessões

O programa segue uma estrutura modular, na qual cada sessão representa um módulo autónomo com objetivos específicos, contribuindo simultaneamente para os objetivos globais de aprendizagem. Esta abordagem permite:

- Flexibilidade na calendarização e implementação
- Adaptação a diferentes dinâmicas de grupo e contextos
- Maior facilidade de replicação e transferência para outros contextos

Cada módulo integra:



- Prática de Boccia BC3
- Atividades inclusivas de grupo
- Elementos da Educação através do Desporto (ETS)
- Reflexão e *debriefing*

6.3 Estrutura Padrão das Sessões

1. Introdução e Dinâmica de Ativação (aprox. 30 minutos)

- Atividades de quebra-gelo
- Ativação do grupo
- Criação de um ambiente positivo e inclusivo
- Definição dos objetivos da sessão

2. Desenvolvimento de Competências e Prática BC3 (aprox. 90 minutos)

- Introdução ou consolidação de técnicas de BC3
- Utilização de equipamentos adaptados (ex.: rampas)
- Atividades diferenciadas em função dos níveis de capacidade
- Prática individual e em grupo

3. Educação através do Desporto (aprox. 90 minutos)

- Atividade de aprendizagem não formal associada a um tema específico (ex.: confiança, cooperação, comunicação)
- Exercícios inclusivos concebidos para participação em grupos de capacidades mistas
- Ênfase na interação e na experiência partilhada

4. Jogo Inclusivo ou Simulação (aprox. 60 minutos)

- Aplicação das competências em contexto de jogo
- Equipas mistas com participantes com e sem deficiência
- Jogo BC3 real ou adaptado
- Promoção da cooperação e do pensamento estratégico

5. Reflexão e *Debriefing* (aprox. 30 minutos)

- Discussão orientada sobre a experiência
- Partilha de sentimentos, desafios e observações



- Relação da atividade com conceitos mais abrangentes, como inclusão e trabalho em equipa

6. Encerramento e Transferência (aprox. 30 minutos)

- Síntese das principais aprendizagens
- Ligação a situações da vida real
- Feedback dos participantes

Este fluxo estruturado assegura que cada sessão combina **atividade física, interação social e aprendizagem reflexiva**, tornando a experiência significativa e inclusiva para todos os participantes.

6.4 Percurso Progressivo da Aprendizagem

O programa foi concebido para seguir **uma lógica progressiva de aprendizagem**, permitindo aos participantes desenvolver competências gradualmente ao longo do tempo. Esta progressão inclui:

- Da compreensão básica da inclusão para a participação ativa em ambientes inclusivos
- De competências básicas de BC3 para estratégias e dinâmicas de jogo mais complexas
- De interações orientadas para trabalho em equipa e tomada de decisão mais autónomos

Este desenvolvimento gradual é particularmente importante para participantes com deficiência, pois permite-lhes desenvolver confiança, familiaridade e competências ao seu próprio ritmo.

6.5 Flexibilidade e Adaptação

Embora a estrutura forneça um quadro claro, o programa foi intencionalmente concebido para **ser flexível**. Os dinamizadores são incentivados a adaptar:

- A duração das atividades
- O nível de complexidade
- O tipo de apoio disponibilizado
- Os métodos de comunicação utilizados



Este aspeto é essencial no trabalho com grupos que incluem participantes com:

- Deficiências físicas severas que requerem dispositivos de apoio
- Deficiências intelectuais que requerem instruções simplificadas e orientação estruturada

A adaptação não é entendida como uma exceção, mas como um **elemento central da metodologia**.

6.6 Composição e Dinâmicas de Grupo

O programa baseia-se no trabalho em **grupos de capacidades mistas**, onde participantes com e sem deficiência participam conjuntamente em atividades partilhadas.

Os princípios fundamentais incluem:

- Composição equilibrada dos grupos
- Igualdade de oportunidades de participação
- Rotação de funções (jogador, assistente, observador, dinamizador)
- Incentivo ao apoio entre pares

Os dinamizadores desempenham um papel fundamental na gestão das dinâmicas de grupo, assegurando que todos os participantes se sintam incluídos, respeitados e apoiados.

6.7 Garantir uma Participação Inclusiva

Um elemento central da estrutura do programa consiste em assegurar que todos os participantes estejam ativamente envolvidos. Isto inclui:

- Disponibilizar múltiplas formas de participação
- Oferecer funções adaptadas nas atividades
- Garantir a acessibilidade dos espaços e equipamentos
- Permitir tempo adicional quando necessário
- Utilizar comunicação clara e inclusiva

O objetivo consiste em ultrapassar a inclusão passiva e promover uma **participação ativa e significativa**.



7. Descrição dos Módulos do Programa

O Programa Inclusivo BC3 está estruturado em **10 módulos**, cada um correspondendo a uma sessão de aproximadamente 5 horas. Os módulos foram concebidos para proporcionar um percurso **progressivo de aprendizagem**, combinando prática desportiva, aprendizagem social e reflexão.

Cada módulo centra-se num tema específico, mantendo simultaneamente uma estrutura consistente que inclui prática de BC3, atividades inclusivas de grupo e *debriefing*. A sequência dos módulos apoia o desenvolvimento gradual das competências dos participantes, desde a sensibilização inicial e formação do grupo até à participação ativa e ao envolvimento autónomo em ambientes inclusivos.

Os módulos foram concebidos para serem adaptáveis, permitindo aos dinamizadores ajustar as atividades de acordo com as necessidades dos participantes, incluindo aqueles com deficiências físicas e intelectuais.

- Módulo 1: Introdução à Inclusão e ao BC3
- Módulo 2: Construção de Confiança e Coesão do Grupo
- Módulo 3: Compreender a Diversidade e a Participação Equitativa
- Módulo 4: Introdução às Competências de BC3
- Módulo 5: Estratégia, Precisão e Tomada de Decisão
- Módulo 6: Comunicação e Cooperação no BC3
- Módulo 7: Trabalho de Equipa Inclusivo na Prática
- Módulo 8: Superar Barreiras em Conjunto
- Módulo 9: Liderança, Participação e Mini-Torneio
- Módulo 10: Evento Final, Reflexão e Celebração

7.1 Considerações para a Implementação dos Módulos

Todos os módulos foram concebidos para:

- Ser adaptáveis a diferentes níveis de capacidade
- Garantir a participação ativa de todos os participantes
- Combinar objetivos desportivos e educativos
- Incluir reflexão estruturada

Os dinamizadores são incentivados a adaptar as atividades às:

- Necessidades dos participantes com deficiência física (ex.: utilização de rampas, posicionamento e apoio)



- Necessidades dos participantes com deficiência intelectual (ex.: instruções simplificadas, repetição e apoio visual)

7.2 Desenvolvimento dos Módulos do Programa

Após a apresentação da estrutura global do Programa Inclusivo BC3, a secção seguinte apresenta uma descrição detalhada de cada módulo. Estes módulos representam a componente prática central do programa e foram concebidos para apoiar dinamizadores, professores e treinadores na implementação de atividades desportivas inclusivas de forma estruturada e eficaz.

Cada módulo é desenvolvido como um plano de sessão completo, baseado nos princípios da **Educação através do Desporto (ETS)** e da aprendizagem não formal. As sessões seguem uma lógica pedagógica consistente que combina:

- **Aprendizagem experiencial através do desporto e da atividade física**
- **Reflexão estruturada (*debriefing*) como elemento central da aprendizagem**
- **Transferência das aprendizagens para situações da vida real**

Em conformidade com a abordagem ETS, o desporto é utilizado como **ferramenta de aprendizagem** e não como um fim em si mesmo. As atividades são intencionalmente concebidas para promover o desenvolvimento de **competências sociais, pessoais e cívicas**, assegurando simultaneamente uma **participação ativa e significativa de todos os participantes**.

É dada uma forte ênfase à inclusão em todos os módulos. Espera-se que os dinamizadores adaptem continuamente as atividades para responder às necessidades dos participantes com:

- Deficiências físicas, incluindo aqueles que necessitam de dispositivos de apoio, como rampas (BC3)
- Deficiências intelectuais ou dificuldades de aprendizagem, que requerem comunicação simplificada, repetição, apoio visual e rotinas estruturadas

Cada módulo inclui:

- Um foco e objetivos de aprendizagem claramente definidos
- Descrições detalhadas das atividades passo a passo
- Orientações pormenorizadas para implementação
- Medidas de adaptação para uma aplicação inclusiva
- Questões estruturadas para *debriefing* e métodos de reflexão



Os módulos foram concebidos para serem simultaneamente práticos e adaptáveis, permitindo aos parceiros implementá-los em diferentes contextos escolares, mantendo os princípios educativos e inclusivos fundamentais do programa.

Módulo 1: Introdução à inclusão e BC3

O primeiro módulo estabelece as bases de todo o programa. O seu objetivo é criar um ambiente seguro, acolhedor e inclusivo, no qual os participantes possam começar a interagir, desenvolver confiança e compreender que diferentes pessoas podem participar na mesma atividade de formas distintas.

Em vez de introduzir a inclusão como um conceito teórico, a sessão permite que os participantes a experienciem diretamente através da prática. Simultaneamente, o Boccia BC3 é apresentado como um exemplo concreto de uma modalidade desportiva que possibilita uma participação significativa, independentemente da capacidade física.

Ao longo de toda a sessão, a ênfase é colocada na participação, cooperação e sensibilização, e não no desempenho.

Título da Atividade: Todos Jogamos de Forma Diferente

Duração: 5 horas

Estrutura da Sessão:

- Introdução e formação do grupo – 30 min
- Experienciar as diferenças – 60 min
- Introdução e prática de BC3 – 75 min
- Inclusão em equipas – 45 min
- Reflexão e briefing – 45 min
- Consolidação e transferência – 30 min
- Encerramento – 10 min

Preparação da Sessão:

O facilitador prepara o espaço antecipadamente, organizando três áreas claramente definidas: uma área em círculo para discussão, uma área aberta para atividades de movimento e uma área de prática de BC3 com o equipamento previamente preparado.



Todos os materiais devem estar acessíveis, visíveis e prontos a utilizar. A circulação entre as diferentes áreas deve ser segura e livre de barreiras. Caso alguns participantes necessitem de apoio, os papéis dos assistentes ou professores devem ser clarificados antes do início da sessão.

Implementação da Sessão

1. Chegada, Boas-vindas e Introdução (30 minutos)

Atividade: Círculo do Nome e Expressão

Objetivo: Criar um ambiente seguro e acolhedor, apoiar a interação inicial e permitir que os participantes se expressem de diferentes formas.

Organização: Os participantes formam um círculo. Cada participante diz o seu nome e acrescenta um movimento, gesto ou expressão. O grupo repete-o.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador faz primeiro a demonstração e estabelece um ambiente positivo. A participação deve permanecer voluntária e flexível. O foco está no conforto e não no desempenho.

Adaptações: Os participantes podem:

- Permanecer sentados
- Utilizar gestos mínimos
- Comunicar de forma não verbal

O apoio pode ser prestado por colegas ou assistentes.

2. Vivenciar as Diferenças na Prática (60 minutos)

Atividade 1: Diferentes Formas, Mesmo Objetivo (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a perceber como a mesma tarefa pode ser sentida de forma diferente, dependendo das condições e das capacidades.

Organização: Os participantes realizam uma tarefa simples (mover uma bola até um alvo) em diferentes condições, tais como:

- Utilizar apenas uma mão
- Permanecer sentados
- Ser orientados por um colega

Os grupos alternam entre condições a cada 4–5 minutos.

Notas para o Dinamizador: Cada variação deve ser explicada e demonstrada claramente. O dinamizador observa ativamente, apoia os participantes e assegura a segurança em todos os momentos.

Adaptações: A dificuldade da tarefa pode ser ajustada através de:



- Redução da distância
- Disponibilização de mais tempo
- Prestação de apoio físico ou verbal

Atividade 2: Segue a Minha Forma (20 minutos)

Objetivo: Desenvolver a observação, a adaptação e a compreensão de que as ações podem ser realizadas de formas diferentes.

Organização: Os participantes são divididos em pares, preferencialmente combinando diferentes níveis de capacidade. Cada par recebe uma bola. Um participante inicia a atividade realizando uma ação simples com a bola (por exemplo: rolar, empurrar ou direcionar para uma determinada direção). O segundo participante observa e executa a mesma tarefa de uma forma ajustada às suas próprias capacidades. Após aproximadamente 5–7 minutos, os participantes trocam de função.

Notas para o Dinamizador: Antes de iniciar, o dinamizador demonstra a atividade com um voluntário e explica claramente que:

- O objetivo não é copiar exatamente
- O objetivo é adaptar a ação

Durante a atividade, o dinamizador deve circular entre os pares e observar ativamente:

- Se ambos os participantes estão envolvidos
- Se um participante está a dominar a atividade
- Se os participantes compreenderam a tarefa

Caso os pares demonstrem dúvidas, o dinamizador deverá interromper brevemente a atividade e fazer nova demonstração. Se um participante permanecer passivo, o dinamizador deverá incentivar a troca de papéis ou sugerir uma tarefa mais simples.

Adaptações:

- Os movimentos podem ser simplificados (distâncias mais curtas, velocidade reduzida)
- Os participantes podem permanecer sentados
- Podem ser utilizados dispositivos de apoio (rampas), quando necessário
- Orientação verbal ou física pode ser prestada pelo colega

Mini Reflexão (20 minutos)

Objetivo: Ajudar os participantes a tomar consciência da sua experiência e prepará-los para a fase seguinte.

Organização: Os participantes regressam ao círculo e respondem a questões simples sobre a sua experiência.



Notas para o Dinamizador: A discussão deve ser breve e acessível. Incentivar diferentes formas de expressão e evitar explicações excessivas.

Adaptações: Utilizar recursos visuais ou permitir respostas não verbais quando necessário.

3. Introdução à Boccia BC3 (75 minutos)

Atividade 3: Estações de Descoberta BC3 (30 minutos)

Objetivo: Introduzir a BC3 através da exploração prática e permitir aos participantes experimentar diferentes formas de jogo.

Organização: Os participantes circulam por três estações:

- Lançamento/rolamento
- Utilização da rampa
- Direcionamento para o alvo

Cada estação tem uma duração aproximada de 10 minutos.

Notas para o Dinamizador: As instruções devem ser breves e apoiadas por demonstração. O dinamizador assegura que todos os participantes experimentam todas as estações.

Adaptações: Ajustar:

- Distância ao alvo
- Tipo de equipamento
- Nível de apoio prestado

Atividade 4: Jogo Assistido (20 minutos)

Objetivo: Explorar a relação entre jogador e assistente e desenvolver comunicação e confiança.

Organização: Os participantes trabalham em pares. Um assume o papel de jogador e o outro o de assistente. Os papéis são trocados a meio da atividade.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deve enfatizar que o assistente apoia, mas não toma decisões. Este aspeto deve ser claramente demonstrado.

Adaptações: Os pares podem comunicar verbalmente ou de forma não verbal. Pode ser disponibilizada orientação adicional sempre que necessário.

Atividade 5: Mais Perto do Alvo (25 minutos)



Objetivo: Aplicar competências básicas de BC3 através de um desafio simples e motivador.

Organização: Os participantes tentam colocar a sua bola o mais próximo possível de um alvo.

Notas para o Dinamizador: O foco está na participação e no esforço, não na competição. Incentivar tentativas repetidas e feedback positivo.

Adaptações: Ajustar a distância e permitir múltiplas tentativas para garantir o sucesso de todos os participantes.

4. Inclusão em Contexto de Equipa (45 minutos)

Atividade 6: Desafio Inclusivo em Equipa

Objetivo: Aplicar princípios de inclusão em contexto de grupo e desenvolver cooperação e responsabilidade partilhada.

Organização: Os participantes são divididos em pequenas equipas de capacidades mistas (3–5 participantes por grupo). Cada equipa recebe uma tarefa coletiva simples (por exemplo: colocar todas as bolas o mais próximo possível de um alvo ou completar uma sequência em conjunto).

Dentro de cada equipa, os participantes assumem diferentes papéis, tais como:

- Jogador
- Assistente
- Observador

Os papéis devem ser alternados a cada 10–15 minutos para que cada participante experimente diferentes responsabilidades.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deve explicar claramente que:

- O objetivo não é ganhar, mas incluir todos
- Cada papel é importante para a equipa

Durante a atividade, o dinamizador deverá observar:

- Se todos os participantes estão envolvidos ativamente
- Se alguns participantes estão a ser excluídos
- Se algum participante está a assumir o controlo da atividade

Se forem observados desequilíbrios, o dinamizador deverá intervir através de:

- Relembrar as equipas para alternarem funções
- Definir funções de forma mais clara
- Incentivar participantes mais reservados a participar

Adaptações:



- Os papéis podem ser ajustados em função das capacidades (por exemplo: função de observador para participantes que necessitem de descanso)
- As tarefas podem ser simplificadas ou divididas em etapas menores
- Pode ser disponibilizado tempo adicional para alguns participantes
- As equipas podem ser reorganizadas para melhorar o equilíbrio do grupo

5. Reflexão e *Debriefing* (45 minutos)

Objetivo: Transformar a experiência em aprendizagem e relacioná-la com situações da vida real.

Organização: Os participantes reúnem-se em círculo. O dinamizador orienta a discussão através de uma sequência de questões que evoluem dos sentimentos para a compreensão.

Notas para o Dinamizador: Dar tempo para as respostas e incentivar a participação de todos. Evitar apresentar conclusões; em vez disso, apoiar os participantes na expressão das suas próprias interpretações.

Adaptações: Utilizar apoio visual, linguagem simplificada ou apoio entre pares quando necessário.

6. Consolidação e Transferência (30 minutos)

Objetivo: Reforçar os principais pontos de aprendizagem e relacioná-los com a vida quotidiana.

Organização: O dinamizador resume as ideias principais e convida os participantes a refletirem sobre a forma como as podem aplicar fora da sessão.

Notas para o Dinamizador: Esta fase deve ser simples e objetiva. Incentivar exemplos concretos apresentados pelos participantes.

7. Encerramento (10 minutos)

Objetivo: Concluir a sessão de forma positiva e preparar os participantes para o módulo seguinte.

Organização: O dinamizador agradece aos participantes, destaca o empenho e a cooperação demonstrados e apresenta brevemente o que será desenvolvido a seguir.

Notas para o Dinamizador: Garantir que todos os participantes terminam a sessão com um sentimento de realização e inclusão.

Resultados Esperados

No final da sessão, espera-se que os participantes:



- Se sintam confortáveis e incluídos no grupo
- Compreendam a inclusão através da experiência direta
- Sejam introduzidos à BC3 como modalidade desportiva inclusiva
- Demonstrem competências iniciais de cooperação e empatia
- Reconheçam que a participação pode assumir diferentes formas

Módulo 2: Construção da Confiança e Coesão do Grupo

O segundo módulo baseia-se na formação inicial do grupo estabelecida no Módulo 1 e centra-se no reforço da confiança, da comunicação e da coesão entre os participantes.

Nesta fase do programa, os participantes já se encontram familiarizados entre si e tiveram a sua primeira experiência de interação inclusiva. Este módulo procura aprofundar essas ligações através da criação de situações que exigem cooperação, apoio mútuo e responsabilidade partilhada.

A confiança é introduzida como um elemento central dos ambientes inclusivos. Os participantes são incentivados a confiar uns nos outros, a comunicar de forma clara e a compreender que a participação significativa depende frequentemente do apoio dos outros. Através de atividades orientadas, começam a perceber que a inclusão não consiste apenas em “estar presente”, mas também em apoiar e ser apoiado.

O módulo continua a utilizar a **Boccia BC3** como ferramenta prática de interação, colocando maior ênfase nas dinâmicas relacionais em vez do desempenho individual. As atividades devem aumentar progressivamente a interdependência entre os participantes, incluindo situações em que a orientação, a assistência e a comunicação se tornam essenciais para o sucesso.

Um ambiente emocional seguro é fundamental neste módulo. Os participantes devem sentir-se confortáveis para participar, cometer erros e expressar-se sem receio de julgamento. Os dinamizadores devem observar cuidadosamente as dinâmicas do grupo e assegurar que todas as atividades baseadas na confiança são implementadas de forma respeitosa e apoiada.

O módulo introduz também tarefas de cooperação mais estruturadas, nas quais os participantes devem trabalhar em conjunto para atingir um objetivo comum. Estas experiências reforçam a ideia de que a inclusão é um processo coletivo, onde cada participante possui um papel e uma responsabilidade dentro do grupo.

Título da Atividade: Construir confiança em conjunto

Duração Total: 5 horas



Visão Geral da Sessão

- Introdução e criação de um clima de confiança – 30 min
- Experiências individuais de sucesso – 60 min
- Competências de Boccia e autoconfiança – 75 min
- Cooperação e coesão do grupo – 45 min
- Reflexão e *debriefing* – 45 min
- Consolidação e transferência – 30 min
- Encerramento – 10 min

Preparação da Sessão

O dinamizador deve preparar o espaço antecipadamente de forma estruturada e intencional, assegurando que a organização do ambiente está diretamente alinhada com os objetivos da sessão e com as atividades a desenvolver. A disposição do espaço deve facilitar a progressão pedagógica ao longo do módulo, permitindo uma transição natural entre momentos de experimentação individual, desenvolvimento de competências e trabalho em grupo.

O espaço deverá estar organizado em três áreas principais: Uma área circular destinada a momentos de acolhimento, reflexão e partilha; um espaço aberto para experiências iniciais e atividades de desenvolvimento da confiança; Uma área específica de Boccia, onde serão instaladas as estações de competências utilizadas ao longo da sessão. Estas áreas devem estar próximas entre si, permitindo uma circulação fluida, segura e sem barreiras.

A área de atividade prática deverá permitir a realização de tarefas com diferentes níveis de dificuldade, conforme previsto nas atividades de sucesso individual. Os objetivos devem ser organizados em níveis claramente diferenciados, variando em distância e dimensão, de forma a facilitar a escolha dos participantes e promover uma progressão gradual. Esta organização deve ser visualmente simples e intuitiva, promovendo a autonomia e a tomada de decisão.

A área de Boccia deve ser preparada de acordo com a lógica do teste de competências, garantindo tarefas com objetivos claros, possibilidade de repetição e feedback imediato sobre o desempenho. As estações devem estar previamente montadas, permitindo trabalhar diferentes componentes, tais como precisão, orientação e controlo da força.

Sempre que possível, a organização deve aproximar-se das condições reais de jogo, respeitando a ideia de progressão, avaliação e continuidade mesmo perante erros.



Os materiais devem estar disponíveis desde o início da sessão, incluindo: bolas, alvos e no caso de jogadores BC3, rampas, capacetes e ponteiros devidamente ajustados. A preparação deve igualmente permitir adaptações rápidas, possibilitando ajustar o nível de dificuldade sem interromper a dinâmica da atividade.

Por último, é essencial garantir que todos os intervenientes compreendem o seu papel, especialmente os assistentes BC3, que devem apoiar a implementação sem interferir na tomada de decisões, respeitando o desenvolvimento da autonomia e da confiança do praticante.

Implementação da Sessão

1. Chegada, Boas-vindas e Introdução (30 minutos)

Atividade 1: Círculo da Confiança

Objetivo: Criar um ambiente seguro, promover o primeiro contacto e iniciar a construção da confiança no grupo.

Implementação: Os participantes organizam-se em círculo, assegurando que todos se conseguem ver e ouvir. A disposição deve ser próxima e sem barreiras físicas, promovendo igualdade e inclusão.

Cada participante, por ordem ou voluntariamente, diz o seu nome e partilha algo que sabe fazer bem.

O grupo é incentivado a reagir positivamente (gesto, repetição ou validação), criando desde o início uma dinâmica de reconhecimento mútuo.

O dinamizador pode iniciar a atividade para modelar o comportamento esperado e ajudar a reduzir a ansiedade inicial.

Notas para o Dinamizador: Reforçar positivamente todas as participações, evitar comparações e valorizar pequenas conquistas, criando um ambiente emocional seguro.

Adaptações: é permitido respostas não verbais, apoio entre pares e comunicação alternativa

2. Experiências Individuais de Sucesso (60 minutos)



Atividade 2: Eu Consigo (30 minutos)

Objetivo: Promover experiências de sucesso ajustadas ao nível de cada participante.

Implementação: Os participantes distribuem-se pelo espaço onde existem estações com diferentes níveis de dificuldade, organizadas de forma visível e progressiva (do mais simples ao mais desafiante). Cada participante escolhe livremente o nível por onde pretende começar podendo observar colegas antes de decidir.

A atividade decorre em regime aberto, permitindo múltiplas tentativas ao ritmo de cada participante. O facilitador pode sugerir alterações de nível quando identifica condições para progressão ou necessidade de simplificação.

Sempre que possível, incentiva-se a observação e apoio entre colegas através de interações simples, estratégias de incentivo e partilha.

Notas do Dinamizador: Garantir elevada probabilidade inicial de sucesso para todos, ajustando tarefas quando necessário. A progressão deve respeitar ritmos individuais e evitar comparações. O feedback deve focar-se em: esforço; persistência; melhoria. Promover uma perceção positiva de competência e reduzir o medo do fracasso.

Atividade 3: Desafio Progressivo (30 minutos)

Objetivo: Desenvolver confiança através da autossuperação.

Implementação: Cada participante mantém-se na sua estação, continuando a atividade anterior, mas agora com o objetivo de melhorar o seu próprio desempenho. Resultados anteriores podem ser registados mentalmente ou através de apoio simples (visual ou verbal).

O foco passa para repetição intencional e melhoria pessoal. O facilitador pode propor pequenos desafios individuais ou objetivos ajustados.

Quando adequado, podem formar-se pares informais onde um participante observa o outro e fornece feedback simples.

Notas do Dinamizador: Promover uma lógica de autoaperfeiçoamento, incentivando objetivos simples e alcançáveis. A progressão deve: basear-se em sucessos anteriores; integrar o erro como parte do processo; reforçar persistência. Sempre que necessário, ajustar tarefas para manter equilíbrio entre desafio e sucesso.



3. Competências de Boccia e Autoconfiança (75 minutos)

Atividade 4: Estações Adaptadas de Competências (40 minutos)

Objetivo: Desenvolver confiança através de competências específicas inspiradas em testes de desempenho.

Implementação: Os participantes distribuem-se por estações com objetivos específicos: precisão; orientação; controlo da força.

Estação 1: Precisão — Acertar no Alvo

Tarefa: Colocar a bola dentro de uma área-alvo.

Adaptação dos Níveis:

- Fácil → alvo próximo
- Intermédio → distância intermédia
- Avançado → alvo mais distante

Estação 2: Orientação — Direção da Bola

Tarefa: Direcionar a bola para atingir um alvo específico.

Adaptação dos Níveis:

- Um alvo isolado (fácil)
- Dois alvos à escolha (intermédio)

Estação 3: Controlo da Força — Parar na Zona

Tarefa: Fazer a bola parar numa zona delimitada.

Adaptação dos Níveis:

- Zona longa



- Zona intermédia
- Zona reduzida

Estação 4 (Opcional): Ação Combinada

Tarefa: Combinar duas ações (ex. aproximação + direção depois posicionar + atingir alvo.)

Os participantes podem trabalhar individualmente ou em pequenos grupos.

Deve incentivar-se:

- observação entre colegas;
- partilha de estratégias;
- apoio na organização do material.

A avaliação assume caráter contínuo e formativo, focando: observação dos participantes no processo; evolução individual e qualidade das interações.

Notas do Dinamizador: O dinamizador deve assegurar que cada estação mantém uma lógica de ação clara, permitindo ao participante compreender facilmente o objetivo e repetir a tarefa várias vezes. A estrutura das estações deve favorecer a continuidade, permitindo ao participante tentar novamente após cada execução, independentemente do resultado.

A dificuldade das tarefas deve ser ajustada continuamente, garantindo que todos os participantes consigam alcançar sucesso em pelo menos uma das tentativas. Tal como no teste de competências, o participante deve poder continuar a atividade mesmo após falhas, promovendo a persistência e o envolvimento.

