

#Ramps4Champs2

Formação de Treinadores



ramps4champs2.eu



Co-funded by
the European Union



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA





ÍNDICE

Formação de Treinadores	1
Índice	2
Modulo 1 - Dia 1	3
Educação Física inclusiva nas escolas e o papel do Professor	
Modulo 2 - Dia 2	32
Segurança e apoio responsável	
Modulo 3 - Dia 3	46
Metodologia prática da classe BC3, adaptações de competências, equipamentos e rampas	
Modulo 4 - Dia 4	58
Planeamento de sessões, avaliação, ferramentas de observação, análise de lançamento e impacto	
Modulo 5 - Dia 5	73
Implementação na escola, organização de eventos, parcerias e sustentabilidade	





Formação de Formadores (ToT) – Programa de 5 dias

Módulo 1 – Dia 1

Educação Física Inclusiva nas Escolas e o Papel do Educador

Autor principal (parceiro): APEFDP

1. Resumo do Módulo

A Educação Física (EF) é um dos contextos pedagógicos mais ricos para a promoção da inclusão no ambiente escolar. A natureza prática, cooperativa e social das atividades físicas oferece oportunidades únicas para o desenvolvimento de competências motoras, sociais e emocionais, bem como para a promoção de valores fundamentais, tais como o respeito pela diversidade, a empatia e a cooperação.

No entanto, a participação efetiva de todos os alunos nas aulas de EF continua a enfrentar desafios significativos. Barreiras físicas, pedagógicas e sociais podem limitar o envolvimento de alunos com deficiência ou com diferentes níveis de competência motora, levando frequentemente a situações de exclusão ou participação limitada.

A promoção de práticas pedagógicas inclusivas na Educação Física requer, portanto, uma abordagem intencional e fundamentada, baseada na adaptação das atividades, na flexibilidade das metodologias de ensino e na criação de ambientes de aprendizagem que valorizem a diversidade.

Os princípios da educação inclusiva são apoiados por importantes documentos internacionais, tais como a Declaração de Salamanca e o Quadro de Ação sobre Educação para Necessidades Especiais, que afirma que todas as crianças devem aprender juntas sempre que possível, independentemente das suas diferenças.

No domínio da atividade física, as orientações da UNESCO, através das Orientações para os Responsáveis Políticos sobre Educação Física de Qualidade (QPE), salientam que os programas de Educação Física de qualidade devem garantir oportunidades de participação equitativas para todos os alunos.

Em Portugal, este princípio é reforçado pelo quadro jurídico estabelecido no Decreto-Lei n.º 54/2018, que estabelece o quadro jurídico para a educação inclusiva e define a responsabilidade das escolas na criação de respostas educativas adequadas às necessidades de todos os alunos.

Neste contexto, este módulo visa formar formadores que irão formar professores, proporcionando conhecimentos, ferramentas pedagógicas e estratégias práticas que permitam a promoção de práticas inclusivas na Educação Física escolar.



O módulo combina:

- Enquadramento teórico
- Análise de práticas pedagógicas
- Atividades vivenciadas
- reflexão crítica

permitindo aos formandos desenvolver competências para atuarem como multiplicadores de práticas inclusivas nos seus contextos profissionais.

2. Grupo-alvo, pré-requisitos e perfil do formador

2.1 Grupo-alvo

Este módulo destina-se a formadores que irão formar profissionais na área da Educação Física e do desporto escolar para a implementação de práticas pedagógicas inclusivas.

Os formandos podem incluir:

- Professores de Educação Física
- Formadores de professores
- Treinadores desportivos escolares
- Treinadores desportivos
- Técnicos de projetos educativos ou sociais relacionados com o desporto

O objetivo é que estes profissionais possam transmitir os conhecimentos adquiridos, formando outros professores e profissionais do desporto.

2.2 Pré-requisitos

Embora o módulo tenha um carácter introdutório no que diz respeito à Educação Física Inclusiva, recomenda-se que os formandos possuam:

- conhecimentos básicos de pedagogia da Educação Física
- experiência anterior no ensino ou na formação desportiva
- interesse em práticas educativas inclusivas

Não é necessária experiência prévia em Educação Física Adaptada, uma vez que o módulo apresenta os conceitos fundamentais desta área.

2.3 Competências recomendadas para o formador

O formador responsável pela implementação do módulo deve possuir:

- experiência em Educação Física Inclusiva ou Adaptada
- experiência na formação de professores
- competências de facilitação de grupos
- capacidade de articular teoria e prática pedagógicas



Além disso, o formador deve adotar uma postura pedagógica consistente com os princípios da inclusão, promovendo ambientes de aprendizagem seguros, colaborativos e participativos.

3. Resultados de aprendizagem

No final deste módulo, espera-se que os formandos demonstrem competências em três dimensões principais: conhecimento conceptual, aplicação pedagógica e facilitação da formação.

Conhecimento conceptual

Os formandos devem ser capazes de:

- explicar o conceito de Educação Física Inclusiva
- compreender os princípios da educação inclusiva aplicados ao contexto escolar
- reconhecer o quadro político e jurídico da inclusão na educação
- identificar os benefícios da atividade física inclusiva para alunos com e sem deficiência

Aplicação pedagógica

Os formandos devem ser capazes de:

- identificar barreiras à participação nas aulas de Educação Física
- Adaptar atividades físicas e jogos
- utilizar modelos pedagógicos de diferenciação
- Planear aulas inclusivas

Competências de facilitação (ToT)

Os formandos devem ser capazes de:

- ministrar sessões de formação sobre Educação Física Inclusiva
- utilizar atividades práticas como ferramentas de sensibilização
- promover a reflexão crítica entre os professores
- apoiar os professores na adaptação das suas práticas pedagógicas.

4. Mensagens-chave

- A inclusão não significa apenas presença, mas participação significativa.
- A Educação Física pode ser um poderoso instrumento de inclusão social.
- A diversidade dos alunos é uma oportunidade pedagógica.
- A adaptação das atividades é um processo contínuo.
- O clima social da turma influencia fortemente a participação dos alunos.

5. Termos-chave e definições



Termo	Definição
Educação inclusiva	Abordagem educativa que promove a participação de todos os alunos.
Educação Física Adaptada	Área da Educação Física que adapta as atividades às capacidades dos participantes.
Participação significativa	Envolvimento ativo do aluno em atividades com valor pedagógico.
Diferenciação pedagógica	Estratégia de ensino que adapta os objetivos e métodos às características dos alunos.
Barreiras à participação	Obstáculos que limitam a participação dos alunos nas atividades.

6. Materiais, logística e organização do espaço

A preparação adequada dos materiais, do espaço e da organização logística é um fator determinante para o sucesso da formação. Em particular, numa formação dedicada à Educação Física Inclusiva, a organização deve refletir os próprios princípios de inclusão que se pretendem transmitir aos participantes.

Neste módulo, as atividades incluem momentos teóricos, reflexão em grupo e atividades práticas baseadas em jogos inclusivos e simulações pedagógicas inspiradas no projeto «We Play Everything, We Play Everyone». Assim, recomenda-se a utilização de espaços que permitam alternar facilmente entre momentos de exposição teórica e momentos de experimentação prática.

A gestão eficaz dos materiais e dos recursos humanos também contribui para criar um ambiente seguro, dinâmico e pedagógico, onde os participantes podem experimentar diferentes estratégias de adaptação das atividades físicas.

6.1 Lista de Materiais

A tabela seguinte apresenta os principais materiais necessários para a dinamização das atividades propostas neste módulo.

Material	Quantidade recomendada	Utilização
Projetor multimédia	1	Apresentação de conteúdos teóricos
Computador portátil	1	Suporte para apresentações
Quadro de folhas soltas	1–2	Registo de ideias durante as discussões
Marcadores para flipchart	4–6	Escrever em trabalhos de grupo
Post-its	1 bloco por grupo	Atividades de reflexão e brainstorming



Material	Quantidade recomendada	Utilização
Cones ou marcadores de campo	20–30	Delimitação dos espaços de jogo
Bolas de diferentes tamanhos	6–8	Jogos adaptados
Balões	20–30	Jogos cooperativos e de adaptação
Pinos de bowling ou garrafas	10	Atividades de precisão
Bolas sonoras (ou bolas com sinos)	2–4	Simulação de atividades para pessoas com deficiência visual
Vendas para os olhos	10–12	Atividades de sensibilização
Cadeiras	12–20	Simulação de mobilidade reduzida
Cordas ou fitas	3–4	Trabalho em rede ou divisão em zonas
Caixas ou alvos	6–8	Jogos de precisão
Fichas de trabalho (anexos pedagógicos)	1 por participante	Apoio às atividades de reflexão

Sempre que possível, recomenda-se que o formador apresente exemplos de materiais adaptados, demonstrando que muitas adaptações podem ser realizadas com recursos simples e de baixo custo.

Esta abordagem está em consonância com as Orientações para os Responsáveis Políticos sobre Educação Física de Qualidade (QPE), desenvolvidas pela UNESCO, que destacam a importância da criatividade pedagógica na adaptação das atividades físicas.

6.2 Requisitos de espaço

As atividades deste módulo podem ser realizadas em diferentes tipos de espaços educativos, desde que cumpram as condições básicas de segurança e permitam a realização de atividades práticas.

Idealmente, a formação deve utilizar dois tipos de espaços complementares:

1. Espaço para sessões teóricas

Pode ser:

- Sala de aula
- Sala de formação
- Pequeno auditório

Requisitos:

- Capacidade para todos os participantes
- Disposição flexível dos lugares (de preferência em semicírculo ou em grupos)



- Acesso a projetor multimédia
- Quadro ou flipchart
- Iluminação adequada

Este espaço será utilizado para:

- apresentação de conceitos teóricos
- Discussão em grupo
- análise de casos pedagógicos.

2. Espaço para atividades práticas

Pode ser:

- pavilhão desportivo
- Ginásio escolar
- campo exterior plano
- sala polivalente

Requisitos essenciais:

- Superfície plana e segura
- Espaço suficiente para dividir os participantes em pequenos grupos
- Possibilidade de delimitar zonas de atividade
- Fácil acesso a equipamento desportivo

Recomenda-se uma área mínima aproximada de 15 × 20 metros, permitindo a criação de diferentes estações de atividade.

Organização do espaço para atividades práticas

Durante o módulo, o espaço pode ser organizado em estações de aprendizagem, permitindo que pequenos grupos experimentem diferentes atividades inclusivas.

Exemplo:

Temporada 1 – jogo cooperativo
Temporada 2 – simulação de deficiência visual
Temporada 3 – adaptação de jogos desportivos
Temporada 4 – atividade de precisão adaptada

Esta organização facilita a participação ativa de todos os formandos e permite explorar diferentes estratégias pedagógicas.

6.3 Recursos Humanos

Para garantir a qualidade da formação, recomenda-se a presença de uma pequena equipa de facilitação.

Formador principal

Quantidade recomendada: **1**

Responsabilidades:

- ministrar a formação



- apresentar os conteúdos teóricos
- orientar as atividades práticas
- facilitar momentos de reflexão

Assistente ou coformador (opcional, mas recomendado)

Quantidade recomendada: **1**

Responsabilidades:

- apoiar a organização das atividades
- ajudar na distribuição de materiais
- acompanhar os grupos durante as atividades práticas
- apoiar os participantes com dificuldades.

A presença de um co-formador é particularmente útil durante as atividades práticas, permitindo-lhe:

- Melhor supervisão
- Maior segurança
- apoio individualizado.

Formandos

Número recomendado de formandos por formação: **12 a 20 formandos**

Este número permite:

- Interação significativa
- Trabalho em pequenos grupos
- um acompanhamento pedagógico adequado.

6.4 Considerações sobre acessibilidade e segurança

A formação deve refletir os princípios da educação inclusiva definidos em documentos internacionais, tais como a Declaração de Salamanca e o Quadro de Ação sobre Educação Especial, e enquadrados no sistema educativo português através do Decreto-Lei n.º 54/2018.

Assim, devem ser consideradas diferentes dimensões de acessibilidade.

Acessibilidade física

O espaço deve garantir:

- acesso sem degraus ou sem rampas
- Aberturas suficientemente largas
- Passagens livres de obstáculos
- casas de banho acessíveis.

Sempre que possível, os espaços devem permitir a circulação de pessoas com mobilidade reduzida.



Acessibilidade pedagógica

Durante a formação, o formador deve utilizar estratégias que favoreçam a compreensão de todos os formandos.

Exemplos:

- Explicações claras e estruturadas
- Demonstrações práticas
- Utilização de recursos visuais
- Repetição de instruções importantes

Segurança física

Durante as atividades práticas, devem ser consideradas as seguintes medidas:

- Verificar o estado do chão antes das atividades
- Certifique-se de que os materiais estão em boas condições
- Evitar áreas escorregadias
- Assegurar distâncias adequadas entre os grupos.

Além disso, durante as atividades de simulação (por exemplo, com os olhos vendados), é essencial garantir:

- Supervisão constante
- Percursos livres de obstáculos perigosos
- Apoio dos colegas ou do formador.

Segurança psicológica

A criação de um ambiente de respeito é também essencial.

Durante a formação, o formador deve:

- promover uma linguagem inclusiva
- evitar a estigmatização das pessoas com deficiência
- incentivar o respeito e a empatia
- intervir perante comentários discriminatórios.

7. Agenda do dia

Duração total do dia de formação (incluindo intervalos e almoço): 6 horas

A agenda do dia está organizada de forma progressiva, combinando momentos de enquadramento conceptual, reflexão pedagógica e experimentação prática, permitindo aos participantes compreender os princípios da Educação Física Inclusiva e aplicá-los em atividades concretas.

A estrutura do dia segue uma lógica pedagógica que se baseia em:

1. Compreensão do conceito de inclusão
2. Identificação de barreiras
3. exploração de estratégias pedagógicas
4. Experimentação prática de jogos inclusivos



5. Reflexão sobre o papel do educador

Este modelo está em consonância com os princípios das Orientações para os Responsáveis Políticos sobre Educação Física de Qualidade (QPE), promovidas pela UNESCO, que defendem uma abordagem integrada entre a teoria e a prática na formação de professores de Educação Física.

Programa do dia

Horário	Sessão	Conteúdos
09:30 – 09:45	Abertura da formação	Apresentação do programa, dos objetivos da formação e do enquadramento do projeto
09:45 – 10:30	Sessão 1 – Fundamentos da Educação Física Inclusiva	Conceitos-chave, princípios da inclusão e o papel da Educação Física no contexto escolar
10:30 – 11:15	Sessão 2 – Barreiras à participação nas aulas de Educação Física	Identificação de barreiras físicas, pedagógicas e sociais
11:15 – 11:30	Intervalo	Intervalo
11:30 – 12:15	Sessão 3 – Estratégias pedagógicas para a inclusão	Diferenciação pedagógica, adaptação de atividades e o modelo TREE
12:15 – 13:00	Sessão 4 – O papel do educador na promoção da inclusão	Ambiente de sala de aula, cooperação dos alunos e estratégias de apoio entre pares
13:00 – 14:00	Pausa para almoço	Intervalo
14:00 – 14:45	Sessão 5 – Jogos inclusivos e experimentação prática	Experimentação de jogos adaptados inspirados no projeto «We Play Everything, We Play Everyone»
14:45 – 15:15	Sessão 6 – Planeamento de atividades inclusivas	Elaboração de propostas de atividades adaptadas
15:15 – 15:30	Síntese e reflexão final	Discussão, avaliação da formação e ligação aos módulos seguintes

Duração total

6 horas de formação, distribuídas da seguinte forma:

- Tempo total das sessões de formação: 4h45
- Pausa da manhã: 15 minutos
- Pausa para almoço: 1 hora

Resultados esperados do dia



No final do módulo, espera-se que os formandos tenham desenvolvido conhecimentos e ferramentas que lhes permitam promover práticas pedagógicas inclusivas na Educação Física.

Os principais resultados pedagógicos esperados incluem:

1. Identificação de barreiras à participação

Os formandos devem ser capazes de identificar barreiras comuns à participação nas aulas de Educação Física e propor estratégias para as superar.

2. Conjunto de estratégias pedagógicas inclusivas

Os formandos devem conhecer e aplicar diferentes estratégias para adaptar as atividades, incluindo:

- Adaptação de regras
- Adaptação de materiais
- Organização cooperativa das atividades
- diferenciação pedagógica.

3. Experiência prática com jogos inclusivos

Os formandos terão experimentado diferentes jogos adaptados que podem ser utilizados num contexto escolar para promover a participação de todos os alunos.

4. Proposta inicial de atividade inclusiva

Durante a formação, os formandos irão desenvolver uma proposta simples para uma atividade ou jogo adaptado, que possa ser aplicado nas suas aulas ou utilizado em futuras formações.

5. Reflexão sobre o papel do educador

Os formandos terão refletido sobre o papel do professor de Educação Física como agente promotor da inclusão, reconhecendo a importância das atitudes pedagógicas e do clima social da turma.

8. Conteúdo escrito

Este capítulo reúne informações teóricas e pedagógicas que complementam os conteúdos abordados nas diferentes sessões de formação. Estes textos funcionam como material de apoio para os formandos, permitindo-lhes aprofundar os principais conceitos relacionados com a Educação Física Inclusiva e o papel do educador na promoção da participação de todos os alunos.

Os conteúdos apresentados neste capítulo estão organizados de acordo com os principais temas abordados ao longo do dia de formação, correspondendo às sessões previstas na agenda do módulo.

8.1 Fundamentos da Educação Física Inclusiva



A Educação Física Inclusiva baseia-se no princípio de que todos os alunos devem ter a oportunidade de participar em atividades físicas e desportivas que contribuam para o seu desenvolvimento motor, social e emocional, independentemente das suas capacidades, características pessoais ou necessidades específicas.

A inclusão no contexto escolar implica mais do que garantir a presença física dos alunos na sala de aula. O objetivo central é promover uma participação significativa, permitindo que todos os alunos se envolvam ativamente nas atividades e beneficiem das experiências de aprendizagem proporcionadas pela Educação Física.

Este princípio está consagrado em importantes documentos internacionais, tais como a Declaração de Salamanca e o Quadro de Ação sobre Educação para Necessidades Especiais, que afirma que as escolas e es devem acolher todos os alunos, independentemente das suas diferenças físicas, intelectuais, sociais ou culturais.

No domínio da atividade física, as Orientações para os Responsáveis Políticos sobre Educação Física de Qualidade (QPE), desenvolvidas pela UNESCO, defendem que os programas de Educação Física devem oferecer oportunidades equitativas de participação e promover ambientes de aprendizagem seguros e inclusivos.

A Educação Física desempenha um papel particularmente relevante na promoção da inclusão, porque:

- promove interações sociais entre os alunos
- valoriza diferentes formas de competência
- permite experiências de cooperação e trabalho em equipa
- Contribui para o desenvolvimento da autoestima e da confiança.

Para que estes objetivos sejam alcançados, é essencial que os professores adotem práticas pedagógicas flexíveis, capazes de responder à diversidade presente nas turmas.

8.2 Barreiras à participação nas aulas de Educação Física

Apesar do potencial inclusivo da Educação Física, a participação de alguns alunos pode ser limitada por diferentes tipos de barreiras.

Estas barreiras podem ser classificadas em três categorias principais: barreiras físicas, barreiras pedagógicas e barreiras sociais.

Barreiras físicas

As barreiras físicas estão relacionadas com o ambiente ou com a organização do espaço onde as atividades decorrem.

Exemplos incluem:

- Instalações desportivas inacessíveis
- Equipamento inadequado
- Ausência de materiais adaptados
- Espaços de treino demasiado complexos ou perigosos.

Estas barreiras podem dificultar a participação de alunos com mobilidade reduzida ou outras necessidades específicas.



Barreiras pedagógicas

As barreiras pedagógicas resultam frequentemente da forma como as atividades são organizadas ou ministradas.

Alguns exemplos incluem:

- Atividades excessivamente competitivas
- Regras excessivamente rígidas
- Tarefas com um único nível de dificuldade
- falta de adaptações para diferentes níveis de competência.

Quando as atividades não são adaptadas, alguns alunos podem sentir frustração ou exclusão.

Barreiras sociais

As barreiras sociais estão relacionadas com atitudes e comportamentos presentes no grupo.

Exemplos incluem:

- Preconceitos em relação à deficiência
- estigmatização de alunos com menor competência motora
- exclusão por parte dos colegas.

A investigação na área da Educação Física Adaptada mostra que o clima social da sala de aula desempenha um papel fundamental na promoção da inclusão.

Por esta razão, o professor deve assumir um papel ativo na criação de um ambiente de respeito e cooperação entre os alunos.

8.3 Estratégias pedagógicas para a inclusão

A promoção da inclusão nas aulas de Educação Física requer o uso de estratégias pedagógicas que permitam a adaptação das atividades às características dos alunos.

Uma das estratégias mais utilizadas é a diferenciação pedagógica, que envolve ajustar os objetivos, as tarefas e os métodos de ensino às necessidades dos alunos.

Entre as principais estratégias de inclusão encontram-se:

- Adaptação das regras das atividades
- Utilização de materiais adaptados
- Organização de grupos heterogéneos
- Promoção de atividades cooperativas
- Criação de diferentes níveis de desafio.

O modelo TREE

Uma ferramenta particularmente útil para a adaptação das atividades físicas é o modelo TREE.

Este modelo propõe quatro dimensões de adaptação:



Item	Significado	Exemplos
Ensino	Forma de ensino	Demonstrações visuais, instruções passo a passo
Regras	Regras	Simplificação ou alteração das regras
Equipamento	Material	Utilização de bolas maiores ou mais leves
Ambiente	Espaço	Alteração do tamanho do campo ou da organização do espaço

A aplicação deste modelo permite aos professores ajustar as atividades de forma simples e eficaz, aumentando as oportunidades de participação para todos os alunos.

8.4 O papel do educador na promoção da inclusão

O professor de Educação Física desempenha um papel central na promoção da inclusão no contexto escolar.

Para além de planear e organizar atividades, o professor influencia diretamente:

- O clima social da turma
- as interações entre os alunos
- a forma como as diferenças são percebidas e valorizadas.

Um professor empenhado na inclusão procura criar um ambiente onde todos os alunos se sintam respeitados e valorizados.

Algumas estratégias que podem ser utilizadas incluem:

- incentivar a cooperação entre colegas
- promover o apoio entre pares
- Valorizar o esforço individual
- reconhecer diferentes formas de sucesso.

