

Programa 9

Desporto e exercício



Programa 9: desporto e exercício

Pontos centrais a abordar nesta sessão:

Tente incluir estes pontos essenciais nas formações sejam elas de um dia inteiro ou apenas debates de algumas horas:

- O desporto é uma atividade importante em muitas escolas e é uma atividade que muitas crianças desfrutam.
- Muitas crianças são excluídas ou acham difícil participar em atividades desportivas, mas se pensarmos criativamente, podemos fazer atividades desportivas inclusivas para todos.
- O desporto é apenas um exemplo de uma atividade não académica que acontece nas escolas. Temos que ter certeza de que todas as outras atividades e clubes não académicos também sejam inclusivos.
- O desporto mostra-nos que nem todas as atividades de aprendizagem acontecem formalmente na sala de aula da escola. Muita aprendizagem acontece na comunidade em diferentes contextos além das escolas primárias e secundárias. Temos que contribuir o máximo que pudermos para tornar todas essas oportunidades de aprendizagem inclusivas.

Observem o vídeo e em seguida organize a sua atividade preferida escolhendo das seguintes atividades propostas:

A

Atividades de workshop básicas

Atividade 9.1 – Desporto na nossa escola

🕒 60–90 minutos

Objetivo principal desta atividade

Incentivar os professores a pensarem criticamente sobre a inclusão ou exclusão em atividades desportivas e de lazer na sua escola.

Dê aos participantes as seguintes instruções:

- Trabalhe em pequeno grupo.
- Faça debate de todo o desporto, exercício e outras atividades de lazer que acontecem na sua escola. Estas podem ser aulas organizadas ou clubes, bem como jogos informais jogados durante os intervalos.
- Escreva cada atividade numa nota ou cartão separadamente.
- Em seguida, pense se rapazes e / ou raparigas participam em cada atividade. E depois pense se as crianças com deficiência participam ou se podem participar.
- Use uma tabela, como a exemplificada no anexo 9a, para organizar as suas cartas. Mostre se o desporto é jogado apenas por raparigas, apenas jogadas por rapazes, jogadas por ambos, e se raparigas e / ou rapazes com deficiência também praticam no desporto.

Depois que os participantes tenham organizado os seus cartões, forneça mais instruções:

- Depois de colocar as cartas na tabela, observe atentamente quantas atividades desportivas e de lazer são desempenhadas apenas por raparigas ou apenas por rapazes. Por que razão? Porque há uma divisão de género? Quais as mudanças que são necessárias para permitir que rapazes e raparigas joguem este jogo?
- Agora pense nos jogos que apenas crianças **sem** deficiência jogam? Como poderiam esses jogos ser adaptados para permitir que crianças com deficiência os jogassem? Pense nos programas anteriores nos quais discutimos adaptações criativas de baixo custo e sem custo para materiais e equipamentos.

Atividade opcional - redesenhando jogos

🕒 60–90 minutos

Objetivo principal desta atividade:

Construir a confiança dos professores com adaptações criativas de atividades desportivas e de lazer para os tornar mais inclusivos.

Dê aos participantes as seguintes instruções:

- Trabalhe em pequeno grupo.
- Escolha uma carta da sua tabela que mostre uma atividade que acha que as crianças com deficiência não jogam atualmente.
- Planeie adaptações ao jogo para que crianças com e sem deficiência possam brincar juntas. Pense em como adaptaria o jogo para incluir crianças que não podem ver bem, que não podem ouvir bem, que têm dificuldade em locomoção e / ou que têm dificuldade em perceber.
- Pense nas regras do jogo e quais são os procedimentos.
- Pense no equipamento e em como pode fazer uma adaptação de baixo custo ou sem custo.

Se houver tempo, peça aos participantes que pratiquem o jogo com todo o grupo. Alguns participantes podem ter que usar uma venda nos olhos ou tampões no ouvido, ou fingir que não se podem mexer facilmente.

Uma alternativa seria que os professores trabalhassem com um grupo de raparigas e rapazes com e sem várias deficiências. Os professores poderiam explicar as suas ideias para o jogo e convidar as crianças a testá-las e sugerir as suas próprias melhorias ou alternativas.