O dinamizador deverá direcionar a atenção do participante para os elementos-chave de cada estação:

- Precisão → alinhamento;
- Orientação → escolha do alvo;
- Velocidade → controlo da força.

Sempre que possível, o dinamizador deverá ajudar o participante a compreender o que deve ajustar na execução, promovendo a consciência e o controlo da ação.



A repetição deve ser valorizada como um elemento central da aprendizagem, incentivando o participante a experimentar diferentes formas de realizar a tarefa até encontrar maior eficácia. O feedback deve estar centrado no processo e orientado para uma melhoria progressiva.

A interação entre os participantes deve igualmente ser promovida, incentivando a observação e o encorajamento entre colegas, sem transformar a atividade numa competição. Esta partilha contribui para o desenvolvimento da coesão e para a criação de um ambiente de aprendizagem positivo.

No caso dos praticantes de BC3, o dinamizador deve assegurar que o assistente desempenha corretamente o seu papel, prestando apoio técnico na execução, mas respeitando a autonomia do jogador no processo de tomada de decisão.

Atividade 5: Repetir para Melhorar (20 minutos)

Objetivo: Reforçar confiança através da repetição bem-sucedida.

Implementação: Os participantes escolhem uma das tarefas realizadas anteriormente e repetem-na, concentrando-se na melhoria da execução. A escolha pode ser orientada pelo dinamizador ou realizada pelo próprio participante, reforçando a autonomia.

A atividade decorre de forma contínua, permitindo várias tentativas consecutivas, sem interrupções. O ambiente deve ser estável e previsível, favorecendo a concentração e o controlo da ação.

Os participantes podem trabalhar próximos uns dos outros, facilitando a observação e o encorajamento mútuo.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deve valorizar a repetição como estratégia de aprendizagem, evitando pressão e incentivando a melhoria gradual. O foco deve centrar-se na consistência e no controlo da ação.

Atividade 6: O Meu Melhor Lançamento (15 minutos)

Objetivo: Reforçar a perceção de competência.



Implementação: Cada participante escolhe uma tarefa ou situação na qual se sente mais confiante e realiza um lançamento que considere o seu melhor. Os restantes participantes podem observar, criando um momento de reconhecimento coletivo.

O dinamizador pode organizar pequenos grupos ou manter o grupo ativo, assegurando que todos têm a oportunidade de participar e de ser valorizados.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deve reforçar positivamente o desempenho, ajudando o participante a reconhecer as suas capacidades e a desenvolver confiança.

4. Desafio de Coesão do Grupo (45 minutos)

Atividade 7: Desafio Cooperativo de Boccia

Objetivo: Desenvolver a cooperação, a comunicação e a coesão do grupo.

Implementação: Os participantes são organizados em pequenos grupos heterogéneos com participantes BC3, participantes com deficiência intelectual (DI) e participantes sem deficiência, garantindo a diversidade dos perfis funcionais. Cada grupo procura alcançar, em conjunto, um determinado número de pontos no teste de competências.

Dentro de cada grupo são atribuídos diferentes papéis (jogador, assistente e observador), que serão alternados ao longo da atividade. A organização deve assegurar que todos os participantes desempenham diferentes funções e contribuem para o resultado final.

O espaço deve permitir que as equipas trabalhem de forma autónoma, mas suficientemente próximas para manter um ambiente global de grupo.

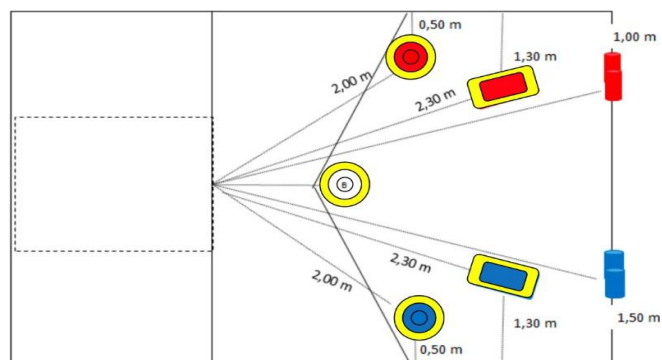
A competição decorre na área de jogo assinalada na imagem abaixo.

Não existe uma ordem pré-definida para os lançamentos aos alvos, exceto para a bola-alvo (*jack*), que deverá ser lançada para o tapete circular branco na primeira jogada.

Se a bola-alvo não permanecer no alvo, o praticante terá mais duas (2) tentativas. Caso, após um total de três (3) lançamentos, a bola continue sem permanecer no alvo, esta será retirada e o jogador poderá continuar a competição.

Nos lançamentos para os pinos, basta derrubar um dos dois pinos para que a ação seja considerada válida.

Por cada ação realizada com sucesso, o praticante obtém um (1) ponto. No total, o praticante pode alcançar um máximo de sete (7) pontos.



Nota: O esquema dos testes de competências não se encontra à escala, servindo apenas como referência informativa para identificar a localização exata dos elementos.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deve promover a participação de todos, incentivar a comunicação e assegurar o equilíbrio dos papéis. O foco deve centrar-se no grupo e na colaboração, evitando comportamentos dominantes e reforçando a importância de cada elemento.

Adaptações: Funções ajustadas às capacidades dos participantes, tarefas simplificadas e apoio disponibilizado a todos.

5. Reflexão e *Debriefing* (45 minutos)

Objetivo: Relacionar a experiência prática com o desenvolvimento da confiança e da coesão.

Implementação: Os participantes organizam-se em círculo, garantindo proximidade e contacto visual entre todos, de modo a promover um ambiente seguro e inclusivo de partilha. O dinamizador conduz a reflexão através de questões simples e progressivas, começando pelas experiências individuais e evoluindo para a dimensão do grupo.

A participação deve ser flexível, permitindo respostas verbais e não verbais. Sempre que necessário, podem ser utilizados apoios visuais ou exemplos concretos das atividades realizadas, ajudando os participantes a recordar e expressar a sua experiência.

O dinamizador pode também aproveitar momentos de partilha em pequenos grupos ou em pares antes da discussão em grande grupo, facilitando a participação de todos.

Exemplos de perguntas:

- Quando te sentiste mais confiante?
- O que te ajudou a melhorar?
- Como é que a equipa te ajudou?
- Como ajudaste os outros?



Notas para o Dinamizador: Valorizar todas as respostas, promover a partilha e apoiar a construção de significado a partir da experiência.

O dinamizador deverá orientar a reflexão de modo a ajudar os participantes a reconhecer as suas próprias conquistas, mesmo que pequenas, reforçando a perceção de competência e evolução ao longo da sessão.

As perguntas devem ser formuladas de forma simples e concreta, permitindo aos participantes identificar:

- Momentos de sucesso
- Estratégias utilizadas
- Dificuldades ultrapassadas

Progressivamente, o dinamizador deverá direcionar a reflexão para a dimensão coletiva, incentivando os participantes a reconhecer o papel dos colegas, o apoio recebido e a importância da cooperação.

É importante valorizar todas as intervenções, evitando julgamentos ou correções diretas, permitindo que os próprios participantes construam significado a partir da experiência. O dinamizador deve assegurar que diferentes vozes são ouvidas, incentivando especialmente a participação dos participantes mais reservados.

6. Consolidação e Transferência (30 minutos)

Objetivo: Transferir as aprendizagens para outros contextos.

Implementação: Os participantes permanecem em grupo, podendo manter-se em círculo ou organizar-se em pequenos grupos, facilitando a partilha de ideias. O dinamizador realiza uma breve síntese das aprendizagens, retomando situações concretas vivenciadas durante a sessão.

A atividade deve incluir momentos em que os participantes identifiquem de que forma podem aplicar o que aprenderam noutros contextos, como a escola, os treinos ou situações do quotidiano.

Explorar:

- Confiança fora do contexto desportivo
- Trabalho de grupo na escola/vida diária

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deverá ajudar os participantes a consolidar as aprendizagens, reforçando a ideia de que a confiança é construída através da prática, da repetição e da superação progressiva.

Deve incentivar os participantes a identificar situações fora da sessão onde possam aplicar:

- Persistência



- Gestão do erro
- Cooperação com os outros

As questões devem orientar-se para a transferência das aprendizagens, tais como:

- “Onde podes utilizar essa confiança?”
- “Como podes ajudar um colega fora deste contexto?”

O dinamizador deverá reforçar exemplos concretos apresentados pelos participantes, ajudando a tornar as aprendizagens mais significativas e aplicáveis.

7. Encerramento (10 minutos)

Objetivo: Concluir a sessão de forma positiva.

Implementação: O grupo permanece reunido em círculo para um momento final breve e estruturado. O dinamizador conduz o encerramento de forma positiva, assegurando que todos os participantes estão presentes e envolvidos.

Pode ser incluído um pequeno momento simbólico, como uma palavra final, um gesto coletivo ou uma mensagem de grupo, reforçando o sentimento de pertença.

Notas para o Dinamizador: O dinamizador deverá terminar a sessão reforçando o esforço, a participação e a evolução dos participantes, valorizando tanto o progresso individual como as dinâmicas de grupo.

É importante destacar comportamentos relacionados com:

- Confiança (tentar, persistir, superar)
- Coesão (apoio, comunicação, cooperação)

O feedback deverá ser global e inclusivo, evitando destacar apenas alguns participantes e promovendo a ideia de que todos contribuíram para o sucesso do grupo.

O dinamizador poderá também antecipar brevemente o módulo seguinte, criando continuidade e mantendo o envolvimento.

Resultados Esperados

No final da sessão, espera-se que os participantes:

- Desenvolvam confiança nas suas capacidades
- Vivenciem experiências de sucesso em tarefas adaptadas
- Demonstrem maior motivação para participar
- Desenvolvam relações positivas com os colegas
- Participem ativamente num grupo
- Compreendam a importância da cooperação
- Sintam que fazem parte integrante do grupo



Módulo 3: Compreender a Diversidade e a Participação Justa

O terceiro módulo baseia-se na confiança e na coesão do grupo desenvolvidas no Módulo 2 e desloca o foco para a **compreensão da diversidade e para a garantia de uma participação justa dentro do grupo.**

Nesta fase, os participantes já experienciaram cooperação e interdependência básica. O objetivo deste módulo é aprofundar a sua consciência relativamente às diferenças entre indivíduos, incluindo capacidades, necessidades e formas de participação. Em vez de tratar a diversidade como um desafio, a sessão incentiva os participantes a reconhecê-la como um elemento **natural e valioso da dinâmica de grupo.**

A diversidade é explorada através da experiência, e não apenas através de explicações. Os participantes envolvem-se em atividades onde as diferenças de capacidade, perceção e comunicação se tornam visíveis, permitindo-lhes compreender que participação igual não significa necessariamente papéis ou condições idênticas.

Um conceito-chave introduzido neste módulo é a diferença entre equidade e igualdade. Os participantes são orientados a compreender que tratar todos da mesma forma nem sempre conduz à inclusão e que a adaptação é frequentemente necessária para garantir uma participação significativa para todos.

O BC3 Boccia continua a ser utilizado como uma ferramenta prática para demonstrar estes princípios. As atividades devem destacar como as regras, os papéis e as condições podem ser ajustados para criar uma participação equilibrada e inclusiva.

Os facilitadores desempenham um papel importante na orientação da reflexão e em ajudar os participantes a reconhecer estas diferenças de forma construtiva. O objetivo não é categorizar ou rotular participantes, mas sim desenvolver consciência, respeito e capacidade de adaptação dentro do grupo.

O módulo reforça a ideia de que a inclusão exige esforço consciente, flexibilidade e compreensão, e que uma participação justa é alcançada quando cada indivíduo recebe a oportunidade de contribuir de acordo com as suas capacidades.

Título da Atividade: Fair Play, Respeito e Participação Inclusiva através do Boccia

Duração Total: 5 horas



Estrutura da Sessão

- Boas-vindas e reativação do grupo – 15 min
- Experienciar a diversidade – 75 min
- Prática adaptada BC3 – 70 min
- Desafio de participação justa – 45 min
- Reflexão e debriefing – 20 min
- Consolidação e transferência – 20 min
- Encerramento – 5 min

Preparação da Sessão

O espaço deve ser um ginásio escolar totalmente acessível e livre de perigos, com uma superfície plana e antiderrapante, organizado em áreas acessíveis: zona de atividades de movimento; zona de reflexão; zona BC3 (área de jogo delimitada com fita/cones e equipamento previamente preparado). A organização deve permitir que utilizadores de cadeira de rodas se movimentem e virem confortavelmente. Não devem existir obstáculos nos percursos de circulação. As atividades deste módulo não exigem movimentos bruscos nem corrida.

Todos os materiais devem ser seguros, acessíveis, visíveis e preparados para utilização a partir da posição sentada. As rampas de Boccia devem ser estáveis e supervisionadas durante a utilização. O facilitador deve também dispor de: bolas de Boccia / conjuntos de Boccia.

Implementação da Sessão

1. Boas-vindas e Reativação do Grupo

Objetivo: Criar uma atmosfera inclusiva e introduzir o tema da diversidade e do fair play.

Implementação: Os participantes formam um círculo. O facilitador faz as seguintes perguntas: 1) Quais são as suas impressões gerais sobre inclusão e o que necessitam para se sentirem incluídos numa aula de Educação Física? 2) Como podem contribuir para a turma?

Notas para o Facilitador: Alguns estudantes podem ter dificuldades na fala, na expressão de emoções ou gestos (especialmente utilizadores de ajudas à mobilidade).

Adaptações: 1) Organização do círculo e dos percursos suficientemente amplos para utilizadores de cadeira de rodas; disposição mista dos lugares para promover igualdade.



2) Apoio na comunicação: O facilitador pode ajudar alunos com dificuldades linguísticas iniciando frases como: “Preciso de ajuda para...” ou “Posso contribuir para a turma através de...” 3) No caso de alunos com deficiência física ou dificuldades de aprendizagem, o facilitador pode designar um colega ou assistente para ajudar a reformular ou interpretar as suas ideias. 4) Incluir tempo adicional para permitir que todos pensem e comuniquem.

2. Experienciar a Diversidade

Objetivos: Permitir que os participantes experienciem como diferentes capacidades influenciam os movimentos; participar num esforço coletivo; desenvolver comunicação em grupo; desenvolver empatia e consciência de que os colegas participam de formas diferentes; promover apoio dentro do grupo.

Bloco A – Diferentes formas de se mover (30 minutos)

Atividade 1: Exploração de diferentes movimentos (10 min)

Os alunos deslocam-se pelo espaço de acordo com instruções do facilitador:

- “Movam-se apenas em linha reta”
- “Movam-se o mais lentamente possível”
- “Movam-se fazendo rolar uma bola à frente”
- (Caso não seja possível) “Movam-se segurando uma bola nas mãos ou nos joelhos”
- “Movam-se apenas para a frente”
- “Movam-se com um parceiro a orientar-vos”

Atividade 2: Exercícios em pares (10 min)

Os participantes formam pares e realizam tarefas como: transportar uma bola até um cone; deslocarem-se juntos do ponto A ao ponto B; contornar obstáculos.

Cada par escolhe ainda uma restrição: um participante não pode falar; um participante permanece sentado; um participante não pode utilizar as mãos.



Atividade 3: Reflexão breve (10 min)

O dinamizador deve perguntar aos participantes: O que foi fácil? O que foi mais difícil? Como se apoiaram mutuamente? O que aprenderam sobre diferenças nos movimentos e participação? Como podemos ser justos quando as capacidades são diferentes?

Notas para o Facilitador: Antes das atividades: utilizar linguagem inclusiva; apresentar diferenças como algo natural e valioso; evitar expressões de pena, comparação ou limitação; reforçar a liberdade de escolha; evitar classificações ("quem foi mais rápido?"); demonstrar versões adaptadas dos exercícios.

Adaptações: Os participantes escolhem as próprias restrições; Demonstrações simples e claras; Cartões de movimento com opções variadas; Alternativas sem deslocação: fazer rolar uma bola no mesmo local; utilizar fitas para representar movimento.

(Intervalo – 5 min)

Bloco B – Trabalho de equipa inclusivo antes da introdução ao Boccia (45 minutos)

Atividade 1: Formação de equipas (5 min)

Atividade 2: Desafios de equipa (30 min)

Exercícios:

Transportar bolas - Transportar 5 bolas do ponto A ao ponto B usando apenas: cones; cordas; arcos.

Planear uma rota sem falar

Desafio de precisão - Lançar/fazer rolar uma bola para um alvo sem entrar na zona.

Formas - Criar diferentes formas usando: corpos; cadeiras; equipamentos.

Atividade 3: Reflexão coletiva curta (10 min)

O dinamizador pergunta aos alunos o que fizeram ou poderiam fazer para tornar as atividades mais acessíveis a todos os membros da equipa, o que tornou o trabalho de



equipa eficaz nos exercícios deste bloco e o que poderia ajudar os participantes a sentirem-se mais seguros durante a realização das tarefas.

(Pausa – 5 minutos)

3. Prática Adaptada de BC3

Objetivo: O BC3 proporciona a todos os participantes uma oportunidade não apenas de adquirir conhecimentos sobre Boccia, mas também de experienciar o desporto inclusivo e aumentar a sua consciência e empatia relativamente às diferentes capacidades físicas e estilos de jogo associados, enquanto praticam o trabalho em equipa.

Implementação

Atividade 1: Introdução ao BC3 – conceito geral, regras e movimentos básicos (45 minutos)

O dinamizador explica brevemente o conceito e as principais regras do Boccia, apresenta os materiais (bolas, rampas) e a organização do espaço, demonstrando como jogar Boccia e como utilizar uma rampa. Em seguida, os participantes (em grupos de três) praticam lançamentos para diferentes alvos (corredor, arco e pontos definidos pelo facilitador no espaço), alternando funções: observador e recolhedor de bolas; lançador; assistente de rampa. No final da atividade, o facilitador realiza uma breve reflexão e pergunta: O que foi mais desafiante na atividade de pontaria? Como se sentiram ao desempenhar diferentes funções?

(Pausa – 20 minutos)

Atividade 2: Introdução ao BC3 – precisão, diversidade de estilos e estratégias de jogo, trabalho em equipa (25 minutos)

Os participantes, agora organizados em equipas maiores de 4–5 elementos, tentam colocar bolas em três alvos diferentes (arcos colocados em locais distintos e com diferentes valores de pontuação). Às funções apresentadas anteriormente, o dinamizador acrescenta a função de estratégia. As funções rodam após cada ronda. No final, o facilitador pergunta: O que gostaram mais na atividade? Como podem utilizar diferentes capacidades dentro da equipa para tornar a estratégia mais eficaz?



Notas para o dinamizador: Antes do início da atividade e utilizando a própria organização do exercício, o facilitador pode explicar a diferença entre: dar o mesmo a todos; proporcionar a cada participante os meios necessários para ter sucesso. O dinamizador deve explicar como este conceito se aplica ao BC3, demonstrando que alguns alunos podem necessitar de: uma rampa; um alvo mais acessível. A alternância de funções durante os exercícios de pontaria permite que todos os membros da equipa contribuam para o resultado. Além disso, o facilitador deve: utilizar linguagem inclusiva; não apresentar adaptações como algo especial ou excecional; reforçar que as adaptações são formas de criar igualdade de oportunidades.

Adaptações: o dinamizador pode aconselhar os participantes sobre métodos de lançamento; inicialmente podem ser utilizados alvos maiores ou menos exigentes; os participantes podem escolher as funções que pretendem desempenhar; o facilitador pode disponibilizar um quadro para registo de pontuações (com finalidade informativa e não competitiva).

4. Desafio de Participação Justa

Objetivo: Os participantes formam equipas com diferentes capacidades, permitindo compreender os conceitos de diversidade e equidade. O desafio demonstra que as aulas de Educação Física não se baseiam apenas em capacidades físicas, intelectuais ou desempenho, mas possuem igualmente valor social e educativo — cada pessoa pode contribuir de forma significativa, independentemente do seu nível de aptidão física. Através desta atividade, os participantes poderão: reconhecer diferenças; apoiar colegas; adaptar exercícios para valorizar o esforço de cada pessoa. Isto contribui para um ambiente escolar mais inclusivo.

É importante reforçar que esta mentalidade de *fair play* desenvolvida durante a sessão pode ser transferida para a vida quotidiana, por exemplo: evitando comparações negativas; valorizando o esforço e não apenas os resultados; reconhecendo que todos têm algo valioso para oferecer.

Implementação

Atividade 1: Boccia Fair Play (20 minutos)

Os alunos formam equipas de quatro elementos. Dentro das equipas escolhem funções: atleta; operador de rampa; assistente/tático; observador de fair play. O dinamizador reforça que todas as funções são importantes. A tarefa consiste em jogar Boccia contra



outra equipa seguindo algumas regras de fair play: 1) Permitir a contribuição de todos os participantes; 2) Utilizar comunicação inclusiva entre os membros da equipa; 3) Após discussão sobre a posição das bolas no campo, tomar decisões em conjunto antes do lançamento. O observador de fair play: monitoriza os colegas; acrescenta observações quando necessário; verifica se ninguém está excluído ou inseguro. Nesta fase, a pontuação corresponde apenas ao resultado desportivo.

(Pausa – 5 minutos)

Atividade 2: Boccia Fair Play – Tornar o jogo mais inclusivo (25 minutos)

As equipas mantêm-se, mas os alunos trocam de funções. O objetivo continua a ser jogar contra outra equipa. Contudo, o facilitador introduz novas regras: As equipas podem obter pontos pelo resultado do jogo e pontos adicionais por: 1) Criatividade; 2) Comunicação estratégica e respeitosa; 3) Trabalho em equipa (ajudar colegas; sugerir estratégias; incentivar membros da equipa. Estes momentos de *fair play* são observados e registados pelo observador, que no final refere em voz alta os comportamentos merecedores de pontuação extra.

Notas para o dinamizador: Quando alguns estudantes preferirem tarefas que não envolvam lançamentos, mas a dinâmica da sessão exigir a mudança de papéis na equipa, o facilitador deve permitir que repitam o papel desempenhado em atividades anteriores. Deve também observar se algum estudante está a ser deixado de fora ou não sabe o que fazer nem como contribuir, de forma a criar um ambiente emocionalmente seguro.

No contexto da identificação de desequilíbrios e possíveis intervenções, pode acontecer que, especialmente durante o jogo, alguns estudantes comecem a assumir uma posição dominante (por exemplo, na tomada de decisões ou na atribuição de papéis na equipa), excluam outros (mesmo que de forma não intencional) e reservem determinados papéis apenas para si, por se considerarem fisicamente mais capazes. Também pode acontecer que alguns estudantes se sintam sobrecarregados, excluídos, confusos em relação às tarefas ou que não desejem desempenhar um determinado papel.

Nesses casos, especialmente quando as situações envolvem conflitos e os estudantes não conseguem resolvê-los autonomamente, o facilitador pode interromper o jogo e colocar questões com: “Consigno perceber que alguns de vocês ainda não tiveram oportunidade de utilizar a rampa — podemos corrigir isso?”; “Gostas do papel que estás a desempenhar neste exercício?”; “Quem sente necessidade de contribuir através de um papel diferente?”; “Estamos a ser justos neste exercício?”; “Talvez possamos trocar de papéis?”. O dinamizador pode também incentivar as equipas, destacando situações



positivas observadas, como: “Excelente trabalho de equipa!” ou “Ótima cooperação e rotação de papéis!”

Adaptações: O facilitador deve reforçar que todos os papéis têm a mesma importância, ou seja, o papel de observador do fair play, por exemplo, não é inferior ao de lançador. Os estudantes devem escolher os seus papéis de forma autónoma, e o facilitador só deve intervir quando a equipa tiver dificuldades em fazê-lo. Se alguns estudantes considerarem o ritmo do jogo demasiado rápido e isso lhes causar desconforto ou sobrecarga, o facilitador pode reduzir o ritmo da atividade. Deve ainda monitorizar sinais de desequilíbrio nas equipas (por exemplo, exclusão ou frustração) e orientar os estudantes em vez de simplesmente os corrigir.

5. Reflexão e Debriefing

Objetivo: Os participantes devem refletir sobre a forma como agora entendem a diversidade no que diz respeito às aulas de Educação Física, no contexto dos diferentes movimentos e capacidades que eles próprios e os seus colegas podem trazer para a turma. Devem compreender também o que significa participar na aula num espírito de fair play e perceber que as adaptações têm um impacto na inclusão e no ambiente geral da turma. São agora capazes de ver o resultado do seu próprio comportamento durante as atividades do módulo e nas aulas de Educação Física anteriores – quer tenha sido favorável à equidade, quer tenha sido um desafio. Os alunos devem estar cientes da diferença entre as palavras igual e justo.

Implementação

Atividade 1: Fair play e eu – 10 min

Sentados em círculo, os alunos partilham, um a um, as suas reflexões sobre 4 tópicos:

1. Como posso contribuir para o fair play? 3 exemplos favoritos da aula.
2. O melhor momento para mim na aula, em que senti «oh, é isto que significa fair play», foi...
3. O maior obstáculo para tornar as atividades justas, mas que agora sinto que pode ser resolvido através de adaptações, foi...
4. Senti que fazia parte de uma equipa especialmente quando...

Atividade 2: Fair play ou jogo igualitário – 10 min

O dinamizador apresenta várias afirmações e os alunos respondem, se se trata de justiça ou de igualdade. Exemplos:

- Cada aluno tem o mesmo tempo para atirar uma bola.



- Nenhum aluno pode receber ajuda dos colegas.
- Nos exercícios BC5, fizemos rodízio em equipas para que todos pudessem mudar de função.
- Quando em equipas nos exercícios de boccia, todos rodam para desempenhar cada uma das funções.
- É possível utilizar uma rampa durante as atividades de boccia.

Notas para o Dinamizador:

- Use uma linguagem inclusiva e sem julgamentos (por exemplo, sem afirmações do tipo «x foi o mais eficaz/rápido, etc., na equipa»), valorize o esforço da equipa e o que foi alcançado durante a aula,
- Não fale das tentativas de tornar a aula justa como se fossem problemas, mas sim como possibilidades de desenvolvimento e melhoria do trabalho em equipa,
- Não referir que tais atividades realizadas durante a aula são especiais e excecionais, mas sim que podem tentar integrá-las nas aulas regulares de educação física e também nas atividades do dia-a-dia,
- Evite centrar-se nas deficiências pessoais, mas sim nos pontos fortes, nos
- momentos de fair play da aula, em vez dos «momentos mais fracos» em que nem tudo correu bem.

Perguntas Sugeridas

- O que tornou a aula de hoje diferente de uma aula típica de Educação Física em que participou no contexto da inclusão, diversidade e fair play?
- Quais foram as adaptações que permitiram a cada aluno participar nas atividades de hoje?
- Com base na experiência do passado, o que muda quando permite que os colegas alterem um papel numa equipa por iniciativa própria, e não como resultado de uma decisão do professor?
- Tornar as regras da atividade iguais para todos é encorajador e inclusivo para todos?
- Os alunos conseguem tornar as atividades justas por si próprios ou isso requer orientação de um professor?

6. Consolidação e Transferência

Objetivo: O objetivo é resumir para os alunos quais são os resultados do módulo na área da inclusão, participação justa e diversidade e como transferir o conhecimento que adquiriram sobre estes temas durante o módulo para a aula de Educação Física,



atividades extracurriculares não apenas relacionadas com a Boccia, outras atividades diárias na escola e na sua vida privada.

Implementação:

Atividade 1: Educação Física Justa – 10 minutos

Os alunos, em grupos de 3 a 5, discutem diferentes cenários que eles ou os seus colegas podem enfrentar na escola e apresentam soluções que possam tornar essas situações mais justas e adaptadas a todos.

Exemplos:

- Um colega não consegue atirar uma bola a longa distância.
- Um membro da equipa não quer ter um papel ativo, mas sim observar, especialmente no início de uma atividade.
- Um membro da equipa é utilizador de cadeira de rodas e outro precisa de mais tempo para se expressar.
- Um colega diz que uma bola é demasiado pesada/dura para ele.
- Um colega tem um nível de aptidão física muito elevado e uma mentalidade de líder, e prefere desempenhar um papel específico na equipa.