Além disso, o professor deve incentivar os alunos a assumirem diferentes papéis durante as atividades, tais como:

- jogador
- Árbitro
- Organizador
- observador.

Esta abordagem permite aumentar as oportunidades de participação e reforça a autonomia dos alunos.

8.5 Jogos inclusivos e aprendizagem experiencial

O uso de jogos inclusivos é uma estratégia eficaz para promover a participação de todos os alunos nas aulas de Educação Física.

Os jogos adaptados permitem experimentar diferentes formas de participação e ajudam os alunos a compreender as dificuldades que alguns colegas podem enfrentar.

Neste módulo, são utilizados jogos inspirados no projeto «Jogamos Tudo, Brincamos Todos», que visa promover experiências de inclusão através da atividade física.



Alguns exemplos incluem:

- Atividades de cooperação entre pares
- Jogos com limitações simuladas (por exemplo, baixa visão)
- Jogos de precisão adaptados.

Estas atividades têm vários benefícios pedagógicos:

- promovem a empatia entre os alunos
- incentivam a cooperação
- permitem experimentar diferentes estratégias de adaptação.

A aprendizagem experiencial é particularmente eficaz na formação de professores, uma vez que permite uma compreensão prática dos desafios associados à inclusão.

8.6 Planeamento de atividades inclusivas

A implementação de práticas inclusivas requer um planeamento cuidadoso das atividades.

Ao planear uma aula inclusiva, o professor deve ter em conta vários aspetos:

- Características da turma
- Níveis de competência motora
- necessidades específicas de alguns alunos
- Objetivos pedagógicos da turma.

Uma estratégia útil consiste em prever diferentes níveis de dificuldade dentro da mesma atividade, permitindo que cada aluno participe de acordo com as suas capacidades.

Por exemplo, num jogo de lançamento, podem ser criadas diferentes distâncias de lançamento, permitindo que todos os alunos tenham a oportunidade de ter sucesso.

8.7 Reflexão pedagógica e desenvolvimento profissional

A promoção da inclusão na Educação Física é um processo contínuo de aprendizagem e reflexão.

Os professores devem avaliar regularmente as suas práticas pedagógicas, procurando identificar:

- Estratégias que funcionam bem
- Dificuldades encontradas
- Oportunidades de melhoria.

A partilha de experiências entre professores e a participação em ações de formação contínua são também importantes para o desenvolvimento de práticas inclusivas.

No contexto desta formação de formadores, espera-se que os participantes assumam também um papel ativo na divulgação de boas práticas, contribuindo para a criação de ambientes educativos mais inclusivos nas suas escolas e comunidades.



9. Guiões das sessões e atividades principais

Este capítulo apresenta os roteiros detalhados das sessões que compõem o dia de formação. Cada sessão inclui orientações práticas que apoiam o trabalho do formador na implementação das atividades previstas na agenda.

As sessões combinam momentos de exposição teórica, reflexão coletiva e experimentação prática, permitindo aos formandos compreender os princípios da Educação Física Inclusiva e explorar estratégias pedagógicas que podem ser aplicadas num contexto escolar.

Sessão 1 – Fundamentos da Educação Física Inclusiva

Duração: 45 minutos

Organização da sala:

Cadeiras dispostas em semicírculos ou pequenos grupos de 3–4 formandos; projetor e flipchart na frente da sala.

Materiais:

- Computador e projetor
- Apresentação de slides
- quadro de folhas soltas
- Marcadores
- Post-its

Anexos pedagógicos utilizados:

- Anexo 1 – Lista de verificação para a inclusão nas aulas de Educação Física

Etapas da sessão

1. Boas-vindas e apresentação do módulo (10 min)

O formador apresenta o objetivo da formação e a estrutura do módulo no programa de Formação de Formadores. Os formandos são convidados a partilhar brevemente a sua experiência profissional em Educação Física.

2. Apresentação inicial sobre Educação Física Inclusiva (15 min)

O formador apresenta os conceitos fundamentais relacionados com a inclusão no contexto educativo, abordando:

- O conceito de participação significativa
- Os princípios da educação inclusiva
- O papel da Educação Física na promoção da inclusão
- Os benefícios da atividade física para todos os alunos.



Durante esta fase, podem ser consultados documentos internacionais relevantes, tais como a Declaração de Salamanca e o Quadro de Ação sobre Educação Especial e as diretrizes da UNESCO sobre Educação Física de Qualidade (QPE) para decisores políticos.

3. Atividade de reflexão individual (10 min)

Cada formando recebe um post-it e é convidado a responder à seguinte pergunta:

«Qual é o maior desafio para promover a inclusão nas aulas de Educação Física na realidade da sua escola?»

Os formandos registam a sua resposta e colocam o post-it num quadro ou flipchart.

4. Discussão em grupo (5 min)

O formador agrupa as respostas por categorias (por exemplo, recursos, atitudes, organização das atividades) e promove uma breve discussão.

5. Resumo da sessão (5 min)

O formador destaca as ideias principais e relaciona-as com as sessões seguintes da formação.

Foco na inclusão

- valorizar a diversidade das experiências dos participantes
- promover uma visão positiva da inclusão
- salientar que todos os alunos podem participar de forma significativa.

Foco na segurança

Criar um ambiente de partilha respeitoso, onde os formandos se sintam à vontade para discutir as dificuldades ou os desafios encontrados na prática profissional.

Questões para reflexão

- O que significa uma participação significativa no contexto das aulas de Educação Física?
- Que desafios existem na sua escola para promover a inclusão?
- Que papel podem os professores desempenhar na superação destes desafios?

Sessão 2 – Barreiras à participação nas aulas de Educação Física

Duração: 45 minutos

Organização da sala:

Mesas organizadas em pequenos grupos de trabalho (3–4 formandos).

Materiais:

- quadro de folhas soltas
- Marcadores



- Fichas de trabalho

Anexos pedagógicos utilizados:

- Anexo 2 – Ferramenta de Observação da Participação Inclusiva

Etapas da sessão

1. Introdução ao tema (10 min)

O formador apresenta o conceito de barreiras à participação, explicando que estas podem ser físicas, pedagógicas ou sociais.

2. Trabalho em pequenos grupos (15 min)

Cada grupo recebe uma ficha de trabalho e deve identificar exemplos de barreiras à participação nas aulas de Educação Física.

Os grupos devem pensar em exemplos reais do contexto escolar.

3. Partilha e discussão (10 min)

Cada grupo apresenta os resultados da sua discussão. O formador regista as ideias principais no flipchart.

4. Ligação à prática pedagógica (10 min)

O formador apresenta estratégias que podem ajudar a superar as barreiras identificadas.

Foco na inclusão

Incentive os formandos a refletir sobre como pequenas mudanças pedagógicas podem aumentar significativamente as oportunidades de participação dos alunos.

Foco na segurança

Certifique-se de que a discussão não se transforme numa crítica às escolas ou aos colegas, mas sim numa reflexão construtiva.

Questões para reflexão

- Que tipo de barreiras são mais frequentes nas aulas de Educação Física?
- Quais destas barreiras podem ser resolvidas pelo professor?
- Que estratégias podem ser implementadas para aumentar a participação dos alunos?

Sessão 3 – Estratégias pedagógicas para a inclusão

Duração: 45 minutos



Organização da sala:

Semicírculo com espaço para demonstrações.

Materiais:

- bolas
- Balões
- Cones

Anexos pedagógicos utilizados:

- Anexo 4 – Guia de Adaptação de Atividades (modelo TREE)

Etapas da sessão

1. Introdução ao modelo TREE (10 min)

O formador apresenta o modelo TREE, utilizado na área da Educação Física Adaptada para adaptar as atividades físicas.

2. Demonstração prática (15 min)

O formador demonstra como um jogo simples pode ser adaptado, alterando:

- Regras
- Materiais
- Espaço
- método de ensino.

3. Trabalho em grupo (15 min)

Os formandos recebem um exemplo de atividade física e devem propor adaptações utilizando o modelo TREE.

4. Discussão e síntese (5 min)

O formador apresenta as principais conclusões da atividade.

Foco na inclusão

Mostrar que muitas adaptações podem ser feitas de forma simples e criativa, utilizando materiais disponíveis nas escolas.

Foco na segurança

Certifique-se de que as adaptações propostas não criam riscos físicos para os alunos.

Questões para reflexão

- Que adaptações podem ser feitas sem alterar os objetivos da atividade?
- Como garantir que todos os alunos se sintam desafiados e incluídos?

Sessão 4 – O papel do educador na promoção da inclusão



Co-funded by
the European Union



Duração: 45 minutos

Organização da sala:

Círculo de discussão.

Materiais:

- quadro de folhas soltas
- Marcadores

Anexos pedagógicos utilizados:

- Anexo 9 – Guia de Comunicação Inclusiva

Etapas da sessão

1. Introdução ao papel do educador (10 min)

O formador discute a importância das atitudes do professor na promoção da inclusão.

2. Estudo de caso (15 min)

Os formandos analisam uma situação fictícia de exclusão de um aluno durante uma aula de Educação Física.

3. Discussão em grupo (15 min)

Os formandos debatem possíveis intervenções por parte do professor.

4. Resumo da sessão (5 min)

O formador destaca as estratégias pedagógicas mais eficazes.

Foco na inclusão

Promova uma abordagem baseada no respeito e na valorização das diferenças.

Foco na segurança

Assegurar que as estratégias pedagógicas promovam um ambiente emocionalmente seguro.

Questões para reflexão

- Como pode o professor promover a cooperação entre os alunos?
- De que forma o clima da turma influencia a participação?

Sessão 5 – Jogos inclusivos e experimentação prática

Duração: 45 minutos

Organização do espaço:

Pavilhão ou ginásio com estações de atividades.





Materiais:

- Balões
- bolas
- Vendas
- Cones

Anexos pedagógicos utilizados:

- Anexo 5 – Ficha Pedagógica do Jogo «Segue-me»
- Anexo 6 – Ficha Pedagógica do Jogo «BalãoBall»
- Anexo 7 – Ficha Pedagógica do "Bowling Sentado"
- Anexo 8 – Ficha Pedagógica do Jogo «Caixas»

Etapas da sessão

1. Introdução às atividades práticas (5 min)

O formador explica os objetivos da sessão.

2. Rotação pelas estações de atividades (30 min)

Os formandos experimentam diferentes jogos inclusivos em pequenos grupos.

3. Discussão em grupo (10 min)

Os formandos refletem sobre as suas experiências.

Foco na inclusão

Promover a empatia e a compreensão das dificuldades enfrentadas por alguns alunos.

Foco na segurança

Supervisão constante durante as atividades de simulação.

Questões de reflexão

- Que adaptações permitiram que todos participassem?
- Como aplicar estas atividades nas aulas de Educação Física?

Sessão 6 – Planeamento de atividades inclusivas

Duração: 30 minutos

Organização da sala:

Trabalho em pequenos grupos.

Materiais:

- Fichas de trabalho
- Marcadores



Anexos pedagógicos utilizados:

- Anexo 3 – Modelo de Plano de Aula Inclusiva

Etapas da sessão

1. Introdução à atividade (5 min)

O formador explica o objetivo da tarefa.

2. Trabalho em grupo (20 min)

Os formandos elaboram uma proposta para uma atividade inclusiva.

3. Partilha e conclusão (5 min)

Alguns grupos apresentam as suas propostas.

Foco na inclusão

Certifique-se de que as atividades propostas oferecem diferentes formas de participação.

Foco na segurança

Verifique se as atividades planeadas são seguras para todos os alunos.

Questões para reflexão

- Que adaptações foram incluídas na atividade?
- Como garantir que todos os alunos participem ativamente?

10. Orientações sobre inclusão e acessibilidade

A promoção de práticas inclusivas na Educação Física requer uma abordagem pedagógica intencional, que tenha em conta a diversidade de capacidades, experiências e necessidades presentes em cada turma. O professor desempenha um papel fundamental na criação de ambientes de aprendizagem acessíveis e participativos, garantindo que todos os alunos tenham oportunidades reais de participar nas atividades propostas.

A inclusão nas aulas de Educação Física não se limita à adaptação de tarefas motoras; envolve também a criação de condições para uma comunicação eficaz, a organização adequada do espaço e a disponibilização de diferentes formas de participação. Esta abordagem está alinhada com os princípios internacionais da educação inclusiva, tais como os defendidos pela Declaração de Salamanca e pelo Quadro de Ação sobre Educação para Necessidades Especiais, e com as diretrizes para programas de Educação Física de qualidade definidas nas Diretrizes da UNESCO para Decisores Políticos sobre Educação Física de Qualidade (QPE).



No contexto da Educação Física, as diretrizes sobre inclusão e acessibilidade devem centrar-se particularmente em duas dimensões essenciais: a comunicação pedagógica e as opções de participação nas atividades.

10.1 Dicas de comunicação

A comunicação desempenha um papel central na promoção da inclusão. Instruções pouco claras, explicações excessivamente complexas ou a falta de demonstrações práticas podem constituir barreiras à participação de alguns alunos.

Por esta razão, o professor deve adotar estratégias de comunicação que facilitem a compreensão das tarefas por parte de todos os alunos.

Utilize uma linguagem clara e simples

Sempre que possível, as instruções devem ser apresentadas de forma direta e estruturada, utilizando frases curtas e vocabulário acessível. Quando as atividades são complexas, pode ser útil dividir a explicação em várias etapas.

Por exemplo, em vez de explicar todas as regras de um jogo de uma só vez, o professor pode primeiro apresentar a dinâmica básica da atividade e introduzir regras adicionais de forma progressiva.

Combine a explicação verbal com a demonstração prática

A demonstração visual facilita a compreensão das tarefas motoras, especialmente para os alunos que têm dificuldades em processar informação verbal.

Sempre que possível, o professor pode:

- demonstrar o movimento ou a tarefa
- pedir a um aluno voluntário para fazer a demonstração
- utilizar vídeos curtos ou imagens ilustrativas.

Este tipo de abordagem é particularmente útil ao introduzir novas atividades ou jogos adaptados.

Verificar a compreensão das instruções

Depois de explicar uma atividade, o professor pode verificar se os alunos compreenderam as instruções através de perguntas simples, tais como:

- «Quem consegue explicar novamente a regra principal do jogo?»
- «Qual é o objetivo da atividade?»

Este processo permite-lhe identificar dúvidas e garantir que todos os alunos estão preparados para iniciar a tarefa.

Utilize pistas visuais ou auditivas

Em algumas situações, pode ser útil complementar a comunicação verbal com sinais visuais ou auditivos, tais como:

- Gestos para indicar o início ou o fim da atividade
- sinais sonoros (apito ou palmas)



- cartões visuais ou marcadores.

Este tipo de estratégia pode facilitar a participação de alunos com dificuldades de atenção ou compreensão.

Incentive a comunicação entre pares

A comunicação entre colegas pode ser um recurso importante para promover a inclusão. Em muitas atividades, os alunos podem trabalhar em pares ou pequenos grupos, apoiando-se mutuamente na realização das tarefas.

Esta estratégia promove não só a participação, mas também o desenvolvimento de competências sociais, tais como a cooperação e a empatia.

10.2 Opções de participação nas atividades

Uma das principais estratégias para promover a inclusão nas aulas de Educação Física é oferecer diferentes formas de participação nas atividades.

Nem todos os alunos têm as mesmas capacidades motoras ou o mesmo nível de confiança nas atividades físicas. Por esta razão, é importante que as tarefas propostas permitam diferentes níveis de envolvimento e desafio.

Oferecer diferentes níveis de dificuldade

Sempre que possível, as atividades devem incluir diferentes níveis de desafio, permitindo que os alunos participem de acordo com as suas capacidades.

Por exemplo, num exercício de lançamento ao alvo, o professor pode definir várias distâncias de lançamento, permitindo que cada aluno escolha o nível que melhor se adequa às suas capacidades.

Esta abordagem favorece o sucesso individual e evita situações de frustração.

Adaptar regras e materiais

A adaptação das regras e dos materiais pode facilitar significativamente a participação de todos os alunos.

Alguns exemplos incluem:

- utilizar bolas maiores ou mais leves
- conceder mais tempo para realizar uma tarefa
- Reduzir o tamanho do campo de jogo
- simplificar regras complexas.

Estas adaptações são frequentemente utilizadas na área da Educação Física Adaptada e permitem aumentar as oportunidades de participação sem alterar os objetivos pedagógicos da atividade.

Diversificar os papéis nas atividades

Outra estratégia importante é permitir que os alunos assumam diferentes papéis durante as atividades.

Para além do papel de jogador, os alunos também podem participar como:



- Árbitro
- Observador
- Marcador
- Responsável pelo material.

Esta abordagem amplia as oportunidades de participação e valoriza diferentes tipos de contribuição dentro da turma.

Promova atividades cooperativas

As atividades cooperativas são particularmente eficazes na promoção da inclusão, uma vez que enfatizam o trabalho em equipa e a colaboração entre os alunos.

Nestes contextos, o sucesso da atividade depende da contribuição de todos os membros do grupo, incentivando os alunos a apoiar os seus colegas e a valorizar as diferentes competências presentes na turma.

Permitir a escolha e a autonomia

Sempre que possível, os alunos devem ter a oportunidade de escolher entre diferentes atividades ou formas de participação. A possibilidade de escolha aumenta a motivação e permite que os alunos se envolvam nas atividades de forma mais significativa.

Por exemplo, numa estação de atividades, os alunos podem escolher qual o desafio que pretendem realizar ou qual o papel que preferem desempenhar.

11. Avaliação e controlo da qualidade

A avaliação da formação é um elemento-chave para garantir a qualidade do processo de formação e para verificar se os resultados de aprendizagem esperados foram efetivamente alcançados pelos formandos.

Neste módulo, a avaliação é concebida como um processo formativo e contínuo, integrando diferentes estratégias que permitem a recolha de evidências da aprendizagem dos formandos ao longo das sessões.

As estratégias de avaliação incluem:

- observação da participação nas atividades
- análise do trabalho em grupo
- verificação rápida de conhecimentos
- autoavaliação dos participantes.

Esta abordagem permite ao formador acompanhar o progresso dos formandos e ajustar a condução da formação sempre que necessário.

11.1 Provas de que os resultados de aprendizagem foram alcançados

A tabela seguinte apresenta os principais resultados de aprendizagem associados às sessões do módulo, bem como as evidências e ferramentas que podem ser utilizadas para verificar se esses resultados foram alcançados.



Sessão	Resultados de aprendizagem esperados	Provas/ferramentas utilizadas
Sessão 1 – Fundamentos da Educação Física Inclusiva	Compreender o conceito de Educação Física Inclusiva e reconhecer a importância da participação significativa de todos os alunos.	Participação na discussão inicial; respostas em post-its sobre os desafios da inclusão; observação da participação no debate.
Sessão 2 – Barreiras à participação nas aulas de Educação Física	Identificar diferentes tipos de barreiras à participação (físicas, pedagógicas e sociais) presentes no contexto escolar.	Resultados do trabalho de grupo sobre a identificação de barreiras; apresentação das conclusões pelos grupos; utilização da grelha de observação.
Sessão 3 – Estratégias pedagógicas para a inclusão	Aplicar estratégias de adaptação de atividades utilizando o modelo TREE.	Apresentação das propostas de adaptação pelos grupos; discussão das soluções encontradas; análise das adaptações sugeridas.
Sessão 4 – O papel do educador na promoção da inclusão	Reconhecer o papel do professor na criação de ambientes inclusivos e na promoção de interações positivas entre os alunos.	Participação na análise do estudo de caso; contribuições apresentadas durante a discussão em grupo.
Sessão 5 – Jogos inclusivos e experimentação prática	Experimentar jogos adaptados e refletir sobre estratégias que promovam a participação de todos os alunos.	Participação em atividades práticas; observação do envolvimento dos participantes; discussão final sobre experiências vividas.
Sessão 6 – Planeamento de atividades inclusivas	Desenvolver uma proposta simples para uma atividade ou jogo adaptado, aplicável num contexto escolar.	Preparação de propostas para atividades de grupo inclusivas; apresentação e discussão das propostas.

Esta tabela permite ao formador acompanhar o progresso dos formandos e recolher evidências concretas de aprendizagem ao longo do módulo.

11.2 Verificação rápida de conhecimentos

No final da formação, o formador pode realizar uma verificação rápida dos conhecimentos para consolidar os principais conteúdos abordados durante o dia.

Isto pode assumir a forma de um breve questionário oral ou escrito, ou de uma discussão de grupo orientada.

Alguns exemplos de perguntas ou tópicos incluem:

1. Defina, numa frase, o conceito de Educação Física Inclusiva.



2. O que significa uma participação significativa nas aulas de Educação Física?
3. Indique três tipos de barreiras que podem limitar a participação dos alunos nas atividades físicas.
4. Explique resumidamente o modelo TREE e como este pode ser utilizado para adaptar as atividades físicas.
5. Dê dois exemplos de adaptações que podem ser feitas para tornar um jogo mais inclusivo.
6. Que papel pode o professor desempenhar na promoção de um ambiente inclusivo na sala de aula?
7. Por que razão as atividades cooperativas podem favorecer a inclusão nas aulas de Educação Física?

Estas perguntas permitem-lhe verificar rapidamente se os formandos compreenderam os conceitos fundamentais abordados durante a formação.

11.3 Autoavaliação dos formandos

A autoavaliação é uma estratégia importante para incentivar os formandos a refletir sobre a sua própria aprendizagem e sobre como podem aplicar os conhecimentos adquiridos no seu contexto profissional.

No final da formação, pode pedir-se aos formandos que reflitam sobre as seguintes afirmações, utilizando uma escala de 1 a 5:

(1 – Discordo totalmente | 5 – Concordo totalmente)

- Compreendo os princípios fundamentais da Educação Física Inclusiva.
- Consigo identificar barreiras que podem limitar a participação dos alunos nas aulas de Educação Física.
- Sinto-me capaz de adaptar as atividades físicas para responder à diversidade de capacidades dos alunos.
- Consigo utilizar estratégias de comunicação que favoreçam a participação de todos os alunos.
- Consigo planear atividades de Educação Física que ofereçam diferentes opções de participação.
- Sinto-me preparado para aplicar os conhecimentos adquiridos no meu contexto profissional.
- Sinto-me confiante para partilhar estes conhecimentos com outros professores ou colegas de profissão.

