



Cap sur l'école inclusive
en Europe



Boas Práticas

DESPORTO, MOVIMENTO, SAÚDE

Tronco do módulo / E

1 Contexto

Durante a infância e adolescência, o desporto na escola é uma grande oportunidade para aprender a praticar as competências necessárias para melhorar a boa forma física e saúde ao longo da vida. Estas atividades diárias podem incluir corrida, natação, ciclismo e ginástica, assim como jogos e desportos mais estruturados. A aquisição precoce de competências básicas ajuda as crianças a praticar e a melhor compreender o valor destas atividades na sua educação subsequente ou, como adultos, no trabalho ou na diversão.

Contudo, o desporto não se limita à formação de capacidades físicas, tem uma dimensão que vai além da recreativa. A participação em várias atividades físicas fornece um tipo de conhecimento e compreensão baseados em princípios ou conceitos tais como as "regras do jogo", competição leal e respeito, as táticas e consciencialização física e social relacionadas com a interação e trabalho feitos em turnos em muitos desportos.

O desporto é essencial para equilibrar o esforço intelectual e físico entre a vida sedentária e a atividade dinâmica, com a finalidade de ter uma saúde melhor, um desenvolvimento físico harmonioso e a prevenção da obesidade infantil.

Neste contexto, consideramos realizar atividades desportivas extracurriculares como um meio de recreação e relaxamento que é útil e agradável para os alunos do 5º-8º da C.S.E.I. "Elena Doamna" e do Colégio Nacional „Alexandru I. Cuza ".

2 Objectivos.

Os objetivos desta boa prática são:

- Manter um ótimo estado de saúde
- Desenvolver competências motoras e competências básicas

- Estimular o interesse pela prática de desportos
- Educar a sociabilidade, colaboração e espírito de equipa

3/Desenvolvimento da boa prática:

O Projeto “desporto, movimento, saúde” é um projeto educativo que pretende estimular o interesse pelo desporto através de uma série de atividades extracurriculares específicas, organizadas e realizadas como um meio de lazer com os alunos da escola parceira e especializada na área. O programa foi planeado em três direções: passatempos, desenvolvimento pessoal, participação em competições.

As atividades propostas foram complexas, sistemáticas, adaptadas às peculiaridades da idade e às condições dos indivíduos das crianças e do meio: desportos ao ar livre, ginástica, usar diferentes equipamentos desportivos. Foram considerados como verdadeiras possibilidades e preferências das crianças e a combinação racional do exercício com a socialização, bom humor.

O projeto começou com o lançamento de duas escolas, com a participação de alunos e representantes da Direção da Juventude e Desporto de Vancrea que forneceu prémios para a competição. Decidimos o horário das atividades, os objetivos, estabelecemos contactos com outros parceiros do projeto, organizamos o ficheiro do projeto.

1ª fase – setembro – dezembro 2016

Todos os sábados e domingos das 10h às 13h, no ginásio, os alunos de ambas as escolas encontravam-se e organizavam-se em equipas de acordo com as suas preferências e competências individuais.

“Aula de Xadrez” – depois de um período de treino, testaram-se e selecionaram-se alunos que tinham competências para as competições de xadrez, organizadas por idades. Assim promoveu-se o xadrez como o desporto da mente, uma ponte entre o pensamento e a inclusão. As competições de xadrez foram organizadas por faixas etárias, e foram muito apreciadas pelos participante e pelos apoiantes. Durante estes encontros, fez-se uma seleção para a equipa da escola que participou nas Olimpíadas Especiais.

“ABC do Ténis” – os alunos aprenderam a história do ténis de mesa, o jogo é fácil de aprender e barato, pode realizar-se no interior e exterior.

“O jogo de Futebol” – juntou os alunos mais talentosos, que foram organizados em equipas, fazendo demonstrações de verdadeira maestria e competências. Os jogos de futebol foram organizados com o slogan “Dezembro Taça 1”, os prémios foram dados pela Direção da Juventude e Desporto de Vancrea.

2ª fase – janeiro – março 2017

Em seguida, tendo em vista a necessidade de uma integração integral para todas as crianças e para desenvolver uma sociedade verdadeiramente inclusiva, na qual a não discriminação, igualdade,

acessibilidade, tolerância, respeito pela diversidade humana, o programa propôs quebrar barreiras e acrescentou uma nova direção para participar em competições em pé de igualdade com alunos do ensino regular. Assim, as competições foram organizadas na cidade, na presença de equipas compostas por alunos das duas escolas parceiras.

3ª fase – abril – junho 2017

„Festival da Primavera” gestão cultural e de desporto

- competições interculturais: cross, patins, bicicletas;
- participação na competição da zona/ Estádio Nacional Olimpíadas Especiais

4/Avaliação da atividade

Praticado individualmente ou internamente, o desporto tem ajudado as crianças a tornarem-se mais sociáveis, respeitadoras e com uma adaptação mais fácil, a trabalhar em equipa e a compreender a competição leal. Ao mais alto nível, o desporto tem oferecido a oportunidade de viver e ganhar um grande número de resultados positivos, tais como gestão do meio competitivo, desafios de competências interativas e sociais, benefícios emocionais, melhoria da competências sociais e ainda, competências pessoais e desenvolvimento físico.

Além disso, as atividades desportivas asseguram uma aprendizagem comum e as regras de disciplina ou de comportamento de competição, permitindo às crianças assimilar informação sobre a responsabilidade individual e do grupo ou equipa a que pertencem. Com as atividades desportivas, as crianças melhoraram a sua iniciativa e independência, disciplina, paciência, concentração, autoestima e identidade pessoal.

Adquiriram diferentes competências que podem usar nas atividades fora do ginásio ou campo.

Encontraram modelos positivos no desporto, tendo experiências que os moldarão e ajudarão nas suas vidas pessoais.

Finalmente, as crianças fizeram amigos da sua idade, com paixões e interesses semelhantes

5/Limites.

Para a maioria das crianças, o desporto é uma experiência positiva e uma atividade de lazer emocionante. Contudo, a má gestão da atividade desportiva da criança pode causar alguns problemas. É necessário assegurar um equilíbrio saudável entre a prática de atividades de lazer e a educação formal na escola. Do mesmo modo, as expectativas excessivas dos adultos (pais e treinadores) sobre o sucesso das competições desportivas para crianças podem causar ansiedade e stress, a criança não encontrará satisfação no desporto e a autoestima estará ameaçada.

O desporto pode perder o seu valor educacional quando os adultos, que são responsáveis pela regulação da competição, focam exclusivamente a competição e com objetivo principal a vitória, às vezes de uma forma extrema e stressante para as crianças.

6/Perspectivas.

Praticar o exercício físico de uma forma correta e consciente, especialmente nos tempos livres, quer seja organizada ou independente, leva ao desenvolvimento da cultura do desporto nos alunos, com benefícios a longo prazo.