Transferência, Atividade 2: Educação Física Justa – resultados da discussão em grupo – 10 minutos

Os grupos apresentam brevemente as suas soluções para tornar as aulas de Educação Física mais inclusivas.

Notas do dinamizador:

- Para oferecer aos alunos exemplos de cenários que não sejam abstratos, mas sim retirados da realidade da Educação Física na sua escola, com os quais se possam identificar, e que depois possam aplicar as soluções,
- Peça aos alunos que dêem exemplos orientados para a ação, e não exemplos genéricos como «devemos mudar alguma coisa»,
- Incentivar os alunos a perceberem que não é apenas uma decisão dos adultos tornar o ambiente escolar mais inclusivo e que eles também têm impacto através das suas ações diárias,
- Não sobrecarregar os alunos com estratégias e possíveis soluções sistémicas, mas sim dizer-lhes que cada mudança conta, mesmo algo como a rotação de funções durante uma atividade e não dominar durante o esforço de equipa.



7. Conclusão

Objetivo: Fazer com que os alunos saiam da aula com um sentimento de realização, espírito de equipa, emoções positivas em relação ao trabalho em equipa e à inclusão, e soluções prontas a usar para futuras aulas de Educação Física. Devem ficar com a impressão de que cabe a eles tornar as aulas de Educação Física e o ambiente escolar inclusivos e justos.

Implementação:

Atividade 1: O que esta aula significou para mim – 5 minutos

Os alunos, dispostos em círculo, partilham, usando uma palavra, uma frase ou de forma não verbal, o que mais gostaram na aula de hoje. O facilitador conclui.

Notas do dinamizador: O dinamizador descreve brevemente qual foi o conteúdo da aula e por que razão a inclusão é importante tanto no ambiente escolar como na vida quotidiana.

Resultados esperados

Após a conclusão do módulo, os participantes serão capazes de:

- Compreender e demonstrar o fair play na prática
- Identificar e valorizar diferentes capacidades dentro de uma turma
- Participar em atividades inclusivas com o uso de equipamento de boccia
- Comunicar e cooperar com os colegas de turma de forma respeitosa e solidária
- Relacionar os momentos das aulas em que experimentaram a diversidade, o BC3 e a participação justa com situações da vida real.



Módulo 4: Introdução às Competências em BC3

O quarto módulo marca uma transição no programa, apresentando aos participantes de forma mais sistemática os **aspetos técnicos da Boccia BC3**, mantendo o enfoque inclusivo e educativo estabelecido nos módulos anteriores.

Nesta fase, os participantes já desenvolveram uma coesão básica do grupo, confiança e uma compreensão inicial da diversidade e da participação justa. Este módulo baseia-se nessa base, focando-se no desenvolvimento de **competências fundamentais de BC3**, incluindo controlo da bola, direção, posicionamento e compreensão básica do jogo.

O ênfase continua a ser na aprendizagem através da experiência, em vez da perfeição técnica. O objetivo não é alcançar um desempenho de alto nível, mas garantir que todos os participantes se sintam confiantes ao lidar com o equipamento e com a mecânica básica do desporto.

O BC3 é apresentado tanto como um desporto como uma ferramenta inclusiva. Os participantes são encorajados a explorar diferentes formas de jogar, incluindo atirar, rolar e utilizar dispositivos de apoio, tais como rampas. Através deste processo, começam a compreender que **as competências podem ser desenvolvidas de diferentes formas, dependendo das capacidades individuais.**

É dada especial atenção à **aprendizagem progressiva e à adaptação**. As atividades devem ser estruturadas de forma a permitir que os participantes passem de tarefas simples para tarefas mais complexas, garantindo ao mesmo tempo que cada indivíduo possa participar ao seu próprio ritmo.

Os dinamizadores desempenham um papel fundamental no equilíbrio entre a instrução técnica e a inclusão. As demonstrações devem ser claras e simples, as instruções devem ser adaptadas ao grupo e os participantes devem dispor de tempo suficiente para praticar e explorar.

O módulo também reforça a cooperação através de atividades baseadas em competências, incentivando os participantes a apoiarem-se mutuamente, a partilharem observações e a aprenderem coletivamente.

Em geral, o objetivo deste módulo é proporcionar aos participantes a confiança e as competências básicas necessárias para se envolverem ativamente nas atividades do BC3, mantendo um forte enfoque na inclusão, acessibilidade e dinâmicas de grupo positivas.

Visão geral da sessão

- Boas-vindas e reativação do grupo – 30 min
- Introdução às competências básicas do BC3 – 50 min
- Prática individual das competências – 50 min
- Atividades de habilidades em pares ou pequenos grupos – 50 min



- Aplicação em jogos inclusivos – 50 min
- Reflexão e balanço – 30 min
- Consolidação e transferência – 20 min
- Encerramento – 20 min

Preparação da sessão

A área de prática do BC3 deve ser organizada de forma clara, estruturada e acessível, permitindo que os participantes participem de forma segura e eficaz em todas as atividades. O espaço deve ser dividido em zonas distintas, incluindo uma área de prática do BC3, uma área de movimento geral e um espaço para discussão e reflexão em grupo.

Dentro da área de prática de BC3, devem ser montadas várias estações para apoiar o desenvolvimento progressivo das competências. Estas podem incluir:

- Zonas-alvo a diferentes distâncias (curta, média, longa)
- Linhas de lançamento/rolamento claramente marcadas
- Áreas de rampa designadas para participantes que utilizam dispositivos de apoio
- Espaço aberto para prática individual e em grupo

As distâncias e os alvos devem ser ajustáveis para se adaptarem a diferentes níveis de capacidade. A segurança deve ser garantida mantendo vias de circulação desimpedidas, evitando obstáculos e proporcionando espaço suficiente para utilizadores de cadeiras de rodas e participantes com necessidades de mobilidade.

Todo o equipamento necessário deve ser preparado com antecedência e disponibilizado de forma facilmente acessível aos participantes. Isto inclui:

- Bolas BC3 (conjunto completo ou conjuntos adaptados, se necessário)
- Rampas para participantes que necessitem de dispositivos de apoio
- Cones ou marcadores de chão para definir zonas e distâncias
- Marcadores de alvo (por exemplo, aros, cones ou alvos visuais)
- Recursos visuais adicionais, se necessário (por exemplo, zonas coloridas, símbolos)

O equipamento deve ser organizado de forma a permitir transições suaves entre as atividades e a minimizar o tempo de espera.

A acessibilidade deve ser garantida ao longo de toda a sessão. Os facilitadores devem:

- Garantir o acesso sem barreiras a todas as áreas do espaço



- Proporcionar espaço suficiente para a movimentação e posicionamento de cadeiras de rodas
- Permitir um posicionamento flexível (participação sentada ou em pé)
- Preparar equipamento alternativo ou configurações adaptadas, se necessário
- Garantir que todos os participantes possam ver claramente as demonstrações e instruções

Deve ser dada especial atenção aos participantes com deficiência intelectual ou dificuldades de aprendizagem, garantindo que o ambiente não seja avassalador e que as instruções possam ser facilmente seguidas.

É necessária uma preparação específica para as demonstrações de competências e a progressão. Os facilitadores devem:

- Planear demonstrações simples e claras de cada habilidade básica do BC3 (direção, controlo, força, posicionamento)
- Estruturar as atividades de forma progressiva, passando de tarefas simples para tarefas mais complexas
- Preparar variações de cada atividade para se adequarem a diferentes níveis de capacidade
- Antecipar possíveis desafios e preparar adaptações com antecedência
- Definir papéis claros (por exemplo, jogador, assistente, observador) quando necessário

As demonstrações devem ser visíveis para todos os participantes e apoiadas por exemplos práticos, em vez de longas explicações.

Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação do grupo

Objetivo: Reconectar os participantes, ativar o grupo e criar uma atmosfera positiva e inclusiva. Esta fase visa preparar os participantes física e mentalmente para a sessão, reforçando a coesão do grupo e garantindo que todos se sintam confortáveis e prontos para participar.

Implementação:

Atividade 1: «Passa o Movimento» (10-15 minutos)



Os participantes formam um círculo (em pé ou sentados). Um participante começa por fazer um movimento simples com uma bola BC3 (por exemplo, rolar, atirar suavemente ou passar a bola de uma forma específica). O participante seguinte repete o movimento e acrescenta uma pequena variação (por exemplo, direção, velocidade ou posição corporal diferentes).

A atividade continua ao longo do círculo, com cada participante a contribuir com a sua própria variação. Após uma volta, o facilitador pode introduzir uma segunda volta, na qual os participantes são encorajados a interagir mais (por exemplo, passando a bola a alguém do outro lado do círculo ou combinando o movimento com contacto visual ou um sinal).

O **dinamizador** conclui brevemente a atividade, salientando que existem diferentes formas de realizar a mesma ação, ligando esta ideia ao foco que se segue nas competências BC3.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve:

- Assegurar-se de que todos os participantes estão envolvidos e se sentem à vontade
- Observar os níveis de energia do grupo e a disposição para participar
- Incentivar a participação sem pressão
- Apoiar os participantes que possam hesitar ou sentir-se inseguros
- Manter um tom positivo e inclusivo

É importante manter a atividade simples, dinâmica e acessível. O objetivo é a ativação, não o desempenho.

Adaptações: Para garantir uma participação inclusiva, a atividade pode ser adaptada para acomodar diferentes capacidades físicas e cognitivas, permitindo que todos os participantes se envolvam de forma significativa de acordo com as suas necessidades:

- Os participantes podem permanecer sentados ou fazer movimentos mínimos
- A bola pode ser passada em distâncias curtas, se necessário
- Os movimentos podem ser simplificados (por exemplo, rolar em vez de atirar)
- Os participantes podem escolher o seu nível de envolvimento (ativo/passivo)
- Pode ser prestado apoio por colegas ou assistentes, quando necessário
- A participação não verbal é encorajada (por exemplo, gestos, contacto visual)

2. Introdução às Competências Básicas em BC3

Objetivo: Apresentar aos participantes as competências fundamentais do BC3, incluindo o controlo da bola, a direção, a força e o posicionamento. Esta fase visa desenvolver uma



compreensão inicial de como a bola pode ser manuseada de diferentes formas, garantindo ao mesmo tempo que todos os participantes se sintam confiantes para explorar os mecanismos básicos do BC3, independentemente das suas capacidades.

Implementação: O facilitador apresenta as competências do BC3 através de uma combinação de demonstração e prática orientada.

1. Demonstração das competências básicas (10–15 minutos) O facilitador demonstra as competências-chave uma a uma:

- Como controlar a bola (lançamento suave vs. forte)
- Como direcionar a bola para um alvo
- Como ajustar a força em função da distância
- Posicionamento básico (alinhamento do corpo, da mão ou da rampa)

Cada demonstração deve ser curta, clara e visível para todos os participantes.

2. Exploração guiada (15–20 minutos)

Os participantes são convidados a experimentar cada habilidade individualmente num ambiente simples e aberto:

- Rolar ou atirar a bola em direção a um alvo geral
- Experimentar diferentes intensidades e direções
- Experimentar diferentes posições corporais ou técnicas

O **dinamizador** circula pelo espaço, prestando apoio individual e feedback simples.

3. Mini-tarefas específicas (15–20 minutos)

O **dinamizador** apresenta tarefas curtas e simples, focadas numa única habilidade de cada vez, tais como:

- “Tenta parar a bola perto de uma linha” (controlo)
- «Aponte para um cone» (direção)
- «Atinge um alvo mais distante» (força)

Os participantes alternam entre as tarefas, permitindo a repetição e a melhoria gradual.

Notas para o dinamizador: O dinamizador deve:

- Utilizar uma linguagem simples e clara, evitando terminologia técnica
- Demonstrar lentamente e de diferentes ângulos, se necessário



- Verificar se os participantes compreenderam antes de começar
- Evitar dar demasiadas instruções de uma só vez
- Reservar tempo para a exploração, em vez de corrigir cada ação
- Incentive o esforço e a participação, em vez da precisão

Adaptações: Para garantir uma participação inclusiva, as demonstrações e instruções podem ser adaptadas da seguinte forma:

- As demonstrações podem ser repetidas ou divididas em passos mais pequenos
- A demonstração visual tem prioridade sobre a explicação verbal
- Os participantes podem utilizar diferentes técnicas (rolar, empurrar, utilizar rampas)
- As distâncias e os alvos podem ser ajustados de acordo com a capacidade
- Os participantes podem permanecer sentados ou utilizar dispositivos de apoio
- Pode ser prestado apoio por colegas ou assistentes durante a prática
- As instruções podem ser simplificadas ou apoiadas por gestos e pistas visuais

2. Prática de competências individuais

Objetivo: Permitir que os participantes explorem e desenvolvam competências básicas de BC3 ao seu próprio ritmo, com foco na melhoria pessoal, na confiança e na compreensão do movimento. Esta fase incentiva a experimentação com o controlo da bola, a direção e a força, ao mesmo tempo que apoia percursos de aprendizagem individuais.

Implementação:

Atividade 2: «O meu caminho até ao alvo»

O **dinamizador** monta estações de treino individuais, permitindo que os participantes trabalhem de forma independente em competências específicas.

Os participantes são posicionados em faixas ou espaços claramente definidos. Cada participante treina individualmente utilizando uma bola e um alvo.

1. Fase de treino livre (15–20 minutos)

Os participantes exploram:

- Rolar ou atirar a bola
- Ajustar a força e a direção
- Experimentar diferentes técnicas.

Os alvos podem incluir:

- Uma linha no chão



- Cones
- Zonas marcadas

2. Desafios centrados nas competências (20–25 minutos)

O **dinamizador** apresenta desafios individuais simples, tais como:

- Colocar a bola o mais perto possível de um alvo
- Parar a bola dentro de uma zona marcada
- Alcançar alvos a diferentes distâncias

Os participantes repetem as tentativas, concentrando-se na melhoria e não no sucesso.

3. Fase de autoajuste (10–15 minutos) Os participantes são encorajados a:

- Escolherem a sua própria distância
- Ajustar a sua técnica
- Estabelecerem objetivos pessoais (por exemplo, «mais perto do que antes»)

O **dinamizador** apoia a reflexão através de breves perguntas (por exemplo, «O que funcionou melhor desta vez?»).

Notas do dinamizador: O facilitador deve:

- Observar o envolvimento e a técnica de cada participante
- Dar feedback simples e individual quando necessário
- Evitar corrigir todas as ações para permitir a exploração
- Incentivar os participantes a experimentarem abordagens diferentes
- Reforçar a confiança e reduzir o medo do fracasso

O foco deve estar no progresso e na participação, não na precisão ou na comparação

Adaptações: Para garantir uma participação inclusiva, a atividade pode ser adaptada da seguinte forma:

- As distâncias podem ser encurtadas ou alongadas, dependendo da capacidade
- Os alvos podem ser ampliados ou tornados mais visíveis
- Os participantes podem permanecer sentados ou utilizar rampas
- Podem ser utilizadas técnicas alternativas (rolar, empurrar)
- Pode ser concedido tempo adicional para a prática
- Os assistentes ou colegas podem ajudar no posicionamento ou na execução
- Sinais visuais (cores, linhas, símbolos) podem ajudar na compreensão



4. Atividades de competências em pares ou pequenos grupos

Objetivo: Desenvolver a cooperação e a comunicação enquanto se praticam competências básicas do BC3. Esta fase incentiva os participantes a trabalharem em conjunto, a apoiarem-se mutuamente e a partilharem responsabilidades durante as atividades, reforçando a interação inclusiva em grupos com capacidades mistas.

Implementação: Atividade «Trabalhar em conjunto para atingir o alvo»

Os participantes são divididos em pares ou pequenos grupos (2–4 participantes), idealmente misturando diferentes níveis de capacidade.

1. Atividade de coordenação em pares (15–20 minutos) Os participantes trabalham em pares:

- Um participante executa a ação (rolar/lançar/usar a rampa)
- O outro dá orientações (por exemplo, direção, força, posicionamento) Após algumas tentativas, os papéis são trocados.

2. Desafio com objetivo comum (20–25 minutos)

São atribuídos aos pequenos grupos um objetivo coletivo, como:

- Colocar todas as bolas dentro de uma zona-alvo
- Colocar pelo menos uma bola perto de um alvo

Os participantes devem:

- Comunicar-se antes de cada tentativa
- Decidir em conjunto como agir
- Apoiar-se mutuamente durante a execução

3. Rotação de papéis (10–15 minutos)

Os participantes alternam os papéis dentro do grupo:

- Jogador
- Assistente/apoiante
- Observador (opcional)

Isto garante que todos experimentem diferentes formas de participação.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve:

- Incentivar os participantes a comunicarem e a ouvirem-se uns aos outros
- Observar se todos os participantes estão ativamente envolvidos
- Apoiar uma participação equilibrada dentro dos grupos
- Intervir se um participante dominar ou se outros forem excluídos



- Reforçar a ideia de que a cooperação é mais importante do que o desempenho. O foco deve estar na interação, no apoio e no sucesso partilhado.

Adaptações: Para garantir uma participação inclusiva, as funções e a interação podem ser adaptadas da seguinte forma:

- Os papéis podem ser ajustados com base na capacidade (por exemplo, observador, assistente, jogador)
- A comunicação pode ser verbal ou não verbal
- As tarefas podem ser simplificadas (distâncias mais curtas, alvos maiores)
- Pode ser concedido tempo adicional para a tomada de decisões
- Os assistentes ou colegas podem apoiar os participantes quando necessário
- O tamanho do grupo pode ser adaptado para garantir conforto e envolvimento

5. Aplicação de Jogo Inclusivo

Objetivo: Aplicar competências básicas do BC3 num contexto de jogo simples e inclusivo, permitindo aos participantes experimentar a jogabilidade enquanto reforçam a cooperação, a confiança e a participação ativa. O foco está no envolvimento e na

experiência partilhada, em vez da competição ou do desempenho. Implementação: Atividade: «Mais Perto do Alvo – Versão Inclusiva»

Os participantes são divididos em pequenos grupos de habilidades mistas (3–5 por grupo). Cada grupo joga um jogo BC3 simplificado.

1. Preparação do jogo (5–10 minutos)

- Um alvo (bola-alvo ou cone) é colocado a uma distância adequada
- Cada participante tem 1–2 bolas
- As equipas ou os indivíduos jogam à vez

2. Desenvolvimento do jogo (30–35 minutos)

Os participantes jogam à vez, colocando a sua bola o mais perto possível do alvo. As regras são simplificadas:

- Cada participante tem o mesmo número de turnos
- É permitida a ajuda (apoio de colegas ou assistentes)
- A comunicação dentro do grupo é incentivada antes de cada tentativa. Variação opcional



- As equipas decidem em conjunto quem joga a seguir
- Os participantes podem apoiar-se mutuamente na tomada de decisões

3. Várias rondas (10–15 minutos)

O jogo é repetido com pequenas variações:

- Distâncias diferentes
- Posições diferentes
- Introdução de desafios simples (por exemplo, «atingir o alvo em 2 tentativas»)

Notas para o dinamizador: O dinamizador deve:

- Enfatizar a participação, o esforço e a diversão, em vez da vitória
- Incentivar a interação positiva e o apoio mútuo
- Garantir que todos os participantes tenham oportunidades iguais de jogar
- Evitar manter pontuações rigorosas, caso isso crie pressão
- Apoiar os participantes que possam sentir-se menos confiantes
- Destaque a cooperação e o sucesso partilhado

O ambiente deve permanecer solidário, inclusivo e sem pressão.

Adaptações: Para garantir uma participação inclusiva, o jogo pode ser adaptado da seguinte forma:

- As distâncias podem ser encurtadas ou alongadas, dependendo da capacidade
- Os alvos podem ser maiores ou mais visíveis
- Os participantes podem utilizar rampas ou técnicas alternativas
- As regras podem ser simplificadas (por exemplo, menos bolas, sem ordem de jogada rígida)
- A pontuação pode ser opcional ou substituída por desafios em grupo
- Os participantes podem jogar em pares (jogador + assistente)
- Pode ser concedido tempo adicional para cada jogada
- Pode ser concedido tempo adicional para cada jogada

6. Reflexão e balanço

Objetivo: Apoiar os participantes na reflexão sobre a sua experiência, o desenvolvimento de competências e o nível de participação, e ajudá-los a compreender como se



envolveram nas atividades. Esta fase visa ligar a experiência prática à aprendizagem, com foco no esforço, na cooperação e na inclusão.

Implementação: Os participantes reúnem-se em círculo (sentados ou de pé) num espaço calmo e confortável. O facilitador conduz uma reflexão guiada utilizando uma abordagem simples e estruturada:

1. Fase de experiência (5–10 minutos)

Os participantes descrevem brevemente o que fizeram durante as atividades.

2. Fase de reflexão (10–15 minutos)

Os participantes partilham como se sentiram enquanto praticavam e jogavam:

- O que gostaram
- O que consideraram desafiante

3. Fase de aprendizagem (10–15 minutos)

Os participantes identificam o que aprenderam sobre:

- Competências BC3
- Trabalhar com os outros
- Participação no grupo

Os participantes podem responder verbalmente, através de gestos ou com o apoio de colegas ou assistentes.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve:

- Utilizar uma linguagem simples e clara
- Dar tempo aos participantes para pensarem e responderem
- Incentivar todos os participantes a contribuir, sem pressão
- Aceitar diferentes formas de expressão (verbal e não verbal)
- Reconhecer todas as respostas de forma positiva
- Evite dar «respostas corretas» e, em vez disso, apoie a reflexão pessoal
- O foco deve estar na criação de um ambiente seguro e acolhedor, onde os participantes se sintam à vontade para partilhar.

Perguntas sugeridas

- O que mais gostou durante as atividades?



- O que foi difícil para si?
- O que o ajudou a melhorar as suas competências?
- Como é que trabalhaste com os outros?
- Sentiste-te incluído durante as atividades? Porquê?

4. Consolidação e Transferência

Objetivo: Consolidar a aprendizagem dos participantes, reforçando o seu progresso e ligando o desenvolvimento das competências BC3 à confiança, à participação e a situações da vida real. Esta fase visa ajudar os participantes a reconhecerem a sua melhoria e a compreenderem como podem aplicar o que aprenderam para além da sessão.

Implementação: Os participantes permanecem em círculo ou são divididos em pequenos grupos para uma breve discussão orientada.

O facilitador apoia os participantes na reflexão sobre o seu progresso e aplicação futura através de perguntas simples:

1. Reconhecer o progresso (10 minutos)

Os participantes são convidados a pensar sobre:

- O que conseguem fazer agora em comparação com o início da sessão
- Como as suas competências ou confiança melhoraram

O dinamizador pode pedir aos participantes que demonstrem ou descrevam uma coisa em que melhoraram.

2. Relacionar com situações da vida real (5–10 minutos)

Os participantes refletem sobre como o que aprenderam pode ser utilizado noutros contextos, tais como:

- Participar em atividades desportivas
- Trabalhar com os outros na escola
- Apoiar os colegas

Os participantes podem partilhar exemplos individualmente ou em pequenos grupos.



3. Compromisso pessoal (opcional, 5 minutos)

Os participantes são encorajados a expressar uma intenção simples, como:

- «Vou tentar novamente»
- «Vou apoiar os outros»
- «Vou participar mais ativamente»

Notas para o dinamizador: O dinamizador deve:

- Destacar o progresso individual em vez do desempenho
- Incentivar os participantes a reconhecerem pequenas conquistas
- Utilizar uma linguagem positiva e motivadora
- Apoiar todos os participantes a expressarem-se
- Estabelecer ligações com situações da vida real de forma simples e acessível
- O objetivo é reforçar a confiança e a motivação, ajudando os participantes a sentirem-se capazes de continuar a sua participação para além da sessão.

4. Encerramento

Objetivo: Concluir a sessão de forma positiva e inclusiva, reforçando o sentimento de realização, participação e pertença ao grupo dos participantes. O encerramento visa deixar os participantes motivados, confiantes e prontos para continuar a participar em atividades futuras.

Implementação: Os participantes reúnem-se em círculo para uma breve atividade de encerramento.

O facilitador:

- Agradece aos participantes pelo seu esforço e participação
- Destaca brevemente os momentos-chave da sessão (por exemplo, cooperação, melhoria, inclusão)
- Reconhece a contribuição de todos os participantes

Pode ser utilizada uma atividade de encerramento simples, como:

«Uma Palavra Positiva»

Cada participante partilha uma palavra ou um gesto que descreva a sua experiência (por exemplo, «divertido», «melhor», «juntos»). A participação pode ser verbal ou não verbal.

O facilitador pode também apresentar brevemente a próxima sessão/módulo para manter a continuidade.



Notas do dinamizador: O dinamizador deve

- Criar uma atmosfera acolhedora e encorajadora
- Assegurar que todos os participantes se sintam reconhecidos e valorizados
- Destacar o esforço em vez do desempenho
- Manter o encerramento simples, positivo e inclusivo
- Observe o estado emocional dos participantes antes de encerrar a sessão

O objetivo é que os participantes saiam com uma sensação de sucesso e motivação.

Resultados esperados

No final da sessão, espera-se que os participantes:

- Demonstrar competências básicas do BC3, tais como controlo, direção e posicionamento
- Mostrar maior confiança na utilização do equipamento de BC3 e na participação em atividades
- Envolverem-se ativamente em atividades individuais e em grupo
- Cooperar e comunicar com os outros de forma solidária
- Reconhecer que diferentes capacidades podem contribuir para a participação no desporto
- Sentir-se incluído e motivado para continuar a participar no BC3 e em atividades semelhantes

Módulo 5: Estratégia, Precisão e Tomada de Decisões

O quinto módulo baseia-se nas competências básicas do BC3 apresentadas no Módulo 4 e centra-se no desenvolvimento da **estratégia, precisão e tomada de decisões** num ambiente desportivo inclusivo.

Nesta fase, os participantes já estão familiarizados com a mecânica fundamental do BC3, incluindo o controlo da bola e o jogo básico. O módulo introduz agora um nível mais profundo de envolvimento, incentivando os participantes a refletir sobre **como e por que razão as ações são realizadas**, em vez de simplesmente as executarem.

A estratégia é introduzida de forma simplificada e acessível. Os participantes exploram como o posicionamento, a direção e a força influenciam o resultado do jogo. São encorajados a fazer escolhas, testar diferentes abordagens e refletir sobre os resultados das suas ações.



A precisão é desenvolvida através de atividades estruturadas que exigem que os participantes se concentrem na exatidão e no controlo. No entanto, a ênfase mantém-se no **progresso e na melhoria individual**, em vez de na comparação ou na competição.

A tomada de decisões está integrada ao longo de toda a sessão. Os participantes são colocados em situações em que têm de escolher entre diferentes opções, considerar possíveis resultados e adaptar as suas ações em conformidade. Estas experiências apoiam o desenvolvimento da **confiança, da autonomia e das competências de resolução de problemas**.

A inclusão continua a ser central em todas as atividades. Os facilitadores devem garantir que todos os participantes, independentemente das suas capacidades, sejam capazes de participar nos processos de pensamento estratégico e tomada de decisões. Isto pode exigir a adaptação de tarefas, a simplificação de escolhas ou a prestação de apoio adicional.

O módulo também incentiva os participantes a começarem a trabalhar de forma mais consciente em pares ou pequenos grupos, onde a comunicação e a tomada de decisões partilhada se tornam parte da atividade.

O objetivo deste módulo é apoiar os participantes na transição de uma participação básica para **um envolvimento mais intencional e ponderado**, mantendo um ambiente positivo, inclusivo e solidário.

Título da atividade: Escolha o seu alvo!