Após concluir a autoavaliação, o formador pode promover um breve momento de reflexão coletiva, convidando os formandos a partilhar:

- um aspeto da formação que consideraram particularmente útil
- uma estratégia que pretendem aplicar nas suas futuras aulas ou formações.

Este momento final permite o reforço da aprendizagem e incentiva a transferência dos conhecimentos adquiridos para a prática profissional.



12. Slides e recursos visuais

Os slides de apoio são um recurso pedagógico importante para apoiar a condução das sessões do módulo, permitindo que o conteúdo seja organizado de forma clara e facilitando a compreensão dos conceitos principais pelos formandos.

Num contexto de formação de formadores, os slides devem ser concebidos de forma sintética e visual, privilegiando esquemas, imagens e exemplos práticos, em vez de longos blocos de texto. O principal objetivo é apoiar a explicação do formador e facilitar a discussão com os participantes.

Os conteúdos apresentados nos slides devem estar alinhados com os princípios da educação inclusiva presentes na Declaração de Salamanca e no Quadro de Ação sobre Educação Especial e nas diretrizes de qualidade da Educação Física propostas nas Diretrizes da UNESCO para os Responsáveis Políticos sobre Educação Física de Qualidade (QPE), bem como com o quadro jurídico nacional estabelecido pelo Decreto-Lei n.º 54/2018 sobre educação inclusiva.

Duração recomendada da apresentação

Recomenda-se que o formador utilize uma apresentação com aproximadamente 25 a 35 slides, o que corresponde a uma média de 4 a 6 slides por sessão, tendo em conta que o módulo inclui momentos de discussão, atividades práticas e trabalho em grupo.

Esta extensão permite-lhe:

- estruturar os conteúdos essenciais da formação;
- apoiar visualmente as explicações do formador;
- evitar o excesso de informação que possa reduzir a interação com os participantes.

Sempre que possível, os slides devem incluir:

- imagens ou esquemas explicativos;
- exemplos de atividades adaptadas;
- gráficos ou tabelas simples;
- questões para reflexão.

Tópicos mínimos para os slides

A apresentação deve incluir, pelo menos, os seguintes tópicos, organizados de acordo com os conteúdos abordados ao longo da agenda do dia.

Estrutura da formação

- Propósito do formato educativo Formação de Formadores (ToT) e objetivos do Módulo
- Importância da Educação Física Inclusiva no contexto escolar.



- O papel dos formadores na formação de professores para práticas pedagógicas inclusivas.
- Enquadramento conceptual da educação inclusiva nas políticas educativas internacionais.

Conceitos fundamentais da Educação Física Inclusiva

- Termos-chave:
 - Inclusão
 - Participação significativa
 - Diferenciação pedagógica
 - Adaptação das atividades
 - Inclusão mediada pelos pares
- Conceito de Educação Física Adaptada e a sua importância para a participação de alunos com capacidades diferentes.
- Princípios fundamentais da inclusão nas aulas de Educação Física.

Barreiras à participação nas aulas de Educação Física

- Tipos de barreiras à participação dos alunos:
 - Barreiras físicas e ambientais
 - Barreiras pedagógicas
 - Barreiras sociais e atitudinais.
- Exemplos de situações reais que podem limitar a participação de alguns alunos.
- Estratégias para reduzir ou eliminar estas barreiras.

Modelo de opções de participação

- Apresentação do modelo de opções de participação nas atividades, incluindo diferentes papéis possíveis para os alunos:
 - Desempenhar
 - assistir
 - Arbitrar
 - Organizar
 - Apoiar os colegas.
- Importância da diversificação de funções para aumentar as oportunidades de participação.
- Exemplos de aplicação deste modelo em atividades práticas.

Estratégias pedagógicas para a inclusão

- Princípios de adaptação das atividades físicas.
- Apresentação do modelo **TREE** para a adaptação de tarefas:
 - T – Estilo de ensino



- R – Regras
- E – Equipamento
- E – Ambiente
- Exemplos concretos de adaptação de jogos escolares.

Inclusão mediada pelos pares

- Papel dos colegas na promoção da participação.
- Estratégias de cooperação e apoio entre alunos.
- Limites do papel do colega de apoio:
 - Apoio sem substituir
 - Incentivar a autonomia
 - Promover interações positivas.

Exemplos de jogos inclusivos

- Apresentação de jogos adaptados que podem ser utilizados num contexto escolar.
- Exemplos de possíveis adaptações para diferentes níveis de capacidade.
- Ilustrações ou esquemas de organização do espaço.

Organização do espaço e das atividades

- Exemplo de disposição de estações de atividades.
- Definição de áreas claras de jogo e circulação.
- Estratégias para organizar grupos de alunos em atividades inclusivas.

Planeamento de atividades inclusivas

- Elementos essenciais de um plano de aula inclusivo:
 - Objetivos da atividade
 - Organização do espaço
 - Materiais necessários
 - Possíveis adaptações
 - papéis dos alunos.
- Exemplos simplificados de planeamento de atividades inclusivas.

Reflexão pedagógica e balanço

- Importância da reflexão após a realização das atividades.
- Perguntas orientadoras para a análise com os alunos.
- Estratégias para avaliar a participação e o envolvimento dos alunos nas atividades.

Resumo final

- Ideias-chave do módulo.
- Papel do professor de Educação Física como agente de inclusão.



- Desafios e oportunidades para a implementação de práticas inclusivas nas escolas.

Anexos

O Módulo 1 inclui:

1. Lista de verificação da inclusão nas aulas de Educação Física
2. Ferramenta de observação da participação inclusiva
3. Modelo de plano de aula inclusivo
4. Guia de adaptação de atividades (modelo TREE)
5. Ficha pedagógica do jogo «Segue-me»
6. Ficha pedagógica do jogo «BalãoBall»
7. Ficha pedagógica do «Sitting Bowling»
8. Ficha pedagógica do jogo «Caixas»
9. Guia de Comunicação Inclusiva
10. Ferramenta de reflexão para professores.



Formação de Formadores (ToT) – Programa de 5 dias

Módulo 2 - Dia 2

Proteção e Apoio Responsável

Autor principal (parceiro): FPDD

1. Resumo do módulo

Este módulo dota professores, treinadores e pessoal escolar dos conhecimentos e competências necessários para garantir a proteção, o respeito pelos direitos e o apoio responsável aos alunos com deficiências físicas graves que praticam boccia, em particular aqueles da classe desportiva BC3. Aborda conceitos fundamentais, tais como a deficiência motora, a classificação na boccia e as principais condições de saúde entre os atletas BC3, destacando as implicações para uma participação segura e inclusiva na atividade física. O módulo aborda também os direitos das pessoas com deficiência, as responsabilidades éticas de professores, treinadores e assistentes desportivos, bem como o papel fundamental dos operadores de rampas no apoio aos atletas BC3. Os participantes realizam atividades práticas para aplicar princípios de proteção, defender os direitos dos atletas e prestar apoio responsável, tanto no contexto escolar como no treino de Boccia.

2. Grupo-alvo, pré-requisitos e perfil do formador

2.1 Grupo-alvo

O módulo destina-se especificamente a professores do ensino básico envolvidos na educação física ou em atividades escolares inclusivas, treinadores desportivos que trabalham com desportos adaptados ou programas de atividade física inclusivos, assistentes desportivos e operadores de rampa que apoiam atletas de boccia BC3, pessoal escolar e facilitadores envolvidos em programas desportivos inclusivos (famílias e voluntários desportivos)

2.2 Pré-requisitos

Não são necessários pré-requisitos formais para frequentar este módulo de formação. O módulo foi concebido para proporcionar conhecimentos introdutórios e orientação prática, tornando-o acessível a participantes com diferentes níveis de experiência.

2.3 Competências recomendadas para o formador

- Experiência em **atividade física adaptada ou desporto para pessoas com deficiência**



- Experiência prática no trabalho com **peças com deficiências físicas**, particularmente aquelas com graves deficiências motoras
- Conhecimento do impacto da deficiência na vida quotidiana e nas tarefas desportivas, especialmente no caso dos atletas BC3
- Conhecimento do sistema de classificação da Boccia
- Compreensão dos **princípios de proteção e apoio ético em contextos desportivos**
- Experiência na **formação de professores, treinadores ou facilitadores desportivos**

3. Resultados de aprendizagem

No final deste dia, os participantes serão capazes de:

1. Explicar o conceito de deficiência motora, jogadores especiais de boccia e as suas implicações para a participação segura em atividades físicas e desportivas.
2. Descrever as características funcionais e fisiológicas associadas a condições comuns encontradas em atletas BC3, tais como paralisia cerebral, lesão medular e doenças neuromusculares.
3. Reconhecer os direitos das pessoas com deficiência, em particular o direito de acesso ao desporto e à atividade física em ambientes inclusivos.
4. Compreender o papel e as responsabilidades dos professores, treinadores e assistentes desportivos no apoio a atletas com deficiências graves durante a prática de boccia.
5. Aplicar princípios de proteção para garantir um apoio seguro, respeitoso e ético aos alunos com deficiência, tanto no contexto escolar como desportivo.
6. Identificar estratégias de apoio adequadas e equipamentos de assistência que contribuam para uma participação segura e significativa nas atividades de boccia.

4. Mensagens-chave

- A inclusão não se resume apenas à participação, mas à participação significativa e segura. Os alunos com deficiência devem ser apoiados de forma a promover a autonomia, a dignidade e a igualdade de oportunidades.
- Compreender a deficiência e as limitações funcionais é essencial para garantir práticas de atividade física seguras e adequadas.
- A proteção é uma responsabilidade partilhada entre professores, treinadores, assistentes e todos os indivíduos envolvidos no apoio aos atletas.
- Os assistentes desportivos e os operadores de rampas desempenham um papel crucial para permitir que os atletas BC3 participem, respeitando as regras, a neutralidade e a independência do atleta.
- O respeito pelos direitos das pessoas com deficiência deve orientar todas as ações em ambientes educativos e desportivos.

5. Termos-chave e definições

Deficiência motora

Uma deficiência física que afeta o movimento, a coordenação ou o controlo muscular.



Pode resultar de condições neurológicas, musculares ou esqueléticas e pode influenciar a capacidade de uma pessoa para realizar atividades físicas.

Classificação Desportiva

Um sistema utilizado nos desportos para-olímpicos para garantir uma competição justa, agrupando os atletas de acordo com o impacto da sua deficiência no desempenho desportivo. Na Boccia, a classificação determina a elegibilidade e a classe desportiva em que o atleta compete.

Inclusão

Um processo que garante que todos os indivíduos, independentemente de deficiência ou outras diferenças, tenham oportunidades iguais de participar plenamente em atividades como a educação, o desporto e a vida comunitária. No desporto, inclusão significa adaptar ambientes e sistemas de apoio para que todos possam participar de forma significativa.

Assistente Desportivo: Uma pessoa que apoia um atleta com deficiências graves na realização de tarefas relacionadas com o desporto, quando necessário. Na Boccia, os assistentes ajudam a posicionar o equipamento ou os materiais, respeitando regras rigorosas que garantem que o atleta mantém o controlo da tomada de decisões.

Operador de rampa (BC3): Um tipo específico de assistente desportivo que opera a rampa utilizada pelos atletas BC3 na Boccia. O operador de rampa deve seguir as instruções do atleta sem dar conselhos táticos nem olhar para o campo durante o jogo, garantindo que o atleta mantém o controlo total sobre o jogo.

6. Materiais, logística e preparação do recinto

6.1 Lista de materiais

- Bolas de boccia (6 vermelhas + 6 azuis + 1 bola-alvo)
- Rampa
- Cadeira de rodas
- Mesa
- Cadeira
- Fita para o campo (campo de boccia)
- Marcadores
- Cartões com situações
- Cartões com funções

6.2 Requisitos do local e disposição da sala

Um espaço interior plano, como um ginásio ou uma sala polivalente, com limites bem definidos e espaço suficiente para uma apresentação teórica e atividades práticas. A sala deve ter cadeiras e mesas dispostas de forma a incentivar a interação, bem como



equipamento de projeção (computador, projetor e ecrã). Deve também haver espaço aberto adequado disponível para os participantes realizarem exercícios práticos e atividades de dramatização relacionadas com o apoio a atletas com deficiência e a prática de boccia.

6.3 Pessoal e supervisão

O módulo de formação deve ser ministrado por profissionais qualificados com conhecimentos e experiência em atividade física adaptada e desporto inclusivo.

Um formador ou instrutor deve ser responsável pela apresentação do conteúdo teórico e pela coordenação das sessões de formação. Deve ter experiência de trabalho com pessoas com deficiência e conhecimentos sobre a prática de boccia e o apoio a atletas.

Durante as atividades práticas e os exercícios de simulação, o formador deve supervisionar diretamente os participantes para garantir que seguem as instruções e realizam as atividades de forma segura e respeitosa.

Se possível, deve estar presente um assistente ou facilitador adicional durante as sessões práticas. Esta pessoa poderá ajudar a organizar os materiais, orientar os participantes durante as atividades de simulação de papéis e garantir a simulação correta de situações de apoio aos atletas.

Uma supervisão adequada é essencial para garantir que os participantes compreendam as suas responsabilidades ao apoiar atletas com deficiência e para promover práticas seguras e respeitosas.

6.4 Considerações de acessibilidade para o local

- O local de formação deve ser totalmente acessível aos participantes com deficiência, em particular aqueles com mobilidade reduzida.
- O local deve ter acesso sem degraus, como rampas ou elevadores, para permitir que os utilizadores de cadeiras de rodas entrem e se desloquem facilmente. As portas e os corredores devem ser suficientemente largos para acomodar cadeiras de rodas, de modo a garantir uma circulação segura e confortável.
- Devem estar disponíveis instalações sanitárias acessíveis perto da sala de formação. O espaço de formação deve também proporcionar espaço livre suficiente para permitir a manobrabilidade das cadeiras de rodas e a participação em atividades práticas.
- O mobiliário deve ser disposto de forma flexível para permitir que os utilizadores de cadeiras de rodas se posicionem confortavelmente e participem ativamente nas sessões teóricas e práticas.
- Sempre que possível, deve manter-se sinalização clara e vias desobstruídas para promover um ambiente seguro e inclusivo para todos os participantes.



7. Agenda do dia

Horário (dia total, incluindo pausas: 6 horas). Exemplo de horário sugerido (ver tabela abaixo):

Hora	Conteúdo
09:30-10:30	Sessão 1 - Proteção, deficiência motora e segurança na prática desportiva (60 min)
10:30-11:20	Sessão 2 - Patologias mais comuns na classe BC3 e implicações para a segurança na prática desportiva (50 min)
11:20-11:40	Intervalo
11:40-12:30	Sessão 3 - Os direitos das pessoas com deficiência no acesso ao desporto (50 min)
12:30-13:30	Almoço
13:30-14:20	Sessão 4 – Apoio responsável a atletas com deficiência (50 min)
14:20-14:35	(Pequeno intervalo)
14:35-15:30	Sessão 5 – Atividade prática de apoio aos atletas (55 min)

Resultados esperados do dia:

- Compreensão dos princípios de proteção e segurança
- Conhecimento das características dos atletas BC3 e das suas necessidades de apoio
- Consciência dos direitos e responsabilidades éticas
- Competências práticas para apoiar atletas com deficiência grave

8. Conteúdo escrito

8.1 Deficiência motora e considerações de segurança na atividade física e no desporto

A deficiência motora refere-se a condições que afetam os sistemas neuromuscular, esquelético ou articular e que limitam a capacidade de uma pessoa de se mover, manter a postura ou coordenar movimentos. Estas condições podem ser congénitas ou adquiridas e podem influenciar atividades quotidianas, tais como caminhar, manter o equilíbrio, segurar objetos ou realizar movimentos precisos. Os indivíduos com deficiências motoras podem apresentar força muscular reduzida, tónus muscular alterado (como espasticidade ou hipotonia), amplitude de movimento limitada ou dificuldades de coordenação, e alguns podem utilizar dispositivos de apoio, como cadeiras de rodas, andadores, muletas ou órteses, para facilitar a mobilidade e a participação. É importante referir que as deficiências motoras não afetam necessariamente as capacidades cognitivas. A participação em atividades físicas e desportivas pode proporcionar benefícios significativos, incluindo melhoria da saúde, maior independência, maior autoconfiança e maior participação social. No entanto, barreiras como ambientes inacessíveis, falta de equipamento adaptado ou conhecimento limitado sobre práticas inclusivas podem restringir a participação. Por esta razão, a segurança é essencial ao planear atividades físicas para indivíduos com deficiências motoras. As atividades devem ser adaptadas de acordo com as capacidades



funcionais, os ambientes devem ser acessíveis e bem organizados, e os exercícios devem progredir gradualmente com supervisão adequada. Com planeamento, orientação e apoio adequados, a atividade física pode ser praticada com segurança e pode contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiências motoras.

8.2 Características funcionais dos atletas BC3 e implicações para a prática segura do desporto

A boccia é um desporto paralímpico concebido para atletas com deficiências motoras graves e, para garantir uma competição justa, os atletas são classificados de acordo com as suas capacidades funcionais. A classe BC3 inclui atletas com limitações motoras muito graves, incapazes de lançar ou chutar a bola de forma consistente e independente e que, por isso, utilizam um dispositivo de rampa para colocar a bola no campo. Os atletas BC3 são assistidos por um assistente desportivo que posiciona a rampa de forma e e e coloca a bola de acordo com as instruções do atleta; durante as competições oficiais, o assistente deve estar de costas para o campo de jogo, para garantir que o atleta permanece totalmente responsável pelas decisões táticas. Várias condições de saúde podem estar associadas aos atletas da classe BC3, incluindo paralisia cerebral, lesões na medula espinhal e doenças neuromusculares. A paralisia cerebral pode afetar o movimento, a postura e a coordenação, causando frequentemente rigidez muscular ou movimentos involuntários, enquanto as lesões na medula espinhal podem resultar em paralisia parcial ou total e na redução da estabilidade do tronco. As doenças neuromusculares, como a distrofia muscular, afetam a comunicação entre os nervos e os músculos e conduzem frequentemente a uma fraqueza muscular progressiva. Estas condições podem influenciar a força, a coordenação, a postura e os níveis de fadiga, tornando essencial o equipamento adaptado, os apoios posturais e um planeamento cuidadoso das atividades para uma participação desportiva segura. Compreender estas características funcionais ajuda professores, treinadores e assistentes a criar ambientes seguros, inclusivos e de apoio para os atletas BC3.

8.3 Direitos das pessoas com deficiência no acesso ao desporto

O reconhecimento dos direitos das pessoas com deficiência tem desempenhado um papel importante na expansão das oportunidades de participação no desporto e na atividade física. Os quadros internacionais e europeus promovem a igualdade, a acessibilidade e a inclusão em todas as áreas da sociedade, incluindo o desporto. Um marco fundamental neste desenvolvimento é a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (2006), que afirma que as pessoas com deficiência têm o direito de participar em atividades recreativas e desportivas em pé de igualdade com os outros e incentiva os países a promover políticas desportivas inclusivas e instalações acessíveis. A nível europeu, iniciativas como a Carta Europeia do Desporto apoiam a igualdade de oportunidades na participação no desporto e enfatizam a importância de eliminar barreiras sociais e ambientais. Estes quadros estão intimamente ligados aos princípios da vida independente e da participação ativa na sociedade, promovendo a autonomia, a interação social e o acesso igualitário às atividades comunitárias. O desporto pode desempenhar um papel significativo no apoio a estes princípios, melhorando a saúde, o bem-estar, a confiança e a inclusão social.



Consequentemente, muitos países desenvolveram programas desportivos inclusivos, iniciativas de educação física adaptada e oportunidades para o desporto adaptado de competição, ajudando a criar ambientes desportivos mais acessíveis e inclusivos para as pessoas com deficiência.

8.4 Apoio responsável e proteção na Boccia

Apoiar atletas com deficiência requer tanto conhecimentos técnicos como a compreensão de princípios éticos, tais como o respeito, a autonomia, a dignidade e a segurança. Um apoio responsável significa prestar a assistência necessária para a participação, garantindo simultaneamente que o atleta continua a ser o principal responsável pelas decisões. Na Boccia, as necessidades de apoio podem variar consoante as capacidades funcionais de cada atleta e podem incluir assistência no posicionamento, na organização do equipamento ou na preparação do ambiente de jogo. Para os atletas da classe BC3, os assistentes também podem ajudar a posicionar a rampa e a colocar a bola de acordo com as instruções do atleta. No entanto, os assistentes devem respeitar sempre a autonomia do atleta e não devem influenciar as decisões táticas durante o jogo. Uma comunicação eficaz e a confiança entre o atleta e o assistente são essenciais para uma colaboração bem-sucedida. A salvaguarda é também uma componente fundamental do desporto adaptado e envolve a criação de ambientes onde os atletas se sintam seguros, respeitados e protegidos de danos físicos, emocionais ou psicológicos. Professores, treinadores e assistentes partilham a responsabilidade de garantir que as atividades sejam conduzidas de forma segura e inclusiva. Atividades de reflexão e discussão podem ajudar os participantes a reconhecer riscos potenciais e a identificar estratégias para promover uma participação desportiva segura, respeitosa e inclusiva. As atividades de reflexão podem ajudar os participantes a identificar riscos potenciais e a desenvolver estratégias para garantir uma participação desportiva segura. Através da discussão e da partilha de experiências, os participantes podem compreender melhor como o apoio responsável contribui para a inclusão e o bem-estar em ambientes desportivos.

8.5 Aprendizagem prática e atividades experienciais

A aprendizagem prática é uma componente essencial no desenvolvimento das competências necessárias para apoiar eficazmente os atletas com deficiência. Atividades experienciais, tais como dramatizações, simulações de situações desportivas e demonstrações práticas, permitem aos participantes explorar cenários da vida real e compreender melhor os desafios envolvidos na prática desportiva inclusiva. Durante estas atividades, os participantes podem assumir diferentes papéis, tais como atleta, assistente ou observador, o que os ajuda a desenvolver competências de comunicação, cooperação e consciência das considerações de segurança ao apoiar atletas com deficiência. Estas experiências também incentivam a reflexão sobre a interação respeitosa, estratégias de apoio adequadas e a organização segura de atividades desportivas. As sessões práticas proporcionam oportunidades para discussão e feedback, permitindo aos participantes ganhar confiança na aplicação de práticas



inclusivas e estratégias de apoio responsável, tanto em ambientes educativos como desportivos.

