

“Cada Um, Cada Qual”

Carlota Napierala¹

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

Desenvolveram-se sessões desportivas com três grupos distintos. O primeiro com 14 elementos, mais autónomos e tanto o segundo como o terceiro composto por elementos mais dependentes, cada um com cerca de 8 elementos.

As atividades desenvolvidas tiveram por base o trabalho em grupo. Um exemplo de uma das sessões: começam sempre atividades rotineiras. Quando chegam ao ginásio sabem que para aquecer vão pegar nas bolas e tribular/ encestar. A importância desta rotina é o facto de os participantes terem um espaço-tempo de familiarização com o espaço. Após este aquecimento, segue-se ou um jogo em grupo ou o espaço é preparado de forma a serem feitos diferentes exercícios como criar diferentes estações, e cada uma delas com exercícios. O grupo grande é subdividido em pequenos grupos que vão rodando as estações. Conforme terminam numa passam para outra.

Nas sessões com o grupo mais pequeno, cada elemento tem já uma rotina própria, e quando

chegam ao ginásio deslocam-se cada um para a sua atividade. Na sessão foi estabelecida interação com um senhor que tem 87 anos de forma a colaborar consigo na prática do seu exercício. Este senhor ia-se buscar a uma sala que se encontra num primeiro andar e só o trajeto de o ir buscar, já o senhor está em atividade. Noutra sessão era necessário estimular umas raparigas que têm perturbação do espetro do autismo. Com elas foi procurado jogar jogos que as incentivem pois cansam-se rápido de qualquer atividade que com elas se inicie.

É extremamente importante respeitar o ritmo e a personalidade de cada um. Os gostos e as vontades. Saber ter à frente um grupo heterogéneo e conseguir preparar sessões que consigam envolver todos num todo (grupo) ou procurar ir ao encontro da pessoa.

Keywords: Atividade Física Adaptada; Sessões; Heterogeneidade.