Duração total: 5 horas

Visão geral da sessão

- Boas-vindas e reativação do grupo – 30 min
- Atividades focadas na precisão – 75 min
- Introdução à estratégia básica – 60 min
- Tomada de decisões na prática – 60 min
- Cenários de jogo inclusivos – 75 min
- Reflexão e balanço – 30 min
- Consolidação e transferência – 20 min
- Encerramento – 10 min Preparação da sessão

A área de treino do BC3 será organizada em zonas claramente definidas para apoiar a aprendizagem progressiva. O espaço incluirá:

- Uma área de alvo (posicionamento da bola-jack)



- Zonas de precisão marcadas com cones ou fita adesiva (diferentes distâncias e ângulos)
- Zonas de estratégia (áreas de bloqueio, posições defensivas)
- Uma configuração do campo de jogo para partidas inclusivas Equipamento necessário:
- Bolas BC3 (conjunto completo)
- Rampas
- Bolas Jack
- Cones / marcadores de piso / fita
- Círculos ou zonas de alvo

Os níveis de dificuldade serão preparados por:

- Variação da distância até aos alvos
- Ajustando o tamanho das zonas-alvo
- Permitindo diferentes números de tentativas
- Oferecendo jogo guiado versus jogo independente A acessibilidade e a inclusão serão asseguradas através de:
- Fornecimento de rampas e apoio de assistentes
- Permitindo posições sentadas ou alternativas
- Utilização de instruções simples e claras (visuais + verbais)
- Conceder tempo extra e funções flexíveis
- Garantindo que todos os participantes tenham um papel ativo Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação do grupo

Objetivo: Criar um ambiente seguro e acolhedor, promover a reconexão do grupo, estimular a atenção e a memória e apoiar os participantes a expressarem-se de diferentes formas.

Implementação: Os participantes formam um círculo. Um participante começa por atirar a bola o mais perto possível de outro jogador.

O jogador que recebe a bola diz o nome da pessoa que a passou. Em seguida, depois de ouvir o seu nome, o jogador que atirou a bola partilha algo que foi feito ou aprendido na sessão anterior.

A atividade continua até que todos os participantes tenham participado.



Notas do dinamizador: O dinamizador faz uma demonstração inicial e estabelece um tom positivo e inclusivo. A participação deve permanecer voluntária e flexível. O foco está na interação, na atenção e na ativação da memória, em vez do desempenho.

Adaptações: Comunicar verbalmente ou não verbalmente

2. Atividades centradas na precisão

Objetivo: Desenvolver o controlo, a precisão e a consistência nas ações BC3.

Implementação:

Atividade 1: Zonas-alvo

Os participantes têm como objetivo colocar a bola em diferentes zonas marcadas com vários níveis de dificuldade.

Atividade 2: Desafio de repetição

Os participantes repetem o mesmo lançamento várias vezes, tentando melhorar a consistência.

Atividade 3: Controlo da Distância

Os participantes têm como objetivo parar a bola a distâncias específicas (curta, média, longa).

Notas do dinamizador: Incentive a concentração e a melhoria, não a perfeição. Dê feedback positivo e permita várias tentativas.

Adaptações:

- Ajuste a distância e o tamanho da zona
- Permita tentativas adicionais
- Dê orientação física ou verbal
- Utilize rampas para apoio à precisão

3. Introdução à estratégia básica

Objetivo: Apresentar o pensamento estratégico básico no BC3, incluindo posicionamento, planeamento e antecipação de resultados, de forma simples e prática.

Implementação: Apresenta três situações de jogo diferentes, variando: 1) número de bolas disponíveis; 2) número de partes restantes; 3) pontuação atual; 4) número de bolas do adversário em jogo.

Em cada situação, os participantes devem primeiro explicar a sua decisão (por exemplo, aproximar-se do jack, bloquear o adversário, remover as bolas do adversário, jogar defensivamente).



Só depois de explicarem a sua intenção é que executam o lançamento.

Após cada tentativa, o facilitador conduz uma breve reflexão sobre a decisão tomada e o resultado, incentivando a comparação entre diferentes estratégias

Notas do dinamizador: O facilitador deve manter as situações simples e claras, focando-se numa variável de cada vez, sempre que possível.

Incentive os participantes a verbalizar a sua intenção antes de agir, apoiando o pensamento estratégico.

Evite complicar demasiado — apresente 2–3 opções possíveis por situação. Valorize o processo de tomada de decisão mais do que o resultado final.

Adaptações:

- Receba apoio orientado através de perguntas simples (por exemplo, «Quer atacar ou defender?»).
- Utilize pistas visuais (por exemplo, marcações no campo ou posicionamento da bola)
- Tenha tempo extra para explicar e executar a sua decisão

A complexidade das situações pode ser ajustada (menos variáveis, menos bolas, cenários mais simples) de acordo com o nível do grupo.

4. Tomada de decisões na prática

Objetivo: Criar uma situação de jogo realista com duas ou três opções possíveis, em que os participantes terão de escolher a melhor. Devemos variar o número de bolas disponíveis, e os participantes devem tomar decisões em conformidade.

Implementação:

1. Em primeiro lugar, uma situação que envolva uma abertura ou um transporte.
2. Em segundo lugar, uma situação que envolva um passe ou uma abertura.
3. Em terceiro lugar, uma situação que envolva uma defesa ou uma abertura.

Notas do dinamizador:

- Faça perguntas abertas:
 - «O que vê?»
 - “Quais são as suas opções?”
 - “Qual é a melhor e porquê?”
- Chame a atenção:
 - “Onde está o galo?”



- “Quantas bolas ainda te restam?”
- Incentive a pensar nos resultados:
 - “O que acontece se funcionar? E se não funcionar?”
- Concentre-se na tomada de decisões, não apenas nos resultados:
 - “Boa decisão” em vez de “bom lançamento”
- Dá tempo para pensar (não apresses)
- Após a jogada, reflita:
 - “Faria o mesmo novamente?” Adaptações:
- Reduzir as opções (2 escolhas em vez de 3)
- Use orientação visual (aponte para áreas ou alvos)
- Use perguntas mais simples/fechadas, se necessário
- Conceda tempo extra e dê instruções claras
- Ajustar a dificuldade física (distância, posicionamento)
- Para jogadores avançados: Aumente a complexidade ou limite o tempo de decisão

5. Cenários de jogo inclusivos

Objetivo: Formar grupos de três. Incentivar a discussão e a tomada de decisões.

Implementação: Jogam uma ou duas rondas (dependendo do tempo restante da sessão), durante as quais o treinador/professor pode intervir e lançar alguns desafios aos participantes. Tipos de intervenção: Por que razão decidiu fazer essa jogada em vez de outra?

Notas do dinamizador:

- Enfatize o processo em vez da vitória: Destaque as boas decisões, o trabalho em equipa e a comunicação
- Faça perguntas reflexivas: «Por que escolheu isso?» / «Quais eram as suas opções?»
- Incentive a discussão em grupo antes de cada jogada
- Alterne os papéis para que todos participem (jogador, observador, decisor)
- Reforce comportamentos positivos (esforço, cooperação, resolução de problemas)
- Evite comparar grupos; concentre-se na melhoria individual e da equipa

Adaptações:



- Ajuste os papéis: atribua papéis claros dentro de cada grupo (por exemplo, lançador, estratega, assistente)
- Modifique as regras: Limite o número de bolas por jogador; Exija que todos os jogadores contribuam antes de marcar
- Adaptar a pontuação: atribuir pontos por boas decisões ou trabalho de equipa, e não apenas pelos resultados
- Equilibre as equipas (misture níveis de habilidade)
- Conceda tempo extra ou apoio quando necessário

6. Reflexão e balanço

Objetivo: Refletir sobre a tomada de decisões, a estratégia e o progresso individual.

Implementação: Os participantes sentam-se em círculo e partilham experiências, guiados pelas perguntas do facilitador.

Notas do facilitador: Incentive todos os participantes a expressarem-se. Aceite diferentes formas de comunicação.

Perguntas sugeridas:

- O que o ajudou a tomar uma boa decisão?
- Foi fácil ou difícil escolher o que fazer? Porquê?
- Que estratégia funcionou melhor para si?
- Como é que a tua equipa apoiou as tuas decisões?
- Como é que estas competências te podem ajudar fora do jogo?

7. Consolidação e Transferência

Objetivo: Estabelecer uma ligação entre a aprendizagem e situações da vida real que envolvam tomada de decisões, resolução de problemas e controlo emocional.

Implementação: Os participantes identificam situações da vida quotidiana em que:

- Precisam de tomar decisões
- Planeiam ações
- Trabalham com outras pessoas
- Lidam com a pressão ou o stress

Incentive-os a relacionar a Boccia com situações da vida real, destacando que:

- O esforço mental utilizado na tomada de decisões durante o jogo pode ser aplicado aos desafios do dia-a-dia



- A precisão na Boccia está fortemente ligada ao controlo psicológico
- O desporto gera frequentemente pressão e stress, ajudando os jogadores a aprender a geri-los
- Estas competências (concentração, calma, tomada de decisões) podem ser transferidas para a vida quotidiana (por exemplo, escola, trabalho, situações sociais)

Notas do dinamizador:

- Mantenha o conteúdo prático e acessível.
- Incentive exemplos simples e reais.
- Faça perguntas orientadoras:
 - “Quando é que sentes pressão semelhante à que sentes na Boccia?”
 - “Como é que mantém a calma durante uma jogada difícil?”
 - “Onde é que podes aplicar isso na tua vida quotidiana?”

8. Encerramento

Objetivo: Encerrar a sessão de forma positiva e reforçar a aprendizagem.

Implementação: Breve momento em grupo em que cada participante partilha:

- Uma coisa que aprenderam
- ou
- Uma coisa de que gostou

Notas do dinamizador: Reconheça o esforço, não o desempenho. Certifique-se de que todos saem com uma sensação de realização.

Resultados esperados

No final da sessão, espera-se que os participantes:

- Melhorar a precisão e o controlo nas ações BC3
- Compreender e aplicar conceitos estratégicos básicos
- Desenvolver competências de tomada de decisão em situações de jogo

- Aumentar a confiança na tomada de decisões de forma independente
- Reforçar a comunicação e a cooperação dentro das equipas
- Demonstrar comportamentos inclusivos e respeito pelas diferentes capacidades

Módulo 6: Comunicação e cooperação na BC3

O sexto módulo baseia-se no desenvolvimento de estratégias, na precisão e na tomada de decisões a partir do módulo 5 e transfere a tónica para a **comunicação e a cooperação no âmbito de práticas desportivas inclusivas**.

Nesta fase, os participantes já estão em condições de colaborar com a BC3 a um nível técnico e estratégico básico. O módulo introduz agora uma maior ênfase na **interação entre os participantes**, salientando a importância da comunicação como elemento fundamental para o êxito da participação e da inclusão.

A comunicação é explorada nas suas diferentes formas, incluindo a comunicação verbal, não verbal e assistida. Os participantes são incentivados a expressar ideias, dar e receber feedback e coordenar ações com outros. O módulo reconhece que a comunicação pode assumir diferentes formas em função das capacidades individuais e que todas as formas de expressão são igualmente válidas dentro do grupo.

A cooperação é desenvolvida através de atividades estruturadas que exigem que os participantes trabalhem em conjunto para alcançar objetivos comuns. Estas atividades destinam-se a promover o **apoio mútuo, a distribuição de papéis e a responsabilidade coletiva**.

O BC3 é utilizado como um contexto prático em que a comunicação e a cooperação se tornam essenciais. Os participantes são colocados em situações em que devem:

- debater e chegar a acordo sobre as ações
- apoiar os colegas de equipa durante a execução
- adaptar-se às necessidades dos outros
- partilhar a responsabilidade pelos resultados

Os dinamizadores desempenham um papel central na criação de oportunidades para uma interação significativa. Devem incentivar a participação, assegurar que todas as vozes são ouvidas e apoiar os participantes que possam necessitar de formas alternativas de comunicação.

É colocada uma forte ênfase na **comunicação inclusiva**, assegurando que os participantes com deficiências físicas e/ou intelectuais participam ativamente nos processos de grupo. Tal pode incluir a simplificação da linguagem, a utilização de



indicadores visuais, a concessão de mais tempo para as respostas ou o apoio à comunicação através de pares ou assistentes.

O módulo reforça a ideia de que a participação efetiva em ambientes inclusivos depende não só da capacidade individual, mas também da capacidade de **comunicar, cooperar e adaptar-se aos outros**.

Título da atividade: Jogo colaborativo no BC3 inclusivo

Duração total: 5 horas

Panorâmica da sessão

- Boas-vindas e reativação de grupo — 45 minutos
- Atividades de sensibilização para a comunicação — 45 minutos
- Prática de cooperação BC3 — 40 minutos
- Desafios em equipa — 45 minutos
- Aplicação de jogo inclusiva — 45 minutos
- Reflexão e balanço — 30 minutos
- Consolidação e transferência — 40 min
- Encerramento — 5 minutos

Preparação da sessão

A sessão destina-se a promover a interação, a inclusão e a participação ativa entre todos os participantes, incluindo os que têm capacidades diferentes. O espaço é organizado de modo a permitir o trabalho em grupo e em pares, assegurando flexibilidade e acessibilidade.

O local do evento deve ser um espaço interior plano adequado para atividades desportivas adaptadas, como a BC3 boccia, com espaço suficiente para movimento e interação com pequenos grupos. Recomenda-se a definição de áreas de trabalho para facilitar os momentos de reflexão e debate.

É utilizada uma variedade de materiais para apoiar tanto a atividade física como a comunicação. Estas incluem bolas e rampas de boccia, cones e marcadores para a organização de atividades, estores para exercícios baseados em sensores e suportes visuais, como quadros de folhas móveis, notas autocolantes e cartões de comunicação. Estas ferramentas ajudam os participantes a participar ativamente, independentemente das suas capacidades físicas ou de comunicação.



A comunicação é apoiada por indicações visuais, instruções simplificadas e uma distribuição clara das funções no âmbito das atividades. Os dinamizadores asseguram que as instruções são acessíveis e adaptadas sempre que necessário, promovendo a compreensão e a participação de todos.

A sessão também exige uma preparação específica para as atividades de cooperação. As tarefas são concebidas para incentivar o trabalho em equipa, a responsabilidade partilhada e o apoio entre pares. As atividades são estruturadas de forma a permitir que cada participante contribua de acordo com as suas capacidades.

A acessibilidade é uma consideração fundamental. O local do evento deve proporcionar acesso sem degraus, instalações sanitárias acessíveis, sinalização clara e, se necessário, materiais adaptados. Deve também estar disponível um espaço tranquilo para apoiar os participantes que possam necessitar de uma pausa ou de uma estimulação sensorial reduzida.

A sessão é ministrada por, pelo menos, um formador principal e um co dinamizador, a fim de assegurar o apoio, a supervisão e a atenção individual adequados durante as atividades

Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação do grupo

Atividade: Resumo da comunicação

Finalidade: Esta fase inicial apresenta a sessão, definindo simultaneamente o tom para um espaço de aprendizagem seguro e inclusivo. Serve para reenvolver os participantes, incentivar a interação precoce e estabelecer uma ligação com o tema da comunicação em contextos desportivos inclusivos. Ao mesmo tempo, prepara o grupo para uma participação ativa nas atividades que se seguem.

Execução: O dinamizador abre a sessão acolhendo os participantes e apresentando o seu foco principal, sublinhando o papel da comunicação na promoção da inclusão, da cooperação e da participação significativa no desporto.

Para estimular a participação desde o início, é introduzido um curto momento interativo. Os participantes são convidados a apresentar-se sucintamente, partilhando o seu nome com uma palavra ou um pequeno exemplo relacionado com a comunicação na sua própria experiência, como «desafio», «trabalho de equipa» ou «mal-entendido».

Este simples intercâmbio ajuda a quebrar o gelo, incentiva a participação e cria uma ligação imediata entre as experiências pessoais e o tema da sessão. Se for caso disso, o facilitador pode também remeter para sessões anteriores, criando continuidade no percurso de aprendizagem.



Notas do dinamizador: Durante esta fase, o facilitador observa a forma como o grupo começa a interagir, prestando atenção aos padrões de participação, à dinâmica de comunicação e aos níveis gerais de conforto. É útil notar quem fala facilmente, quem parece mais reservado e como os participantes respondem uns aos outros.

Nesta fase, é essencial criar uma atmosfera acolhedora. Deve ser utilizada uma linguagem clara e acessível ao longo de todo o processo, ao passo que a participação deve ser incentivada sem exercer pressão sobre os indivíduos.

Adaptações: Para garantir a acessibilidade, a atividade pode ser ajustada de acordo com as preferências e necessidades de comunicação dos participantes. Por exemplo, os participantes podem responder não verbalmente, escrevendo ou utilizando suportes visuais, ou podem primeiro trocar ideias em pares antes de partilharem com o grupo mais vasto.

A apresentação de exemplos concretos, a simplificação da linguagem e a concessão de mais tempo podem apoiar ainda mais a participação. O objetivo é garantir que todos possam contribuir de uma forma confortável e adequada.

2. Atividades de sensibilização para a comunicação

Atividade: Desafio «Para além das palavras»

Finalidade: Esta fase centra-se no reforço da sensibilização dos participantes para a forma como a comunicação funciona em diferentes condições. É dada especial atenção à clareza, à confiança e à adaptabilidade, especialmente quando os canais de comunicação habituais são alterados. Ao experimentarem diretamente estas mudanças, os participantes podem compreender melhor a forma como a interação e a cooperação dependem mais do que apenas do intercâmbio verbal.

Execução: O **dinamizador** apresenta a atividade explicando que os participantes explorarão a comunicação para além dos sinais visuais através de uma tarefa prática e baseada na experiência. A tónica é colocada na escuta, na clareza das instruções e no papel da confiança.

Os participantes estão divididos em pares. Dentro de cada par, uma pessoa é ocultada, enquanto a outra fornece orientações utilizando apenas instruções verbais, ajudando o seu parceiro a navegar num caminho simples marcado por cones ou obstáculos.

Uma vez concluída a primeira ronda, os participantes mudam de funções. A experiência de ambas as perspetivas permite-lhes compreender melhor os desafios inerentes tanto à prestação como à receção de informações em condições restritas.

Após a atividade, os pares levam tempo a refletir em conjunto sobre o que viveram.



Têm em conta as dificuldades encontradas, as estratégias que se revelaram eficazes e o papel de confiança desempenhado na sua interação.

Em seguida, a sessão passa a um debate de grupo, em que os participantes partilham pontos de vista e relacionam a experiência com situações da vida real. O facilitador apoia esta reflexão, destacando elementos fundamentais como instruções claras, escuta ativa e a utilização de estratégias de comunicação alternativas, em especial em ambientes inclusivos.

Notas do dinamizador: Ao longo de toda a atividade, o facilitador deve chamar a atenção para a forma como a comunicação é moldada por condicionalismos. Observar a forma como as instruções são fornecidas, como são interpretadas e como os participantes respondem emocionalmente fornece informações valiosas.

Os momentos de incerteza, confiança ou frustração podem ser utilizados como pontos de partida para reflexão. É essencial associar estas experiências a práticas inclusivas, mostrando de que forma os obstáculos à comunicação podem afetar a participação e como podem ser resolvidos.

Um ambiente favorável e sem juízos de valor é crucial para que os participantes se sintam à vontade quando partilham êxitos e dificuldades.

Adaptações: A atividade pode ser adaptada de várias formas para satisfazer diferentes necessidades. Por exemplo, em vez de utilizar estores, podem ser introduzidas outras formas de restrição, como a limitação da comunicação verbal. O nível de dificuldade pode ser ajustado simplificando o caminho ou reduzindo os obstáculos.

As demonstrações antes do início da tarefa podem contribuir para a compreensão, ao passo que os participantes podem ser incentivados a utilizar várias estratégias de comunicação, incluindo gestos ou repetições. Podem também ser fornecidas orientações adicionais pelo facilitador quando necessário, assegurando que todos possam participar de forma segura e confortável.

3. Prática de cooperação BC3

Atividade: Desafio «Para além das palavras»

Finalidade: Esta fase centra-se no reforço da sensibilização dos participantes para a forma como a comunicação funciona em diferentes condições. É dada especial atenção à clareza, à confiança e à adaptabilidade, especialmente quando os canais de comunicação habituais são alterados. Ao experimentarem diretamente estas mudanças, os participantes podem compreender melhor a forma como a interação e a cooperação dependem mais do que apenas do intercâmbio verbal.

Execução: O **dinamizador** apresenta a atividade explicando que os participantes explorarão a comunicação para além dos sinais visuais através de uma tarefa prática e



baseada na experiência. A tónica é colocada na escuta, na clareza das instruções e no papel da confiança.

Os participantes estão divididos em pares. Dentro de cada par, uma pessoa é ocultada, enquanto a outra fornece orientações utilizando apenas instruções verbais, ajudando o seu parceiro a navegar num caminho simples marcado por cones ou obstáculos.

Uma vez concluída a primeira ronda, os participantes mudam de funções. A experiência de ambas as perspetivas permite-lhes compreender melhor os desafios inerentes tanto à prestação como à receção de informações em condições restritas.

Após a atividade, os pares levam tempo a refletir em conjunto sobre o que viveram. Têm em conta as dificuldades encontradas, as estratégias que se revelaram eficazes e o papel de confiança desempenhado na sua interação.

Em seguida, a sessão passa a um debate de grupo, em que os participantes partilham pontos de vista e relacionam a experiência com situações da vida real. O facilitador apoia esta reflexão, destacando elementos fundamentais como instruções claras, escuta ativa e a utilização de estratégias de comunicação alternativas, em especial em ambientes inclusivos.

Notas do dinamizador: Ao longo de toda a atividade, o facilitador deve chamar a atenção para a forma como a comunicação é moldada por condicionalismos. Observar a forma como as instruções são fornecidas, como são interpretadas e como os participantes respondem emocionalmente fornece informações valiosas.

Os momentos de incerteza, confiança ou frustração podem ser utilizados como pontos de partida para reflexão. É essencial associar estas experiências a práticas inclusivas, mostrando de que forma os obstáculos à comunicação podem afetar a participação e como podem ser resolvidos.

Um ambiente favorável e sem juízos de valor é crucial para que os participantes se sintam à vontade quando partilham êxitos e dificuldades.

Adaptações: A atividade pode ser adaptada de várias formas para satisfazer diferentes necessidades. Por exemplo, em vez de utilizar estores, podem ser introduzidas outras formas de restrição, como a limitação da comunicação verbal. O nível de dificuldade pode ser ajustado simplificando o caminho ou reduzindo os obstáculos.

As demonstrações antes do início da tarefa podem contribuir para a compreensão, ao passo que os participantes podem ser incentivados a utilizar várias estratégias de comunicação, incluindo gestos ou repetições. Podem também ser fornecidas orientações adicionais pelo facilitador quando necessário, assegurando que todos possam participar de forma segura e confortável.



4. Desafios em equipa

Atividade: Comunicação sob pressão

Finalidade: Esta fase destina-se a desenvolver a capacidade de colaboração dos participantes em diferentes condições de comunicação, aumentando simultaneamente a sensibilização para a forma como as limitações influenciam o trabalho em equipa, a resolução de problemas e a inclusão. Incentiva a adaptabilidade, a flexibilidade e a responsabilidade partilhada no âmbito da dinâmica de grupo.

Execução: A atividade desenrola-se através de uma série de desafios de equipa, em que as regras de comunicação mudam de uma ronda para outra.

Trabalhando em pequenos grupos de quatro a cinco membros, os participantes devem realizar tarefas colaborativas que envolvam a coordenação e a resolução de problemas. As tarefas podem envolver a deslocação coletiva de objetos, a realização de exercícios baseados na coordenação ou a resolução de problemas simples de grupo. Em cada caso, os participantes devem organizar-se, atribuir funções e adaptar-se continuamente às limitações de comunicação. Cada ronda introduz uma restrição diferente. Por exemplo, uma ronda pode basear-se inteiramente na comunicação não verbal, exigindo a utilização de gestos e linguagem corporal, enquanto outra pode limitar a interação a um único orador, o que exige uma comunicação mais estruturada. Outra ronda poderá incluir diferentes objetivos em pares dentro do mesmo grupo.

Após a conclusão dos desafios, os grupos refletem sobre as suas experiências, comparando as diferentes rondas, identificando estratégias eficazes e discutindo as suas respostas emocionais. Uma síntese final ajuda a ligar estas observações a ambientes inclusivos da vida real, salientando a importância de adaptar a comunicação.

Notas do dinamizador: A dinâmica de grupo deve ser cuidadosamente observada à medida que evoluem. É útil prestar atenção à forma como as estratégias de comunicação evoluem sob condicionalismos, à forma como os papéis surgem e à forma como cada participante contribui ativamente.

Os momentos de dificuldade ou frustração, bem como a colaboração bem-sucedida, podem ser utilizados para apoiar a reflexão. O reforço da participação inclusiva continua a ser essencial, assegurando que ninguém seja excluído e que o trabalho em equipa seja entendido como um processo flexível e reativo.

Adaptações: A fim de assegurar a acessibilidade, a composição e a dimensão do grupo podem ser ajustadas para criar uma dinâmica mais equilibrada. Os condicionalismos de comunicação podem também ser adaptados em função das necessidades e dos níveis de confiança dos participantes.

Os apoios visuais ou as demonstrações podem ajudar a clarificar tarefas, podendo ser concedido tempo adicional sempre que necessário. Ferramentas de comunicação



alternativas — como sinais visuais ou elementos escritos — podem apoiar ainda mais a interação, podendo ser introduzidas funções específicas para facilitar a inclusão dentro de cada grupo.

5. Aplicação de jogo inclusivo

Atividade: Jogo de Estratégia Colaborativa

Finalidade: Esta fase centra-se na transferência de competências de comunicação e cooperação para uma situação de jogo, reforçando o trabalho em equipa, a sensibilização para o papel e a participação inclusiva. A tónica continua a ser colocada no processo de interação e não na concorrência.

Execução: Com base nas atividades anteriores, os participantes são convidados a participar num jogo inclusivo BC3 em que as estratégias de comunicação são ativamente aplicadas.

As equipas são formadas e participam num cenário de jogo estruturado concebido para dar prioridade à colaboração e à tomada de decisões partilhada. Em cada equipa, são incentivadas diferentes funções, como jogador, assistente ou observador, permitindo que os participantes contribuam de formas consentâneas com as suas capacidades e experimentem múltiplas perspetivas.

Ao longo do jogo, a comunicação desempenha um papel central. Os participantes são incentivados a trocar informações de forma clara, a apoiar-se mutuamente e a adaptar coletivamente as suas estratégias. Podem ser introduzidos ajustamentos às regras ou jogos para manter a tónica na inclusão e na participação ativa.

Notas do dinamizador: A atividade deve continuar centrada na aprendizagem e na cooperação. Observar a forma como a comunicação se desenrola nas equipas, como as funções são distribuídas e como os participantes se apoiam mutuamente pode fornecer informações valiosas.

Os comportamentos positivos, como o incentivo, o respeito e a escuta ativa, devem ser reforçados. Quando necessário, uma orientação suave pode ajudar a manter o equilíbrio e a assegurar a participação de todos os participantes.

Adaptações: A flexibilidade nas funções permite que os participantes se empenhem de acordo com as suas capacidades e preferências, ao passo que a rotação assegura a igualdade de participação ao longo do tempo.

As regras e os objetivos podem ser ajustados para reduzir a pressão concorrencial e, se necessário, o jogo pode ser simplificado. Deve ser incentivada a utilização de métodos de comunicação alternativos e pode ser prestado apoio adicional para orientar os participantes que dele possam necessitar.



6. Reflexão e balanço

Atividade: Círculo de reflexão coletiva

Finalidade: O objetivo desta fase é proporcionar aos participantes espaço para refletirem sobre a sua experiência, centrando-se na comunicação, na cooperação e na interação em grupo. Apoia a consolidação da aprendizagem e incentiva as ligações com contextos inclusivos da vida real.

Execução: Após a atividade do jogo, o tempo é dedicado a um processo de reflexão estruturada que começa individualmente e se expande gradualmente para um debate de grupo.

Os participantes são convidados a ter em conta a sua experiência e, em seguida, a partilhar as suas perspetivas com outros participantes. As perguntas de orientação podem ajudar a centrar o debate em aspetos fundamentais, como o papel da comunicação, a qualidade da cooperação e a inclusividade da atividade.

São exploradas tanto as experiências positivas como os desafios, juntamente com as estratégias que apoiaram uma interação eficaz. O debate é então sintetizado, associando os contributos dos participantes a conceitos mais amplos relacionados com a inclusão, o trabalho em equipa e a comunicação em contextos quotidianos.