9. Guiões das sessões e atividades principais

Sessão 1 – Deficiência motora, proteção e segurança no desporto adaptado

Duração: 50 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas à frente; espaço aberto para discussão em pequenos grupos

Materiais: Slides, flipchart, marcadores

Anexo utilizado: Anexo A – Lista de verificação de segurança

1. Boas-vindas e enquadramento da sessão - O formador apresenta o objetivo da sessão: compreender a deficiência motora e os princípios-chave de segurança necessários para garantir uma participação segura e inclusiva em contextos de atividade física e de boccia.

2. Apresentação do formador (15 min): Conceito de deficiência motora

Explicar a definição e as principais características da deficiência motora (limitações no movimento e na mobilidade; alteração do tónus muscular (espasticidade ou hipotonia); dificuldades de coordenação; necessidade de dispositivos de apoio (cadeiras de rodas, muletas, próteses))

3. Reflexão guiada (15 min): Barreiras na atividade física –

Os participantes refletem individualmente sobre situações em que a deficiência motora pode criar desafios na participação desportiva (por exemplo, equilíbrio, coordenação, fadiga).

4. Contribuição do formador (15 min): Segurança e prevenção de riscos

Apresentar considerações-chave de segurança na atividade física adaptada: avaliação prévia da condição física; ambientes seguros e espaços acessíveis; explicar riscos comuns (quedas, sobrecarga, colisões, problemas de postura) e estratégias de prevenção.

5. Atividade em pequenos grupos (15 min) – Identificação de riscos

Os participantes trabalham em pequenos grupos para analisar um cenário típico de escola ou treino.

Cada grupo identifica: riscos potenciais de segurança; possíveis adaptações para reduzir esses riscos.

Foco na inclusão

Salientar que a adaptação não reduz a participação, mas permite que as pessoas com deficiências motoras pratiquem atividade física de forma segura e significativa.

Foco na segurança



Saliente a importância da prevenção de riscos, de ambientes adaptados e de uma supervisão adequada para minimizar acidentes e garantir uma participação segura no desporto.

Perguntas para reflexão

- Qual é o risco de segurança mais comum no seu ambiente de ensino ou treino?
- Que adaptações simples poderiam melhorar a segurança dos participantes com deficiências motoras?
- Como é que a supervisão e o planeamento podem reduzir os riscos sem limitar a participação?

Sessão 2 – Características mais comuns do BC3 e participação segura no desporto Patologias

Duração: 50 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas à frente

Materiais: Slides, flipchart, marcadores

Anexo utilizado: Anexo B – Fluxograma de classificação da boccia

Etapas

1. Introdução à sessão: O formador apresenta o objetivo da sessão – compreender as patologias/características mais comuns associadas à classe BC3 de boccia e as suas implicações na participação desportiva.

2. Apresentação do formador (10 min): Visão geral do perfil funcional da BC3

Explique as características da classe BC3: limitações motoras muito graves; incapacidade de lançar a bola de forma consistente, utilização de rampa e assistente desportivo, atleta responsável pela estratégia e tomada de decisões.

3. Contribuição do formador (15 min): Paralisia Cerebral

a) Apresente as principais características destas condições: espasticidade, dificuldades de coordenação, problemas de equilíbrio; tipos de paralisia cerebral (espástica, discinética, atáxica, mista)

b) Discutir como a paralisia cerebral afeta a participação na Boccia

4. Contribuição do formador (15 min): Doenças neuromusculares e lesões da medula espinhal

a) Apresentar as principais características destas condições: fraqueza e degeneração muscular (doenças neuromusculares), paralisia ou perda de sensibilidade (lesões na medula espinhal)

b) Explicar os impactos na prática desportiva



5. Atividade de reflexão sobre proteção e segurança (10 min): Os participantes trabalham em pequenos grupos para refletir sobre as considerações de proteção e segurança ao trabalhar com atletas com condições como paralisia cerebral, lesões na medula espinhal ou doenças neuromusculares na Boccia

Foco na inclusão Salientar que os atletas com deficiências motoras graves podem participar ativamente no desporto quando as regras, o equipamento e os ambientes são adaptados.

Foco na segurança

Certifique-se de que as adaptações e os equipamentos de apoio são utilizados corretamente para proteger a postura dos atletas, prevenir a fadiga e garantir uma participação segura.

Perguntas para reflexão

- De que forma as diferentes condições motoras influenciam a forma como se pratica desporto?
- Que considerações de proteção e segurança priorizaria ao trabalhar com atletas com limitações motoras graves?

Sessão 3 - Os direitos das pessoas com deficiência no acesso ao desporto.

Duração: 50 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), marcadores

Anexo utilizado: Nenhum

Etapas:

7. Introdução à sessão: O formador apresenta o objetivo da sessão – compreender os direitos das pessoas com deficiência
8. Intervenção do formador (10 min): explicar a evolução histórica dos direitos das pessoas com deficiência
9. Contribuição do formador (10 min): o quadro internacional e europeu relativo ao direito à prática desportiva.
10. Contribuição do formador (10 min): os princípios da vida independente e da participação ativa na sociedade.
11. Intervenção do formador (10 min): A forma como estes modelos influenciaram as políticas europeias de inclusão
12. Mini-debate/Reflexão Guiada (10 min): O impacto destes direitos na promoção da atividade física e do desporto para pessoas com deficiência

Foco na inclusão: Utilizar linguagem inclusiva e enfatizar a escolha: múltiplos papéis de participação válidos para cada aluno.



Foco na segurança: Segurança psicológica: estabelecer um tom respeitoso e evitar comentários de julgamento sobre a deficiência.

Perguntas para reflexão:

- Como é que a sua escola garante o direito à plena participação dos alunos com deficiência nas atividades desportivas escolares?
- Como pode a escola envolver toda a comunidade escolar na promoção dos direitos das pessoas com deficiência?
- Que práticas desportivas escolares promovem ou limitam o direito à inclusão educativa?
- Como é que a participação ativa dos alunos com deficiência pode reforçar o respeito pelos seus direitos na escola?

Sessão 4 – Apoio responsável a atletas com deficiência

Duração: 55 minutos

Configuração da sala: Espaço para uma apresentação teórica e atividades práticas. A sala deve ter cadeiras e mesas dispostas de forma a incentivar a interação, bem como equipamento de projeção (computador, projetor e ecrã).

Materiais: Slides

Anexo utilizado: Nenhum

1. Introdução à sessão: O formador apresenta o propósito da sessão – O formador apresenta o objetivo da sessão: compreender o conceito de apoio responsável no desporto adaptado
2. Contribuição do formador – Princípios do apoio responsável (10 min)
O formador apresenta os princípios fundamentais do apoio responsável no desporto adaptado: respeito pela autonomia do atleta; segurança e proteção; comunicação clara; dignidade e respeito; promoção da independência.
Os participantes são encorajados a refletir sobre como o apoio deve facilitar a participação sem substituir o papel do atleta.

3. Contribuição do formador (10 min): Compreender as necessidades de apoio na Boccia
O formador explica os tipos comuns de apoio de que os atletas podem necessitar durante o treino ou a competição: ajustes de posicionamento e postura; preparação e organização de equipamento d ; apoio à comunicação; preparação de ambientes de treino seguros e acessíveis.

Exemplos da prática de boccia ilustram como os assistentes e treinadores podem apoiar os atletas, mantendo a independência e a tomada de decisões.

4. Contribuição do formador (15 min): O papel do assistente desportivo na BC3
O formador apresenta a classe BC3 e a utilização de rampas e assistentes desportivos: posicionamento da rampa; colocação da bola; seguir as instruções do atleta; manter uma posição neutra durante o jogo.



5. Atividade de reflexão sobre proteção e segurança (15 min)
Os participantes discutem brevemente, em pequenos grupos, as considerações de proteção ao apoiar atletas com deficiências motoras graves.

Os grupos identificam:

- riscos potenciais (barreiras de comunicação, assistência excessiva, questões de segurança com o equipamento)
- estratégias para garantir um apoio respeitoso e seguro.

Os participantes são encorajados a aplicar estes princípios em contextos desportivos, escolares e comunitários.

Foco na inclusão

O apoio deve permitir a participação, preservando simultaneamente a autonomia, a dignidade e a capacidade de decisão do atleta.

Foco na segurança

Os assistentes e treinadores devem garantir um posicionamento seguro, a utilização correta do equipamento e uma interação respeitosa, prevenindo riscos tanto físicos como psicológicos.

Perguntas para reflexão

- O que significa apoio responsável no contexto do desporto adaptado?
- Por que razão é essencial respeitar a autonomia do atleta para a prática desportiva inclusiva?
- Que desafios podem surgir ao apoiar atletas com limitações motoras graves?
- Como é que a comunicação pode melhorar a qualidade da participação?

Sessão 5 – Atividade prática: Apoiar o atleta

Duração: 60 minutos

Configuração da sala: Espaço para atividades práticas.

Materiais: Rampa, bolas de boccia.

Anexo utilizado: Anexo C – Cartões de papéis e anexo C – Cartões de atividades

1. Introdução à sessão prática. O formador apresenta o objetivo: proporcionar experiência prática no apoio a atletas com deficiência através de dramatizações e situações desportivas simuladas.

2. Atividade de simulação – Comunicação e abordagem (10 min).



Os participantes simulam a chegada de um atleta com deficiência a uma sessão de treino. Os assistentes praticam: saudação e comunicação; oferta de apoio de forma respeitosa; organização do espaço da atividade.

Os observadores dão feedback sobre o estilo de comunicação, a proteção e o respeito pela autonomia.

3. Atividade de dramatização – Apoio à preparação do treino (10 min).

Os participantes simulam situações como: preparar o espaço de treino; organizar o equipamento; ajudar no posicionamento do atleta.

4. Atividade de dramatização – Simulação do papel de assistente BC3 (15 min).

Os participantes simulam o papel de assistente desportivo BC3. Um participante desempenha o papel de atleta, enquanto outro desempenha o papel de assistente responsável por: posicionar a rampa; colocar a bola; seguir as instruções do atleta; os assistentes devem evitar influenciar as decisões do atleta.

5. Reflexão sobre proteção e segurança (10 min).

Os participantes refletem sobre: considerações de segurança ao utilizar rampas e equipamento; comunicação entre o atleta e o assistente; como evitar a assistência excessiva.

Foco na inclusão

As atividades de dramatização ajudam os participantes a compreender como o apoio pode capacitar os atletas, em vez de substituir o seu papel.

Foco na segurança

Os participantes praticam o manuseamento seguro do equipamento, o posicionamento correto e a interação respeitosa ao apoiar atletas com limitações motoras graves.

Perguntas para a reflexão

- Qual foi a parte mais desafiante de apoiar o atleta durante as atividades?
- De que forma a comunicação influenciou a interação entre o atleta e o assistente?
- Como podem os assistentes garantir o apoio sem reduzir a autonomia do atleta?
- O que aprendeu sobre as responsabilidades do assistente desportivo BC3?

10. Orientações sobre inclusão e acessibilidade

Adote uma mentalidade de «opções de participação»: cada sessão deve permitir que os alunos com deficiência assumam diferentes papéis, tais como jogador, árbitro, marcador ou observador, garantindo uma participação segura e significativa. Adapte a atividade sempre que necessário, utilizando o modelo STEP (Espaço, Tarefa, Equipamento, Pessoas) para criar um ambiente inclusivo. Incentive os alunos sem



deficiência a atuarem como assistentes quando necessário, prestando apoio apenas quando solicitado e respeitando a autonomia do atleta. Explique claramente todas as funções para garantir uma participação justa, segura e respeitosa, e alterne as funções regularmente para que todos os alunos experimentem tanto funções ativas como de apoio

10.1 Dicas de comunicação

- Use frases curtas (uma instrução de cada vez).
- Demonstre primeiro, depois deixe os participantes experimentarem.
- Verifique a compreensão através da ação (mostre-me o primeiro passo).
- Dê feedback específico e construtivo (o que funcionou bem e o que pode ser melhorado).
- Incentive uma comunicação respeitosa entre atletas, assistentes e colegas

10.2 Opções de participação e rotação de funções

- Permita que os alunos com deficiência assumam diferentes papéis, tais como jogador, árbitro ou observador, garantindo uma participação segura e significativa.
- Adapte a atividade conforme necessário, utilizando o modelo STEP (Espaço, Tarefa, Equipamento, Pessoas) para apoiar a inclusão.
- Incentive os alunos sem deficiência a atuarem como assistentes, prestando apoio apenas quando solicitado e respeitando a autonomia do atleta.
- Assegurar que os assistentes respeitem a autonomia e a tomada de decisões do atleta.
- Explique claramente as funções para garantir uma participação justa, segura e respeitosa.

11. Avaliação e Verificação da Qualidade

11.1 Evidência de que os resultados de aprendizagem foram alcançados

Resultado de aprendizagem	Prova / ferramenta
Compreensão da deficiência motora e das características do BC3	Participação em discussões e atividades de reflexão
Conhecimento dos princípios de proteção	Respostas durante a reflexão em grupo e a análise de cenários
Conhecimento dos direitos das pessoas com deficiência no acesso ao desporto	Discussões em grupo e reflexão orientada
Capacidade de prestar apoio responsável	Observação durante a dramatização e exercícios práticos
Utilização segura de estratégias de apoio	Observação do formador durante as atividades práticas

11.2 Verificação rápida de conhecimentos

1. O que é a deficiência motora e como pode influenciar a participação no desporto?
2. Por que razão a autonomia é importante no apoio a atletas com deficiência?



3. Quais são as responsabilidades de um assistente desportivo BC3?
4. Indique duas considerações de segurança ao trabalhar com atletas com limitações motoras graves.
5. Como podem os professores garantir uma participação significativa para os alunos com deficiência?

11.3 Sugestão de autoavaliação

- Consigo identificar as principais considerações de segurança ao organizar atividades físicas para alunos com deficiências motoras. (1–5)
- Compreendo as características funcionais dos atletas BC3 e o papel do assistente desportivo ou do operador de rampa. (1–5)
- Consigo identificar pelo menos duas estratégias para garantir uma participação segura e inclusiva nas atividades de boccia. (1–5)
- Consigo promover uma comunicação respeitosa e práticas de proteção ao trabalhar com alunos com deficiência. (1–5)
- Uma mudança que irei implementar na minha escola ou ambiente desportivo para melhorar a participação segura e inclusiva é: _____

12. Slides e recursos visuais

Duração recomendada da apresentação: 25–35 slides. Tópicos mínimos dos slides:

- Compreender a deficiência motora
- Características funcionais dos atletas BC3
- Paralisia cerebral, lesões na medula espinhal e doenças neuromusculares
- Considerações de segurança na atividade física adaptada
- Direitos das pessoas com deficiência no desporto
- Princípios de apoio responsável
- O papel dos assistentes desportivos e dos operadores de rampa
- Proteção e apoio ético no desporto inclusivo
- Exemplos práticos de participação inclusiva na Boccia



Formação de Formadores (ToT) de 5 dias - Formato Educativo

Módulo 3 - Dia 3

Metodologia e competências práticas da BC3, adaptações, equipamento e rampas

Autor principal (parceiro): AETOI

1. Resumo do módulo

Este dia dota os participantes do ToT (educadores/formadores) com os conhecimentos e métodos práticos necessários para capacitar professores e operadores desportivos a adotarem programas inclusivos de BC3 (Boccia) envolvendo pessoas com deficiências graves e os seus pares sem deficiência em contextos escolares reais. O módulo combina contributos teóricos alargados (participação significativa, inclusão mediada por pares, diferenciação e opções de participação específicas do BC3, incluindo a prática com rampas) com laboratórios práticos (atividades de BC3 em estações, dicas de treino, progressões, configuração de equipamento e rotação de papéis). Os anexos incluem cartões de atividades imprimíveis, listas de verificação, cartões de papéis, uma ficha de observação e um modelo de plano de aula escolar de 45–60 minutos para apoiar a implementação imediata. Nota: o projeto detalhado do BC3 para escolas mais seguras, os protocolos de proteção e as orientações abrangentes para a avaliação de riscos são fornecidos no documento separado «Manual para o BC3 em Escolas Mais Seguras»; este módulo centra-se na metodologia prática de implementação e nas ferramentas prontas para a formação.

2. Grupo-alvo, pré-requisitos e perfil do formador

2.1 Grupo-alvo

Educadores/formadores que irão capacitar professores e operadores desportivos para adotarem programas BC3 (Boccia) inclusivos em contextos escolares reais (grupos mistos que incluem pessoas com deficiências graves e colegas sem deficiência).

2.2 Pré-requisitos

Os participantes devem estar familiarizados com as regras básicas da Boccia (turnos, pontuação, noções básicas do campo).

2.3 Competências recomendadas para o formador

- Experiência em atividade física inclusiva ou adaptada e na facilitação da aprendizagem de adultos.
- Capacidade de demonstrar e orientar atividades relacionadas com o BC3 utilizando linguagem simples e pistas visuais.
- Competência em gestão básica de riscos para sessões práticas (espaço, equipamento, limites de funções).



- Compreensão da dignidade, autonomia e apoio respeitoso ao trabalhar com pessoas com deficiências graves.

3. Resultados de aprendizagem

No final deste dia, os participantes serão capazes de:

1. Explicar os princípios fundamentais da prática inclusiva do BC3 para participantes com deficiências graves em contextos escolares (baseada nos direitos, dignidade, autonomia, participação significativa).
2. Selecionar e implementar opções de participação (jogar, ajudar, arbitrar, organizar) que garantam que todos os alunos contribuam de forma significativa nas atividades de BC3.
3. Criar um espaço acessível para atividades BC3, incluindo verificações de equipamento básico e , dentro das restrições comuns da escola (consulte o Manual BC3 para Escolas Mais Seguras para obter informações detalhadas sobre conceção de segurança e avaliação de riscos).
4. Realizar pelo menos duas atividades inclusivas de desenvolvimento de competências BC3 utilizando uma abordagem de diferenciação em três níveis (Nível 1/2/3) e indicações claras de treino.
5. Criar um plano de aula escolar BC3 inclusivo completo de 45–60 minutos (incluindo rotação de funções , foco na inclusão, foco na segurança e reflexão).
6. Utilizar ferramentas simples de observação e reflexão para monitorizar a inclusão, a segurança e a aprendizagem durante a realização.

4. Mensagens-chave

- A inclusão não é apenas participação — é uma contribuição significativa com dignidade e escolha.
- As adaptações devem alterar a tarefa, não o valor do aluno.
- Os colegas são um recurso: funções estruturadas de acompanhamento tornam a inclusão real e sustentável.
- A implementação prática é bem-sucedida quando as rotinas são simples: funções claras, postos claros, sinais claros.
- Os dispositivos de apoio (por exemplo, rampas BC3) ampliam a participação quando utilizados com consentimento, clareza de funções e regras justas.

5. Termos-chave e definições

Deficiência grave: Uma deficiência com elevadas necessidades de apoio que pode afetar a mobilidade, o controlo motor, a comunicação, a resistência ou a independência; o apoio deve ser planeado de forma a proteger a dignidade e a autonomia.



Participação significativa: Envolvimento em que a pessoa tem um papel real, influência e uma contribuição valorizada, e não um envolvimento simbólico.

Diferenciação: Ajustar tarefas, regras, espaço, equipamento, tempo ou funções para que diferentes alunos possam aceder ao mesmo objetivo de aprendizagem.

Opções de participação: diferentes formas de contribuir (jogar, ajudar, arbitrar, organizar, marcar pontos, cronometrar) para que todos sejam incluídos.

Inclusão mediada por pares: Utilização estruturada de pares (papéis de companheiro) para apoiar a participação, a comunicação e o sentimento de pertença.

Dispositivo de apoio: Uma ferramenta que apoia a participação (por exemplo, rampa) e que deve ser utilizada com respeito, com consentimento e limites claros.

BC3 (Boccia): Uma abordagem de prática de Boccia adequada para participantes com deficiências físicas graves; a participação pode incluir o uso de rampas e um papel de apoio/companheiro sob a orientação do participante.

6. Materiais, logística e configuração da sala

6.1 Lista de materiais

- Bolas de boccia: 12 + bola-alvo (ou bolas macias equivalentes, caso não haja bolas de boccia disponíveis).
- Alvos/marcadores: cones (10), fita adesiva para o chão ou marcadores planos, giz (opcional).
- Cartões de funções (impressos): acompanhante, apontador, cronometrista, árbitro, responsável pelo equipamento.
- Rampas BC3: 1–2 (ou modelo de demonstração) + cintas de estabilização, se utilizadas.
- Fita métrica, prancheta, canetas, cartões de atividades impressos e listas de verificação.
- Opcional: quadro branco portátil/flipchart, cronómetros, apito (se for o caso).

6.2 Requisitos do local e disposição da sala

Um espaço interior plano (ginásio ou sala polivalente) com limites bem definidos. Organize um semicírculo para a teoria e a discussão e uma disposição em estações para os laboratórios práticos (mínimo de 4 estações). Assegure passagens largas para dispositivos de mobilidade e linhas de visão desobstruídas para as demonstrações.

6.3 Pessoal e supervisão

Recomendado: 1 formador principal + 1 assistente para as sessões práticas de laboratório. Se entre os participantes houver pessoas com grandes necessidades de apoio durante as demonstrações, acrescente uma pessoa de apoio familiarizada com os limites de assistência respeitosa.

6.4 Considerações de acessibilidade para o local



- Acesso sem degraus e instalações sanitárias acessíveis.
- Passagens desobstruídas entre as estações (mínimo de 1,2 m, sempre que possível).
- Opções de lugares sentados com espaço para dispositivos de mobilidade.
- Iluminação com baixo brilho e ruído de fundo reduzido para facilitar a comunicação.
- Sinalização visual clara para a rotação das estações e regras fundamentais.