Nota: porque as atividades desportivas e de lazer são tão diversas em todo o mundo, não vamos a sugerir possíveis respostas que os participantes podem dar.

B

Temas teóricos importantes para debater

Atividade 9.2 – A educação inclusiva estende-se além da sala de aula formal

🕒 60 minutos

Objetivo principal desta atividade

Destacar aos professores que a educação inclusiva estende-se para além da sala de aula formal. Temos que pensar em como tornar todas as formas de educação inclusivas para todos.

Apresente o seguinte:

A educação inclusiva não significa apenas tornar as salas de aula mais inclusivas e garantir que as crianças participem e aprendam nas lições académicas. Abrange também a aprendizagem não académica, como desportos, treino vocacional e atividades extracurriculares. Abrange educação não formal, como programas de recuperação para crianças que perderam anos de escola. E abrange todos os níveis, desde os primeiros anos até ao ensino superior, da aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento profissional.

A educação inclusiva não tem que acontecer numa escola ou faculdade. A educação baseada na comunidade, como programas de alfabetização e educação de adultos, também tem que ser planeada para incluir adultos de todas as partes da comunidade.

Dê aos participantes as seguintes instruções:

- Trabalhe em pequeno grupo.
- Primeiro, faça um debate de todos os diferentes tipos de educação que estão a acontecer na sua comunidade.

Quando os grupos tiverem listas, forneça estas instruções:

- Agora pense em quem participa nestes tipos de educação e quem pode querer participar, mas não consegue? Por que razão não podem participar?
- Como podem as formas de educação que listou ser adaptadas para se tornarem mais inclusivas para todos os que desejam participar?
- Que papel pode desempenhar no apoio às pessoas, para serem incluídas na educação fora da sua própria classe ou escola?

Convide cada grupo a partilhar as suas respostas com todos. Cada grupo deve apresentar apenas pontos que ainda não foram discutidos.

Respostas possíveis que pode esperar dos participantes

Respostas exatas irão variar dependendo de cada comunidade e da conscientização dos professores sobre a educação fora da sua própria escola. Possíveis ideias incluem:

Tipo de educação	Quem pode ser excluído e porquê?
Educação pré-escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Muitas crianças podem não aproveitar a educação pré-escolar devido ao custo (a educação pré-escolar raramente é gratuita como a educação primária) e / ou devido à percepção dos pais de que a educação pré-primária não é importante. • Devido a custos e atitudes, alguns pais podem não dar prioridade a filhas ou crianças com deficiência se considerarem que este nível de educação não é muito importante.
Primaria e Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> • Muitas crianças por muitas razões!
Literacia e numeracia para adultos	<ul style="list-style-type: none"> • As mulheres podem estar em maior risco de exclusão, a menos que as aulas sejam especialmente projetadas e agendadas para se adequarem a estas. • As pessoas que falam uma língua materna diferente podem descobrir que não existe um programa de alfabetização na sua língua ou que os programas de alfabetização não foram concebidos para apoiar a aprendizagem da segunda língua. • As pessoas com deficiência podem ser excluídas se as aulas de alfabetização de adultos forem realizadas num local inacessível ou se não houver apoio para alunos adultos que tenham dificuldade para ver, ouvir, de locomoção ou em compreender.
Treino vocacional / formações e estágios profissionais	<ul style="list-style-type: none"> • Mulheres e homens podem ser excluídos de aprender certas capacidades que os interessem, se os formadores apenas encorajarem ou permitirem a inscrição em cursos seguindo linhas estereotipadas de género (por exemplo, as mulheres podem aprender a fazer roupas e os homens podem aprender carpintaria). • As pessoas com deficiência são frequentemente excluídas do treino vocacional devido a visões estereotipadas sobre o que podem e o que não podem fazer, e porque atividades ou equipamentos não estão adaptados às suas necessidades e capacidades.
Aulas culturais ou religiosas	<ul style="list-style-type: none"> • Alguma educação religiosa ou cultural na comunidade pode ser dividida ou restrita por género.
Clubes e educação desportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender um desporto fora da escola pode ser caro, se o aluno tiver que pagar a mensalidade, o que exclui muitos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Classes ou clubes só podem inscrever alunos de acordo com os estereótipos de género sobre os desportos que os homens e as mulheres devem jogar. • Poucas classes ou clubes desportivos são inclusivos para alunos que não podem ver, ouvir, mover ou perceber bem.
Educação na saúde	<ul style="list-style-type: none"> • As oportunidades de educação na saúde são frequentemente influenciadas por estereótipos de género. Por exemplo, as mulheres muitas vezes são encorajadas a aceder a educação sobre saúde sexual e reprodutiva, enquanto os homens não o são, embora tenham um papel igualmente importante na manutenção de uma boa saúde sexual e reprodutiva no relacionamento ou na família. As mulheres também podem ser alvo de cuidados infantis e educação dos pais, enquanto os homens não o são. • A educação na saúde pode excluir pessoas com deficiência, seja devido a questões de acessibilidade, seja por causa das atitudes das escolas e outras organizações (por exemplo, há uma crença comum de que pessoas com deficiência não têm relacionamentos, não têm filhos, etc. logo precisam desse tipo de educação).
Educação de recuperação	<ul style="list-style-type: none"> • Isto é geralmente destinado a jovens que perderam o ensino primário e / ou secundário devido à pobreza, trabalho, falta de casa, ser uma criança soldado, e assim por diante. É destinado a jovens vulneráveis, mas ainda pode falhar os mais vulneráveis, como os portadores de deficiências ou que não falam a língua das instruções, ou aqueles que sofreram traumas e têm comportamento associado ou problemas de saúde mental.