Notas do dinamizador: Uma atmosfera aberta e de apoio é essencial para incentivar uma reflexão honesta. Garantir que as diferentes vozes são ouvidas, especialmente as dos participantes mais silenciosos, contribui para criar um intercâmbio mais equilibrado.

Em vez de orientar o debate, o papel é facilitar e orientar, ajudando os participantes a articular os seus pontos de vista e a reconhecer as ligações entre a experiência e a prática.

Perguntas sugeridas

- Que estratégias de comunicação foram mais eficazes?
- De que forma a cooperação influenciou a experiência global?
- Na sua opinião, o que poderia ser melhorado em futuras sessões?

7. Consolidação e transferência

Atividade: Da Prática à Vida Real

Finalidade: O objetivo desta fase é ajudar os participantes a traduzir as competências de comunicação e cooperação desenvolvidas durante a sessão em situações da vida real, incluindo a escola, o desporto e as interações sociais quotidianas. Reforça o valor prático e a transferibilidade destas competências.



Execução: A atenção passa a centrar-se na aplicação do que foi vivido em contextos da vida real.

Os participantes trabalham individualmente ou em pequenos grupos para identificar situações em que a comunicação e a cooperação são relevantes, tais como ambientes escolares, atividades desportivas ou interações diárias. Refletem sobre as suas abordagens atuais, os desafios com que se deparam e as estratégias suscetíveis de melhorar a inclusão e a colaboração.

Podem ser utilizadas diferentes formas de expressão para apoiar este processo, incluindo a partilha oral, notas escritas ou ferramentas visuais. Através de um debate orientado, estas reflexões traduzem-se em ações concretas e realistas, salientando a forma como pequenos ajustamentos na comunicação podem influenciar positivamente a dinâmica de grupo.

Notas do dinamizador: A tónica deve ser colocada em tornar a transferência prática e significativa. A referência a situações familiares ajuda a consolidar a reflexão, ao mesmo tempo que incentiva ações específicas e exequíveis aumenta a sua pertinência.

Há que saudar uma variedade de métodos de expressão para assegurar uma participação inclusiva, mantendo um espaço de apoio à partilha de experiências.

8. Encerramento

Atividade: Principais Portas & Círculo de Encerramento

Finalidade: A fase final visa consolidar os principais pontos de vista da sessão, reforçar a relevância da comunicação na prática inclusiva e concluir a experiência com um sentimento de compreensão partilhada e coesão.

Execução: A sessão termina com um momento coletivo que reúne os principais pontos de aprendizagem.

Recordam-se sucintamente as principais informações relacionadas com a comunicação, a cooperação e a inclusão, e os participantes são convidados a partilhar uma conclusão sob a forma de uma palavra, de uma breve reflexão ou de uma perspetiva pessoal. Tal pode ser feito oralmente, em círculo ou através de simples contributos escritos ou visuais.

O momento de encerramento destaca igualmente a forma como as competências exploradas podem ser aplicadas em diferentes contextos, incluindo o desporto, a educação e os ambientes de trabalho, terminando com uma mensagem positiva e prospetiva.

Notas do dinamizador: É essencial criar um sentimento de encerramento e reconhecimento. Incentivar os contributos de todos os participantes, reconhecer



diferentes perspetivas e destacar os progressos do grupo contribuem para um fim positivo.

Garantir que cada participante se sente valorizado reforça a coesão do grupo e deixa uma impressão construtiva da experiência.

Resultados esperados

No final da sessão, os participantes poderão:

- Demonstrar uma maior sensibilização para as diferentes estratégias de comunicação em contextos desportivos inclusivos;
- Aplicar técnicas de comunicação eficazes para apoiar a cooperação e a participação;
- Experiência e reflexão sobre atividades de cooperação que promovam o trabalho em equipa e a responsabilidade partilhada;
- Identificar obstáculos comuns à comunicação e propor estratégias para os superar;
- Contribuir para uma dinâmica de grupo inclusiva, adaptando a comunicação às diferentes necessidades;
- Conceber atividades desportivas simples que integrem princípios de comunicação e inclusão.

Módulo 7: Aplicação prática do trabalho de equipa inclusivo

O sétimo módulo reúne os principais elementos desenvolvidos nos módulos anteriores e centra-se na **aplicação prática do trabalho de equipa inclusivo**.

Nesta fase, os participantes adquiriram competências básicas de BC3, exploraram a estratégia e a tomada de decisões e desenvolveram capacidades de comunicação e cooperação. Este módulo oferece oportunidades para **integrar estas competências em situações de grupo mais autónomas e estruturadas**.

A tónica passa a ser colocada no **trabalho em equipa enquanto processo dinâmico e inclusivo**, em que cada participante contribui de acordo com as suas capacidades. Os participantes são incentivados a assumir funções no seio de uma equipa, a apoiar-se mutuamente e a participar no planeamento e na execução partilhados.

O trabalho de equipa não é apresentado como uma participação uniforme, mas como um contributo complementar. As atividades devem salientar que as diferentes funções, capacidades e formas de participação são essenciais para o êxito do grupo.



O BC3 é utilizado como instrumento central para criar situações em que é necessário trabalhar em equipa. Os participantes participam em pequenas atividades em equipa e cenários de jogo que exigem:

- coordenação das ações
- tomada de decisões partilhada
- comunicação dentro da equipa
- adaptação às necessidades dos colegas de equipa

O módulo introduz um nível mais elevado de autonomia. Os participantes são incentivados a organizar-se, a tomar decisões em grupo e a refletir coletivamente sobre o seu desempenho.

Os dinamizadores passam gradualmente da orientação direta para a observação de apoio. O seu papel consiste em criar as condições para o trabalho em equipa, acompanhar a inclusão e intervir apenas quando necessário para apoiar a participação e o equilíbrio no grupo.

É colocada uma forte ênfase na garantia de que todos os participantes, incluindo os que têm deficiências físicas e/ou intelectuais, desempenhem um **papel claro e significativo na equipa.**

O módulo reforça a ideia de que os ambientes inclusivos são construídos através da colaboração, do respeito e da responsabilidade partilhada.

Título da atividade: Aplicação prática do trabalho de equipa inclusivo BC3

Duração total: 5 horas

Panorâmica da sessão

- Boas-vindas e reativação de grupo — 45 minutos
- Formação de equipas e exploração de funções — 45 minutos
- Prática cooperativa da equipa BC3 — 60 minutos
- Desafios em equipa — 60 minutos
- Jogo de equipa inclusivo — 45 minutos
- Reflexão e balanço — 20 minutos
- Consolidação e transferência — 20 min
- Encerramento — 5 minutos

Preparação da sessão



As equipas são organizadas para assegurar uma participação e inclusão equilibradas, idealmente combinando participantes com diferentes capacidades. Esta abordagem apoia a aprendizagem entre pares, o apoio mútuo e a participação ativa em cada grupo.

O espaço está organizado para acolher atividades em equipa e momentos de grupo. É utilizada uma área de debate central para instruções e reflexão, enquanto as áreas de prática de 2-3 BC3 permitem que pequenos grupos trabalhem em simultâneo. É igualmente criada uma zona de jogo específica para cenários de jogo inclusivos, com vias claras e acessíveis entre todas as zonas.

A sessão exige equipamento BC3 (bolas e rampas), juntamente com cones ou marcadores para definir as áreas de atividade e a organização de apoio. Sempre que necessário, podem ser utilizados elementos visuais ou físicos simples para clarificar funções e orientar os participantes durante as tarefas.

As funções e responsabilidades são introduzidas de forma clara e apoiadas ao longo de toda a sessão. Os participantes são orientados para compreenderem o seu papel na equipa e são incentivados a mudar de funções para viverem diferentes perspetivas e níveis de responsabilidade.

A inclusão é assegurada através de uma comunicação acessível, da adaptação das tarefas e de uma participação flexível. Tal pode incluir instruções simplificadas, apoios visuais, tempo adicional e incentivo a métodos de comunicação alternativos. O apoio entre pares é promovido para reforçar a colaboração e a participação.

O local do evento deve ser totalmente acessível, incluindo acesso sem degraus, superfícies adaptadas a cadeiras de rodas, sanitários acessíveis, sinalização clara e iluminação adequada. Devem estar disponíveis opções de lugares sentados e, sempre que possível, deve ser previsto um espaço tranquilo.

A sessão é ministrada por um formador principal apoiado por um formador auxiliar, com um assistente de apoio adicional, se disponível. A equipa assegura uma organização eficaz, acessibilidade e apoio adequado a todos os participantes.

Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação do grupo

Finalidade: A abertura da sessão foi concebida para criar um ambiente positivo e inclusivo, ajudando os participantes a reaproximarem-se gradualmente da ideia de trabalho em equipa no âmbito da prática da BC3. Serve igualmente para estimular a reflexão inicial, associando as experiências pessoais ao conceito de cooperação em contextos desportivos inclusivos.

Execução: A sessão começa com uma breve introdução e boas-vindas, em que o trabalho de equipa inclusivo é apresentado como um elemento central da prática da BC3. Chama-



se a atenção para a importância dos papéis complementares, da tomada de decisões partilhada e do valor da contribuição de cada participante num grupo.

Para ativar a participação, os participantes são convidados a responder às perguntas «O que torna o trabalho em equipa inclusivo?» e «Quando o trabalho em equipa não é inclusivo?». Cada pessoa escreve uma ideia numa nota autocolante, com base em experiências no desporto, na escola ou em situações de grupo quotidianas.

Todos os contributos são depois recolhidos e organizados informalmente em temas emergentes, como a comunicação, as funções, o apoio e a tomada de decisões. Tal permite uma leitura coletiva das ideias do grupo e incentiva os participantes a reconhecerem semelhanças e diferenças de perspetivas.

A atividade termina com uma breve síntese que liga estas reflexões ao próximo trabalho prático da BC3, reforçando os princípios fundamentais que orientarão a sessão.

Notas do dinamizador: Esta primeira fase proporciona uma primeira visão da forma como os participantes compreendem o trabalho em equipa e a inclusão. É útil observar quem contribui facilmente, como as ideias são formuladas e se a participação é equilibrada em todo o grupo.

A criação de um ambiente seguro e respeitador é essencial desde o início. Os contributos devem ser reconhecidos sem discernimento e deve ser dada atenção à garantia de que nenhuma voz domina o debate. A mensagem subjacente a reforçar é que as diferentes formas de participação e contribuição têm todas o mesmo valor num contexto de equipa.

Adaptações: Devem ser acolhidos diferentes estilos de comunicação, permitindo que os participantes expressem ideias verbalmente, por escrito ou através de representações visuais. Sempre que necessário, podem ser apresentados exemplos para apoiar a compreensão.

Pode ser concedido mais tempo de reflexão e os participantes podem, em primeiro lugar, trocar ideias em pares antes de partilharem com o grupo mais vasto. A prioridade é assegurar que todos os participantes tenham uma forma confortável e acessível de contribuir.

2. Formação de equipas e exploração do papel

Finalidade: Esta fase introduz a estrutura interna do trabalho em equipa no âmbito das atividades da BC3, centrando-se na forma como as diferentes funções interagem e contribuem para um objetivo comum. O objetivo é salientar que um trabalho de equipa eficaz depende de responsabilidades complementares e não de uma participação uniforme. Os participantes sentem como cada atleta de simulação, operador/assistente



de rampa e treinador tem uma função distinta e como o desempenho resulta da sua coordenação e interdependência, e não das mesmas coisas.

Execução: A atividade começa por dividir os participantes em pequenos grupos de três ou quatro. Cada grupo representa uma equipa BC3 e inclui um atleta, um operador de rampa e um treinador, com a eventual inclusão de um observador. A fim de assegurar o equilíbrio e evitar a sobreposição de responsabilidades, o facilitador atribui as funções no início.

Antes de passar à fase prática, o facilitador apresenta sucintamente as responsabilidades associadas a cada função. O praticante desportivo é responsável por tomar a decisão final sobre o tiro, o operador da rampa é responsável por executar o movimento utilizando a rampa e o treinador é responsável por observar a situação e sugerir uma estratégia. Os participantes são incentivados a considerar estes papéis diferentes, mas igualmente importantes, e a reconhecer que nenhum deles pode funcionar eficazmente de forma isolada.

As equipas dispõem então de alguns minutos para se organizarem. Durante este período, clarificam a forma como irão abordar a tarefa, quem é responsável por cada aspeto do processo de tomada de decisão e como permanecerão alinhados enquanto grupo. Este momento inicial é importante para estabelecer um entendimento comum das responsabilidades.

O cerne da atividade consiste numa série de rondas práticas em que as equipas tentam colocar as suas bolas o mais perto possível do golfe de Estado num número limitado de tentativas. A estrutura das rondas destina-se a salientar progressivamente a importância da interdependência do papel.

Na primeira fase, os papéis estão claramente definidos e devem ser respeitados. Cada participante atua estritamente no âmbito das suas responsabilidades: o treinador dá o seu contributo, o praticante desportivo toma a decisão final e o operador da rampa executa o tiro. Esta fase permite que os participantes se familiarizem com o seu papel e experimentem a forma como as responsabilidades individuais contribuem para o desempenho da equipa.

Na segunda fase, são introduzidos condicionalismos específicos para tornar os papéis mais evidentes. Por exemplo, o treinador só pode fornecer dados no início, o praticante desportivo pode ser obrigado a tomar decisões mais rápidas ou o operador da rampa pode ter de executar o disparo sem fazer ajustamentos uma vez preparado. Estas limitações não se destinam a dificultar a tarefa num sentido técnico, mas sim a ajudar os participantes a perceber de que forma as limitações numa função influenciam toda a equipa.

Na terceira ronda, a estrutura é alterada através da redução ou eliminação temporária de uma função. Por exemplo, a equipa poderá ter de prosseguir sem o contributo do



treinador ou com uma tomada de decisões limitada por parte do atleta. Esta variação incentiva os participantes a refletirem sobre o que acontece quando uma parte do sistema está em falta e sobre a forma como o equilíbrio da equipa é afetado.

Após a conclusão destas rondas, os participantes exercem funções rotativas nas suas equipas. Cada pessoa tem uma responsabilidade diferente e preenche uma pequena ronda adicional. Esta rotação é um elemento fundamental da atividade, uma vez que permite aos participantes desenvolver uma compreensão mais profunda dos desafios e contributos associados a cada função.

A atividade termina com uma reflexão orientada. O facilitador convida os participantes a refletirem sobre a sua experiência, fazendo perguntas sobre a sua responsabilidade específica, o momento em que a equipa funcionou mais eficazmente e o que mudou quando uma função foi limitada ou suprimida. Os participantes são igualmente incentivados a refletir sobre a forma como a sua perceção da tarefa mudou após terem tido um papel diferente.

Notas do dinamizador: Ao dinamizar esta atividade, é importante prestar atenção à forma como as equipas são compostas. Uma distribuição equilibrada de competências, níveis de confiança e personalidades ajuda a garantir que todos os participantes possam participar de forma significativa. O facilitador deve também verificar se as funções continuam a ser claramente definidas ao longo de toda a atividade, orientando suavemente os participantes para as suas responsabilidades caso comecem a sobrepor-se demasiado.

Outro aspeto fundamental é reforçar a ideia de que todos os papéis são igualmente valiosos. Em alguns casos, os participantes podem considerar determinados papéis mais importantes do que outros, e cabe ao facilitador desafiar esta perceção, destacando a forma como cada contributo é essencial para o resultado.

Em vez de fornecer soluções diretas, o facilitador deve apoiar a aprendizagem através da reflexão, utilizando perguntas para ajudar os participantes a tomarem conhecimento da sua própria dinâmica de equipa. Observar quem toma a iniciativa, quem hesita e como são tomadas as decisões pode fornecer informações úteis para a fase de balanço.

Adaptações: Esta atividade pode ser adaptada de várias formas para satisfazer diferentes necessidades e contextos. A complexidade da tarefa pode ser ajustada alterando a distância até ao «jack», o número de bolas utilizadas ou o tempo disponível. Para participantes com diferentes capacidades motoras, a configuração da rampa pode ser adaptada ou pode ser prestado apoio adicional durante a execução.

Se necessário, a estrutura das funções pode ser simplificada, especialmente para os grupos que possam ter dificuldade em gerir várias responsabilidades de uma só vez. Em alguns casos, as funções também podem ser partilhadas entre dois participantes, a fim de incentivar a inclusão e a colaboração.



O nível de dificuldade pode ser aumentado progressivamente, começando por papéis claramente definidos e introduzindo gradualmente restrições ou variações à medida que os participantes se tornam mais confiantes.

3. Prática cooperativa da equipa BC3

Finalidade: Esta fase centra-se no reforço da coordenação e da cooperação no âmbito das equipas através de tarefas estruturadas do BC3. A tónica é colocada na forma como o planeamento em conjunto, a comunicação eficaz e a tomada de decisões partilhadas contribuem para a consecução de um objetivo comum.

Execução: São apresentadas equipas a um desafio cooperativo BC3 que envolve a colocação de bolas em zonas-alvo específicas. A tarefa é apresentada como um esforço coletivo em que o êxito depende da coordenação e da comunicação e não do desempenho individual.

Antes de começarem, as equipas dispõem de tempo para se organizarem e debaterem possíveis estratégias. Durante este momento, os participantes definem funções e chegam a acordo sobre uma sequência de ações, assegurando que todos participam no processo de planeamento.

A atividade é então realizada, com equipas a executar o seu plano partilhado. É dada atenção à forma como os participantes cooperam durante a execução, à forma como as funções interagem na prática e à forma como as decisões são ajustadas em tempo real.

Uma segunda ronda introduz uma estrutura sequencial, em que cada participante contribui um após o outro de acordo com a estratégia acordada. Este facto realça a importância do calendário, da cooperação e do conhecimento mútuo no seio do grupo.

A fase termina com uma breve reflexão em equipa centrada na forma como o planeamento e a comunicação influenciaram tanto o processo como o resultado final.

Notas do dinamizador: Em vez de dirigir o processo, o facilitador apoia o trabalho em equipa, incentivando os participantes a organizarem-se e a comunicarem de forma independente. A intervenção deve continuar a ser mínima, limitando-se a orientar a reflexão ou a clarificar tarefas sempre que necessário.

Observar a forma como as equipas estruturam o seu planeamento e como as decisões são partilhadas pode proporcionar uma visão útil da dinâmica dos grupos. Deve ser dada especial atenção ao equilíbrio de participação e à interação entre funções.

É essencial manter um ambiente favorável, que permita aos participantes experimentar, tomar decisões coletivamente e ajustar as suas estratégias sem pressões.

Adaptações: As tarefas podem ser ajustadas alterando distâncias, alvos ou níveis de complexidade para corresponder às capacidades dos participantes. As funções também



podem ser simplificadas ou redistribuídas para assegurar a participação ativa de todos os membros.

A comunicação pode ser apoiada através de indicações visuais, demonstrações ou instruções simplificadas. Pode ser concedido tempo adicional para o planeamento e a coordenação, quando necessário.

4. Desafios em equipa

Finalidade: Esta fase visa reforçar o trabalho em equipa através da resolução de problemas e de tarefas coletivas. A tónica é colocada na forma como os grupos cooperam para alcançar um objetivo comum, utilizando a comunicação, a coordenação e a distribuição flexível de funções.

Os participantes são incentivados a trabalhar em conjunto para resolver desafios estruturados, em que o êxito depende da colaboração e não do desempenho individual.

Execução: Os participantes estão divididos em pequenas equipas de capacidade mista de 4 a 6 pessoas. Cada equipa trabalha com bolas de boccia, o «jack» e rampas (utilizadas como ferramentas desportivas inclusivas gerais em vez de jogos formais) para responder a uma série de desafios de cooperação.

No primeiro desafio, as equipas devem tentar posicionar coletivamente os objetos o mais próximo possível de um ponto-alvo assinalado no chão. Antes de cada tentativa, o grupo deve chegar a acordo sobre um plano comum, decidindo em conjunto a direção, a força e a estratégia. Um participante pode executar a ação utilizando a rampa, se necessário, enquanto outros assumem funções ativas, como analisar a distância, apresentar sugestões ou observar os resultados. O objetivo é o ajustamento contínuo em grupo e não o êxito individual.

No segundo desafio, cada grupo recebe um número limitado de bolas de boccia e tem de planear a forma de as utilizar para alcançar um objetivo coletivo, como a cobertura de zonas específicas ou a consecução de múltiplos objetivos mínimos. Todos os participantes devem contribuir para, pelo menos, uma ideia ou decisão antes de serem tomadas quaisquer medidas, assegurando que o planeamento é plenamente inclusivo.

No terceiro desafio, as equipas repetem uma tarefa motora semelhante, mas com condições de comunicação em mudança. Em algumas rondas, só é permitida a comunicação não verbal; noutras, apenas um «orador» designado pode dar instruções, ao passo que o resto da equipa tem de ouvir e interpretar. Tal incentiva a adaptabilidade, a atenção e a compreensão partilhada no seio do grupo.

Após cada desafio, as equipas participam numa breve reflexão centrada na forma como as decisões foram tomadas, na eficácia da sua comunicação e na forma como asseguraram a participação de todos os membros.



Notas do dinamizador: O **dinamizador** deve criar um ambiente favorável e não competitivo em que a tónica seja claramente colocada na cooperação e na inclusão. É importante assegurar que todos os participantes participem ativamente tanto na fase de tomada de decisão como na fase de execução.

Deve ser dada atenção à dinâmica de grupo, especialmente para equilibrar a participação e evitar a posição dominante de um único indivíduo. O facilitador pode intervir com perguntas de orientação para redistribuir funções ou incentivar os participantes mais silenciosos a contribuírem.

Os momentos de reflexão são essenciais e devem ser utilizados para destacar comportamentos de trabalho em equipa, como a escuta, a adaptabilidade e o respeito pelos diferentes contributos.

Adaptação: A utilização do equipamento Boccia BC3 permite um elevado nível de inclusão natural, mas podem ser aplicadas outras adaptações em função do grupo. As tarefas podem ser simplificadas através da redução das distâncias, do aumento da dimensão dos alvos ou do abrandamento do ritmo das atividades.

Os participantes podem utilizar diferentes formas de comunicação, incluindo apoios verbais, gesturais ou visuais. As funções nas equipas devem permanecer flexíveis, para que cada participante possa participar de acordo com os seus pontos fortes.

Se necessário, as tarefas podem ser divididas em etapas mais pequenas para apoiar a compreensão e a participação, assegurando que todos os membros se mantêm ativamente envolvidos ao longo de toda a atividade.

As funções nas equipas devem permanecer flexíveis e podem ser partilhadas ou rotativas, a fim de assegurar que todos os participantes possam contribuir de acordo com as suas capacidades. Os participantes podem participar através de diferentes formas de participação, como a tomada de decisões, a observação ou o apoio prático.

Podem ser utilizadas ajudas visuais, demonstrações e instruções claras passo a passo aquando da introdução de novos condicionalismos. As adaptações devem preservar sempre o objetivo principal da atividade, assegurando que todos os participantes continuam ativamente envolvidos na resolução de problemas, na comunicação e na interação em grupo.

5. Jogo de equipa inclusivo

Finalidade: Esta fase centra-se na aplicação do trabalho de equipa, da comunicação e da estratégia num contexto de jogo BC3 adaptado. Visa reforçar a participação inclusiva através de uma tomada de decisões partilhada e de uma ação coordenada.

Execução: Os participantes participam em jogos de BC3 adaptados, concebidos para garantir que todos os membros da equipa desempenham um papel ativo. A atividade é



enquadrada como uma experiência de cooperação em que o trabalho de equipa é prioritário em relação à concorrência.

Antes do início do jogo, as equipas dispõem de tempo para se prepararem. Durante esta fase, os participantes atribuem funções iniciais, como jogador, assistente, estrategista e observador, e chegam a acordo sobre a sua abordagem global.

Em seguida, as equipas participam em encontros curtos em que a comunicação e a cooperação são essenciais. Os participantes trabalham em conjunto continuamente para ajustar as estratégias e apoiar-se mutuamente durante o jogo.

A meio da atividade, as funções são rotativas, de modo a que os participantes possam assumir diferentes responsabilidades no seio da equipa. Tal favorece a tomada de perspetivas e reforça o valor de cada contribuição.

A fase termina com uma breve reflexão centrada na dinâmica do trabalho em equipa, nas estratégias de comunicação e na inclusividade da experiência de jogo.

Notas do dinamizador: O dinamizador assegura que a participação permanece equilibrada e que todos os membros participam ativamente no jogo. É dada atenção à dinâmica de grupo, em especial à forma como as decisões são tomadas e como a comunicação flui dentro das equipas.

O incentivo deve centrar-se na cooperação e não na concorrência, reforçando a ideia de que o jogo inclusivo dá prioridade à participação e à experiência partilhada.

Adaptações: As regras, os sistemas de pontuação e as funções podem ser ajustados para garantir a acessibilidade e a equidade. Tal pode incluir a simplificação do jogo, a adaptação das distâncias ou a redução da pressão de tempo.

A rotação de funções pode ser flexível para garantir conforto e uma participação significativa de todos os intervenientes. Sempre que necessário, pode ser introduzido apoio adicional.

6. Reflexão e balanço

Finalidade: Esta fase ajuda os participantes a refletir sobre a sua experiência, centrando-se no trabalho em equipa, na comunicação e na inclusão. Ajuda a consolidar a aprendizagem e a ligá-la a contextos práticos.

Execução: A reflexão começa com uma breve introdução que recentra a atenção nos principais temas da sessão.

Em primeiro lugar, os participantes refletem individualmente e identificam um ponto de aprendizagem fundamental, que escrevem em notas autocolantes.

Estas reflexões são depois partilhadas em pequenos grupos, permitindo aos participantes comparar experiências e identificar ideias comuns.



Segue-se um debate coletivo, em que os contributos são agrupados em temas mais vastos, como o trabalho em equipa, a comunicação e a inclusão. Tal ajuda a destacar a aprendizagem partilhada em todo o grupo.

A fase termina com uma síntese que associa estes conhecimentos a aplicações da vida real em ambientes escolares e desportivos.

Notas do dinamizador: O dinamizador apoia a reflexão sem a liderar demasiado, assegurando que os participantes permanecem no centro do processo.

Deve ser mantido um ambiente respeitador, em que diferentes perspetivas sejam valorizadas e todos os participantes se sintam à vontade para contribuir.

Deve ser dada atenção ao equilíbrio entre a participação e a ligação dos conhecimentos individuais à aprendizagem em grupo.

Perguntas sugeridas

- O que aprendeu a trabalhar numa equipa com diferentes funções?
- De que forma a comunicação afetou a sua cooperação durante as atividades?
- O que ajudou o seu grupo a incluir todos os membros nas tarefas?
- O que melhoraria no seu trabalho de equipa da próxima vez?

7. Consolidação e transferência

Finalidade: Esta fase liga a experiência de trabalho em equipa a situações da vida real, ajudando os participantes a reconhecer a forma como a comunicação, a cooperação e a distribuição de papéis podem ser aplicadas para além do contexto BC3.

Execução: Os participantes são convidados a refletir sobre a forma como as experiências de trabalho em equipa da sessão se relacionam com situações da vida quotidiana, como a escola, o desporto ou as interações sociais.

Trabalhando individualmente ou em pequenos grupos, identificam exemplos em que o trabalho de equipa desempenha um papel importante e analisam a forma como a comunicação e a distribuição das funções influenciaram a dinâmica dos grupos nesses contextos.

Em seguida, os participantes partilham as suas ideias num curto intercâmbio, permitindo-lhes comparar experiências e identificar padrões recorrentes em diferentes ambientes.

O debate ajuda a colmatar o fosso entre as atividades estruturadas e as situações do mundo real, reforçando a importância do trabalho de equipa inclusivo.



Notas do dinamizador: O dinamizador incentiva os participantes a estabelecerem ligações concretas entre a sessão e as experiências da vida real, apoiando a reflexão sem impor interpretações.

Exemplos de contextos familiares podem ajudar a tornar a transferência mais significativa e acessível.