7. Agenda do dia

Horário (dia total, incluindo pausas: 6 horas). Exemplo de horário sugerido (ver tabela abaixo):

Hora	Conteúdo
09:30-10:15	Sessão 1 - Teoria Alargada I: BC3 inclusivo nas escolas e inclusão de pessoas com deficiência grave (45 min)
10:15-11:05	Sessão 2 - Teoria Alargada II: Opções de participação, papéis dos pares e utilização de rampas BC3 (50 min)
11:05-11:25	Intervalo (20 min)
11:25-12:15	Sessão 3 - Métodos Práticos: Dicas de treino BC3, progressões e configuração do equipamento (50 min)
12:15-13:00	Intervalo para almoço (45 min)
13:00-14:15	Sessão 4 - Laboratório prático: atividades BC3 inclusivas em estações, utilização de rampas e rotação de funções (75 min)
14:15-14:30	Intervalo (15 min)
14:30-15:30	Sessão 5 - Micro-ensino e planeamento de aulas escolares BC3 + avaliação e conclusão (60 min)

Resultados esperados do dia:

- Um plano de aula inclusivo para o BC3, com duração de 45 a 60 minutos, pronto a utilizar (modelo preenchido).
- Pelo menos dois cartões de atividades impressos com opções de Nível 1/2/3.
- Uma breve lista de verificação de inclusão e uma breve lista de verificação de segurança para a implementação.
- Uma ficha de observação simples (para monitorizar a inclusão e a segurança).

8. Conteúdo escrito

8.1 Por que razão os programas BC3 inclusivos em contextos escolares reais são importantes

Os programas BC3 inclusivos nas escolas não são apenas uma questão de acesso; são um caminho para o sentimento de pertença, a participação social e a igualdade de



oportunidades. Para os alunos com deficiências graves, o ambiente escolar pode ser um dos poucos locais onde a interação estruturada com os colegas e a atividade física regular podem ocorrer de forma consistente. Quando a inclusão é bem concebida, beneficia todos: os alunos com deficiência ganham oportunidades de movimento, autonomia e amizades; os colegas sem deficiência aprendem cooperação, empatia e liderança; e a escola reforça a sua cultura de respeito. No entanto, a inclusão não acontece automaticamente. Em contextos escolares reais, os professores enfrentam limitações como tempo restrito (aulas de 45–60 minutos), turmas numerosas e com alunos de diferentes capacidades, equipamento limitado e apoio variável da equipa. Este módulo fornece um quadro para a implementação de BC3 inclusivo que seja realista, seguro e sustentável nestas condições.

8.2 Compreender as deficiências graves na prática do BC3 (necessidades funcionais, não rótulos)

Na prática educativa e desportiva, o termo «deficiência grave» abrange uma vasta gama de condições. Para o planeamento da implementação do BC3, as necessidades funcionais são mais úteis do que rótulos médicos. As necessidades de apoio elevado podem incluir controlo motor voluntário limitado, baixa resistência, tónus muscular atípico, movimentos involuntários, deficiências visuais ou auditivas, deficiência intelectual ou fala limitada. Alguns participantes podem depender de dispositivos de mobilidade, ajudas de comunicação ou de um assistente pessoal. A implementação inclusiva do BC3 exige que os educadores planeiem estas necessidades, protegendo simultaneamente a dignidade e a autonomia. As questões-chave para o educador do programa « » são: O que é que a pessoa quer fazer? Que opções estão disponíveis para participar de forma significativa hoje? Que apoio é necessário e que apoio é opcional? Uma abordagem baseada nos direitos significa que o apoio é oferecido de forma a manter o controlo e o consentimento da pessoa.

8.3 Participação significativa no BC3: ir além da inclusão simbólica

Um risco comum na inclusão escolar é o tokenismo: um aluno com deficiência está fisicamente presente, mas tem pouca influência, poucas escolhas e um papel limitado. Participação significativa significa que o aluno tem uma contribuição valorizada e a oportunidade de experimentar competência, autonomia e conexão social. A participação significativa no BC3 pode ocorrer através de múltiplos papéis, não apenas jogando. Em contextos escolares, as opções de participação podem incluir jogar com adaptações, orientar um colega, marcar pontos, cronometrar, arbitrar, organizar o equipamento ou liderar um aquecimento. A tarefa do educador é selecionar opções que correspondam aos pontos fortes e ao nível de energia atual, ao mesmo tempo que alterna os papéis para que os colegas compreendam a inclusão como uma responsabilidade partilhada. Quando a participação é significativa, a motivação aumenta e os desafios comportamentais diminuem frequentemente, porque o aluno sente respeito e tem um propósito.



8.4 Inclusão mediada pelos colegas: como os colegas sem deficiência tornam o BC3 inclusivo sustentável

Em contextos escolares reais, o professor não pode prestar apoio individual a todos os alunos. O apoio estruturado entre pares é, por isso, essencial. A inclusão mediada por pares não consiste em «ajudar o aluno com deficiência» de forma informal; é uma estratégia planeada com papéis e limites claros. O papel de um «amigo» pode incluir explicar instruções com linguagem simples, ajudar na preparação do equipamento, oferecer opções, verificar o conforto ou apoiar a comunicação. Para evitar ajudar em demasia (o que reduz a autonomia), os colegas devem aprender a perguntar antes de agir, esperar pelas respostas e aceitar que o aluno possa escolher uma opção diferente. A rotação de papéis evita o desequilíbrio de poder e garante que a inclusão não dependa de um único aluno «bom». Os papéis dos colegas também reforçam os resultados sociais: os colegas desenvolvem liderança e empatia, enquanto os alunos com deficiência experimentam um sentimento de pertença e brincam em conjunto.

8.5 Adaptações e diferenciação no BC3: alterar a tarefa sem baixar as expectativas

As adaptações não são atalhos. São escolhas de conceção que criam acesso igualitário ao objetivo de aprendizagem. A diferenciação pode ser feita através de cinco alavancas principais: tarefa (o que é feito), regras (como é feito), espaço (onde é feito), equipamento (com que ferramentas) e papéis (quem faz o quê). Uma abordagem simples e eficaz é um desenho de três níveis para cada atividade do BC3: o Nível 1 proporciona o máximo acesso (movimento simplificado, distância mais curta, mais tempo ou papel alternativo); o Nível 2 é a versão padrão; o Nível 3 acrescenta desafio (maior precisão, tomada de decisões táticas ou restrições). É importante referir que os níveis devem ser apresentados como escolhas, e não como rótulos de capacidade. Os educadores devem normalizar a escolha para todos os alunos: todos podem escolher um nível que se adapte ao seu foco do dia.

8.6 Rampas BC3 e dispositivos de apoio: princípios para uma prática respeitosa (não um manual de segurança)

As rampas BC3 podem ampliar o acesso a participantes que não conseguem lançar ou rolar uma bola de forma autónoma. Na prática escolar, a utilização das rampas deve seguir princípios claros: consentimento, clareza de funções e regras justas. Consentimento significa que o participante controla as decisões relativas ao posicionamento e ao momento certo. A clareza de funções significa definir quem posiciona a rampa, quem seleciona a bola, quem a lança e como se dá a comunicação entre o participante e o companheiro/assistente. A equidade significa que as regras da atividade e a pontuação são concebidas de forma a que a participação com recurso à rampa seja valorizada e equilibrada. Este módulo apresenta estes princípios e proporciona atividades práticas em estações. Para um projeto detalhado do BC3 em escolas mais seguras, proteção e avaliação de riscos, utilize o «Manual para o BC3 em Escolas Mais Seguras», disponível separadamente.



8.7 Dicas de ensino e treino que funcionam em grupos escolares de BC3 com capacidades mistas

A prática inclusiva do BC3 depende da comunicação. Em grupos de habilidades mistas, as instruções devem ser curtas, consistentes e apoiadas por demonstração. Use um padrão simples: mostre primeiro, diga em segundo, tente em terceiro. As dicas de treino devem concentrar-se num ponto-chave de cada vez (por exemplo: «aponte, devagar, solte») e ser reforçadas através de marcadores visuais no chão. Para participantes com dificuldades de comunicação, as dicas podem ser acompanhadas de imagens, cartões coloridos ou gestos simples. Verifique a compreensão através da ação, em vez de perguntar «compreende?». Em vez disso, peça aos participantes que demonstrem o primeiro passo. Por fim, utilize feedback positivo e específico: descreva o que funcionou e o que se deve tentar a seguir, em vez de elogios genéricos.

8.8 Aplicação no contexto escolar real: limitações e soluções para o BC3 inclusivo

Os contextos escolares são diferentes dos desportos de clube. O tempo é limitado, as turmas são maiores e o equipamento pode ser mínimo. Uma sessão BC3 inclusiva realista necessita, portanto, de: (1) uma rotina previsível, (2) uma preparação rápida e (3) rotação de funções para distribuir a responsabilidade. Um modelo baseado em estações é eficaz porque reduz o tempo de espera e permite a diferenciação sem isolar os alunos. Utilize 3–4 estações com cartões visuais claros e um sinal de rotação simples. Se a turma for grande, atribua funções aos alunos, tais como gestor de equipamento e líder de estação. Se o equipamento for limitado, utilize alternativas de baixo custo (bolas macias, fita adesiva para o chão), mantendo o objetivo de aprendizagem inalterado. Para alunos com deficiências graves, planeie pelo menos duas opções de participação por sessão: uma opção de jogo e uma opção sem jogo, para que a inclusão continue a ser possível caso ocorra fadiga, dor ou sobrecarga sensorial.

8.9 Equívocos comuns a evitar

- Equívoco: «Inclusão significa que todos fazem a mesma tarefa.» Realidade: inclusão significa que todos perseguem o mesmo objetivo por caminhos diferentes.
- Equívoco: «Os colegas saberão naturalmente como ajudar.» Realidade: o apoio entre colegas deve ser ensinado com regras e limites.
- Equívoco: «As rampas reduzem o valor desportivo.» Realidade: as rampas ampliam a participação e podem manter um elevado nível de aprendizagem tática.
- Equívoco: «A segurança diz respeito apenas a lesões.» Realidade: a segurança inclui também a dignidade, a interação respeitosa e a segurança emocional.

9. Guiões das sessões e atividades principais

Sessão 1 - Teoria Alargada I: BC3 inclusivo nas escolas e inclusão de pessoas com deficiência grave

Duração: 45 minutos



Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), flipchart, marcadores, notas adesivas

Anexo utilizado: Nenhum (apenas slides)

Etapas:

1. Boas-vindas e orientação dos participantes sobre o objetivo: Formação de formadores para capacitar professores e operadores desportivos a ministrar o BC3 inclusivo em contextos escolares reais.
2. Contribuição do formador (15 min): explicar a participação significativa, a abordagem baseada nos direitos e por que razão a inclusão de pessoas com deficiência grave requer planeamento no BC3.
3. Reflexão guiada (10 min): os participantes recordam uma barreira escolar real (tempo, espaço, atitudes) e escrevem um exemplo num post-it.
4. Mini-discussão (10 min): agrupar as barreiras em categorias (ambiente, comunicação, funções, equipamento).
5. Síntese do formador (10 min): apresentar o modelo de opções de participação (jogar, ajudar, arbitrar, organizar) e estabelecer a ligação com o laboratório prático de BC3 a realizar posteriormente.

Foco na inclusão: Use linguagem inclusiva e enfatize a escolha: múltiplas funções de participação válidas para cada aluno.

Foco na segurança: Segurança psicológica: estabelecer um tom respeitoso e evitar comentários de julgamento sobre a deficiência.

Perguntas para reflexão:

- Qual é a barreira mais comum no contexto da sua escola e porquê?
- O que tornaria a participação significativa para um aluno com deficiências graves no seu contexto?
- Como é que os papéis dos pares podem reduzir as barreiras sem diminuir a autonomia?

Sessão 2 - Teoria Alargada II: Opções de participação, papéis dos colegas e utilização da rampa BC3

Duração: 50 minutos

Disposição da sala: Semicírculo + espaço à frente para pequenas demonstrações

Materiais: Cartões de papéis, uma rampa (ou foto/vídeo), 2–3 bolas, marcadores de chão

Anexo utilizado: Anexo C (Cartões de Papéis)

Etapas:

1. Contribuição do formador (20 min): explicar a inclusão mediada pelos pares, os limites entre amigos (perguntar, esperar, apoiar, não controlar) e a rotação de papéis.
2. Demonstração (10 min): mostrar uma interação entre amigos com e sem consentimento (o que dizer, o que não fazer).



3. Visão geral da participação na rampa BC3 (10 min): objetivo, controlo dos participantes, zonas básicas e regras justas (o projeto de segurança detalhado é abordado no Manual Safer School BC3).

4. Tarefa em pequenos grupos (10 min): os grupos elaboram um plano de rotação de papéis de 5 minutos para uma aula típica (quem rota, quando e porquê).

Foco na inclusão: Ensinar os colegas a apoiar a autonomia: pedir permissão antes de ajudar e oferecer opções.

Foco na segurança: Consciência da rampa: estabilizar o dispositivo e manter as mãos afastadas durante o lançamento da bola.

Perguntas para reflexão:

- Qual é a diferença entre apoio e controlo nas funções dos colegas de apoio?
- O que torna um plano de rotação de funções justo para todos os alunos?
- Como é que uma rampa pode ser utilizada sem isolar o aluno que a utiliza?

Sessão 3 - Métodos práticos: Dicas de treino BC3, progressões e configuração do equipamento

Duração: 50 minutos

Configuração da sala: Espaço aberto com 1–2 áreas de demonstração e um plano de disposição das estações visível

Materiais: Cones, fita adesiva/marcadores, bolas, cartões de atividades impressos, listas de verificação da configuração

Anexo utilizado: Anexo A (Lista de verificação para a configuração de uma sessão inclusiva), Anexo B (Lista de verificação de segurança)

Passos:

1. O formador demonstra o método «mostrar-dizer-experimentar» utilizando uma tarefa simples de habilidade BC3 (apontar e lançar).
2. Os participantes praticam dar 2 dicas de treino cada um em pares (clareza, frases curtas, demonstração primeiro).
3. O formador apresenta o método de diferenciação de Nível 1/2/3 e mostra como apresentá-lo como uma opção para todos.
4. Exercício em grupo: adaptar uma atividade utilizando as cinco alavancas (tarefa, regras, espaço, equipamento, funções).
5. Ensaio rápido de preparação: os participantes utilizam o Anexo A e o Anexo B para definir limites, zonas seguras e sinalização das estações em 5 minutos.

Enfoque na inclusão: Normalizar a escolha: todos os participantes escolhem um nível e uma função, não apenas aqueles com deficiências visíveis.

Foco na segurança: Segurança do espaço: limites claros e distâncias seguras entre as estações para evitar colisões.

Perguntas para a reflexão:

- Qual foi a indicação mais clara e porquê?
- Qual nível de adaptação (tarefa/regras/espaço/equipamento/funções) foi mais fácil de utilizar em contextos escolares?



- Como é possível tornar a montagem rápida sem comprometer a segurança?

Sessão 4 - Laboratório prático: atividades BC3 inclusivas em estações, utilização de rampas e rotação de funções

Duração: 75 minutos

Configuração da sala: 4 estações dispostas em quadrado; percurso de rotação marcado; ponto central de briefing

Materiais: Cartões de estação, cones, bolas, rampa (se disponível), cronómetros, cartões de funções

Anexos utilizados: Anexo A (Lista de verificação da configuração inclusiva), Anexo B (Lista de verificação de segurança), Anexo C (Cartões de funções), Anexos D/E/F (Cartões de atividades)

Passos:

1. Briefing (5 min): explicar a rotação pelas estações, a rotação de funções e as regras principais (esperar pelo sinal; manter as faixas desimpedidas).
2. 1.ª ronda de estações (25 min): os participantes rodam por duas estações, experimentando as opções de Nível 1/2/3 (utilizar os Anexos D/E/F).
3. Balanço intercalar (5 min): verificação rápida — o que funcionou, o que precisa de ser alterado para o tamanho real de uma turma escolar.
4. Rodada 2 das estações (25 min): rodar pelas estações restantes, incluindo uma opção de participação com rampa, se disponível.
5. Sprint de design (15 min): os grupos escolhem uma estação e reescrevem-na como um segmento de aula escolar BC3 de 45–60 minutos, com funções claras e duas opções de participação para deficiências graves.

Foco na inclusão: Assegurar que a rotação de papéis é visível e justa: cada participante desempenha pelo menos dois papéis (jogador + apoio/oficial).

Foco na segurança: gerir o ritmo da rotação e manter zonas livres em torno das rampas; escolher regras mais simples quando a supervisão for limitada.

Perguntas para reflexão:

- Qual foi o design da estação que melhor apoiou uma participação significativa?
- Onde surgiu o risco de tokenismo e como o reduziram?
- Qual é a regra que acrescentaria para garantir a segurança numa aula escolar real?

Sessão 5 - Micro-ensino e planeamento de aulas escolares BC3 + avaliação e conclusão

Duração: 60 minutos

Configuração da sala: Semicírculo + uma fila de demonstração; os grupos têm mesas para o planeamento

Materiais: modelo de plano de aula, ficha de observação, questionário rápido (impresso), flipchart



Anexo utilizado: Anexo G (Modelo de Plano de Aula de 45–60 Minutos), Anexo H (Ficha de Observação)

Etapas:

1. Micro-ensino (30 min): em pequenos grupos, cada um apresenta um segmento de 5 minutos de uma atividade BC3 inclusiva; os outros utilizam o Anexo H para observar a inclusão e a segurança.
2. Feedback (10 min): cada grupo recebe um ponto forte e um ponto a melhorar, com foco na inclusão e na segurança.
3. Planeamento de aulas escolares (15 min): os participantes preenchem o Anexo G utilizando as atividades de hoje e a rotação de papéis.
4. Conclusão e avaliação (5 min): preencha o questionário rápido e um compromisso de um minuto «e agora?» (uma ação a aplicar na escola).

Foco na inclusão: concentre o feedback nos comportamentos de inclusão e nas opções de participação, e não apenas nas competências técnicas.

Foco na segurança: Assistência segura: lembre os limites e o consentimento antes de sair (os procedimentos detalhados encontram-se no Manual Safer School BC3).

Perguntas de reflexão:

- O que irá aplicar primeiro no seu ambiente escolar ou clube?
- Que opção de participação irá introduzir para tornar a inclusão sustentável?
- Como irá verificar se o aluno com deficiências graves teve uma participação significativa?

10. Orientações sobre inclusão e acessibilidade

Adote uma mentalidade de «opções de participação»: cada sessão deve oferecer pelo menos duas formas significativas de participar. Planeie a rotação de funções (companheiro, marcador, cronometrista, árbitro, responsável pelo equipamento) e faça a rotação a cada 8–12 minutos, dependendo da duração da aula. Ensine explicitamente o apoio entre pares: os companheiros devem pedir permissão antes de ajudar, oferecer opções, aguardar respostas e evitar realizar tarefas pela pessoa. Apresente os Níveis 1/2/3 como opções para todos, não como uma hierarquia. Use nomenclaturas neutras (Opção A/B/C) se for útil. Para a comunicação, demonstre primeiro, use sinais curtos e forneça cartões visuais de estações. Se um aluno sentir fadiga, dor ou sobrecarga sensorial, mude para uma opção de participação fora do jogo sem enquadrá-la como um fracasso. Por fim, inclua uma reflexão de 3 a 5 minutos para reforçar comportamentos de inclusão e linguagem respeitosa.

10.1 Dicas de comunicação

- Use frases curtas (uma instrução de cada vez).
- Demonstre primeiro e, em seguida, deixe os participantes experimentarem.
- Use pistas visuais (cartões de estação, marcadores no chão, cartões de função).
- Verifique a compreensão através da ação (mostre-me o primeiro passo).
- Dê feedback específico (o que funcionou + o que tentar a seguir).



10.2 Opções de participação e rotação de papéis

- Ofereça pelo menos 2 opções de participação por sessão para alunos com deficiências graves (jogar + não jogar).
- Alterne os papéis a cada 8–12 minutos ou após cada minijogo.
- Defina os limites do acompanhamento: pergunte, espere, apoie, não controle.
- Assegure-se de que todos os alunos desempenham tanto um papel ativo como um papel de apoio ao longo da aula.
- Utilize cartões de funções simples para tornar as funções visíveis e justas.

11. Avaliação e verificação da qualidade

11.1 Evidência de que os resultados de aprendizagem foram alcançados

Resultado de aprendizagem	Prova / ferramenta
Princípios da implementação inclusiva do BC3	Questionário rápido + observação do formador durante as discussões.
Opções de participação e funções dos colegas	Tarefa de grupo: plano de rotação de papéis + ficha de observação durante o microensino (Anexo H).
Configuração acessível e posicionamento básico da rampa	Listas de verificação da configuração preenchidas durante a Sessão 3 e a Sessão 4 (Anexo A + Anexo B).
Realização de atividades inclusivas com os Níveis 1/2/3	Observação do microensino + fichas de atividades preenchidas (Anexo D/E/F).
Criação de um plano de aula BC3 de 45–60 min	Modelo de plano de aula preenchido e revisto pelo formador (Anexo G).
Acompanhamento da inclusão e da segurança	Utilização da ficha de observação e das perguntas de balanço durante o laboratório prático (Anexo H).

11.2 Verificação rápida de conhecimentos

1. Defina «participação significativa» numa frase.
2. Indique duas opções de participação que não exijam jogar.
3. Enumere duas regras que protegem a autonomia ao utilizar o apoio de um colega.
4. Quais são as cinco principais alavancas para a adaptação (diferenciação)?
5. Indique uma regra de prática segura relevante para a participação com base em rampas.
6. Por que razão os Níveis 1/2/3 devem ser apresentados como uma opção para todos?
7. Indique uma estratégia para tornar uma sessão BC3 inclusiva realista numa aula escolar de 45–60 minutos.
8. Escreva uma pergunta de reflexão que reforce comportamentos de inclusão.



11.3 Sugestão de autoavaliação

- Consigo oferecer pelo menos duas opções de participação significativas para um aluno com deficiências graves. (1-5)
- Consigo organizar uma sessão BC3 segura, baseada em estações, num ginásio escolar em 5 minutos. (1-5)
- Consigo orientar com dicas curtas e oferecer opções de Nível 1/2/3 como escolha. (1-5)
- Uma mudança que vou implementar no meu ambiente na próxima semana é:

12. Slides e recursos visuais

Duração recomendada da apresentação: 25–35 slides. Tópicos mínimos dos slides:

- Objetivo do formato educativo e objetivos do Dia 3 (com foco no BC3 inclusivo).
- Termos-chave: participação significativa, diferenciação, inclusão mediada pelos pares, dispositivos de apoio/rampas.
- Modelo de opções de participação (jogar, ajudar, arbitrar, organizar).
- Limites do acompanhante (apoio vs. controlo) e rotação de funções.
- Princípios de participação na rampa BC3: consentimento, clareza de funções, regras justas (o projeto de segurança detalhado encontra-se no Manual Safer School BC3).
- Exemplo de disposição das estações + zonas livres.
- Resumo dos cartões de atividades com opções de Nível 1/2/3.
- Visão geral do modelo de plano de aula e método de balanço.