C Aprofundando questões específicas

Pode se concentrar nalgumas das questões específicas levantadas no Programa 9. As questões fundamentais são:

- A importância da inclusão em atividades extracurriculares e não acadêmicas.

Atividade 9.3 – inclusão em atividades não acadêmicas

 **60 minutos**

Objetivo principal desta atividade

Incentivar os professores a pensar em como tornar as atividades não acadêmicas e os clubes nas suas escolas mais inclusivas.

Apresente o seguinte:

Como vimos nos programas anteriores, as crianças podem se sentir mais incluídas se a aprendizagem estiver ligada à vida real. Para muitas crianças, o esporte é uma parte importante das suas vidas e, portanto, vincular a aprendizagem ao esporte pode ajudar a tornar a aprendizagem mais relevante e mais agradável. Por exemplo, alguns professores usam pontuações de futebol para ajudar as crianças a se motivarem mais com números e matemática; ou podem usar um evento desportivo global como os Jogos Olímpicos para tornar a geografia mais interessante.

Nem todas as crianças gostam de brincar ou debater esportes, mas as escolas muitas vezes oferecem uma variedade de outras atividades e clubes não acadêmicos. A participação nessas atividades pode desempenhar um papel importante na promoção de capacidades para a vida, autoconfiança e inclusão social, bem como, às vezes, ajuda as crianças com a sua aprendizagem acadêmica, muitas vezes sem que elas o percebam.

Dê aos participantes as seguintes instruções:

- Trabalhem em pares.
- Façam um debate onde criam uma lista de todas as atividades não acadêmicas e / ou fora da sala de aula que acontecem na sua escola, além do esporte. Isto pode incluir coisas como livros ou clubes de leitura; clubes para jogos de tabuleiro, como o xadrez; atividades de música, dança ou teatro; clubes de jardinagem; grupos de campanhas e conscientização, como clubes de direitos da criança; conselhos estudantis; e assim por diante.

Assim que os pares tenham as suas listas, dê mais instruções:

- Escolha 3 das atividades / clubes e escreva cada uma no anexo 9b. Pode querer escolher as atividades / clubes com os quais está mais familiarizado.