Deve ser dada atenção à garantia de que todos os participantes possam contribuir, independentemente do seu estilo de comunicação.

8. Encerramento

Finalidade: Esta fase final visa concluir a sessão, reforçando os principais resultados da aprendizagem e aumentando a sensibilização dos participantes para o trabalho em equipa, a comunicação e a inclusão enquanto realizações partilhadas. Apoiar igualmente um encerramento positivo da experiência do grupo.

Execução: A sessão termina num curto momento coletivo em que as principais ideias exploradas durante as atividades são brevemente reexaminadas. É dada atenção aos aspetos fundamentais do trabalho em equipa, da comunicação e da cooperação baseada em funções que surgiram ao longo da sessão.

Os participantes são convidados a partilhar uma conclusão final da experiência, que pode ser expressa sob a forma de uma palavra, de uma breve reflexão ou de uma perspetiva pessoal. Tal pode ser partilhado oralmente ou através de simples contributos escritos ou visuais, assegurando a acessibilidade para todos os participantes.

O momento de encerramento é utilizado para salientar a ligação entre os contributos individuais e o desempenho global do grupo, reforçando a ideia de que o êxito do trabalho em equipa depende da cooperação e da inclusão.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve utilizar esta fase para reforçar o sentimento de identidade de grupo e de realização partilhada. A tónica deve ser colocada no reconhecimento do esforço coletivo e não no desempenho individual.

É importante reconhecer os diferentes contributos e destacar o valor do papel de cada participante no processo do grupo. Deve ser mantido um tom positivo e inclusivo para garantir que os participantes abandonam a sessão com um sentimento de confiança, pertença e realização.

Resultados esperados

No final da sessão, os participantes poderão:

- Compreender e descrever os princípios básicos do trabalho de equipa inclusivo nas atividades BC3



- Participar eficazmente em tarefas em equipa, utilizando diferentes funções e responsabilidades
- Comunicar e cooperar com colegas de equipa em situações de jogo estruturadas e adaptadas
- Contribuir para a tomada de decisões partilhada no âmbito de equipas de capacidade mista
- Adaptar o seu comportamento e comunicação para apoiar a inclusão e a cooperação em grupo
- Refletir sobre a sua experiência de trabalho em equipa e relacioná-la com contextos escolares ou desportivos

Módulo 8: Vencer os obstáculos juntos

O oitavo módulo baseia-se no trabalho de equipa e na cooperação desenvolvidos no âmbito do módulo 7 e centra-se **na identificação e superação dos obstáculos à participação em ambientes inclusivos.**

Nesta fase, os participantes já trabalham eficazmente em equipa e estão familiarizados com práticas inclusivas no desporto. Este módulo incentiva-os a ir mais longe, reconhecendo que a participação nem sempre é igualmente acessível a todos e que **os obstáculos podem existir sob diferentes formas.**

Esses obstáculos podem ser:

- físico (espaço, equipamento, mobilidade)
- relacionadas com a comunicação (compreender instruções, expressar ideias)
- social (confiança, dinâmica de grupo, exclusão)
- organização (regras, estrutura, tempo, funções)

Os obstáculos são explorados através da experiência e não da teoria. Os participantes participam em atividades em que são introduzidas determinadas limitações ou condicionalismos, permitindo-lhes compreender de que forma os obstáculos afetam a participação e como podem ser resolvidos.

O módulo promove uma abordagem de resolução de problemas, em que os participantes são incentivados a trabalhar em conjunto para **identificar desafios e encontrar soluções.** Este processo apoia o desenvolvimento da empatia, da adaptabilidade e da responsabilidade coletiva.



O BC3 é utilizado como um quadro prático em que as barreiras podem ser simuladas e abordadas. Os participantes são convidados a experimentar a adaptação das regras, funções e condições, a fim de tornar as atividades mais inclusivas.

Os dinamizadores desempenham um papel fundamental na orientação deste processo de forma sensível e construtiva. O objetivo não é criar frustração, mas sim sensibilizar e incentivar os participantes a contribuírem ativamente para soluções inclusivas.

É colocada uma forte ênfase na **resolução colaborativa de problemas**, em que os participantes trabalham em conjunto para eliminar ou reduzir os obstáculos e garantir que todos possam participar de forma significativa.

O módulo reforça a ideia de que a inclusão é um processo ativo que exige sensibilização, flexibilidade e esforço partilhado.

Título da atividade: **Juntos sem barreiras — criamos inclusão, não ilusão**

Duração total: **5 horas**

Panorâmica da sessão

- Boas-vindas e reativação de grupo — 40 minutos
- Deparar-se com barreiras — 50 minutos
- Identificar desafios e soluções — 55 minutos
- Prática de BC3 adaptada — 50 minutos
- Desafio inclusivo de resolução de problemas — 50 minutos
- Reflexão e balanço — 20 minutos
- Consolidação e transferência — 20 min
- Encerramento — 15 minutos

Preparação da sessão

Organização do espaço

O espaço será dividido em três zonas:

- Um círculo (debates e comunicação),
- Atividade física (exercícios de equipa),
- E bc3 (tarefas com rampas e alvos).

O espaço será adaptado para permitir a participação segura de pessoas com várias necessidades, incluindo mobilidade, deficiências sensoriais e intelectuais. Haverá espaço



adequado para circulação, sinalização clara e um espaço tranquilo para ficar de volta e de repouso.

Equipamentos necessários

Serão utilizadas rampas de BC3, bolas de boccia, marcadores-alvo, cones, fita magnética para marcar o espaço, um quadro ou quadro de folhas móveis, cartões de papel, materiais visuais (imagens/pictogramas de apoio à comunicação), cronómetros e quaisquer materiais adaptativos (por exemplo, instruções simplificadas, marcadores de maior dimensão, marcações contrastantes para pessoas com deficiência visual).

Obstáculos ou restrições introduzidos

Serão deliberadamente introduzidas várias barreiras para refletir as dificuldades reais de participação, por exemplo, limitações de movimento (necessidade de utilizar uma rampa ou mobilidade limitada), barreiras de comunicação (falta de instruções verbais completas, utilização apenas de gestos ou imagens), limitações sensoriais (número reduzido de estímulos ou, inversamente, perceção difícil) e barreiras cognitivas (regras alteradas ou simplificadas).

Segurança e conforto emocional

A segurança será assegurada através de instruções claras e repetitivas, apoio visual e supervisão constante por parte dos instrutores. As necessidades das pessoas com sensibilidades sensoriais serão satisfeitas através de pausas silenciosas. O ritmo das turmas será ajustado individualmente para evitar sobrecargas ou frustrações.

Apoio à inclusão

A inclusão será promovida através de um trabalho de equipa diversificado, da rotação de funções e da adaptação das tarefas às capacidades dos participantes. Será dada especial atenção à colaboração de pessoas com diferentes necessidades (motor, comunicação, cognitiva), para que todos possam participar ativamente e ter êxito na tarefa.

Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação do grupo

Finalidade: O objetivo desta fase é voltar a envolver os participantes no trabalho de grupo, recordar-lhes os princípios da cooperação e prepará-los para atividades relacionadas com a identificação e a deteção de obstáculos à inclusão (Módulo 8).



Execução: Uma curta atividade de criação de espírito de equipa num círculo, como uma «ronda de sinais», em que cada participante estuda ou escolhe um cartão de imagem, representando a forma como se sente e o que contribui para a equipa. Segue-se uma revisão rápida das regras de cooperação e uma introdução ao tema dos obstáculos à atividade.

Notas do dinamizador: É importante prestar atenção ao nível de envolvimento, à vontade de colaborar e à dinâmica de grupo (quer os participantes estejam a interagir, sejam retirados ou dominantes). É igualmente importante captar o estado de espírito do grupo e quaisquer dificuldades de comunicação ou sociais.

Adaptações: Para as pessoas com dificuldades de comunicação, podem ser utilizados cartões de imagem, símbolos ou gestos. Para as pessoas com deficiência intelectual, podem ser utilizadas perguntas simplificadas e um padrão de atividade repetitivo. Para as pessoas com mobilidade reduzida, pode ser oferecida a opção de participar enquanto estiverem sentadas. Para as pessoas com excesso de sensibilidade sensorial, pode utilizar-se um ritmo relaxado e estímulos limitados.

2. Deparar-se com barreiras

Finalidade: O objetivo desta fase é permitir que os participantes se deparem com diferentes tipos de obstáculos num ambiente controlado e seguro, a fim de aumentar a sua sensibilização para as dificuldades de participação e a importância da inclusão.

Execução: Os participantes participam em atividades que introduzem restrições e limitações, como a alteração das regras do jogo (apenas comunicação não verbal), a restrição da mobilidade (utilizando uma rampa ou executando uma tarefa com uma mão), a redução do tempo disponível para a conclusão de uma tarefa ou a mudança de funções na equipa. As tarefas são rotativas para que todos possam deparar-se com diferentes tipos de barreiras (motoras, de comunicação, cognitivas e sociais).

Notas do dinamizador : É fundamental garantir que a experiência seja enriquecedora e não frustrante. É importante acompanhar os níveis emocionais, as reações aos desafios e a dinâmica de grupo dos participantes (se existe exclusão, stress ou retirada). O facilitador deve intervir se a tarefa se tornar demasiado difícil ou desmotivadora.

Adaptações: Os obstáculos não devem ser introduzidos de forma a impedir a participação — deve haver sempre uma alternativa à realização da tarefa. As pessoas com mobilidade reduzida podem beneficiar de todo o apoio em termos de equipamento (por exemplo, BC3). As pessoas com dificuldades cognitivas podem obedecer a regras simplificadas e receber apoio visual. As pessoas com dificuldades sensoriais podem limitar os estímulos ou escolher uma versão menos intensa da tarefa.



3. Identificar desafios e soluções

Finalidade: O objetivo é ajudar os participantes a reconhecer os obstáculos com que se deparam e a desenvolver a capacidade de encontrar formas de os superar através da cooperação.

Execução: Após a conclusão da atividade, os participantes regressam ao círculo e debatem as suas experiências. Enquanto grupo, analisam o que dificultou a participação nas atividades e propõem eventuais alterações (por exemplo, alteração das regras, do equipamento, da comunicação ou das funções) que possam melhorar a acessibilidade da atividade para todos.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve orientar o debate de forma construtiva e experimental, e não de forma subjetiva. É importante incentivar propostas específicas de soluções e promover uma voz equilibrada no seio do grupo (para que todos tenham a oportunidade de falar).

Adaptações: As pessoas com dificuldades de comunicação podem ser apoiadas por flashcards, uma lista de opções prontas a usar ou trabalho em pares. Para os participantes com deficiência intelectual, são utilizadas perguntas e exemplos simples. As pessoas com dificuldades em falar podem dar respostas desenhando ou apontando símbolos.

4. Prática BC3 adaptada

Finalidade: O objetivo é aplicar soluções anteriormente desenvolvidas, adaptando as atividades da BC3 de forma a reduzir ou eliminar os obstáculos encontrados e aumentar a acessibilidade para todos os participantes.

Execução: Os participantes apresentam as suas próprias ideias para alterar o jogo BC3, tais como alterar as regras de pontuação, as distâncias, as funções das equipas, os métodos de comunicação ou a utilização das rampas. Posteriormente, testam estas mudanças na prática, examinando a forma como afetam a participação dos diferentes intervenientes.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve incentivar a experimentação e salientar que não existe uma solução única «correta». É importante promover um pensamento flexível, a abertura à mudança e a apreciação de qualquer proposta que aumente a inclusividade.

Adaptações: Todos os participantes devem ter a oportunidade de contribuir com ideias — oralmente, visualmente (por exemplo, através de flashcards) ou através de ações. As pessoas com limitações de mobilidade podem assumir funções estratégicas ativas ou utilizar equipamento de apoio, e as pessoas com desafios cognitivos dispõem de opções simplificadas para selecionar mudanças.



5. Desafio inclusivo de resolução de problemas

Finalidade: O objetivo é reforçar o trabalho em equipa e desenvolver competências colaborativas de resolução de problemas, tendo simultaneamente em conta os princípios da inclusão.

Execução: O grupo recebe uma tarefa de planeamento e execução colaborativos de uma atividade BC3 com barreiras introduzidas. Os participantes devem identificar desafios (por exemplo, de comunicação, mobilidade ou organizacionais) e encontrar formas de os superar, atribuindo funções, alterando as regras ou adaptando o equipamento.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve promover a colaboração e assegurar a igualdade de participação de todos os participantes. É importante moderar o debate para que ninguém domine o grupo e para que os participantes menos ativos sejam incentivados a participar.

Adaptações: A tarefa pode ser simplificada dividindo-a em etapas mais pequenas, utilizando ajudas visuais ou trabalhando em pares. As funções de grupo podem ser adaptadas às capacidades dos participantes (por exemplo, planificador, executor, apoiante da comunicação).

6. Reflexão e balanço

Finalidade: O objetivo é refletir sobre a experiência dos obstáculos, o processo de inclusão e o papel da cooperação e da responsabilidade de grupo.

Execução: Os participantes regressam ao círculo e partilham os seus sentimentos e conclusões. O debate pode ser apoiado por perguntas de orientação, flashcards ou breves afirmações, como «o que foi difícil», «o que ajudou» ou «o que mudaria em relação à atividade».

Notas do dinamizador : O dinamizador deve criar um ambiente seguro para o debate e incentivar a partilha de experiências sem discernimento. É importante ouvir ativamente e resumir as principais conclusões do grupo.

Os participantes podem expressar as suas reflexões de várias formas — oralmente, apontando para imagens, desenhando ou escolhendo respostas predefinidas. As pessoas com dificuldades de comunicação podem responder em pares ou com a ajuda de um assistente.

Perguntas sugeridas

- Que obstáculos encontrou durante a atividade e de que forma afetaram a sua participação?
- Que alterações ajudaram a tornar a atividade mais inclusiva para todos?



- De que forma o trabalho em equipa o ajudou a superar os desafios com que se deparou?
- Constatou a existência de diferentes tipos de obstáculos (físicos, de comunicação, sociais ou organizacionais) durante a sessão?
- O que mudaria para tornar a atividade ainda mais acessível e inclusiva para todos os participantes?

7. Consolidação e transferência

Finalidade: O objetivo é estabelecer uma ligação entre as experiências na sala de aula e as situações reais, para que os participantes compreendam melhor a importância da inclusão e dos obstáculos no funcionamento quotidiano.

Execução: Os participantes debatem em grupo onde poderão deparar-se com obstáculos semelhantes na sua vida quotidiana, como na escola, no desporto, nos transportes e em várias atividades sociais. Posteriormente, exploram soluções que poderiam ser aplicadas para aumentar a acessibilidade e a participação de todos.

Notas do facilitador: O facilitador deve orientar a conversa para exemplos práticos e reais que possam ser relacionados com os participantes. É importante salientar que a inclusão não se aplica apenas às aulas, mas também às situações do dia a dia, e incentivar reflexões e exemplos concretos.

8. Encerramento

Finalidade: O objetivo desta fase é resumir as atividades, reforçar as experiências positivas e consolidar as principais conclusões no que diz respeito à inclusão e aos obstáculos.

Execução: A sessão termina com uma breve sessão de informação no círculo. Os participantes podem partilhar uma única palavra, um gesto ou uma breve reflexão sobre o que aprenderam. O facilitador destaca elementos fundamentais no que diz respeito à colaboração e à inclusão.

Notas do dinamizador: É importante concluir a sessão numa nota positiva e motivadora, reforçando o sentimento de capacitação dos participantes. É igualmente importante reconhecer o empenho do grupo e salientar o valor da colaboração e da abertura.

Resultados esperados

- Maior sensibilização para vários tipos de barreiras (físicas, de comunicação, sociais e organizacionais)



- Desenvolvimento de capacidades para reconhecer e analisar os obstáculos à participação
- Aumento das competências em matéria de resolução colaborativa de problemas
- Desenvolvimento da empatia e da compreensão para pessoas com necessidades diferentes
- Maior vontade de alterar as atividades de apoio à inclusão
- Reforço das competências de trabalho em equipa e da responsabilidade partilhada pelo grupo

Módulo 9: Liderança, Participação e Mini Torneio

O nono módulo baseia-se nas experiências de trabalho em equipa, comunicação e superação de obstáculos desenvolvidas nos módulos anteriores e centra-se na **liderança, na participação ativa e na responsabilidade partilhada num ambiente inclusivo**.

Nesta fase, os participantes estão familiarizados com a BC3, são capazes de trabalhar em equipa e desenvolveram a sensibilização para a inclusão e a participação equitativa. Este módulo proporciona-lhes oportunidades para **assumirem um papel mais ativo na organização, orientação e participação em atividades**.

A liderança é introduzida de forma inclusiva e acessível. Os participantes são incentivados a compreender que a liderança não se limita a dar instruções, mas **inclui apoiar outros, facilitar a participação, tomar decisões e assumir a responsabilidade pelo grupo**.

O módulo cria espaço para os participantes tomarem iniciativas, fazerem escolhas e contribuírem para a organização de atividades. Tal pode incluir a definição de funções, o apoio aos pares ou a ajuda à estruturação de partes da sessão.

Um elemento central do módulo é a organização de um **mini torneio BC3**, que serve de contexto prático em que os participantes podem aplicar as suas competências, trabalho de equipa, comunicação e compreensão da inclusão.

A tônica é colocada na participação e na inclusão e não na concorrência. O torneio deve ser concebido de forma a assegurar:

- igualdade de oportunidades de participação
- funções significativas para todos os participantes
- interação de apoio e respeitadora
- regras flexíveis e inclusivas



Os participantes são incentivados a assumir responsabilidades não só enquanto jogadores, mas também em funções organizacionais, como o cumprimento de horários, a pontuação, a assistência ou o apoio aos pares.

Os **dinamizadores retrocedem gradualmente**, permitindo que os participantes se apropriem mais do processo, assegurando simultaneamente a manutenção da inclusão e da segurança.

O módulo reforça a ideia de que os ambientes inclusivos são sustentados quando as pessoas assumem responsabilidades, apoiam outros e contribuem ativamente para o grupo.

Título da atividade: Batalha dos dirigentes: Mini edição do torneio

Duração total: 5 horas

Panorâmica da sessão

- Boas-vindas e reativação de grupo — 30 minutos
- Introdução às funções de liderança — 30 minutos
- Preparação dos minitorneios — 40 minutos
- Torneio mini BC3 — 120 minutos
- Reflexão e balanço — 40 minutos
- Consolidação e transferência — 30 min
- Encerramento — 10 minutos

Preparação da sessão

O dinamizador prepara o espaço antecipadamente, organizando duas áreas claramente definidas: uma zona circular para discussão e uma zona de prática BC3 com equipamento a instalar.

Todos os materiais devem ser acessíveis, visíveis e prontos a utilizar. A circulação entre as zonas deve ser segura e sem barreiras. Se os participantes necessitarem de apoio, as funções dos assistentes ou professores devem ser clarificadas antes do início da sessão.

Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação do grupo



Finalidade: Preparar os participantes para a organização e a participação num minitorneio Boccia BC3, ativando a comunicação, a cooperação e a compreensão das diferentes funções envolvidas.

Execução: Realizar uma atividade circular denominada «Simulação de torneios»:

- Cada participante (com um assistente, se for caso disso) assume temporariamente uma função (jogador, árbitro, controlador de pontuação, assistente).
- Simula-se uma situação de jogo rápido (por exemplo, início de um jogo, medição pontual, tomada de decisões durante o jogo).
- Os participantes praticam uma comunicação específica da BC3 (dando instruções ao assistente, tomando decisões, respeitando as regras).

Notas do dinamizador: Verificar se os participantes compreendem as diferentes funções e são capazes de comunicar de forma clara. Incentivar a participação ativa de todos, incluindo os assistentes.

Adaptações:

- Simplificar as funções (por exemplo, co-árbitro, assistente de pontuação)
- Utilizar demonstrações visuais
- Trabalhar em pequenos grupos
- Conceder mais tempo para a tomada de decisões e a comunicação

2. Introdução às funções de liderança

Finalidade: Apresentar a liderança como algo acessível a todos, demonstrando que existem diferentes formas de contribuir (organizar, comunicar, motivar, apoiar).

Execução: O dinamizador explica sucintamente as diferentes funções (por exemplo, líder, organizador, motivador, gestor de tempo) utilizando exemplos simples. Os participantes escolhem ou experimentam uma função e aplicam-na durante a atividade, com o apoio contínuo.

Notas do dinamizador: Assegurar uma participação equilibrada, incentivar um ambiente seguro e reforçar a importância de todos os papéis. Apoiar diferentes estilos de liderança e intervir, se necessário.

Adaptações: Ajustar as funções ao nível de confiança (por exemplo, colíder, apoio), permitir o trabalho em pares, utilizar instruções simples e dar a opção de mudar de funções.



3. Preparação do mini torneio

Finalidade: Organizar equipas, definir funções e estruturar o minitorneio de forma colaborativa.

Execução: Os participantes formam equipas, distribuem funções (por exemplo, capitão, árbitro, gestor de tempo) e definem regras básicas com a orientação do facilitador. O grupo participa na preparação do torneio (por exemplo, calendário, pontuação, organização do jogo).

Notas do dinamizador: Apoiar o processo sem assumir o controlo, fazer perguntas de orientação e garantir que todos compreendem as regras e a estrutura. Confirme a clareza antes de começar.

Adaptações: Assegurar que todos têm um papel a desempenhar (jogar ou organizar), permitir funções partilhadas, adaptar as regras à capacidade do grupo e prestar apoio adicional aos que dele necessitam.

4. Torneio mini BC3

Finalidade: Aplicar as competências desenvolvidas num contexto estruturado, dinâmico e apelativo.

Execução: O torneio tem lugar com base na estrutura previamente definida (equipas, jogos, regras e horários). Todos os participantes têm um papel ativo, desempenhando ou desempenhando funções organizacionais (por exemplo, arbitragem, pontuação, gestão do tempo).

Notas do dinamizador: Promover um ambiente inclusivo e positivo, incentivando o jogo justo, a cooperação e o respeito. Observar a dinâmica do grupo e intervir para assegurar uma participação e um apoio equilibrados entre os participantes.

Adaptações: Ajustar as regras, a duração dos jogos e as funções, conforme necessário, para garantir que todos participam de forma justa e confortável.

5. Reflexão e balanço

Finalidade: Refletir sobre a liderança, a participação e a experiência de grupo.

Execução: A reflexão é feita em grupos (ou pequenos grupos), através de uma conversa orientada pelo facilitador. Os participantes partilham experiências sobre as suas funções, desafios e aprendizagens durante o torneio.

Notas do dinamizador: Incentivar todos a participar, valorizando tanto os papéis de jogador como os de organização. Criar um ambiente seguro em que todos se sintam à vontade para partilhar.



Perguntas sugeridas:

- O que aprendeu sobre a liderança durante a atividade?
- Como contribuiu para a equipa ou organização?
- O que foi mais difícil para o seu papel?
- Como é que o grupo assegurou a participação de todos?
- O que faria de forma diferente na próxima vez?

6. Consolidação e transferência

Finalidade: Refletir sobre a experiência de organização e participação num minitorneio BC3, ligando as competências desenvolvidas a outras situações da vida real.

Execução: Facilitar um debate em que os participantes identifiquem o que era necessário para que o torneio decorresse com êxito, nomeadamente:

- Organização de jogos e horários
- Atribuição de funções
- Comunicação entre jogadores e assistentes
- Respeitar as regras e as decisões

Em seguida, peça aos participantes que pensem em situações da vida real em que possam aplicar estas competências, tais como:

- Organização de uma atividade de grupo
- Colaboração em tarefas escolares
- Apoio aos pares ou membros da família

Cada participante pode partilhar (verbalmente ou com apoio) uma ideia concreta para candidatura.

Notas do dinamizador: Salientar que a organização de um torneio exige responsabilidade, cooperação e planeamento. Valorize tanto as funções desempenhadas como as funções organizacionais (calendarização, pontuação, arbitragem).

7. Encerramento

Finalidade: Concluir o minitorneio de forma positiva, reconhecendo o esforço, a organização e a participação de todos os envolvidos.

Execução: Criar um momento simbólico de encerramento do torneio:



- Reconhecer todos os participantes (não apenas os vencedores)
- Forneça certificados simbólicos, aplausos ou menções (por exemplo, melhor comunicação, espírito de equipa, fair play)
- Incluir uma breve partilha final sobre a experiência do torneio

Termine com um gesto coletivo (por exemplo, todas as pessoas executam um dedo simbólico ou um aplauso de grupo sincronizado).

Notas do facilitador: Reforçar que o êxito do torneio depende do contributo de todos — jogadores, assistentes e organizadores. Enfatizar o respeito, a inclusão e o trabalho em equipa em detrimento dos resultados competitivos.

Resultados esperados

Até ao final da sessão, os participantes deverão:

- Demonstrar compreensão das diferentes funções envolvidas na organização de um minitorneio Boccia BC3 (por exemplo, jogador, assistente, árbitro, avaliador, gestor de tempo)
- Demonstrar maior responsabilidade e iniciativa no apoio à preparação e execução do torneio (por exemplo, instalação de equipamento, gestão de voltas, assistência aos pares)
- Aplicar estratégias de comunicação eficazes, em especial no âmbito da relação jogador-assistente, para tomar decisões e executar peças de teatro
- Contribuir para a boa organização do torneio, respeitando as regras, os horários e as responsabilidades partilhadas
- Promover um ambiente inclusivo, respeitador e favorável, em que todos os participantes desempenhem papéis significativos
- Refletir sobre a sua experiência na organização e participação no torneio e identificar a forma como estas competências podem ser aplicadas noutras situações de grupo ou da vida quotidiana

Módulo 10: Evento Final, Reflexão e Celebração

O décimo módulo representa o culminar do programa inclusivo BC3 e reúne todos os elementos-chave desenvolvidos ao longo dos módulos anteriores. Centra-se na **participação final, na reflexão e na celebração**, proporcionando aos participantes a oportunidade de demonstrarem os seus progressos e experimentarem um encerramento significativo do programa.



Nesta fase, os participantes desenvolveram competências em matéria de comunicação, cooperação, trabalho em equipa, resolução de problemas e participação inclusiva. O módulo foi concebido para consolidar estas competências através de um **evento final inclusivo**, em que os participantes participam ativamente em funções desportivas e organizacionais.

O evento final não pretende ser um expositor competitivo, mas sim uma **celebração da participação, do progresso e da inclusão**. Cria um espaço onde os participantes se podem exprimir, apoiar-se mutuamente e sentir um sentimento de realização e de pertença.

É colocada uma forte ênfase na **reflexão**, permitindo aos participantes olhar para trás na sua viagem, reconhecer o seu desenvolvimento e expressar as suas experiências. Este processo é essencial para reforçar a aprendizagem e assegurar que o impacto do programa vai além das próprias atividades.

Os dinamizadores assumem um papel de apoio e orientação, permitindo que os participantes se apropriem do evento, assegurando simultaneamente a manutenção da inclusão, da segurança e da interação positiva.

O módulo termina com uma celebração coletiva, reforçando a identidade do grupo e reconhecendo os esforços e contributos de todos os participantes.

Título da atividade: Evento Inclusivo Final

Duração total: 5 horas

Panorâmica da sessão

- Boas-vindas e reativação de grupo — 20 minutos
- Preparação do evento final — 60 minutos
- Evento BC3 final inclusivo — 120 minutos
- Reflexão e balanço — 60 minutos
- Consolidação e transferência — 30 min
- Encerramento e celebração — 30 minutos

Preparação da sessão

O facilitador prepara a sessão com ênfase na **organização e no ambiente, assegurando** que o módulo final se sinta significativo e bem estruturado.

O espaço deve ser organizado em:



- uma área de jogo BC3 (um ou mais tribunais, dependendo da dimensão do grupo)
- um espaço de encontro para reflexão e debate
- um espaço para o encerramento e a celebração

Materiais necessários:

- Equipamento BC3 (bolas, rampas, alvos, se necessário)
- fichas de pontuação ou ferramentas simples de rastreio
- materiais visuais (se utilizados para reflexão ou reconhecimento)
- certificados opcionais ou recompensas simbólicas

O facilitador deve:

- preparar um formato de evento simples e inclusivo (rotações, minijogos ou jogos de curta duração)
- assegurar que todos os participantes terão **papéis ativos** (jogadores, assistentes, organizadores)
- assistentes breves ou pessoal de apoio
- planear antecipadamente o processo de reflexão

A acessibilidade e a inclusão devem ser asseguradas em todos os aspetos da sessão.