Formação de Formadores (ToT) de 5 dias - Formato Educativo

Módulo 4 - Dia 4

Planeamento de sessões, avaliação, ferramentas de observação, debriefing e impacto

Autor principal (parceiro): BSDA

1. Resumo do módulo

Este módulo reforça a capacidade dos participantes para conceber, avaliar e melhorar continuamente sessões BC3 inclusivas em contextos escolares e comunitários reais. Com base na metodologia prática explorada no Dia 3, o Dia 4 centra-se no planeamento estruturado, na prática reflexiva e na medição do impacto. Os participantes aprenderão a transformar princípios inclusivos em planos de sessão claros e escritos, que sejam realistas no âmbito de uma aula escolar de 45 a 60 minutos. Aprofundarão a sua compreensão de como o planeamento influencia a qualidade da inclusão, a segurança e os resultados de aprendizagem. O módulo salienta que uma boa inclusão não é acidental; é intencional, documentada e revista.

Os participantes aprenderão a alinhar os objetivos de aprendizagem com a prática inclusiva do BC3, garantindo que os objetivos desportivos, sociais e de desenvolvimento pessoal sejam integrados. Irão explorar como definir objetivos mensuráveis que abordem tanto as competências técnicas do BC3 como os comportamentos de inclusão. O módulo apresenta um quadro estruturado de planeamento de sessões que liga objetivos, atividades, opções de diferenciação e rotação de papéis. Os participantes irão praticar a divisão de objetivos complexos em componentes de aula mais fáceis de gerir. Irão compreender como sequenciar atividades de forma lógica para apoiar o envolvimento e reduzir o tempo de espera.

Um foco de aprendizagem fundamental é a utilização de ferramentas de observação para monitorizar a participação, a autonomia e a segurança. Os participantes aprenderão a conceber e aplicar fichas de observação simples que registem indicadores de participação significativos. Praticarão a identificação de sinais de tokenismo e exclusão durante a implementação. Aprenderão a observar as interações entre colegas e a avaliar se a autonomia é respeitada. O módulo demonstrará como a observação estruturada melhora a qualidade do ensino e reduz o preconceito. Os participantes aprenderão também a recolher feedback dos alunos de formas acessíveis.

Serão exploradas estratégias de avaliação tanto de carácter formativo como sumativo. Os participantes aprenderão a realizar verificações rápidas durante a sessão para ajustar as atividades em tempo real. Praticarão a elaboração de perguntas de reflexão curtas que reforcem comportamentos de inclusão. O módulo examinará como o debriefing apoia a consolidação da aprendizagem. Os participantes aprenderão a estruturar discussões de debriefing centradas na dignidade, no trabalho em equipa e na responsabilidade partilhada. Compreenderão como criar espaços de reflexão psicologicamente seguros.



O módulo apresentará ferramentas práticas para avaliar o impacto das sessões ao longo do tempo. Os participantes explorarão indicadores simples de inclusão social, tais como a interação entre pares, a equidade na rotação de papéis e o envolvimento dos alunos. Aprenderão a documentar as opções de participação e oferecidas durante as sessões. Compreenderão como acompanhar a progressão tanto nos resultados técnicos como nos sociais. A formação demonstrará como a documentação consistente reforça a sustentabilidade do programa. Os participantes aprenderão como as evidências de avaliação podem apoiar a comunicação com a direção da escola e as partes interessadas.

Será também dada atenção à adaptação de ferramentas de avaliação para grupos com capacidades mistas. Os participantes aprenderão a conceber ferramentas de feedback acessíveis a alunos com dificuldades de comunicação. Irão explorar escalas visuais, linguagem simplificada e métodos de reflexão baseados em demonstrações. O módulo reforça que a própria avaliação deve ser inclusiva. Os participantes irão praticar como garantir que os alunos com deficiências graves possam expressar as suas experiências de forma significativa. Irão compreender que a medição do impacto deve proteger a dignidade e a autonomia.

Os participantes desenvolverão também competências em prática reflexiva enquanto formadores de formadores. Aprenderão a orientar professores na utilização eficaz de modelos de planeamento. Praticarão a facilitação de reuniões de reflexão pós-sessão. O módulo explorará como dar feedback construtivo focado na inclusão e na segurança, em vez de apenas no desempenho. Os participantes aprenderão a enquadrar pontos de melhoria de forma positiva e concreta. Compreenderão como apoiar os professores na gestão de constrangimentos escolares do mundo real.

Outro foco do módulo é a sustentabilidade e o impacto a longo prazo. Os participantes aprenderão a integrar sessões BC3 inclusivas em planos de desenvolvimento escolar mais amplos. Irão explorar estratégias para incorporar a rotação de papéis e opções de participação nas rotinas escolares. O módulo irá destacar a importância da colaboração com o pessoal escolar e de apoio. Os participantes compreenderão como construir uma cultura de responsabilidade partilhada pela inclusão. Irão aprender a identificar pequenas mudanças que criam um impacto duradouro.

Ao longo do dia, os participantes aplicarão ferramentas em exercícios práticos. Irem conceber um plano completo para uma sessão BC3 inclusiva utilizando modelos estruturados. Irem testar ferramentas de observação durante simulações de micro-ensino. Irem praticar a realização de breves sessões de reflexão com os colegas. Irem analisar exemplos de casos para identificar pontos fortes e áreas a melhorar. No final do módulo, terão um sistema claro para planear, observar, avaliar e melhorar a implementação do BC3 inclusivo.

Em última análise, este módulo garante que os participantes vão além da realização de atividades isoladas e avancem para a criação de programas BC3 inclusivos, sustentáveis



e de alta qualidade. Saíram com modelos de planeamento concretos, ferramentas de observação e estruturas de análise prontas a utilizar. Compreenderão como a avaliação reforça a inclusão, em vez de a complicar. Estarão preparados para capacitar os professores a refletir sobre a prática com confiança. Adquirirão a competência para monitorizar sistematicamente tanto a segurança como a participação significativa. Mais importante ainda, serão capazes de demonstrar o impacto educativo e social dos programas BC3 inclusivos em contextos escolares reais.

2. Grupo-alvo, pré-requisitos e perfil do formador

2.1 Grupo-alvo

Este módulo foi concebido para educadores, formadores e facilitadores que irão apoiar professores e operadores desportivos no planeamento, avaliação e melhoria de sessões BC3 inclusivas em contextos escolares ou comunitários. Espera-se que os participantes tenham tido contacto prévio com a metodologia BC3 inclusiva e com conceitos práticos de implementação.

2.2 Pré-requisitos

Os participantes devem ter concluído os módulos anteriores sobre a prática BC3 inclusiva (em particular a execução prática e a diferenciação) e estar familiarizados com a estrutura básica das sessões e os princípios de rotação de funções.

2.3 Competências recomendadas para o formador

O formador deve ter experiência em atividade física inclusiva, planeamento de sessões e métodos de avaliação, bem como competência na facilitação da prática reflexiva e na prestação de feedback construtivo a formandos adultos.

3. Resultados de aprendizagem

No final deste dia, os participantes serão capazes de:

- Conceber um plano estruturado de uma sessão BC3 inclusiva de 45 a 60 minutos com objetivos de aprendizagem claros, opções de diferenciação e rotação de funções;
- Aplicar ferramentas de observação simples para monitorizar a participação significativa, a autonomia, a segurança e o apoio entre pares durante a realização da sessão;
- Facilitar discussões de reflexão inclusivas e psicologicamente seguras que reforcem a aprendizagem e os comportamentos de inclusão;
- Utilizar métodos de avaliação formativa e sumativa para avaliar tanto as competências técnicas de BC3 como os resultados de inclusão social;
- Refletir sobre o impacto da sessão e identificar melhorias práticas para reforçar a sustentabilidade e a qualidade em contextos escolares.

4. Mensagens-chave



- A inclusão não é apenas participação — é um envolvimento significativo e valorizado. A simples presença numa sessão não é suficiente; os alunos devem ter um papel real, influência e oportunidade de contribuir;
- O planeamento e a avaliação são essenciais para garantir que a inclusão seja intencional e não acidental. Objetivos claros, rotação estruturada de funções e ferramentas de observação ajudam os educadores a verificar se todos os participantes estão envolvidos com dignidade e autonomia;
- A reflexão e o balanço reforçam o impacto. Quando os professores analisam regularmente o que funcionou, o que precisa de ser ajustado e como os alunos viveram a sessão, a inclusão torna-se sustentável e melhora continuamente.

5. Termos-chave e definições

- Deficiência grave: Uma deficiência que envolve elevadas necessidades de apoio e que pode afetar a mobilidade, o controlo motor, a comunicação, a resistência ou a independência, exigindo um apoio planeado que proteja a dignidade, a autonomia e a participação significativa;
- Planeamento da sessão: Um processo estruturado de definição de objetivos de aprendizagem, atividades, opções de diferenciação, rotação de funções e considerações de segurança, a fim de proporcionar uma sessão BC3 inclusiva e eficiente em termos de tempo;
- Participação significativa: Envolvimento em que o aluno tem um papel valorizado, influência real e uma contribuição autêntica, em vez de um envolvimento simbólico ou passivo;
- Avaliação formativa: Avaliação contínua durante uma sessão que ajuda o educador a ajustar atividades, papéis ou apoio em tempo real para melhorar a aprendizagem, a inclusão e a segurança;
- Avaliação sumativa: Uma revisão estruturada realizada após uma sessão ou programa para avaliar se as metas de aprendizagem, os objetivos de inclusão e as normas de segurança foram alcançados.
- Ferramenta de observação: Uma simples lista de verificação ou formulário estruturado utilizado para monitorizar comportamentos de inclusão, autonomia no apoio entre pares, rotação de papéis, regras de segurança e envolvimento dos formandos durante a realização;
- Debriefing: Um processo de reflexão guiada no final de uma sessão que reforça a aprendizagem, incentiva a autoexpressão e destaca a inclusão, o trabalho em equipa e a interação respeitosa;
- Medição do impacto: O processo de recolha e análise de evidências (por exemplo, dados de participação, feedback, resultados de observação) para determinar os resultados educativos e sociais a curto e longo prazo de um programa BC3 inclusivo.

6. Materiais, logística e configuração da sala



O módulo requer modelos impressos de planeamento de sessões, fichas de observação, formulários de avaliação e cartões de perguntas de debriefing de exemplo para aplicação prática. Deve estar disponível um projetor ou flipchart com marcadores para apresentar estruturas de planeamento e registar reflexões do grupo. Os participantes devem ter acesso a pranchetas, canetas e marcadores para simular tarefas de observação e avaliação em tempo real. A sala deve permitir tanto discussões em grupo sentadas como um pequeno espaço aberto para breves demonstrações de micro-ensino. As mesas devem ser dispostas de forma a facilitar o trabalho de planeamento em pequenos grupos, mantendo ao mesmo tempo vias de circulação desimpedidas. Os materiais visuais, tais como cartões de papéis e listas de verificação de inclusão, devem ser exibidos de forma clara para modelar boas práticas de comunicação acessível. Uma disposição estruturada que separe as áreas de planeamento, microensino e reflexão ajudará a simular condições realistas de ensino na escola e a facilitar transições suaves entre as atividades.

6.1 Lista de materiais

- Bolas de boccia (12 bolas + 1 bola-alvo) ou bolas macias equivalentes para contextos escolares;
- Rampa BC3 (1–2 unidades, se disponíveis) para demonstração de cenários de planeamento e avaliação;
- Cones ou marcadores planos para o chão (mínimo de 10) para delimitar campos, estações e zonas de segurança;
- Fita adesiva ou giz para marcar limites, áreas de rotação e pontos de observação;
- Modelos impressos de planos de aula de 45 a 60 minutos para a prática de planeamento estruturado;
- Fichas de observação para monitorizar a inclusão, a autonomia, a rotação de funções e a segurança;
- Formulários de avaliação e feedback (incluindo questionários rápidos e sugestões de reflexão);
- Cartões de funções;
- Pranchetas, canetas e marcadores para simulações de observação em tempo real;
- Cronómetro ou temporizador para praticar a gestão realista do tempo nas sessões;
- Quadro de folhas soltas ou quadro branco portátil com marcadores para planeamento em grupo e notas de balanço;
- Exemplos de cartões com perguntas de debriefing para modelar estratégias de reflexão inclusivas.

6.2 Requisitos do local e disposição da sala

É necessário um espaço interior plano, como um ginásio ou salão polivalente, para permitir a movimentação segura e uma visibilidade clara durante as demonstrações e atividades de microensino. O local deve disponibilizar área útil suficiente para simular, pelo menos, um mini-campo BC3 ou estação de atividades. Os lugares devem ser dispostos em semicírculo para a apresentação teórica e discussões de debriefing, garantindo que todos os participantes tenham uma linha de visão clara para o formador



e os materiais visuais. Devem estar disponíveis mesas para tarefas de planeamento em pequenos grupos, posicionadas de forma a que os percursos de circulação permaneçam desobstruídos. Devem ser demarcadas zonas claras para separar as áreas de planeamento das áreas de demonstração prática. Devem ser mantidos percursos amplos e acessíveis para acomodar dispositivos de mobilidade e garantir transições seguras entre atividades. A iluminação e a acústica devem favorecer uma comunicação clara, minimizando o brilho e o ruído de fundo para criar um ambiente de aprendizagem inclusivo.

6.3 Pessoal e supervisão

Recomendado: 1 formador principal com experiência em planeamento e avaliação inclusivos do BC3, apoiado por 1 formador assistente durante as sessões práticas e de microensino. O assistente pode ajudar a facilitar o trabalho em pequenos grupos, gerir o tempo e observar comportamentos de inclusão durante as simulações. Se as demonstrações incluírem participantes com elevadas necessidades de apoio, é aconselhável a presença de uma pessoa de apoio adicional familiarizada com os limites de assistência respeitosa. Uma divisão clara de funções entre o pessoal (facilitador, observador, cronometrista) garante um desenrolar harmonioso e um feedback eficaz ao longo do dia.

6.4 Considerações de acessibilidade para o local

- Acesso sem degraus ao edifício e instalações sanitárias acessíveis;
- Portas largas e percursos internos desimpedidos (mínimo de 1,2 m, sempre que possível) para acomodar dispositivos de mobilidade;
- Opções de assentos ajustáveis ou variadas, com espaço integrado nos grupos em vez de áreas separadas.
- Sinalização visual clara para as áreas das sessões, pontos de rotação e instruções importantes;
- Boa iluminação com brilho mínimo e ruído de fundo reduzido para apoiar os participantes com sensibilidades sensoriais;
- Acesso a um espaço tranquilo para participantes que possam necessitar de uma breve pausa sensorial ou de descanso;
- Mesas e materiais posicionados a alturas acessíveis para permitir a utilização independente sempre que possível.

7. Agenda do dia

Horário (dia total, incluindo pausas: 6 horas). Exemplo de horário sugerido (ver tabela abaixo):

Hora	Conteúdo
------	----------



09:30–10:15	Sessão 1 – Teoria Alargada I: Princípios do planeamento BC3 inclusivo, objetivos de aprendizagem, diferenciação e rotação de funções (45 min)
10:15–11:05	Sessão 2 – Ferramentas de observação e avaliação formativa: Introdução às fichas de observação, monitorização da inclusão, autonomia, apoio entre colegas e segurança (50 min)
11:05–11:25	Intervalo (20 min)
11:25–12:15	Sessão 3 – Avaliação sumativa e medição do impacto: Como avaliar resultados, acompanhar a participação, a inclusão social e as competências técnicas (50 min)
12:15–13:00	Intervalo para almoço (45 min)
13:00–14:15	Sessão 4 – Micro-ensino e prática de planeamento: Concepção e realização, em pequenos grupos, de mini-sessões BC3 inclusivas utilizando modelos de aulas e ferramentas de observação (75 min)
14:15–14:30	Intervalo (15 min)
14:30–15:30	Sessão 5 – Debriefing, reflexão e conclusão: Facilitação de discussões reflexivas, análise de feedback, aperfeiçoamento de planos e resumo dos principais pontos a reter (60 min)

Resultados esperados do dia:

- Um plano de sessão BC3 inclusivo, pronto a utilizar, com duração de 45–60 minutos, elaborado utilizando o modelo fornecido;
- Fichas de observação preenchidas a partir de exercícios de microensino, monitorizando a inclusão, a autonomia, a rotação de papéis e a segurança;
- Exemplos de notas de balanço que demonstrem estratégias eficazes de reflexão e feedback centradas em comportamentos de inclusão;
- Um quadro claro de avaliação e acompanhamento do impacto, tanto para a avaliação formativa (durante a sessão) como para a sumativa (após a sessão);
- Evidência da capacidade dos participantes para identificar e abordar barreiras à participação significativa em contextos escolares;
- Maior confiança na orientação de professores e operadores desportivos para planear, observar, avaliar e melhorar a implementação inclusiva do BC3.

8. Conteúdo escrito

8.1 Por que razão os programas BC3 inclusivos necessitam de um planeamento das sessões

Os programas BC3 inclusivos requerem um planeamento estruturado das sessões, avaliação, ferramentas de observação, debriefing e medição do impacto para garantir que a inclusão é intencional e não acidental. Um planeamento cuidadoso permite aos educadores alinhar as atividades com os objetivos de aprendizagem, as opções de



participação e a rotação de papéis, tornando as sessões realistas e exequíveis dentro das limitações da escola. As ferramentas de observação ajudam a monitorizar a participação significativa, o apoio entre colegas, a segurança e o envolvimento, fornecendo evidências para ajustar as atividades em tempo real. A avaliação e o balanço permitem a reflexão sobre o que funcionou, destacam áreas a melhorar e reforçam comportamentos de inclusão entre alunos e colegas. A medição do impacto ao longo do tempo demonstra os resultados sociais, educativos e técnicos das sessões BC3, apoiando a sustentabilidade e o desenvolvimento contínuo do programa. Em última análise, estes elementos garantem que todos os alunos, incluindo aqueles com deficiências graves, experimentem dignidade, autonomia e uma contribuição significativa.

8.2 Compreender as deficiências graves na realização das sessões BC3

Nas sessões BC3, compreender as deficiências graves significa centrar-se nas necessidades funcionais em vez de nos rótulos médicos. Os alunos podem ter controlo motor voluntário limitado, baixa resistência, movimentos involuntários, deficiências visuais ou auditivas, desafios cognitivos ou de comunicação, ou necessitar de ajudas à mobilidade e assistentes pessoais. A realização eficaz do BC3 requer o planeamento destas necessidades, preservando simultaneamente a dignidade, a autonomia e a participação significativa. Os educadores devem perguntar: O que é que o participante quer fazer? Que papéis ou atividades pode desempenhar de forma significativa hoje? Que apoio é necessário e o que é opcional? A utilização respeitosa de dispositivos de apoio, a rotação de papéis e a inclusão mediada por pares permitem que os alunos se envolvam plenamente sem serem participantes simbólicos. Ao compreender as limitações funcionais e ao proporcionar escolhas estruturadas, as sessões BC3 podem promover a competência, a ligação social e a autonomia de todos os participantes.

8.3 Participação significativa em sessões desportivas BC3 planeadas

A participação significativa nas sessões de BC3 vai além de simplesmente estar presente; garante que cada aluno tenha um papel valorizado e uma contribuição autêntica. Isto pode incluir jogar, orientar um colega, marcar pontos, arbitrar, cronometrar ou gerir o equipamento, dependendo das capacidades e preferências do participante. As sessões planeadas utilizam a diferenciação (Nível 1/2/3) e múltiplas opções de participação para que os alunos possam escolher um percurso que corresponda às suas competências, energia e foco para o dia. A rotação de funções garante que os alunos experimentem um es papéis ativos e de apoio, evitando o tokenismo e promovendo a inclusão social. A participação significativa também enfatiza a autonomia, permitindo que os alunos tomem decisões, dêem instruções ou controlem dispositivos de apoio, como rampas. Quando cuidadosamente integrada no planeamento das sessões, a participação significativa aumenta a motivação, o envolvimento, o desenvolvimento de competências e a conexão social para todos os participantes.

8.4 Adaptações e diferenciação nas sessões desportivas BC3 nas escolas

As adaptações nas sessões BC3 ajustam tarefas, regras, espaço, equipamento ou funções para que todos os alunos possam aceder aos mesmos objetivos de aprendizagem sem



baixar as expectativas. A diferenciação permite que os alunos escolham entre opções de Nível 1/2/3, proporcionando apoio ou desafio de acordo com as suas competências e energia. Por exemplo, um aluno pode usar uma rampa, jogar a uma distância mais próxima ou assumir uma função não jogativa, como marcar pontos ou arbitrar. A rotação de funções e opções de participação claras garantem que todos os alunos experimentem várias formas de contribuir de forma significativa. Adaptações bem pensadas tornam as sessões inclusivas, envolventes e realistas para turmas escolares com capacidades mistas, promovendo simultaneamente a dignidade e a autonomia.

9. Guiões das sessões e atividades principais

Sessão 1 – Teoria Alargada I: Princípios do Planeamento Inclusivo do BC3, Objetivos de Aprendizagem, Diferenciação e Rotação de Funções

Duração: 45 minutos

Configuração da sala: Assentos dispostos em semicírculo, com um projetor ou flipchart à frente para slides e pontos-chave. Esta disposição permite que todos os participantes vejam os recursos visuais e participem na discussão confortavelmente.

Materiais: Slides ou folhetos impressos sobre princípios de planeamento, estratégias de diferenciação e rotação de papéis; flipchart e marcadores para brainstorming em grupo.

Anexo utilizado: Nenhum (apenas slides).

Etapas:

1. Boas-vindas e orientação (5 min): Apresente o objetivo do Módulo 4, destacando como o planeamento e a avaliação reforçam a inclusão e a participação significativa.
2. Contribuição do formador (15 min): Explique os princípios do planeamento inclusivo do BC3, definindo objetivos de aprendizagem, opções de diferenciação e a importância da rotação estruturada de funções.
3. Reflexão guiada (10 min): Os participantes recordam experiências passadas com desafios de planeamento e escrevem um exemplo de um obstáculo à inclusão em post-its.
4. Mini-discussão (10 min): Agrupar os obstáculos em categorias como espaço, tempo, equipamento, papéis dos colegas e apoio do professor; discutir possíveis soluções.
5. Síntese do formador (5 min): Resuma os pontos-chave, ligando os princípios de planeamento às sessões posteriores sobre observação, avaliação e debriefing.