- Responda às perguntas no anexo. Deveria pensar em:
 - Quem participa nessas atividades ou clubes?
 - Quem não participa ou acha difícil participar? Por que razão?
 - Quais são os benefícios para as crianças que participam? Podem ser benefícios relacionados com capacidades sociais, capacidades para a vida, aprendizagem acadêmica e assim por diante.
 - Como pode adaptar a atividade ou o clube para garantir que todas as crianças da escola que desejam participar sejam encorajadas e apoiadas a fazê-lo? Como abordará as barreiras à inclusão e quem poderá ajudá-lo?

Após cerca de 30 minutos, peça a cada par para se juntar a outro par (fazendo um grupo de 4) para partilhar as suas ideias. Após devem então escolher uma atividade ou clube para partilhar com todo o grupo. Devem explicar o que é a atividade / clube, quem atualmente participa ou é excluído, e quais são suas ideias para melhorar a inclusão.

Respostas possíveis que pode esperar dos participantes

Há muitas respostas possíveis para dar aqui, mas em relação a como tornar as atividades / clubes mais inclusivos, os participantes idealmente deveriam estar a pensar sobre:

- A localização da atividade / clube (para torná-lo mais acessível)
- O calendário da atividade / clube
- Quem administra o clube (por exemplo, ter um professor do sexo masculino a administrar o clube conseguirá convidar as raparigas a juntar-se ao clube?)
- Quaisquer são os custos envolvidos para as crianças e como os reduzir / remover
- Como adaptar atividades para crianças com diferentes capacidades
- Como garantir que a pessoa que dirige a atividade / clube se relacione com os outros professores e pais para saber mais sobre as capacidades e necessidades das crianças.
- Como tornar mais crianças conscientes da atividade / clube, e como promover o fato de que o clube ser inclusivo ou trabalhar para se tornar mais inclusivo
- Como garantir que as atividades do clube promovam a inclusão, para que as crianças que participam no clube se comportem de maneira inclusiva e se tornem defensoras da inclusão.

Transcrição do Programa 9

Desporto e exercício

Atividades extracurriculares como o desporto são muito importantes durante o dia na escola para ajudar as crianças a se sentirem incluídas.

O desporto pode lhes dar maneiras diferentes de participar aprender e alcançar.

O que podemos fazer?

Pode usar atividades de desporto para ajudar as crianças

A aprender e praticar a cooperação e espírito de equipa.

Com alguma criatividade, todos os desportos podem ser adaptados para que as crianças com ou sem deficiência possam participar e aprender a depender uns dos outros em equipa.

Eu gosto de desporto.

Da ultima vez, joguei Torball com a minha turma, e com os mais velhos. Eu gosto de Torball.

Algumas crianças podem-se sentir mais incluídas numa escola se puderem fazer atividades não coletivas.

Este tipo de atividades pode ajuda-las a desenvolver outras capacidades tal como coordenação e autodisciplina.

Atividade física competitiva pode excluir algumas crianças, ou pode até mesmo levar a bullying aqueles que não conseguem competir fisicamente.

Pode oferecer oportunidades a crianças de participar em jogos sem a componente física.

O desporto pode ser usado para ajudar algumas crianças a empenharem-se mais na aprendizagem académica.