Realização da sessão

1. Boas-vindas e reativação de grupos (20 minutos)

Finalidade: Reaproximar o grupo, criar um ambiente positivo e preparar os participantes para a sessão final.

Execução: O dinamizador reúne os participantes num círculo e começa com uma atividade ligeira e curta que incentiva a interação e o movimento. Tal pode incluir um simples enérgico em que os participantes se agradem uns aos outros, partilhem uma palavra sobre a forma como se sentem ou participem numa curta atividade de cooperação. O dinamizador apresenta sucintamente a estrutura da sessão, explicando que se trata do módulo final e que a tónica será colocada na participação, na reflexão e na celebração.

Notas do dinamizador: O tom deve ser positivo e encorajador. O dinamizador deve reconhecer a viagem do grupo e criar um sentimento de antecipação para o evento final.

Adaptações: Certifique-se de que todos os participantes podem participar no energizador, adaptando o movimento ou a comunicação conforme necessário.



2. Preparação do evento final (60 minutos)

Finalidade: Envolver os participantes na organização do evento final e na atribuição de funções e responsabilidades.

Execução: Os participantes são orientados para preparar em conjunto a estrutura do evento final. O facilitador divide os participantes em pequenos grupos e atribui-lhes ou permite-lhes escolher funções como:

- jogadores
- assistentes (por exemplo, ajuda com rampas ou posicionamento)
- temporizadores
- agentes de avaliação (scorekeeper)
- organizadores ou coordenadores

O dinamizador explica a estrutura do evento (por exemplo, jogos curtos, sistema de rotação, equipas inclusivas) e apoia os participantes na compreensão das suas funções. Os participantes dispõem de tempo para:

- organizar equipas
- clarificar funções
- compreender o fluxo do evento

Notas do dinamizador: O dinamizador deve orientar o processo sem assumir o controlo. É importante que os participantes se sintam responsáveis, assegurando simultaneamente a clareza e a inclusão. Deve ser dada especial atenção à necessidade de assegurar que todos os participantes tenham **um papel significativo e ativo**.

Adaptações: As funções devem ser adaptadas às capacidades individuais. Os participantes com necessidades diferentes devem ser apoiados na assunção de funções que correspondam às suas capacidades e interesses.

3. Evento Inclusivo final BC3 (120 minutos)

Finalidade: Proporcionar aos participantes a oportunidade de aplicar todas as competências aprendidas num ambiente inclusivo e envolvente.

Execução: O evento é realizado utilizando uma estrutura simples e flexível, tal como:

- jogos curtos com rotação entre equipas
- desafios da cooperação
- equipas mistas para assegurar a inclusão

O facilitador assegura que:



- todos os participantes estão ativamente envolvidos
- as funções são respeitadas e apoiadas
- a atmosfera continua a ser positiva e inclusiva

Sempre que possível, os participantes alternam entre funções, o que lhes permite experimentar diferentes aspetos do evento.

Notas do dinamizador: A tónica deve continuar a ser colocada na participação, na fruição e na inclusão, e não na concorrência. O facilitador deve observar:

- interação entre participantes
- inclusão de todos os membros do grupo
- comunicação e cooperação

A intervenção deve ser mínima, mas estar presente quando necessário para apoiar o equilíbrio e a equidade.

Adaptações: As regras, as distâncias e os prazos podem ser ajustados para assegurar uma participação equitativa. Deve ser prestado apoio aos participantes que necessitem de assistência, incluindo apoio físico ou apoio à comunicação.

4. Reflexão e balanço (60 minutos)

Finalidade: Refletir sobre a experiência global do programa e do evento final.

Execução: Os participantes reúnem-se num círculo para uma reflexão orientada. O facilitador incentiva os participantes a partilharem as suas experiências, centrando-se nos seguintes aspetos:

- o que aprenderam
- como se sentiram durante o programa
- o que mais gostaram
- que desafios enfrentaram?

Os participantes podem exprimir-se oralmente ou através de formas alternativas de comunicação.

Perguntas sugeridas

- O que aprendeu durante o programa?
- Qual foi o momento mais importante para si?
- Como se sentiu a trabalhar com os outros?
- O que aprendeu sobre a inclusão?



- O que gostaria de continuar a fazer no futuro?

Notas do dinamizador: O dinamizador deve criar um ambiente seguro e favorável em que todos os participantes se sintam à vontade para partilhar. Todas as contribuições devem ser reconhecidas e valorizadas.

Adaptações: As perguntas devem ser adaptadas em termos de linguagem e complexidade. Sempre que necessário, podem ser utilizados métodos de comunicação visuais ou alternativos.

5. Consolidação e transferência (30 minutos)

Finalidade: Associar a experiência do programa à participação futura no desporto e na vida quotidiana.

Execução: O dinamizador convida os participantes a refletirem sobre a forma como podem aplicar o que aprenderam para além do programa. Tal pode incluir:

- continuação da prática desportiva
- dar apoio a outras pessoas
- promover a inclusão no seu ambiente

Os participantes podem partilhar ideias individualmente ou em pequenos grupos.

Notas do dinamizador: O dinamizador deve dar ênfase à continuidade e incentivar os participantes a permanecerem ativos e empenhados.

6. Encerramento e Celebração (30 minutos)

Finalidade: Celebrar a participação, reconhecer as realizações e dar um encerramento positivo.

Execução: A sessão termina com uma celebração coletiva. Tal pode incluir:

- reconhecimento dos participantes (certificados, prémios simbólicos ou reconhecimento verbal)
- momento de apreciação do grupo
- uma última atividade de grupo ou fotografia

O facilitador agradece aos participantes o seu empenho e destaca os seus progressos.

Notas do dinamizador: O encerramento deve ser emocional, positivo e inclusivo. Todos os participantes devem sentir-se reconhecidos e valorizados.

Adaptações: Certifique-se de que todos os participantes podem participar nas atividades de encerramento.



7. Resultados esperados

Até ao final da sessão, os participantes deverão:

- demonstrar confiança na participação em atividades desportivas inclusivas
- assumir responsabilidades num contexto de grupo
- refletir sobre o seu desenvolvimento pessoal e aprendizagem
- compreender a importância da inclusão e da cooperação
- sinta um sentimento de realização e de pertença
- estar motivado para continuar a participar em atividades desportivas e inclusivas

Os dez módulos acima apresentados constituem uma via coerente e progressiva para o desenvolvimento de competências inclusivas através do desporto, combinando experiência prática, reflexão e desenvolvimento pessoal. Em conjunto, proporcionam aos facilitadores um quadro estruturado, mas flexível, que apoia a participação ativa de todas as pessoas, incluindo as pessoas com deficiência física e intelectual.

Embora os módulos ofereçam orientações concretas para a execução, a sua eficácia depende de uma execução ponderada, da adaptação aos contextos locais e de um empenho contínuo na inclusão. Por conseguinte, as secções seguintes da presente edição centram-se na disponibilização de orientações, ferramentas e recomendações adicionais para apoiar os facilitadores, os professores e as organizações na execução do Programa Inclusivo da BC3 de forma significativa, segura e sustentável.

8. Abordagem da educação pelo desporto (ETS)

O Programa Inclusivo da BC3 baseia-se nos princípios da **Educação pelo Desporto (ETS)**, uma abordagem pedagógica que utiliza o desporto e a atividade física como instrumento de aprendizagem e desenvolvimento pessoal.

No âmbito desta abordagem, o desporto não é considerado um fim em si mesmo, mas **sim um meio para desenvolver competências essenciais**, incluindo competências sociais, emocionais e cognitivas. Através de atividades cuidadosamente concebidas, os participantes são incentivados a aprender não só a executar tarefas, mas também a interagir, refletir e transferir as suas experiências para situações da vida real.

O CELE está estreitamente ligado à **educação não formal**, em que a aprendizagem tem lugar através da experiência, da participação ativa e da reflexão. Neste contexto, os facilitadores orientam os participantes através de um processo de aprendizagem estruturado que combina ação e reflexão, assegurando que cada atividade contribui para um objetivo educativo mais vasto.



Um princípio central do CELE é que a **aprendizagem ocorre através da prática e da reflexão**. As atividades são concebidas para criar experiências significativas, que são depois analisadas através de um debate orientado (balanço). Este processo ajuda os participantes a compreender o que viveram, por que razão aconteceu e como pode ser aplicado noutros contextos.

O desporto como ferramenta de aprendizagem: pelo desporto, para o desporto e através do desporto

A metodologia Move & Learn distingue três formas complementares de compreender o papel do desporto em contextos educativos:

Educação pelo Desporto

A educação *pelo desporto* refere-se à aprendizagem natural que ocorre simplesmente através da participação em atividades desportivas.

Os participantes desenvolvem competências como a disciplina, o trabalho em equipa e a perseverança em resultado da prática desportiva. Estes resultados são muitas vezes implícitos e não necessariamente planeados ou orientados pelo facilitador.

Embora esta forma de aprendizagem seja valiosa, muitas vezes **não está estruturada e depende da própria atividade**, sem uma intenção educativa clara.

Educação para o Desporto

A *educação para o desporto* centra-se no desenvolvimento de aptidões e competências específicas do desporto.

O principal objetivo é melhorar o desempenho, a técnica e a compreensão do desporto. As atividades destinam-se a ajudar os participantes a tornarem-se mais qualificados e eficazes para jogar o jogo.

Nesta abordagem, a tónica é colocada no **desenvolvimento técnico e no desempenho**, o que pode limitar o potencial educativo mais vasto se não for combinado com outros elementos.

Educação pelo Desporto

A educação *pelo desporto* representa o cerne da abordagem do CELE e constitui a base do programa inclusivo BC3.

Neste modelo, o desporto é intencionalmente utilizado como **instrumento para alcançar objetivos educativos para além da própria atividade**. Cada atividade é concebida com uma finalidade clara relacionada com o desenvolvimento pessoal e social, tais como:

- inclusão e respeito
- comunicação e cooperação
- resolução de problemas e tomada de decisões



- empatia e compreensão dos outros

Os dinamizadores desempenham um papel ativo na orientação do processo de aprendizagem, assegurando que as experiências estão ligadas à reflexão e aos resultados da aprendizagem.

Esta abordagem transforma o desporto num **ambiente de aprendizagem**, em que os participantes não só são ativos fisicamente, mas também empenhados cognitivamente e socialmente.

Princípios fundamentais da abordagem da educação pelo desporto

Para aplicar eficazmente o CELE no âmbito do programa inclusivo BC3, os facilitadores devem ter em conta os seguintes princípios:

1. Conceção intencional da aprendizagem

Cada atividade deve ter uma finalidade clara que vá além da execução física. Os facilitadores devem definir o que se espera que os participantes aprendam e conceber as atividades em conformidade.

2. Participação ativa

Todos os participantes devem participar ativamente no processo de aprendizagem. As atividades devem ser inclusivas e adaptáveis, assegurando que todos possam contribuir e participar de forma significativa.

3. Reflexão como elemento central

A reflexão (debriefing) é uma componente essencial do RCLE. Permite aos participantes:

- analisar a sua experiência
- compreender as suas ações e interações
- ligar a aprendizagem a situações da vida real

Sem reflexão, o valor educativo da atividade é significativamente reduzido.

4. Adaptação e inclusão

As atividades devem ser flexíveis e adaptáveis às necessidades dos participantes, incluindo os que têm deficiências físicas e intelectuais. Tal inclui:

- adaptação das regras e condições
- simplificar as instruções
- proporcionar formas alternativas de participação
- garantir a acessibilidade e a segurança

5. Transferência de aprendizagem



Os participantes devem ser apoiados na transferência do que aprenderam para outros contextos, como a escola, o desporto e a vida quotidiana.

Os facilitadores devem orientar ativamente este processo, fazendo perguntas pertinentes e incentivando a reflexão sobre as aplicações da vida real.

Candidatura no âmbito do Programa Inclusivo da BC3

No contexto do programa inclusivo BC3, a abordagem do CELE é aplicada através de:

- módulos estruturados que combinam atividades desportivas e reflexão
- desenvolvimento progressivo de competências em todas as sessões
- utilização coerente de informações para reforçar a aprendizagem
- adaptação das atividades para garantir a inclusão e a acessibilidade

BC3 Boccia serve de **quadro prático** para a aprendizagem. O desporto proporciona oportunidades de interação, cooperação e resolução de problemas, tornando-o um instrumento eficaz para uma educação inclusiva.

Os **dinamizadores** são incentivados a ir além de um papel meramente instrutivo e a atuar como **guias do processo de aprendizagem**, ajudando os participantes a compreender as suas experiências e a desenvolver novas competências.

A abordagem da educação pelo desporto proporciona um quadro poderoso para combinar a atividade física com uma aprendizagem significativa. Ao utilizar o desporto como instrumento de inclusão, comunicação e desenvolvimento pessoal, o Programa Inclusivo da BC3 cria oportunidades para os participantes crescerem não só como jogadores, mas também como indivíduos e membros de uma comunidade.

O seu êxito depende da capacidade dos facilitadores para conceber, adaptar e realizar atividades de forma intencional, inclusiva e reflexiva, assegurando que todos os participantes tenham a oportunidade de aprender, contribuir e ter êxito.

9. Princípios MOVE & Learn no programa

O programa inclusivo BC3 integra elementos fundamentais da metodologia Move & Learn, a fim de assegurar que as atividades são não só envolventes, mas também **estruturadas, significativas e transferíveis para contextos reais**.

Enquanto a abordagem Educação pelo Desporto (ETS) define o quadro pedagógico global, Move & Learn fornece **orientações práticas sobre a forma de conceber e realizar atividades de forma eficaz**, assegurando uma ligação clara entre movimento, experiência e aprendizagem.



No âmbito deste programa, os princípios Move & Learn são aplicados para apoiar os facilitadores na criação de sessões **acessíveis, dinâmicas e coerentes do ponto** de vista educativo, permanecendo simultaneamente adaptáveis a diferentes grupos e contextos.

Conceção da atividade estruturada

Cada atividade no âmbito do programa segue uma lógica interna clara que apoia tanto a participação como a aprendizagem. Os facilitadores são incentivados a conceber atividades com:

- um objetivo claro
- uma estrutura definida (início, desenvolvimento, conclusão)
- uma progressão lógica de tarefas simples para tarefas mais complexas

Esta estrutura ajuda os participantes a compreender o que se espera deles e permite aos dinamizadores orientar a sessão de forma mais eficaz.

Clareza das instruções

Um princípio fundamental da Move & Learn é que as instruções devem ser **claras, concisas e adaptadas ao grupo**. Os dinamizadores devem:

- explicar as tarefas utilizando uma linguagem simples e acessível
- demonstrar atividades sempre que possível
- verificar compreensão antes de iniciar
- repetir ou reformular instruções quando necessário

Este aspeto é particularmente importante quando se trabalha com participantes com deficiências intelectuais ou dificuldades de aprendizagem, em que a clareza afeta diretamente a participação.

Aprendizagem através da experiência

As atividades destinam-se a criar situações em que os participantes possam **experimentar conceitos diretamente**, em vez de receberem explicações teóricas. Através do movimento e da interação, os participantes exploram:

- cooperação
- comunicação
- tomada de decisão
- inclusão



Os dinamizadores devem permitir que os participantes participem na atividade antes de apresentarem explicações, dando espaço para a exploração e a descoberta.

Desafio progressivo

O programa aplica um aumento gradual da complexidade, permitindo aos participantes reforçar a confiança e a competência ao longo do tempo. As atividades devem:

- comece por tarefas simples e acessíveis
- introduzir progressivamente novos elementos ou desafios
- permitir diferentes níveis de participação na mesma atividade

Esta abordagem garante que todos os participantes possam participar ao seu próprio nível, embora continuem a ser desafiados.

Flexibilidade e adaptação

A MOVE & Learn salienta a importância de adaptar as atividades em função das necessidades dos participantes e da dinâmica do grupo. Os dinamizadores devem estar preparados para:

- alterar regras ou condições
- ajustar a duração ou intensidade das atividades
- alterar formações de grupo
- prestar apoio adicional sempre que necessário

A flexibilidade é essencial para manter a inclusão e garantir que todos os participantes possam participar de forma significativa.

Participação ativa de todos os participantes

As atividades devem ser concebidas de forma a evitar papéis passivos e a promover um **envolvimento contínuo**. Tal pode ser concretizado:

- organização de participantes em pequenos grupos ou rotações
- atribuição de funções e responsabilidades
- assegurar que os tempos de espera são reduzidos ao mínimo

A participação ativa é particularmente importante em contextos inclusivos, em que a participação deve ser acessível e significativa para todos.



Papel do dinamizador

No âmbito da abordagem Move & Learn, o dinamizador é não só um instrutor, mas também um **organizador, observador e apoiante do processo de aprendizagem**. Espera-se que os facilitadores:

- orientar o fluxo de atividades
- observar a dinâmica do grupo
- apoiar os participantes sempre que necessário
- criar um ambiente positivo e inclusivo

Devem equilibrar a estrutura com flexibilidade, permitindo que os participantes explorem e assegurando simultaneamente que as atividades continuem a ser pertinentes.

Ligar a experiência à aprendizagem

Um elemento essencial do Move & Learn é a ligação entre atividade e aprendizagem. Os facilitadores devem ajudar os participantes a compreender a sua experiência:

- destacar os principais momentos durante as atividades
- incentivar os participantes a refletirem sobre o que aconteceu
- estabelecer uma ligação entre as experiências e as situações do dia a dia

Tal garante que a aprendizagem não se limita à atividade em si, mas se torna relevante para além da sessão.

Candidatura no âmbito do Programa Inclusivo da BC3

No programa inclusivo BC3, os princípios Move & Learn apoiam a aplicação prática de todos os módulos, assegurando que:

- as atividades são claramente estruturadas e fáceis de acompanhar
- as sessões são progressivas e adaptáveis
- os participantes continuam ativamente empenhados
- a inclusão está integrada na conceção e execução de cada atividade

Ao aplicarem estes princípios, os dinamizadores estão mais bem equipados para realizar sessões que são não só bem organizadas, mas também significativas e acessíveis a todos os participantes.

A metodologia Move & Learn proporciona um quadro prático que apoia os dinamizadores na tradução dos objetivos educativos em atividades eficazes. Ao centrar-



se na clareza, na estrutura, na progressão e na adaptabilidade, assegura que a aprendizagem através do desporto continua a ser acessível, participativa e pertinente.

Quando aplicados de forma coerente, estes princípios contribuem para a criação de ambientes inclusivos em que todos os participantes podem participar ativamente, desenvolver competências e experimentar o valor da aprendizagem através da circulação.

10. Orientações para a implementação

O êxito da execução do programa inclusivo BC3 depende da capacidade dos dinamizadores, professores e organizações para traduzir os módulos propostos em práticas **seguras, inclusivas e bem estruturadas**.

Embora o programa proporcione um quadro claro, a sua eficácia depende de **uma preparação ponderada, da execução adaptativa e da observação contínua das necessidades dos participantes**. Estas orientações visam apoiar os profissionais na realização das sessões de forma coerente e de elevada qualidade, permitindo simultaneamente flexibilidade para diferentes contextos locais.

Planeamento e preparação

A aplicação efetiva começa com um planeamento cuidadoso. Antes de cada sessão, os dinamizadores devem:

- rever a estrutura e os objetivos do módulo
- preparar antecipadamente todo o equipamento e materiais necessários
- organizar o espaço para garantir a acessibilidade e a segurança
- antecipar eventuais desafios relacionados com a dinâmica de grupo ou as necessidades individuais

O ambiente físico deve ser organizado de forma a permitir a **circulação fácil, uma visibilidade clara e uma participação segura** de todos os participantes, incluindo os que utilizam dispositivos de assistência, como rampas BC3 ou cadeiras de rodas.

Recomenda-se igualmente o planeamento de opções alternativas para as atividades, caso sejam necessários ajustamentos durante a sessão.

Criar um ambiente inclusivo

A inclusão deve ser ativamente criada e mantida ao longo de toda a sessão. Os facilitadores devem:



- garantir que todos os participantes se sentem bem acolhidos e respeitados
- utilizar uma linguagem inclusiva e uma comunicação positiva
- promover a cooperação em vez da concorrência
- incentivar o apoio mútuo entre os participantes

Deve ser dada especial atenção aos participantes com deficiências físicas e/ou intelectuais, assegurando não só a sua presença, mas também a **sua participação ativa e significativa**.

A inclusão implica também reconhecer as diferenças e dar-lhes uma resposta adequada, em vez de aplicar a mesma abordagem a todos.

Facilitar a participação

A participação ativa é uma condição essencial para a aprendizagem. Os dinamizadores devem assegurar que:

- todos os participantes têm a oportunidade de participar
- as atividades são organizadas para minimizar o tempo de espera
- as funções são distribuídas de forma equilibrada
- os participantes são incentivados a contribuir de acordo com as suas capacidades

É importante evitar situações em que alguns participantes dominam, enquanto outros permanecem passivos. Os facilitadores devem acompanhar ativamente a participação e ajustar as atividades sempre que necessário.

Comunicação e instruções

Uma comunicação clara e eficaz é essencial para o êxito da execução. Os dinamizadores devem:

- fornecer instruções simples e estruturadas
- demonstrar atividades sempre que possível
- verifique se os participantes compreendem o que se espera
- adaptar a comunicação às necessidades do grupo

Ao trabalhar com participantes com deficiências intelectuais, as instruções devem ser divididas em etapas mais pequenas e apoiadas por exemplos visuais ou práticos, sempre que possível.



Adaptação durante a sessão

A flexibilidade é um elemento fundamental para uma aplicação eficaz. Os dinamizadores devem estar preparados para adaptar as atividades em tempo real:

- alteração de regras ou condições
- ajustamento da dimensão ou das funções dos grupos
- alterar o nível de dificuldade
- prestação de apoio ou orientação adicionais

A adaptação não deve ser encarada como um desvio em relação ao programa, mas como uma resposta necessária para assegurar uma **participação inclusiva e significativa**.

Garantir a segurança

A segurança deve ser sempre considerada, tanto física como emocionalmente. Os facilitadores devem:

- verificar se o ambiente está isento de perigos
- certifique-se de que o equipamento é utilizado corretamente
- acompanhar os participantes durante as atividades de mobilidade
- evitar atividades que possam causar desconforto, stress ou risco

Nas atividades que envolvam confiança, cooperação ou condicionalismos simulados, deve ser prestada especial atenção para garantir que os participantes se sintam seguros e apoiados.

Dinâmica do Grupo de Gestão

A dinâmica de grupo pode influenciar o êxito da sessão. Os dinamizadores devem:

- observar interações entre participantes
- corrigir a exclusão ou o desequilíbrio no seio do grupo
- incentivar um comportamento e uma comunicação respeitosos
- apoiar os participantes que se sintam menos confiantes

A criação de um ambiente de grupo positivo é essencial tanto para a participação como para a aprendizagem.

Papel do pessoal de apoio e dos assistentes



Quando disponíveis, os assistentes e o pessoal de apoio desempenham um papel importante na facilitação da inclusão. Podem:

- apoiar os participantes durante as atividades
- prestar assistência na comunicação
- ajuda em termos de equipamento ou posicionamento

Os dinamizadores devem definir claramente o seu papel e assegurar que o apoio é prestado de forma a promover a independência e não a dependência.

Gestão do tempo

Cada módulo é concebido como uma sessão de 5 horas com uma sequência estruturada de atividades. Os dinamizadores devem:

- gerir o tempo de forma eficaz para garantir a conclusão de todas as fases
- dar tempo suficiente para reflexão e balanço
- permanecer flexível se forem necessários ajustamentos

É importante não omitir a reflexão devido a limitações de tempo, uma vez que é uma parte fundamental do processo de aprendizagem.

Acompanhamento e melhoria contínua

A aplicação deve ser encarada como um processo dinâmico que pode ser melhorado ao longo do tempo. Os dinamizadores são incentivados a:

- refletir sobre cada sessão após a entrega
- identificar o que funcionou bem e o que pode ser melhorado
- recolher as reações dos participantes, sempre que possível

Este processo apoia o desenvolvimento contínuo tanto dos dinamizadores como do próprio programa.

Adaptação aos contextos locais

O programa inclusivo BC3 foi concebido para ser adaptável a diferentes ambientes e contextos. Os parceiros poderão ter de ajustar:

- espaço e instalações disponíveis
- dimensão e composição do grupo
- dinâmica cultural e social



- recursos e equipamentos disponíveis

No entanto, todas as adaptações devem permanecer alinhadas com os princípios fundamentais do programa, em especial a **inclusão, a participação e a aprendizagem através da experiência**.

A execução do programa inclusivo BC3 exige um equilíbrio entre estrutura e flexibilidade. Embora os módulos forneçam orientações claras, o seu êxito depende da capacidade dos facilitadores para se adaptarem, observarem e responderem às necessidades dos participantes.

Ao aplicarem estas orientações, os profissionais podem assegurar que as sessões sejam realizadas de forma segura, inclusiva e significativa, permitindo que todos os participantes beneficiem do programa e participem ativamente no processo de aprendizagem.

11. Medidas de adaptação e inclusão

O programa inclusivo BC3 foi concebido para assegurar a **participação ativa e significativa de todas as pessoas**, incluindo os participantes com deficiências físicas, deficiências intelectuais e diversas necessidades de aprendizagem.

A inclusão neste programa não se limita ao acesso, mas estende-se à **participação, ao contributo e à aprendizagem**. Tal exige que os facilitadores adaptem ativamente as atividades, a comunicação e os ambientes, a fim de responder às necessidades de cada participante.

As medidas que se seguem fornecem orientações práticas para assegurar uma execução inclusiva em todos os módulos.

Abordagem centrada no indivíduo

Os participantes podem ter diferentes capacidades, necessidades e formas de participar nas atividades. Os dinamizadores devem adotar uma **abordagem centrada no indivíduo**, reconhecendo que:

- os participantes aprendem e participam a diferentes ritmos
- as capacidades podem variar significativamente dentro do grupo
- as necessidades de apoio podem diferir de uma atividade para outra

Em vez de aplicarem uma abordagem única a todos os participantes, os dinamizadores devem observar e adaptar-se em conformidade, assegurando que cada indivíduo tem a oportunidade de participar de uma forma adequada e significativa.



Adaptação das atividades físicas

As atividades físicas devem ser adaptadas para garantir a acessibilidade e a participação de todos. Tal pode incluir:

- ajustamento das distâncias, dos alvos ou do posicionamento
- alteração dos requisitos de circulação
- permitir formas alternativas de realizar ações (por exemplo, rodar em vez de lançar)
- utilização de dispositivos de assistência, como rampas BC3

A tónica deve ser colocada na **participação e no envolvimento**, e não no desempenho ou na precisão.

Utilização de dispositivos de assistência e apoio

O BC3 proporciona oportunidades naturais para integrar dispositivos de assistência na atividade. Os dinamizadores devem:

- assegurar que os participantes que utilizam rampas ou outras ferramentas de apoio estão plenamente integrados nas atividades
- apoiar a utilização correta do equipamento
- promover a colaboração entre jogadores e assistentes

Os dispositivos de assistência devem ser apresentados **como instrumentos de participação** e não como limitações.

Adaptação da comunicação

Uma comunicação eficaz é essencial para a inclusão, em especial para os participantes com deficiências intelectuais ou dificuldades de comunicação. Os facilitadores devem:

- utilizar uma linguagem simples, clara e estruturada
- dividir as instruções em etapas mais pequenas
- repetir e reformular quando necessário
- utilizar demonstrações visuais ou cubos
- dar tempo suficiente para compreensão e resposta

A comunicação não verbal, os gestos e o apoio entre pares também podem desempenhar um papel importante na dinamização da compreensão.