Foco na inclusão: Salientar que o planeamento garante que todos os alunos tenham uma participação significativa, escolha e oportunidade de experimentar múltiplas funções nas atividades do BC3.

Foco na segurança: Apresente a ideia de que um planeamento seguro inclui tanto a segurança física (espaço, equipamento) como a segurança emocional (respeito, autonomia, dignidade).

Perguntas para o debriefing:



- Quais são as principais barreiras à participação significativa no contexto da sua escola ou clube?
- Como é que a rotação estruturada de papéis pode apoiar a inclusão de todos os alunos?
- Que elementos de planeamento irá priorizar para equilibrar os objetivos de aprendizagem, a diferenciação e a segurança?

Sessão 2 – Ferramentas de observação e avaliação formativa: Introdução às fichas de observação, monitorização da inclusão, autonomia, apoio entre colegas e segurança

Duração: 50 minutos

Configuração da sala: Assentos dispostos em semicírculo, com espaço na frente para breves demonstrações de técnicas de observação; pequenas mesas para os participantes praticarem o preenchimento das fichas de observação.

Materiais: Fichas de observação, canetas, cartões de papéis, exemplos visuais de atividades BC3, flipchart ou quadro branco para discussão em grupo.

Anexo utilizado: Anexo H – Ficha de observação.

Etapas:

1. Contribuição do formador (15 min): Explicar o objetivo da avaliação formativa, apresentando as fichas de observação como ferramentas para monitorizar a participação significativa, as interações entre colegas, a autonomia e a segurança durante as sessões BC3.
2. Demonstração (10 min): Mostrar exemplos de como registar observações durante uma breve atividade BC3, destacando o que procurar em termos de participação e apoio entre pares.
3. Prática em pequenos grupos (15 min): Os participantes observam uma simulação de microensino ou uma demonstração entre pares e preenchem uma ficha de observação, registando comportamentos de inclusão e segurança.
4. Discussão e reflexão (10 min): Os grupos comparam as observações, discutem padrões e identificam desafios na recolha de informações precisas.

Foco na inclusão: Assegurar que a observação capta múltiplas opções de participação, autonomia e inclusão mediada pelos pares, sem preconceitos.

Foco na segurança: Reforçar a monitorização da segurança física (espaço, equipamento, zonas de transição) e da segurança emocional (interação respeitosa, consentimento).

Perguntas para o balanço:



- Que comportamentos indicam melhor uma participação significativa nas sessões BC3?
- Como é que as fichas de observação podem apoiar ajustes em tempo real para melhorar a inclusão?
- Que desafios encontrou ao monitorizar o apoio dos colegas e a autonomia?

Sessão 3 – Avaliação sumativa e medição do impacto: Como avaliar resultados, acompanhar a participação, a inclusão social e as competências técnicas

Duração: 50 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo para discussão, com espaço na frente para demonstrações de métodos de avaliação; mesas para exercícios em pequenos grupos.

Materiais: Exemplos de formulários de avaliação, fichas de observação preenchidas de exercícios anteriores, flipchart, marcadores, canetas e recursos visuais das mini-atividades do BC3.

Anexo utilizado: Anexo H – Ficha de Observação (para referência), além de formulários de avaliação de amostra para avaliação sumativa.

Etapas:

1. Contribuição do formador (15 min): Explicar o objetivo da avaliação sumativa em sessões inclusivas do BC3, incluindo a medição de objetivos de aprendizagem, inclusão social, desenvolvimento de competências e impacto do programa.
2. Demonstração (10 min): Mostrar como compilar dados das fichas de observação e do feedback dos participantes para avaliar os resultados da sessão.
3. Exercício em pequenos grupos (15 min): Os participantes analisam exemplos de fichas de observação e formulários de feedback e, em seguida, resumem as conclusões para avaliar a inclusão, o apoio entre pares, a segurança e as competências técnicas.
4. Discussão em grupo (10 min): Partilhar conclusões e discutir estratégias para utilizar dados de avaliação para melhorar futuras sessões e documentar o impacto.

Foco na inclusão: Destacar métodos de avaliação que capturem tanto a participação ativa como a não jogativa, o apoio entre pares, a autonomia e o envolvimento significativo.

Foco na segurança: Assegure que a avaliação inclui a monitorização do cumprimento de práticas seguras, tanto físicas (equipamento, zonas de rampa) como emocionais (respeito, dignidade, consentimento).



Perguntas para reflexão:

- Que evidências refletem melhor a participação significativa e a inclusão social?
- Como podem os dados da avaliação sumativa contribuir para melhorias em futuras sessões?
- Quais são os indicadores mais úteis para demonstrar o impacto dos programas BC3 nas escolas?

Sessão 4 – Prática de microensino e planeamento: Concepção e realização, em pequenos grupos, de mini-sessões BC3 inclusivas utilizando modelos de aulas e ferramentas de observação

Duração: 75 minutos

Configuração da sala: Mesas dispostas para o planeamento em pequenos grupos, com um espaço aberto adjacente para demonstrações de micro-ensino; percursos desimpedidos para a circulação e a rotação de papéis.

Materiais: Modelos de planos de aula de 45–60 minutos (Anexo G), fichas de observação (Anexo H), cartões de papéis (Anexo C), exemplos de recursos visuais de atividades BC3, canetas, pranchetas, cones, bolas macias e rampas BC3 opcionais para demonstração.

Anexos utilizados:

- Anexo G – Modelo de Plano de Aula
- Anexo H – Ficha de observação
- Anexo C – Cartões de Papéis

Etapas:

1. Briefing (10 min): Explicar os objetivos do exercício de microensino, enfatizando o planeamento, a diferenciação (Nível 1/2/3), a rotação de papéis e a observação para inclusão e segurança.
2. Planeamento em pequenos grupos (20 min): Cada grupo concebe uma mini-sessão BC3 inclusiva, definindo objetivos de aprendizagem, opções de participação, papéis e pistas-chave de orientação.
3. Realização do microensino (30 min): Os grupos revezam-se na apresentação de um segmento de 5 a 7 minutos da sua sessão aos colegas, simulando uma aula escolar, enquanto os outros utilizam fichas de observação para monitorizar a inclusão, a autonomia e a segurança.
4. Feedback dos colegas e reflexão (15 min): Os observadores fornecem feedback construtivo com base na inclusão, rotação de papéis e práticas seguras; os grupos discutem melhorias e ajustam os seus planos de sessão, se necessário.



Foco na inclusão: Assegurar que cada minissessão permita múltiplas opções de participação, papéis significativos para alunos com deficiências graves e apoio estruturado entre pares.

Foco na segurança: Monitorizar tanto a segurança física (vias desobstruídas, equipamento, utilização de rampas) como a segurança emocional (interações respeitadas, consentimento, autonomia).

Perguntas para reflexão:

- Que aspetos da sua mini-sessão apoiaram melhor a participação significativa de todos os alunos?
- Com que eficácia funcionaram a rotação de funções e o apoio entre colegas durante a realização?
- Que alterações faria para melhorar a inclusão e a segurança num ambiente escolar real?

Sessão 5 – Análise, reflexão e conclusão: facilitar discussões reflexivas, analisar o feedback, aperfeiçoar planos e resumir os principais pontos

Duração: 60 minutos

Disposição da sala: Assentos dispostos em semicírculo para discussão em grupo, com uma mesa ou flipchart à frente para registar as principais reflexões e o feedback.

Materiais: Quadro de folhas soltas ou quadro branco, marcadores, fichas de observação (Anexo H), modelos de planos de aula (Anexo G), cartões com perguntas para o balanço e canetas.

Anexos utilizados:

- Anexo G – Modelo de plano de aula
- Anexo H – Ficha de observação

Etapas:

1. Reflexão orientada pelo formador (15 min): Oriente os participantes a partilharem experiências dos exercícios de microensino, destacando a inclusão, a rotação de papéis e as observações de segurança.
2. Análise em grupo do feedback (15 min): Os participantes analisam as notas de observação e discutem o que funcionou bem, os desafios encontrados e as estratégias de melhoria.
3. Aperfeiçoamento dos planos de sessão (20 min): Com base nas conclusões do feedback, os participantes ajustam os seus planos de aula para melhor apoiar a participação significativa, a diferenciação e a execução segura.



4. Principais conclusões e encerramento (10 min): O formador resume os conceitos essenciais do planeamento, avaliação, observação e debriefing da sessão, relacionando a aprendizagem com a implementação real na escola.

Foco na inclusão: Enfatizar a reflexão sobre a participação significativa, a autonomia, o apoio entre pares e a rotação equitativa de funções.

Foco na segurança: Reforçar a revisão das medidas de segurança física, a utilização adequada de rampas e equipamentos e a manutenção de um ambiente de aprendizagem respeitoso e solidário.

Perguntas para o debriefing:

- Que estratégias promoveram de forma mais eficaz a participação significativa na sua minissessão?
- Como irá aplicar os métodos de observação e feedback num ambiente escolar real?
- Qual é a principal melhoria que irá implementar na sua próxima sessão BC3 inclusiva?

10. Orientações sobre inclusão e acessibilidade

Adote uma mentalidade de «opções de participação»: garanta que cada aluno tenha pelo menos duas formas significativas de se envolver em cada atividade, incluindo papéis ativos e passivos. Planeie uma rotação estruturada de papéis para que os alunos experimentem de forma justa as funções de companheiro, marcador, árbitro, cronometrista e responsável pelo equipamento ao longo da sessão. Ensine explicitamente o apoio entre pares, enfatizando o consentimento, a escolha e a espera por respostas, em vez de realizar tarefas pelo participante. Apresente a diferenciação dos Níveis 1/2/3 como opções para todos os alunos, e não como uma hierarquia de capacidades. Utilize pistas visuais claras, instruções curtas e demonstrações para apoiar a comunicação e a compreensão. Se um aluno sentir fadiga, dor ou sobrecarga sensorial, mude-o para uma opção de participação não ativa, sem enquadrar isso como um fracasso. Inclua uma breve reflexão no final de cada sessão para reforçar comportamentos de inclusão, interação respeitosa e aprendizagem social.

10.1 Dicas de comunicação

- Use frases curtas e claras, dando uma instrução de cada vez;
- Demonstre primeiro a tarefa e, em seguida, permita que os participantes experimentem;
- Combine instruções verbais com pistas visuais, tais como marcadores no chão, cartões de funções ou imagens;
- Verifique a compreensão através da ação (por exemplo, peça aos participantes para mostrarem o primeiro passo) em vez de apenas perguntar verbalmente;
- Utilize uma linguagem consistente e terminologia simples em todas as sessões;



- Dê feedback positivo e específico, focado no que funcionou e no que deve ser melhorado a seguir;
- Adapte a comunicação às necessidades individuais, incluindo gestos, sinais ou recursos alternativos, se necessário.

10.2 Opções de participação e rotação de papéis

- Ofereça pelo menos duas opções de participação significativas por sessão para alunos com deficiências graves, incluindo um papel ativo de jogo e um papel de apoio sem participação no jogo;
- Alterne os papéis a cada 8–12 minutos ou após cada minijogo para garantir que todos os alunos experimentem uma variedade de responsabilidades;
- Defina claramente os limites do apoio: pergunte antes de ajudar, aguarde uma resposta, preste apoio sem assumir o controlo;
- Assegure-se de que todos os alunos experimentam tanto um papel ativo como um papel de apoio durante a aula, para evitar o tokenismo e promover a inclusão;
- Utilize cartões de funções simples e visíveis para tornar as funções claras, justas e fáceis de seguir;
- Incentive os colegas a assumirem papéis de liderança e de apoio, reforçando a empatia, as competências sociais e o trabalho em equipa;
- Normalize a escolha, permitindo que os alunos selecionem papéis ou níveis (Nível 1/2/3) que se adequem ao seu foco e energia;
- Monitorizar a participação e alternar os papéis de forma flexível se um aluno sentir fadiga, dor ou sobrecarga sensorial;
- Conceber a rotação de funções de forma a que se alinhe com os objetivos de aprendizagem, segurança e inclusão da sessão;
- Faça uma reflexão após as rotações para analisar as experiências, reforçar comportamentos de inclusão e identificar melhorias para sessões futuras;

11. Avaliação e verificação da qualidade

11.1 Evidência de que os resultados de aprendizagem foram alcançados

Resultado de aprendizagem	Prova / ferramenta
Explicar os princípios inclusivos do BC3	Questionário rápido + observação da discussão
Conceber e ministrar sessões	Análise da demonstração de microensino
Implementar várias opções de participação	Fichas de observação durante a prática
Utilizar as fichas de observação de forma eficaz	Verificação dos formulários de observação preenchidos
Analisar os dados de avaliação com precisão	Exercício de análise de dados em grupo



Facilitar discussões reflexivas de balanço	Notas de reflexão + feedback dos colegas;
Aperfeiçoar continuamente os planos das sessões	Revisão do plano de aula atualizado

11.2 Verificação rápida de conhecimentos

1. Defina o que é uma participação significativa nas sessões BC3;
2. Indique duas opções de participação que não envolvam jogar;
3. Enumerar duas regras de autonomia no apoio entre colegas;
9. Identifique cinco alavancas de adaptação/diferenciação;
10. Indique uma regra de segurança para a utilização de rampas;
11. Explicar por que razão os Níveis 1/2/3 são uma escolha;
12. Sugira uma estratégia para sessões escolares realistas;
8. Escreva uma pergunta de reflexão que reforce a inclusão.

11.3 Sugestão de autoavaliação

- Consigo oferecer duas opções de participação significativas para alunos com deficiências graves;
- Consigo montar rapidamente estações BC3 seguras;
- Consigo orientar utilizando sinais curtos de forma eficaz;
- Consigo disponibilizar opções de Nível 1/2/3 para todos;
- Consigo monitorizar a inclusão e a segurança durante as sessões;
- Uma mudança que vou implementar na próxima semana é: _____;

12. Slides e recursos visuais

Duração recomendada da apresentação: 25–35 slides

Tópicos mínimos dos slides:

- Objetivo do Módulo 4 e objetivos do Dia 4;
- Termos-chave: participação significativa, diferenciação, inclusão mediada pelos pares, avaliação, observação, debriefing;
- Princípios do planeamento inclusivo de sessões BC3;
- Modelo de opções de participação: jogar, ajudar, arbitrar, organizar;
- Limites entre colegas e apoio respeitoso entre pares;
- Rotação de papéis: objetivo, momento e exemplos;
- Visão geral das ferramentas de observação: fichas, monitorização da inclusão, autonomia, segurança;
- Avaliação formativa: como acompanhar a aprendizagem durante as sessões;
- Avaliação sumativa: medição de resultados, impacto e inclusão social;
- Análise de dados e utilização eficaz do feedback;
- Preparação e instruções para o exercício de microensino;
- Utilização do modelo de plano de aula: guia passo a passo;



- Exemplos de disposições de atividades BC3 e configuração das estações;
- Visão geral dos cartões de atividades: exemplos de diferenciação dos Níveis 1/2/3;
- Princípios de utilização segura de rampas e dispositivos de apoio;
- Considerações de segurança: físicas, emocionais e baseadas no consentimento;
- Sinais visuais e estratégias de comunicação para grupos com capacidades mistas;
- Técnicas de debriefing e exemplos de discussão reflexiva;
- Registo e utilização dos dados da ficha de observação;
- Adaptação das sessões às limitações da escola: tempo, espaço, equipamento;
- Exemplos realistas de rotação de papéis para turmas numerosas;
- Avaliar eficazmente o apoio entre colegas e a autonomia;
- Reflexão sobre os resultados da inclusão e da participação;
- Relacionar os resultados da avaliação com o aperfeiçoamento das sessões;
- Resumo: principais conclusões e próximos passos;
- Slides opcionais: exemplos de participantes, fotografias ou estudos de caso;
- Referências e recursos adicionais para a implementação inclusiva do BC3;



Formação de Formadores (ToT) de 5 dias - Formato Educativo

Módulo 5 - Dia 5

Implementação escolar, organização de ações e eventos, parcerias, sustentabilidade

Autor principal (parceiro): MVNGO

1. Resumo do módulo

Este dia centra-se na tradução dos princípios inclusivos em implementação concreta em contextos escolares reais. Os participantes irão explorar como implementar programas inclusivos de forma eficaz nas escolas; planejar e organizar ações e eventos inclusivos (dias desportivos escolares, campanhas de sensibilização, eventos de demonstração); construir parcerias significativas com as partes interessadas locais e garantir a sustentabilidade a longo prazo a nível pedagógico, organizacional e financeiro. O dia é orientado para a prática e capacita os participantes para saírem com um plano de ação de implementação escolar pronto a utilizar.

2. Grupo-alvo, pré-requisitos e perfil do formador

2.1 Grupo-alvo

Educadores/formadores que irão capacitar professores e operadores desportivos para implementar programas escolares inclusivos e organizar ações e eventos inclusivos.

2.2 Pré-requisitos

Os participantes devem estar familiarizados com os princípios básicos da educação inclusiva, modelos de participação para alunos com deficiência e elementos centrais do desporto inclusivo ou de iniciativas escolares (também dos módulos anteriores).

2.3 Competências recomendadas para o formador

- Experiência na implementação de programas escolares.
- Experiência na organização de eventos inclusivos ou ações comunitárias.
- Conhecimento sobre o envolvimento das partes interessadas e o desenvolvimento de parcerias.
- Compreensão do planeamento da sustentabilidade.
- Fortes competências de facilitação e gestão de grupos.

3. Resultados de aprendizagem

No final deste dia, os participantes serão capazes de:

7. Conceber um plano de ação escolar básico para um programa inclusivo.
13. Identificar os passos-chave para organizar uma ação ou evento escolar inclusivo.
14. Identificar as partes interessadas relevantes e estabelecer potenciais parcerias.
15. Aplicar estratégias de sustentabilidade para garantir a continuidade do programa a longo prazo.



4. Mensagens-chave

- A inclusão deve ser integrada na vida escolar quotidiana, não se limitando a eventos isolados.
- A organização de eventos inclusivos requer planeamento, acessibilidade e responsabilidade partilhada.
- As parcerias reforçam o impacto e a capacidade de recursos.
- A sustentabilidade é alcançada através da integração na cultura e nos sistemas escolares.
- Mesmo pequenas ações bem planeadas podem conduzir a mudanças estruturais a longo prazo.

5. Termos-chave e definições

Implementação escolar: o processo estruturado de integração de um programa inclusivo na prática escolar regular.

Evento inclusivo: uma ação ou atividade organizada destinada a garantir a participação significativa de todos os alunos, incluindo aqueles com deficiência.

Parceria: uma relação de colaboração entre duas ou mais partes interessadas que trabalham em prol de objetivos comuns.

Sustentabilidade: a capacidade de um programa/projeto de se manter ao longo do tempo através de estruturas, recursos e compromisso estáveis.

Mapeamento das partes interessadas: um processo de identificação e análise de indivíduos ou organizações que influenciam ou são afetados por um programa.

6. Materiais, logística e configuração da sala

6.1 Lista de materiais

- Quadros de folhas soltas e marcadores/canetas
- Notas adesivas (várias cores)
- Modelo de plano de ação impresso
- Modelo de plano de sustentabilidade impresso
- Modelo de mapeamento de partes interessadas impresso
- Projetor e slides
- Formulários de avaliação

6.2 Requisitos do local e disposição da sala

- Disposição flexível dos lugares (mesas para trabalho em grupo).
- Espaço para discussões em grupos de trabalho.
- Espaço na parede para afixar flipcharts.



6.3 Equipa e supervisão

Recomendado: 1 formador principal e 1 cofacilitador para apoio ao grupo e controlo do tempo.

6.4 Considerações de acessibilidade para o local

- Acesso sem degraus.
- Instalações sanitárias acessíveis.
- Sinalização clara.
- Boa acústica e microfone, se necessário.
- Materiais impressos disponíveis em letras grandes, mediante pedido.

7. Agenda do dia

Horário (dia completo, incluindo intervalos: 6 horas). Exemplo de horário sugerido (ver tabela abaixo):

Hora	Conteúdo
09:30-10:15	Sessão 1 – Da teoria à prática: quadro de implementação escolar
10:15-11:00	Sessão 2 – Conceber uma ação ou evento escolar inclusivo
11:00-11:20	Intervalo
11:20-12:00	Sessão 3 – Mapeamento das partes interessadas e parcerias
12:00-13:00	Almoço
13:00-13:45	Sessão 4 – Planeamento da sustentabilidade
13:45-14:00	Intervalo
14:00-15:00	Sessão 5 – Trabalho em grupo: elaboração de um plano de ação escolar
15:00-15:30	Reflexão, verificação de conhecimentos e encerramento

Resultados esperados do dia:

- Um esboço de um plano de ação escolar
- Um esboço básico de planeamento de eventos
- Um mapa das partes interessadas
- Uma lista de verificação de sustentabilidade

8. Conteúdo escrito

8.1 Por que é importante a implementação em contextos escolares



As iniciativas inclusivas só têm impacto quando integradas na prática escolar quotidiana, em vez de permanecerem como atividades isoladas. As escolas organizam frequentemente eventos ou projetos pontuais relacionados com a inclusão, o desporto ou o bem-estar, mas estas iniciativas podem desaparecer após um curto período se não forem incorporadas nas estruturas escolares. A implementação refere-se ao processo estruturado de transformar uma ideia numa prática real e sustentável. No contexto escolar, isto significa garantir que as atividades inclusivas, tais como eventos desportivos ou programas de atividade física, se tornem parte da cultura e das rotinas da escola. Quando as iniciativas desportivas inclusivas são implementadas de forma eficaz, podem contribuir para: promover a participação e o bem-estar entre todos os alunos; desenvolver competências sociais, cooperação e respeito pela diversidade; criar oportunidades para que alunos com diferentes capacidades se envolvam em atividades físicas significativas; reforçar o sentimento de pertença à comunidade escolar.

No entanto, a implementação requer planeamento e coordenação. Professores, dirigentes escolares, operadores desportivos e parceiros externos precisam de colaborar para garantir que as iniciativas sejam acessíveis, inclusivas e sustentáveis. Por exemplo, um dia desportivo escolar inclusivo pode tornar-se uma experiência educativa poderosa quando é integrado no calendário escolar, apoiado por professores e parceiros, e concebido para incentivar a participação de todos os alunos.

