

Relato de Experiência: Exemplos de Atividades Físicas para Grupos com Necessidades Especiais

Daniela Pereira¹

¹Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

O presente trabalho representa um resumo da minha experiência de sessões práticas com pessoas com necessidades especiais inseridas num Centro de Integração e Reabilitação e tem como objetivo dar a conhecer o que tenho aprendido e o trabalho que tenho desenvolvido com pessoas com perturbações do desenvolvimento intelectual.

Em cada sessão, pretende fazer-se um momento de convívio, interação e diversão e, para isso, é necessário planear atividades que despertem interesse e vontade nos participantes. Através de auxílio visual - fotografias, são mostrados alguns exercícios realizados nas sessões de atividade física e desportiva. Para trabalhar com populações especiais, temos de planear atividades muito atrativas para despertar o interesse. Estas populações são caracterizadas por se distraírem facilmente com elementos externos a uma tarefa, por isso, se não planeamos atividades que os cativem não vamos ter o rendimento que seria pretendido. A meu ver, o objetivo destas sessões é

proporcionar um momento de atividade física e, ao mesmo tempo, de lazer, na medida em que as atividades incentivam para o trabalho em equipa/grupo. No fundo, tento que cada sessão seja um momento diferente do dia-a-dia de cada um deles, visto que a maioria destes grupos são muito inativos. O grande objetivo é que os indivíduos se exercitem fisicamente e que façam movimentos diferentes daqueles que fazem na vida diária.

Do meu ponto de vista, a utilização de materiais pouco conhecidos pelos participantes, a diversificação do material de sessão para sessão e o trabalho em grupos/pares são estratégias fundamentais para captar a atenção e despertar interesse e motivação. Estas estratégias são retiradas dos resultados da prática diária desde as primeiras sessões.

Keywords: Exercício Físico; Experiências; Atividades dinâmicas; Deficiência