Funções e participação flexíveis

As atividades inclusivas devem permitir **diferentes papéis e níveis de participação**. Os participantes podem contribuir de várias formas, nomeadamente:

- participação ativa no movimento ou jogo
- assistência a terceiros
- organização de apoio (por exemplo, registo de tempo, avaliação)
- contribuir para a tomada de decisões

A definição de funções flexíveis garante a participação de todos os participantes, independentemente das suas capacidades.

Criar um ambiente seguro e favorável

Um ambiente seguro é essencial para uma participação inclusiva. Os dinamizadores devem assegurar:

- segurança física (espaço adequado, utilização segura do equipamento)
- segurança emocional (comunicação respeitosa, ausência de discernimento)
- um ambiente positivo em que os erros são aceites como parte da aprendizagem

Os participantes devem sentir-se à vontade para se expressarem e participarem em atividades sem receio de fracasso ou exclusão.

Gestão da diversidade do grupo

Os grupos podem incluir participantes com uma vasta gama de capacidades e necessidades. Os dinamizadores devem:

- criar grupos equilibrados que incentivem a cooperação
- promover o apoio mútuo entre os participantes
- evitar isolar ou proteger excessivamente as pessoas com necessidades específicas
- incentivar a interação e as experiências partilhadas

A diversidade deve ser encarada como uma força que enriquece a experiência de grupo.

Progressão gradual e diferenciação

As atividades devem ser concebidas de modo a permitir **diferentes níveis de dificuldade na mesma sessão**. Os facilitadores podem:



- disponibilizar versões mais simples e complexas da mesma tarefa
- permitir que os participantes escolham o seu nível de desafio
- aumentar progressivamente a complexidade com base na preparação do grupo

Tal garante que todos os participantes possam participar a um nível adequado, continuando simultaneamente a desenvolver-se.

Incentivar a autonomia e a confiança

A inclusão implica também apoiar os participantes no desenvolvimento da **independência e da confiança**. Os facilitadores devem:

- incentivar os participantes a tomar decisões
- proporcionar oportunidades de iniciativa
- evitar uma assistência excessiva
- reconhecer o esforço e o progresso

O reforço da confiança é essencial para a participação e o empenhamento a longo prazo.

Colaboração com as pessoas de apoio

Quando os participantes são acompanhados por assistentes, professores ou pessoal de apoio, a colaboração é essencial. Os dinamizadores devem:

- clarificar funções e responsabilidades
- assegurar que o apoio promove a participação e não a dependência
- manter a comunicação com as pessoas de apoio durante toda a sessão

O apoio deve ser coordenado de forma a beneficiar o participante, mantendo simultaneamente a sua autonomia.

Observação e ajustamento contínuos

A inclusão é um processo contínuo que exige uma atenção contínua. Os dinamizadores devem:

- observar a participação e as reações dos participantes
- identificar potenciais obstáculos durante as atividades
- ajustamento em tempo real para assegurar a participação
- manter a capacidade de resposta e a flexibilidade



Não existe um modelo fixo de inclusão; exige uma adaptação constante com base no grupo.

A adaptação e a inclusão estão no cerne do programa inclusivo BC3. Ao aplicarem estas medidas, os dinamizadores podem assegurar que todos os participantes estão não só presentes, mas também ativamente envolvidos e apoiados ao longo de todo o processo de aprendizagem.

A prática inclusiva exige sensibilização, flexibilidade e empenho. Quando estes elementos estão em vigor, o desporto torna-se um instrumento poderoso para criar ambientes em que todos possam participar, contribuir e ter êxito.

12. Papel dos facilitadores, professores e assistentes

A execução eficaz do programa inclusivo BC3 depende do trabalho coordenado de dinamizadores, professores e assistentes. Cada função contribui para a criação de um **ambiente de aprendizagem seguro, inclusivo e bem estruturado**, em que todos os participantes são apoiados para se envolverem e desenvolverem.

Embora as responsabilidades possam variar em função do contexto, é essencial que todos os adultos envolvidos no programa partilhem um entendimento comum do seu papel e trabalhem em colaboração para apoiar os participantes.

Papel do dinamizador

O dinamizador é a figura central na execução do programa e é responsável por orientar tanto o **processo de atividade como a experiência de aprendizagem**. Espera-se que os facilitadores:

- planear e preparar cada sessão com base na estrutura do módulo
- organizar o espaço e os materiais
- fornecer instruções e demonstrações claras
- orientar os participantes nas atividades e transições
- liderar os processos de reflexão e de balanço

Para além das tarefas organizacionais, os facilitadores desempenham um papel fundamental:

- criar uma atmosfera inclusiva e de apoio
- observar a dinâmica do grupo e as necessidades individuais
- adaptar as atividades para garantir a participação de todos



- incentivar a interação, a cooperação e a reflexão

Os dinamizadores devem adotar uma **abordagem flexível e reativa**, equilibrando a estrutura com a adaptação. Não são apenas instrutores, mas também **guias do processo de aprendizagem**, ajudando os participantes a compreender e a refletir sobre as suas experiências.

Papel dos professores

Os professores desempenham um papel importante, em especial em contextos escolares, apoiando a integração do programa no ambiente educativo mais vasto. As suas funções podem incluir:

- apoiar a organização de sessões no contexto escolar
- prestar assistência na gestão do grupo e manter um ambiente de aprendizagem positivo
- ajudar a reforçar as ligações de aprendizagem entre o programa e a vida escolar
- apoiar a comunicação com os participantes, especialmente os que têm necessidades adicionais

Os professores podem também contribuir para acompanhar a evolução dos participantes ao longo do tempo e fornecer informações valiosas sobre os seus progressos.

Papel dos assistentes e do pessoal de apoio

Os assistentes e o pessoal de apoio são essenciais para garantir que os participantes com necessidades específicas possam participar plenamente nas atividades. As suas funções podem incluir:

- prestar apoio físico quando necessário (por exemplo, posicionamento, utilização de equipamento)
- prestar assistência na comunicação e compreender as instruções
- apoiar os participantes durante as atividades sem assumirem as suas funções
- ajudar a manter a segurança e o conforto

É importante que os assistentes apoiem os participantes de uma forma que **promova a independência e a participação**, em vez de criar dependência.

Colaboração entre funções



Uma aplicação eficaz exige **uma comunicação e colaboração claras** entre dinamizadores, professores e assistentes. Antes e durante cada sessão, é importante:

- clarificar funções e responsabilidades
- partilhar informações sobre as necessidades dos participantes
- coordenar o apoio durante as atividades
- assegurar a coerência da comunicação e da abordagem

A comunicação regular ajuda a criar um ambiente coerente e favorável aos participantes.

Apoiar a participação inclusiva

Todos os adultos envolvidos no programa partilham a responsabilidade de assegurar a inclusão. Tal inclui:

- incentivar a participação de todos os participantes
- reconhecer e responder às necessidades individuais
- promover o respeito e a interação positiva
- prevenir a exclusão ou o desequilíbrio no seio do grupo

A inclusão deve ser uma **responsabilidade partilhada**, não se limitando a um único papel.

Observações e comentários

Os dinamizadores, professores e assistentes devem observar ativamente os participantes ao longo de toda a sessão. Tal inclui:

- acompanhamento do envolvimento e da participação
- identificação de desafios ou obstáculos
- reconhecer os progressos e as realizações

As reações podem ser partilhadas informalmente durante ou após as sessões e podem apoiar tanto o desenvolvimento dos participantes como a melhoria do programa.

Manter um ambiente de aprendizagem positivo

Todos os adultos envolvidos devem contribuir para a criação de um ambiente que seja:

- respeitoso e solidário
- segura e estruturada



- incentivar e motivar

Tal inclui a modelização de comportamentos positivos, a utilização de linguagem inclusiva e o apoio à interação construtiva entre os participantes.

Considerações profissionais e éticas

Ao trabalhar com diversos grupos, incluindo participantes com deficiência, é importante manter uma abordagem profissional e respeitadora. Os facilitadores, professores e assistentes devem:

- respeitar a dignidade e a individualidade de cada participante
- assegurar a confidencialidade, se for caso disso
- evitar rotular ou limitar os participantes com base nas suas capacidades
- promover a igualdade de oportunidades de participação

O êxito da execução do programa inclusivo BC3 depende da capacidade dos facilitadores, professores e assistentes para trabalharem em conjunto de forma coordenada e solidária.

Ao compreenderem claramente as suas funções e responsabilidades e ao manterem um compromisso comum para com a inclusão, todos os adultos envolvidos podem contribuir para a criação de um ambiente de aprendizagem em que cada participante seja capaz de se envolver, desenvolver e ter êxito.

13. Instrumentos de avaliação e de informação

A avaliação e a reflexão são componentes essenciais do programa inclusivo BC3. Permitem aos facilitadores compreender o **processo de aprendizagem, a participação dos participantes e a eficácia global das atividades**, ajudando simultaneamente os participantes a compreender as suas experiências.

No âmbito deste programa, a avaliação não se limita à medição dos resultados, sendo integrada como um **processo contínuo** que tem lugar durante e após cada sessão. O balanço, em particular, desempenha um papel central na transformação da experiência em aprendizagem.

Objetivo da avaliação

O processo de avaliação no âmbito do programa inclusivo BC3 tem vários objetivos:

- avaliar o envolvimento e a participação dos participantes



- acompanhar o desenvolvimento de competências essenciais (por exemplo, cooperação, comunicação, inclusão)
- identificar os desafios e os domínios a melhorar
- apoiar os facilitadores na adaptação de futuras sessões
- fornecer elementos de prova do impacto para a comunicação e divulgação de informações

A avaliação deve ser entendida como um **processo de apoio e desenvolvimento**, e não como uma avaliação formal ou baseada no desempenho.

Observação contínua

O principal instrumento de avaliação deste programa é a **observação contínua**. Os facilitadores são incentivados a observar os participantes ao longo da sessão, centrando-se nos seguintes aspetos:

- nível de participação e envolvimento
- interação com outros
- comunicação e cooperação
- capacidade para seguir instruções e adaptar-se
- sinais de confiança ou hesitação

A observação deve ser contínua e informal, permitindo aos facilitadores ajustar as atividades em tempo real e compreender melhor as necessidades do grupo.

Utilização de indicadores de avaliação simples

Para apoiar a coerência, os facilitadores podem utilizar indicadores simples na observação dos participantes, tais como:

- participa ativamente/participa com apoio/participação limitada
- comunicar eficazmente/comunicar com apoio/comunicação limitada
- coopera com outros/necessita de apoio para cooperar
- mostra confiança/mostra hesitação

Estes indicadores não devem ser utilizados para classificar os participantes, mas sim para **identificar os progressos e as necessidades de apoio**.

Balanço como ferramenta de base



O balanço é um processo de reflexão estruturada que tem lugar no final das atividades ou sessões. É um elemento central da abordagem da educação pelo desporto e é essencial para reforçar a aprendizagem. Através de informações, os participantes são incentivados a:

- refletir sobre o que viveram
- exprimir os seus pensamentos e sentimentos
- compreender o que aprenderam
- ligar a experiência a situações da vida real

Sem reflexão, o potencial de aprendizagem das atividades é significativamente reduzido.

Estrutura do balanço

Os facilitadores podem estruturar o balanço utilizando uma progressão simples:

- Experiência (O que aconteceu?) — Os participantes descrevem a atividade e a sua experiência.
- Reflexão (Como se sentiu?) — Os participantes expressam emoções e reações.
- Aprender (O que aprendeu?) — Os participantes identificam as principais lições relacionadas com a atividade.
- Transfer (Where can you use this?) — Os participantes ligam a experiência a situações da vida real.

Esta estrutura ajuda os participantes a passar da ação à compreensão de forma clara e acessível.

Perguntas de orientação

Os facilitadores devem preparar perguntas simples e abertas para apoiar a reflexão.

Exemplos incluem:

- O que mais gostou durante a atividade?
- O que lhe foi difícil?
- Como trabalhou com outros?
- O que te ajudou a ser bem sucedido?
- O que aprendeu sobre a inclusão?
- Como pode utilizá-lo na sua vida quotidiana?

As perguntas devem ser adaptadas ao nível e às necessidades dos participantes.



Balanço inclusivo

As informações devem ser acessíveis a todos os participantes, incluindo os que têm dificuldades de comunicação. Os facilitadores devem:

- utilizar linguagem simples e clara
- dar tempo para as respostas
- aceitar diferentes formas de expressão (verbal, gestos, visual, apoiada por pares)
- incentivar a participação sem pressões

Todas as contribuições devem ser reconhecidas e valorizadas.

Reações dos participantes

As reações dos participantes são uma importante fonte de informação. Os facilitadores podem recolher opiniões através de:

- discussões em grupo
- perguntas simples no final da sessão
- métodos visuais (por exemplo, escolha de símbolos, gestos ou escalas simples)

Estas reações ajudam a compreender melhor as experiências dos participantes e a melhorar as futuras sessões.

Autorreflexão do dinamizador

Os dinamizadores são incentivados a refletir sobre cada sessão após a entrega. As principais questões podem incluir:

- Os objetivos da sessão foram alcançados?
- Todos os participantes se envolveram ativamente?
- As atividades foram inclusivas e adaptáveis?
- O que funcionou bem?
- O que poderia ser melhorado?

A autorreflexão apoia a melhoria contínua e o desenvolvimento profissional.

Documentação e relatórios



Sempre que necessário, os facilitadores podem documentar as principais observações e resultados da sessão. Tal pode incluir:

- nível de participação
- progressos ou desafios notáveis
- reações dos participantes
- ajustamentos efetuados durante a sessão

A documentação deve continuar a ser simples e prática, fornecendo simultaneamente informações úteis para a avaliação do programa e a elaboração de relatórios.

A avaliação e o balanço fazem parte integrante do Programa Inclusivo da BC3, assegurando que as atividades conduzem a uma aprendizagem significativa e a uma melhoria contínua. Combinando observação, reflexão e feedback, os facilitadores podem compreender melhor as experiências dos participantes, apoiar o seu desenvolvimento e reforçar o impacto global do programa.

14. Resultados esperados e resultados de aprendizagem

O Programa Inclusivo da BC3 foi concebido para gerar **impacto imediato e a longo prazo** nos participantes, facilitadores e organizações envolvidos na sua execução. Através da combinação do desporto, de atividades estruturadas e da reflexão, o programa apoia o desenvolvimento de competências essenciais relacionadas com a inclusão, a participação e o crescimento pessoal.

Os resultados esperados estão estreitamente ligados aos objetivos do programa e refletem o percurso de aprendizagem progressivo estabelecido nos dez módulos.

Resultados globais esperados

A nível do programa, o programa inclusivo BC3 visa:

- criar ambientes inclusivos em que todos os participantes possam participar ativamente no desporto e na aprendizagem
- aumentar a sensibilização e a compreensão da inclusão entre os participantes
- promover atitudes positivas em relação à diversidade e à diferença
- apoiar o desenvolvimento de competências sociais e pessoais
- reforçar a cooperação e a interação entre participantes com diferentes capacidades
- fornecer aos dinamizadores instrumentos práticos para uma prática desportiva inclusiva



O programa contribui igualmente para o objetivo mais vasto de promover a **igualdade de acesso ao desporto e práticas educativas inclusivas**.

Resultados de aprendizagem para os participantes

Até ao final do programa, os participantes deverão demonstrar desenvolvimento nos seguintes domínios:

Competências sociais

Os participantes:

- interagir positivamente com os outros num contexto de grupo
- demonstrar respeito pelas diferenças e pela diversidade
- cooperar e trabalhar eficazmente em equipa
- apoiar os pares e contribuir para as atividades do grupo

Competências de comunicação

Os participantes:

- expressar ideias e necessidades de diferentes formas
- ouvir e responder aos outros
- utilizar eficazmente a comunicação verbal e não verbal
- adaptar a comunicação em função do contexto e das necessidades do grupo

Desenvolvimento pessoal

Os participantes:

- mostrar uma maior confiança na participação em atividades
- demonstrar autonomia na tomada de decisões
- tomar a iniciativa e assumir a responsabilidade no âmbito do grupo
- refletir sobre as suas próprias experiências e aprendizagens

Compreensão da inclusão

Os participantes:

- reconhecer a importância da inclusão no desporto e na vida quotidiana



- compreender que as pessoas podem necessitar de diferentes formas de apoio
- identificar os obstáculos à participação e formas de os superar
- contribuir para a criação de ambientes inclusivos

Competências relacionadas com o desporto (BC3)

Os participantes:

- desenvolver competências básicas BC3 (controlo, direção, posicionamento)
- aplicar estratégias simples e tomar decisões durante o jogo
- participar em atividades BC3 individuais e em equipa
- participar com confiança em contextos desportivos adaptados e inclusivos

Resultados de aprendizagem para facilitadores e professores

Espera-se que os dinamizadores e professores envolvidos no programa:

- melhorar a sua capacidade para conceber e realizar atividades desportivas inclusivas
- aplicar na prática os princípios da educação pelo desporto
- adaptar as atividades às diferentes necessidades dos participantes
- facilitar eficazmente os processos de reflexão e aprendizagem
- gerir a dinâmica do grupo em contextos inclusivos

Impacto na dinâmica do grupo

Em resultado do programa, espera-se que os grupos:

- demonstrar uma melhor cooperação e interação
- mostrar uma maior aceitação e compreensão da diversidade
- criar um ambiente de grupo mais inclusivo e favorável
- reduzir a exclusão e os obstáculos à participação

Impacto a longo prazo

Para além da duração do programa, esperam-se os seguintes resultados a longo prazo:

- maior motivação para continuar a praticar desporto e atividade física



- maior sensibilização para a inclusão em contextos escolares e comunitários
- maior confiança na interação com diversos grupos
- transferência de práticas inclusivas para outras atividades e ambientes

O programa visa contribuir para uma mudança sustentável, incentivando os participantes e os facilitadores a aplicarem princípios inclusivos para além das sessões.

Medição dos resultados

A obtenção dos resultados esperados pode ser observada através de:

- comportamento e interação dos participantes durante as atividades
- respostas durante a reflexão e o balanço
- reações dos participantes e dos facilitadores
- melhorias observadas na participação e no envolvimento

A avaliação deve centrar-se nos **progressos e no desenvolvimento**, e não em indicadores de desempenho fixos. Os resultados esperados e os resultados de aprendizagem do programa inclusivo BC3 refletem o seu objetivo principal: utilizar o desporto como instrumento de inclusão, desenvolvimento pessoal e interação social. Ao apoiar os participantes no desenvolvimento de competências essenciais e na promoção de ambientes inclusivos, o programa cria experiências de aprendizagem significativas que vão além das sessões e contribuem para um impacto positivo a longo prazo.

15. Recomendações para a aplicação a nível local

O programa inclusivo BC3 foi concebido como um quadro flexível que pode ser aplicado em vários contextos, incluindo escolas, contextos comunitários e ambientes desportivos. Embora os módulos forneçam orientações estruturadas, o êxito da sua aplicação depende da capacidade das organizações para **adaptarem o programa às condições locais, mantendo simultaneamente os seus princípios fundamentais**.

As recomendações que se seguem visam apoiar os parceiros e os profissionais na execução eficaz do programa, assegurando que este continua a ser inclusivo, pertinente e sustentável.

Adaptação aos contextos locais

Cada contexto de execução pode diferir em termos de instalações, recursos, perfis de participantes e estruturas organizacionais. Os profissionais são incentivados a:



- adaptar as atividades ao espaço e ao equipamento disponíveis
- considerar a dimensão e a composição do grupo
- ter em conta os fatores culturais e sociais que podem influenciar a participação
- ajustar o ritmo e a complexidade das sessões com base nas necessidades dos participantes

Embora sejam necessárias adaptações, é importante preservar os elementos essenciais do programa, em especial a **inclusão, a participação ativa e a reflexão**.

Garantir a acessibilidade

A acessibilidade é uma condição fundamental para a participação. As organizações devem assegurar que:

- as instalações são acessíveis aos participantes com deficiência física
- está disponível equipamento adequado para atividades adaptadas (incluindo equipamento BC3 e rampas, se necessário)
- as atividades destinam-se a permitir a participação a diferentes níveis

Nos casos em que a plena acessibilidade não seja imediatamente possível, devem ser envidados esforços para **identificar alternativas e melhorar progressivamente as condições**.

Recrutamento e empenhamento dos participantes

O êxito do programa depende da participação de um grupo diversificado de participantes. As organizações são incentivadas a:

- promover o programa como inclusivo e aberto a todos
- colaborar com escolas, organizações comunitárias e redes de apoio à deficiência
- assegurar uma comunicação clara com os participantes e as famílias
- criar um ambiente acolhedor e favorável desde o início

Deve ser dada especial atenção ao incentivo à participação de pessoas que possam enfrentar obstáculos ao acesso.

Formação e preparação do pessoal

Os dinamizadores, professores e assistentes devem estar devidamente preparados antes da execução do programa. Tal pode incluir:



- familiarização com a estrutura e os módulos do programa
- compreensão das práticas inclusivas e das estratégias de adaptação
- preparação de materiais e atividades
- coordenação entre os membros do pessoal

Sempre que possível, devem ser organizadas sessões internas de formação ou de preparação, a fim de assegurar a coerência na execução.

Parceria e colaboração

As parcerias locais podem melhorar significativamente a execução do programa. As organizações são incentivadas a colaborar com:

- escolas e estabelecimentos de ensino
- clubes e federações desportivos
- organizações que trabalham com pessoas com deficiência
- autoridades locais e partes interessadas da comunidade

Essa colaboração pode apoiar o recrutamento de participantes, a partilha de recursos e a sustentabilidade a longo prazo.

Flexibilidade na execução

Embora o programa seja concebido como uma sequência de 10 módulos, pode ser necessária flexibilidade na sua execução. As organizações podem:

- ajustar a programação das sessões (por exemplo, semanais, de formato intensivo)
- adaptar a duração de determinadas atividades
- nova visita ou repetição de módulos, se necessário

A flexibilidade deve ser utilizada para reforçar a participação e a aprendizagem, mantendo simultaneamente a estrutura global e os objetivos do programa.

Acompanhamento e melhoria contínua

A execução deve ser encarada como um processo em evolução. As organizações são incentivadas a:

- recolher reações dos participantes e do pessoal
- refletir sobre cada sessão e identificar domínios a melhorar



- adaptar futuras sessões com base na experiência
- partilhar boas práticas no âmbito da parceria

Esta abordagem apoia a melhoria contínua do programa e a sua adaptação a diferentes contextos.

Promover a sustentabilidade

A fim de assegurar um impacto a longo prazo, as organizações devem ponderar a forma como o programa pode prosseguir para além da execução inicial. Tal pode incluir:

- integração de atividades em programas escolares ou desportivos regulares
- formação de facilitadores adicionais
- manutenção de parcerias e redes
- organização de atividades ou eventos de acompanhamento

A sustentabilidade é reforçada quando o programa passa a fazer parte da prática local em curso.

Visibilidade e difusão

As organizações são incentivadas a promover o programa e a partilhar os seus resultados. Tal pode incluir:

- documentação de atividades (fotografias, vídeos, testemunhos)
- partilha de resultados através dos meios de comunicação social locais e dos canais de comunicação
- organização de eventos ou demonstrações finais
- contribuir para as atividades de difusão a nível do projeto

A visibilidade ajuda a sensibilizar para o desporto inclusivo e apoia o impacto mais vasto do programa.

O Programa Inclusivo do BC3 oferece um quadro estruturado, mas adaptável, para promover a inclusão através do desporto. O êxito da sua aplicação depende da capacidade das organizações para responder às necessidades locais, mantendo simultaneamente uma ênfase clara na participação, na acessibilidade e na aprendizagem. Ao aplicarem estas recomendações, os profissionais podem assegurar que o programa é executado de forma significativa, inclusiva e sustentável, contribuindo para mudanças positivas nas suas comunidades.



16. Autores e declaração de exoneração de responsabilidade

O Programa Inclusivo de #Ramps4Champs é um dos resultados da edição escolar-101183506 de Ramps4Champs: Construir um ambiente mais inclusivo na escola através do projeto BC3, cofinanciado pelo Programa Erasmus + da União Europeia.

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são apenas do (s) autor (es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Comissão Europeia. Nem a União Europeia nem a autoridade que concede a subvenção podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Para quaisquer observações sobre este documento, queira contactar a BSDA: info@bulsport.bg

Neste conjunto de ferramentas, foram utilizados materiais de todos os eventos do projeto e recursos e informações públicos.

A reprodução é autorizada mediante indicação da fonte.

Autores

Organização e país	Autores
Associação Búlgara de Desenvolvimento Desportivo, Bulgária	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov, doutoramento Stefka Djobova, doutoramento Ivelina Kirilova, doutorada Emilia Pergelova

17. Anexos

Os anexos seguintes fornecem instrumentos práticos para apoiar a execução, o acompanhamento e a avaliação do programa inclusivo BC3. Estes recursos destinam-se a ajudar os facilitadores, os professores e as organizações a ministrar os módulos de forma eficaz e coerente.



Anexo 1: Modelo de Planeamento das Sessões

Este modelo apoia os facilitadores na preparação de cada sessão de forma estruturada e coerente.

Título do módulo:

Título da atividade:

Com duração:

Objetivos da sessão: (O que se espera que os participantes aprendam)

Descrição do grupo: (Número de participantes, idade, necessidades específicas)

Materiais e equipamentos:

Organização espacial:

Fluxo de sessão:

Fase	Descrição da atividade	Duração	Notas
Bem-vindo/a			
Atividade principal 1			
Atividade principal 2			
Reflexão			
Fechamento			

Adaptações para a inclusão: (Como as atividades serão adaptadas às diferentes necessidades)

Notas do facilitador: (Pontos-chave a observar ou a considerar)

Anexo 2: Ficha de Observação e Avaliação

Esta ferramenta apoia os facilitadores no acompanhamento da participação e do desenvolvimento durante as sessões.

Módulo:

Dados:

Facilitador:

Observação dos participantes:



Indicador	Sim	Parcialmente	Não	Comentários
Participa ativamente				
Comunicar com outros				
Coopera em atividades de grupo				
Mostra confiança				
Segue as instruções				

Observações de caráter geral

- O que funcionou bem:
- Desafios observados:
- Adaptações efetuadas:

Anexo 3: Guia de balanço

O presente guia apoia os facilitadores na realização de sessões de reflexão estruturada.

Estrutura de balanço

1. **Experiência**
 - O que fizemos?
2. **Reflexão**
 - Como se sentiu?
3. **Aprendizagem**
 - O que aprendeu?
4. **Transferência**
 - Onde pode utilizá-lo?

Exemplo de perguntas

- O que foi fácil ou difícil?
- Como trabalhou com outros?
- O que te ajudou a ser bem sucedido?
- O que aprendeu sobre a inclusão?



Anexo 4: Lista de controlo da adaptação à inclusão

Esta lista de verificação ajuda os facilitadores a garantir que as sessões são inclusivas.

Antes da sessão

- O espaço é acessível
- O equipamento está preparado e é adaptável
- As atividades permitem diferentes níveis de participação

Durante a sessão

- As instruções são claras e adaptadas
- Todos os participantes estão ativamente envolvidos
- As funções são distribuídas de forma equitativa

Após a sessão

- Todos os participantes tiveram a oportunidade de contribuir
- As adaptações foram eficazes
- Foram recolhidas observações

Anexo 5: Modelo de feedback dos participantes

Esta ferramenta simples pode ser utilizada para recolher as reações dos participantes.

Perguntas (pode ser adaptado)

- Gostou da sessão?
- O que mais gostou?
- O que foi difícil?
- Sentiu-se incluído?
- Gostaria de voltar a participar?

Os participantes podem responder:

- verbalmente
- com escalas simples (por exemplo, ►/@@)
- através de desenhos ou gestos



Anexo 6: Formulário de autorreflexão do facilitador

Esta ferramenta ajuda os facilitadores a melhorar as suas práticas.

Módulo:

Dados:

Perguntas de reflexão

- Os objetivos foram alcançados?
- Todos os participantes interagiram?
- O que funcionou bem?
- O que mudarei da próxima vez?
- As atividades foram inclusivas e adaptáveis?