Sem uma implementação estruturada: as atividades permanecem experiências simbólicas ou pontuais; as responsabilidades não são claras; as iniciativas dependem da motivação individual; o impacto a longo prazo é limitado.

Por estas razões, as escolas devem procurar passar de atividades isoladas para estratégias de implementação estruturadas que permitam que as iniciativas inclusivas cresçam e se mantenham ao longo do tempo.

8.2 Organização de ações inclusivas e eventos desportivos

Os eventos escolares representam uma oportunidade importante para promover a inclusão, a participação e o envolvimento da comunidade. Os eventos desportivos, em particular, podem criar experiências partilhadas onde os alunos colaboram, apoiam-se mutuamente e desenvolvem atitudes positivas em relação à diversidade.

No entanto, os eventos desportivos inclusivos requerem um planeamento intencional. Se a inclusão não for considerada desde o início, alguns alunos podem enfrentar barreiras relacionadas com a acessibilidade, as oportunidades de participação ou as dinâmicas sociais.

A organização de um evento desportivo inclusivo envolve normalmente várias etapas de planeamento:

1. Definir objetivos e finalidade
2. Identificar o grupo-alvo
3. Planear atividades e opções de participação
4. Organização e logística
5. Avaliação e reflexão

8.3 Estabelecer parcerias para iniciativas desportivas escolares



As escolas dispõem frequentemente de recursos limitados para organizar grandes eventos ou programas de forma independente. Por este motivo, as parcerias com partes interessadas externas podem reforçar significativamente as iniciativas escolares. As parcerias permitem às escolas aceder a conhecimentos especializados, instalações e recursos adicionais, reforçando simultaneamente a ligação entre as escolas e a comunidade local.

Os potenciais parceiros para iniciativas desportivas inclusivas incluem:

- Organizações locais de pessoas com deficiência.
- Autoridades municipais.
- Clubes desportivos.
- Associações de pais.
- Universidades ou institutos de formação.

Princípios-chave da parceria: visão e objetivos partilhados; comunicação clara; funções e responsabilidades definidas; benefício mútuo.

8.4 Estratégias de sustentabilidade para iniciativas escolares

A sustentabilidade refere-se à capacidade de um programa ou iniciativa se manter ao longo do tempo e continuar a ser significativo para os participantes. No contexto escolar, a sustentabilidade significa garantir que as atividades inclusivas não se limitem a eventos pontuais, mas se tornem parte das práticas de longo prazo da escola.

Existem várias dimensões de sustentabilidade:

- Sustentabilidade social à Esta dimensão centra-se nos benefícios a longo prazo para a comunidade escolar. As iniciativas desportivas inclusivas podem fortalecer as relações entre alunos, professores e famílias, e promover uma cultura de respeito e cooperação.
- Sustentabilidade económica à As escolas devem considerar como as atividades serão mantidas com os recursos disponíveis. As estratégias podem incluir a integração de iniciativas nos programas escolares existentes; a partilha de recursos com parceiros; a procura de apoio junto de organizações locais ou municípios.
- Sustentabilidade ambiental à Os organizadores de eventos também podem promover práticas ambientalmente responsáveis, tais como a redução de resíduos, a reutilização de materiais e o incentivo à mobilidade sustentável para os eventos escolares.

Para que as iniciativas se mantenham ao longo do tempo, devem ser integradas nas estruturas escolares e devem dar prioridade a:

- Incorporação institucional (integração nos programas de educação física e no currículo escolar).
- Formação do pessoal e reforço de capacidades.
- Planeamento financeiro (orçamento, angariação de fundos).



Desafios e soluções práticas:

- Falta de tempo à integração no tempo letivo existente
- Orçamento limitado à parceria com organizações locais
- Resistência do pessoal à realização de sessões de sensibilização

8.5 Trabalho em grupo: elaboração de um plano de ação escolar

O planeamento é um passo fundamental para transformar ideias em iniciativas concretas. Quando as escolas organizam atividades ou eventos desportivos, um plano de ação claro pode ajudar a garantir que os objetivos, as funções e os recursos estejam bem definidos.

Um plano de ação permite aos organizadores:

- esclarecer o objetivo da iniciativa
- definir os passos necessários para organizar a atividade
- atribuir responsabilidades entre o pessoal e os parceiros
- antecipar potenciais desafios
- planear a avaliação e as ações de acompanhamento.

Durante a sessão de formação, os participantes colaboram em pequenos grupos para conceber um Plano de Ação Desportiva Escolar para uma atividade ou evento inclusivo no seu próprio contexto.

Os exemplos podem incluir: um dia de desporto escolar inclusivo; um programa semanal de atividade física adaptada; um torneio cooperativo entre turmas; um evento desportivo entre a escola e a comunidade.

O plano de ação deve incluir elementos-chave, tais como objetivos, participantes, recursos, considerações de acessibilidade, parcerias e cronograma.

Este exercício incentiva os participantes a aplicar os conceitos discutidos durante a formação e a desenvolver soluções práticas que possam ser implementadas em contextos escolares reais.

8.6 Reflexão, verificação de conhecimentos e encerramento

A parte final do dia de formação permite aos participantes refletir sobre os conhecimentos e competências adquiridos e identificar como podem aplicar a aprendizagem nos seus próprios contextos escolares.

O formador facilita uma breve reflexão em grupo centrada em questões-chave, tais como:



- Qual é uma ideia de hoje que poderia implementar de forma realista na sua escola?
- Que tipo de apoio ou parcerias o ajudariam a organizar iniciativas desportivas inclusivas?

Os participantes realizam uma breve verificação de conhecimentos e uma autoavaliação.

9. Guiões das sessões e atividades principais

9.1 Sessão 1 – Da teoria à prática: quadro de implementação escolar

Duração: 45 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), flipchart, marcadores/canetas, notas adesivas

Anexo utilizado: Nenhum, utilização de slides e flipchart

Etapas:

- Boas-vindas e orientação dos participantes sobre o objetivo: Formação de formadores para capacitar professores e operadores desportivos na implementação de atividades e eventos em contextos escolares.
- Contribuição do formador (15 min): explicar o quadro de implementação escolar (Explorar – Preparar – Realizar – Sustentar), princípios da educação inclusiva
- Reflexão orientada (10 min): os participantes refletem sobre «O que faz com que as iniciativas desapareçam ao fim de um ano? Por que razão não são realmente impactantes e inclusivas?» e escrevem as respostas em post-its.
- Discussão em pequenos grupos (15 min): partilhem as respostas e agrupem-nas em conjunto nas fases apresentadas no quadro de implementação escolar (Explorar – Preparar – Executar – Sustentar), indicando em que fase reside o problema.
- Síntese do formador (5 min): apresentar o quadro de implementação escolar (material visual e vídeo do YouTube) e estabelecer a ligação com a conceção posterior de eventos/ações nas escolas, partes interessadas e parcerias, bem como com a sustentabilidade.

Perguntas de reflexão:

- Qual é a fase mais fraca no contexto da vossa escola?
- Que barreiras encontra e porquê?
- O que garante a continuidade para além de um professor motivado?

Recursos:

- <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/guidance-reports/implementation>



- <https://www.youtube.com/watch?v=U0M8weR06Gc&t=3s>
- <https://www.edresearch.edu.au/resource-collections/implementation-schools-practical-resources>
- <https://www.edresearch.edu.au/other/articles/explained-key-components-implementation>
- <https://www.florencebilingualschool.it/en/blog/inclusive-education-strategies-for-implementation-in-schools/>

9.2 Sessão 2 – Conceber uma ação ou evento escolar inclusivo

Duração: 45 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), flipchart, marcadores/canetas, notas adesivas

Anexo utilizado: Slides e flipchart, estudos de caso

Etapas:

- Objetivo da sessão: Formação de formadores para capacitar professores e operadores desportivos na implementação de atividades e eventos inclusivos em contextos escolares.
- Contribuição do formador (15 min): explicar como planear um evento/ação inclusiva nas escolas (definir o objetivo do evento, objetivos SMART, grupo-alvo, visão, orçamento, lista de tarefas, feedback, balanço)
- Atividade (20 min): melhorar um evento escolar – exercício de estudo de caso, os participantes são divididos em **pequenos grupos (3–4 pessoas)**. Cada grupo recebe um **breve estudo de caso que descreve um evento escolar com algumas lacunas em termos de inclusão**.

Estudo de Caso 1 – Dia do Desporto Escolar: Uma escola secundária organiza um tradicional Dia do Desporto Escolar anual para todos os alunos. O evento decorre no campo desportivo da escola e inclui corridas competitivas e jogos de equipa, atividades como corridas de velocidade, estafetas, jogos de futebol e competições de salto em comprimento. Os alunos participam em equipas que representam as suas turmas e os professores supervisionam as diferentes estações de atividades. No final do dia, os pontos são contabilizados e a turma vencedora recebe um troféu durante uma cerimónia de encerramento. O evento está agendado durante o horário escolar normal e todos os alunos participam como participantes.

Exemplo de versão melhorada: Uma escola secundária organiza um Dia do Desporto Escolar Inclusivo anual para todos os alunos. O evento decorre no



campo desportivo da escola e no ginásio, onde são montadas diferentes estações de atividades. O programa inclui uma mistura de jogos cooperativos, atividades desportivas adaptadas e desafios de equipa que incentivam a colaboração e a participação. Os alunos participam em equipas mistas que representam as suas turmas e podem contribuir de diferentes formas, como participar nas atividades, ajudar na organização, registar os resultados, apoiar as equipas ou auxiliar os professores nas estações de atividades. Os professores e os alunos voluntários coordenam as diferentes estações e incentivam o trabalho em equipa e o fair play. No final do evento, a escola celebra diferentes conquistas, como a colaboração, o espírito de equipa, a criatividade e o empenho, reforçando o valor da participação para todos os alunos.

Estudo de Caso 2 – Evento de Sensibilização: Uma escola organiza um Dia de Sensibilização para a Inclusão com o objetivo de ajudar os alunos a compreender melhor a diversidade e a deficiência. O programa inclui uma apresentação de abertura por um orador convidado que partilha experiências pessoais relacionadas com a deficiência e a inclusão. Os alunos reúnem-se no auditório da escola para ouvir a apresentação e os professores apoiam a organização do evento. Após a palestra, a comunidade escolar reúne-se brevemente para agradecer ao convidado e encerrar o evento.

Exemplo de versão melhorada: Uma escola organiza um Dia Interativo de Sensibilização para a Inclusão para ajudar os alunos a explorar temas relacionados com a diversidade e a inclusão. O programa começa com uma breve palestra de um convidado que partilha experiências relacionadas com a inclusão e a participação. Após a introdução, os alunos participam numa série de workshops interativos organizados em diferentes espaços da escola. Estes workshops incluem atividades cooperativas, discussões em grupo, exercícios criativos e breves atividades experienciais que incentivam os alunos a refletir sobre a inclusão e a empatia. Os professores e facilitadores orientam as oficinas e os alunos participam ativamente, partilhando ideias, fazendo perguntas e colaborando com os colegas. O dia termina com uma reflexão coletiva, na qual os alunos partilham o que aprenderam e como podem contribuir para a construção de um ambiente escolar mais inclusivo.

Estudo de Caso 3 – Festival Escolar: Uma escola primária organiza um Festival da Comunidade Escolar no final do ano letivo para celebrar as conquistas dos alunos e fortalecer as relações entre famílias, professores e alunos. O evento decorre no pátio da escola e inclui várias áreas de atividades, tais como jogos, pequenas competições, barracas de comida e atuações musicais. Algumas atividades são de carácter altamente intelectual e teórico. Pais e professores colaboram na organização das diferentes áreas, e muitas famílias participam no evento durante a tarde.

Exemplo de versão melhorada: No final do ano letivo, uma escola primária organiza um Festival Comunitário Escolar Inclusivo para celebrar as conquistas dos alunos e fortalecer as relações entre famílias, professores e alunos. O evento decorre no pátio da escola e inclui uma variedade de estações de atividades



concebidas para incentivar a participação de todos os membros da comunidade escolar. As atividades incluem jogos cooperativos, oficinas criativas, espaços de música e espetáculos, e iniciativas lideradas pelos alunos preparadas durante o ano letivo. Alunos, professores e famílias colaboram na organização e facilitação das diferentes atividades, criando uma atmosfera acolhedora e participativa. O evento incentiva a interação entre alunos de diferentes idades e promove valores como a cooperação, o respeito pela diversidade e o envolvimento comunitário.

Pede-se aos grupos que analisem o caso e respondam às seguintes perguntas:

- Quais são os principais desafios de inclusão neste evento?
- Como poderia o evento ser melhorado para o tornar mais inclusivo?
- Que mudanças práticas poderiam ser implementadas?

Os participantes escrevem as suas propostas de melhorias em post-its ou em papel de flipchart e redigem a versão melhorada do evento.

- Discussão em minigrupos (10 min): cada grupo apresenta a sua versão melhorada do evento ao resto dos participantes.
- Síntese do formador (5 min): o formador resume as principais estratégias que emergiram das discussões sobre o estudo de caso e destaca os princípios fundamentais da conceção de eventos desportivos inclusivos: oferecer diferentes níveis de envolvimento físico; criar múltiplas funções de participação; dar prioridade à cooperação e ao prazer; garantir espaços e equipamentos desportivos acessíveis; envolver os alunos na organização e facilitação das atividades. Os eventos inclusivos não são necessariamente mais complexos, mas requerem uma conceção intencional e a consciência das diversas necessidades.

Pergunta de reflexão:

Alguma vez organizou eventos na sua escola? Como correram?

Recursos:

<https://localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/05/How-to-organise-a-successful-community-event-toolkit.pdf>

9.3 Sessão 3 – Mapeamento das partes interessadas e parcerias

Duração: 40 minutos

Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), flipchart, marcadores, notas adesivas

Anexo utilizado: Utilização de slides e flipchart, modelo de análise das partes interessadas



Etapas:

- Objetivo da sessão: Formação de formadores para capacitar professores e operadores desportivos na implementação de atividades e eventos em contextos escolares.
- Contribuição do formador (10 min): introdução às partes interessadas, análise das partes interessadas e matriz de mapeamento das partes interessadas (Influência vs. Interesse), elementos-chave da construção de parcerias
- Reflexão prática (15 min): Os participantes recebem um Modelo de Análise das Partes Interessadas. Individualmente ou em pares, refletem sobre o contexto da sua própria escola ou organização e identificam potenciais partes interessadas que possam apoiar a organização de atividades ou eventos inclusivos.
- Discussão em grupo (15 min): partilha dos mapas de partes interessadas e discussão de estratégias de envolvimento
- Síntese do formador (5 min): o formador resume as principais conclusões da atividade e salienta que o mapeamento das partes interessadas é um passo importante no planeamento de iniciativas escolares. O formador conclui destacando que parcerias sólidas podem aumentar significativamente o impacto, a visibilidade e a sustentabilidade das ações escolares inclusivas.

Perguntas de reflexão:

- A sua escola tem atualmente parcerias? Com que tipo de partes interessadas?
- Que partes interessadas gostaria de envolver mais no futuro?

Recursos:

- <https://umbrex.com/resources/frameworks/marketing-frameworks/stakeholder-mapping-power-interest-matrix/>
- <https://www.projectmanagement.com/wikis/368897/stakeholder-analysis--using-the-power-interest-grid#>
- <https://www.globalschoolsforum.org/wp-content/uploads/stakeholder-mapping-explanation-0-0.pdf>
- <https://www.smartsheet.com/free-stakeholder-analysis-templates>
- https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/33868_Chapter1.pdf
- https://www.mdrc.org/sites/default/files/RWJF_Partnerships_Brief_0.pdf
- <https://learnercentered.org/blog/building-community-partnerships-a-strategy-for-sustaining-learner-centered-education/>
- <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/21st-century-children/21st-century-children-building-capacity.pdf>
- <https://school-education.ec.europa.eu/en/about/erasmus-programme-schools>
- <https://school-education.ec.europa.eu/en/about/erasmus-programme-schools/partnerships-school-development>

9.4 Sessão 4 – Planeamento da sustentabilidade

Duração: 45 minutos



Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), flipchart, marcadores, notas adesivas

Anexo utilizado: slides, flipchart, plano de sustentabilidade

Etapas:

- Objetivo da sessão: Formação de formadores para capacitar professores e operadores desportivos na implementação de atividades e eventos sustentáveis em contextos escolares.
- Contribuição do formador (15 min): explicar o que é a sustentabilidade, os seus pilares/dimensões (ambiental, económica, social) e os princípios-chave da sustentabilidade
- Reflexão e discussão (20 min): os participantes refletem individualmente sobre os desafios de sustentabilidade no contexto da sua própria escola ou organização. Cada participante recebe post-its e responde às seguintes perguntas: «Pense numa iniciativa ou evento escolar que não se manteve ao longo do tempo. Quais foram as principais razões para ter sido interrompido?»; «Que elementos poderiam ter ajudado essa iniciativa a tornar-se sustentável?». Os participantes escrevem as suas reflexões e colocam os post-its no flipchart sob dois títulos: «Barreiras à sustentabilidade» e «Possíveis soluções». Discutam em conjunto.
- Síntese do formador (10 min): o formador apresenta o Plano de Sustentabilidade, explicando que este pode ser utilizado por escolas ou organizações para estruturar iniciativas de longo prazo.

Perguntas para reflexão:

- Qual a dimensão da sustentabilidade (ambiental, económica, social) que representa o maior desafio no seu contexto? Porquê?
- Que pequena mudança poderia tornar uma atividade escolar mais sustentável?
- Como é que as parcerias podem apoiar a sustentabilidade das iniciativas escolares?

Recursos:

- https://www.naccho.org/uploads/downloadable-resources/Sustainability-Planning-Guide_2023-05-09-150857_gsgd.pdf
- <https://wallacefoundation.org/sites/default/files/2023-08/sustainability-planning-facilitation-guide.pdf>
- https://sustainability.psu.edu/wp-content/uploads/2021/01/PSU-Sustainability-Planning-Guidebook_1-6.pdf

9.5 Sessão 5 – Trabalho em grupo: elaboração de um plano de ação escolar

Duração: 45 minutos



Disposição da sala: Assentos em semicírculo; projetor/quadro de folhas soltas à frente

Materiais: Slides (ou pontos-chave impressos), flipchart, marcadores, notas adesivas

Anexo utilizado: Utilização de slides e flipchart, modelo de plano de ação

Etapas:

- Objetivo da sessão: Formação de formadores para capacitar professores e operadores desportivos a implementar atividades e eventos em contextos escolares; trabalho prático para elaborar um plano de ação escolar; traduzir os conceitos explorados durante o dia num exercício prático de planeamento.
- Contribuição do formador (5 min): o formador apresenta os componentes-chave de um Plano de Ação Escolar simples, mostrando-os num slide ou quadro de papel. O objetivo é criar um plano de ação básico. Os participantes são convidados a estruturar o seu plano em torno dos seguintes elementos: título da atividade ou evento; objetivo da atividade/evento; grupo-alvo (alunos, professores, comunidade escolar); atividades ou etapas principais; funções e responsabilidades (quem fará o quê); recursos necessários (materiais, instalações, parcerias); considerações de acessibilidade (como será assegurada a participação de todos); aspetos de sustentabilidade (como a atividade poderá continuar ao longo do tempo); cronograma (quando a atividade terá lugar).
- Parte prática (40 min): os participantes são divididos em pequenos grupos (3–4 pessoas). Cada grupo é convidado a conceber uma atividade ou evento escolar que promova a participação, a inclusão e a sustentabilidade (por exemplo, um dia desportivo inclusivo, um evento de sensibilização, um programa semanal de atividade física inclusiva...) preenchendo um plano de ação para eventos escolares. Os participantes são encorajados a pensar em limitações realistas, tais como tempo, recursos, horários escolares e envolvimento do pessoal.
- Síntese do formador (5 min): os participantes apresentam o seu plano de ação escolar. O formador reforça a mensagem de que iniciativas pequenas e bem planeadas podem criar mudanças significativas no contexto escolar.

Pergunta de reflexão:

- Qual foi a parte mais desafiante da elaboração do seu plano de ação?

Recursos:

- <https://www.techtarget.com/whatis/definition/action-plan>
- <https://localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/05/How-to-organise-a-successful-community-event-toolkit.pdf>

10. Orientações sobre inclusão e acessibilidade



- Ofereça várias funções de participação no trabalho em grupo.
- Permita horários flexíveis, se necessário.
- Assegure um diálogo respeitoso e segurança psicológica.

10.1 Dicas de comunicação

- Utilize uma linguagem clara e simples.
- Forneça informações em vários formatos: explicações verbais, instruções escritas e instruções/apoio visuais.
- Incentive perguntas e interação
- Esteja atento à comunicação não verbal

10.2 Opções de participação e rotação de funções

- Crie funções de apoio entre pares, onde os participantes possam colaborar e ajudar-se mutuamente durante as atividades.
- Assegure que todas as funções são valorizadas.
- Incentive a rotação de funções, permitindo que os participantes experimentem diferentes responsabilidades durante a atividade.

11. Avaliação e verificação da qualidade

11.1 Evidência de que os resultados de aprendizagem foram alcançados

Resultado de aprendizagem	Prova / ferramenta
Organizar eventos inclusivos	Estudos de caso melhorados
Identificar parcerias	Mapas das partes interessadas concluídos
Planeamento da sustentabilidade	Conhecimento dos elementos do plano de sustentabilidade
Elaboração do plano de ação	Rascunho do plano de ação

11.2 Verificação rápida de conhecimentos

1. Defina sustentabilidade numa frase.
2. Enumere três elementos-chave de um evento inclusivo.
3. Indique duas partes interessadas potenciais no seu contexto.

11.3 Pergunta de autoavaliação

- Consigo elaborar um plano de ação escolar inclusivo. (1-5)
- Sou capaz de identificar parceiros/partes interessadas relevantes no meu contexto. (1-5)
- Sei o que é um plano de sustentabilidade e como o elaborar. (1-5)

12. Slides e recursos visuais



Co-funded by
the European Union



Duração recomendada da apresentação: 25–35 slides. Tópicos mínimos dos slides:

- Objetivo do formato educativo e objetivos do dia 5
- Estrutura de implementação
- Lista de verificação para o planeamento do evento
- Matriz de análise das partes interessadas
- Sustentabilidade
- Modelo de plano de ação





rams4champs2.eu