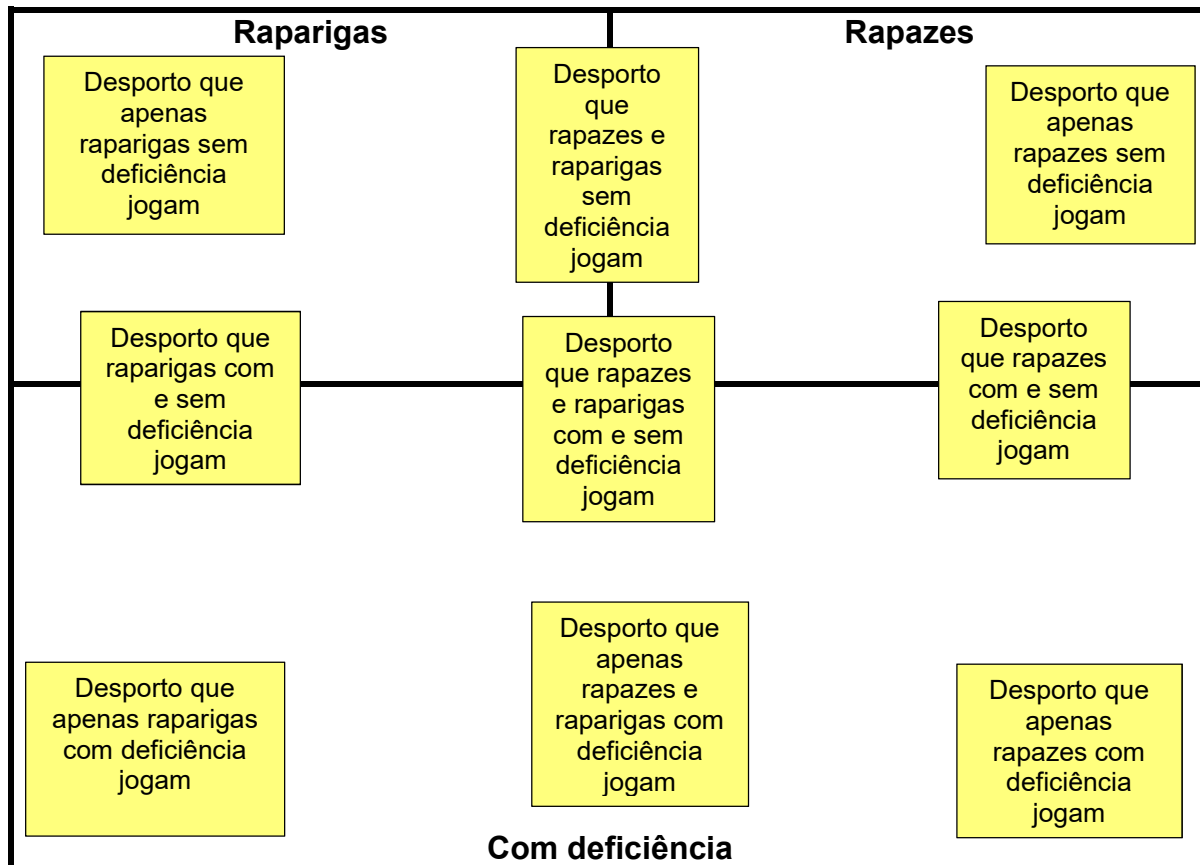
Pode, por exemplo, encorajar as crianças a praticar matemática durante um jogo ao contar a pontuação.

As atividades de desporto geralmente seguem os estereótipos de género, tal como os rapazes jogam futebol e as raparigas jogam voleibol.

De modo a ser mais inclusivo, pode dar oportunidade a rapazes e raparigas para fazer qualquer desporto que esteja disponível na escola.

Anexo 9a

Quem participa no desporto e quem é excluído?



Anexo 9b

Inclusão em atividades e clubes fora da sala de aula

Nome da atividade ou clube	Quem participa nesta atividade ou clube?	Quem acha que é excluído ou acha difícil participar e porquê?	Quais são os benefícios que as crianças devem receber da participação nesta atividade? Quais capacidades estão a ganhar e / ou quais são as aprendizagens?	Como pode adaptar esta atividade ou clube para garantir que todas as crianças da escola possam participar, se quiserem?
1.				

Nome da atividade ou clube	Quem participa nesta atividade ou clube?	Quem acha que é excluído ou acha difícil participar e porquê?	Quais são os benefícios que as crianças devem receber da participação nesta atividade? Quais capacidades estão a ganhar e / ou quais são as aprendizagens?	Como pode adaptar esta atividade ou clube para garantir que todas as crianças da escola possam participar, se quiserem?
2.				

Nome da atividade ou clube	Quem participa nesta atividade ou clube?	Quem acha que é excluído ou acha difícil participar e porquê?	Quais são os benefícios que as crianças devem receber da participação nesta atividade? Quais capacidades estão a ganhar e / ou quais são as aprendizagens?	Como pode adaptar esta atividade ou clube para garantir que todas as crianças da escola possam participar, se quiserem?
3.				