

ATIVIDADES MOTORAS

**Secretaria
dos Desportos**



**Programa
de
Treinamento**



796-056.16
1835

- Presidente da República
FERNANDO COLLOR DE MELLO
- Secretário dos Desportos
ARTUR ANTUNES COIMBRA
- Departamento dos Desportos de Pessoas Portadoras de Deficiências
VANILTON SENATORE



FLÁVIA FAISSAL DE SOUZA
Prof.ª Educação Física
LP 9403864/CPF 023051227-50

**GUIA DO PROGRAMA DE TREINAMENTO DE
ATIVIDADES MOTORAS
DE
OLIMPÍADAS ESPECIAIS**

*Flávia Faissal de Souza
Rua Marino da Costa, 104 Aptº 103
Jardim Guanabara Tel: 393-7297
RG: L.P. 9403864 MEC - RJ*

996-056
5838

CAIB

SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL HEADQUARTERS
1350 New York Avenue, N.W., Suite 500
Washington, D.C. USA 20005-4709
Fax (202) 737.1937

Telex 650 284 1739 MCI

(criado pela THE JOSEPH P. KENNEDY, Jr. FOUNDATION FOR
THE BENEFIT OF CITIZENS WITH MENTAL RETARDATION)

GUIA DO PROGRAMA DE TREINAMENTO
DE ATIVIDADES MOTORAS
DE
OLIMPÍADAS ESPECIAIS

tradução do inglês: Maria Amélia Vampré Xavier
APAE de São Paulo

Vice-Presidente para Relações
Internacionais
FEDERAÇÃO NACIONAL DAS APAEs

São Paulo, maio, 1990

SE/VERJ	COMPRA	☐
	DOAÇÃO	☒
	PERMUTA	☐
N.º 1614 DATA 28/02/92		

ER-00001530-0

APRESENTAÇÃO

Quando o Presidente Fernando Collor, através da Lei 8.028/90, reformulou a estrutura administrativa da Presidência da República, criando na oportunidade a Secretaria dos Desportos e nela o Departamento de Desportos das Pessoas Portadoras de Deficiência, deu o passo inicial, comprometendo-se efetivamente com o resgate da participação de pessoas deficientes nas atividades esportivas.

Ao apresentar-mos esta publicação, estamos além de cumprindo com nossa missão constitucional, fomentando a prática esportiva no segmento de pessoas portadoras de deficiência mental.

Estamos certos que programas como as OLIMPÍADAS ESPECIAIS contribuem de maneira positiva e decisiva para que os portadores de deficiência mental sejam cada vez mais reconhecidos como cidadãos e que unidos aos familiares, voluntários e técnicos sejam movidos pelo mesmo ideal dos que formam "o mundo dos vencedores".

ARTHUR ANTUNES COIMBRA
SECRETÁRIO DOS DESPORTOS

Prefácio	5
Introdução	6
Forma do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	7
Programa de Treinamento de Atividades Motoras	8
Metas, Objetivos e Benefícios	9
Filosofia do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	11
Famílias das Olimpíadas Especiais	15
Manual de Treinamento de Atividades Motoras	23
Avaliação do Treinamento de Atividades Motoras	32
Técnicas de Transferência	34
Atividades de Aquecimento	39
Atividades de Força e Condicionamento	47
Atividades de Conscientização Sensorio-Motora	51
Atividades Motoras	53
Mobilidade	54
Destreza	56
Jogos e Atividades em Grupo	68
Desenvolvendo um Dia de Treinamento	77
Lista de Eventos Esportivos Seleccionados Oficiais de Olimpíadas Especiais	79
Terminologia e Recursos	80
Gráfico de Infusão (Infusion Chart)	83
Registro de Desempenho Diário	84
Apêndice: Avaliação Funcional Motora	86
Tarefa de Mobilidade	90
Tarefa de Destreza	91
Tarefa de Golpear	92
Folha de Análise da Tarefa de Esportes Aquáticos	93
Tarefa de Chutar	94
Cadeira de Rodas	95

Estamos muito felizes de apresentar o novo Guia: Programa de Treinamento de Atividades Motoras das Olimpíadas Especiais. O Programa de Treinamento de Atividades Motoras é um adendo ao programa de Olimpíadas Especiais. Através dele damos as boas vindas, no Special Olympics, como participantes, a muitas pessoas novas com retardamento mental severo, que receberam tão poucas oportunidades em nossa sociedade.

Este Guia foi criado na crença de que pais e outros prestadores de serviços a pessoas com retardamento mental severo ficam frequentemente frustrados com seu fracasso em encontrar atividades adequadas para um parente ou uma pessoa. Suas perguntas são frequentemente respondidas somente em linguagem legal e técnica – se é que são respondidas.

O Programa de Treinamento de Atividades Motoras é elaborado para pessoas com retardamento mental severo, ainda não capacitadas a competir em programa esportivo rigoroso, utilizando regras objetivas e universais de esporte. As muitas e variadas atividades de treinamento aqui descritas foram desenvolvidas e testadas por especialistas e profissionais com experiência prática em trabalhar com pessoas com severos problemas de aprendizado motor. Este Guia fornece sugestões para atividades apropriadas à idade nas quais os participantes têm prazer e atingem o seu melhor potencial pessoal.

Meu filho Timothy, voluntário do Special Olympics, expressou da melhor maneira nosso interesse no desenvolvimento deste Guia ao afirmar, “Pessoas com retardamento mental estão trazendo um novo e poderoso desafio ao nosso sistema. Elas estão pedindo acção em nossos lares, nossas vizinhanças, nosso sistema político, nosso local de trabalho e nossas vidas. Elas não estão pedindo de nós uma atitude condescendente mas querem dignidade e valor como seres humanos”.

Sinto-me orgulhosa de que Special Olympics seja identificado como movimento de âmbito mundial; um movimento que une todos os seres humanos e fala às mais nobres qualidades humanas e o mais nobre princípio em cada um de nós – o princípio de que todo mundo tem direito de participar, ser bem sucedido e ser admirado por sua satisfação, coragem, habilidade e vontade de compartilhar.

Boas vindas e boa sorte.

assinado: Eunice Kennedy Shriver

O Programa de Treinamento de Atividades Motoras das Olimpíadas Especiais (em inglês MATP) é elaborado para pessoas com as deficiências mais severas, que ainda não possuem as habilidades físicas e/ou comportamentais necessárias para participar dos Esportes Oficiais de Olimpíadas Especiais. O programa fornece um currículo de treinamento abrangente de atividades motoras e recreação para estes participantes, que pode ser administrado por treinadores variados (p. ex. professores de educação física, recreacionistas e terapeutas). Além disso, prestadores diretos de cuidados, pais e voluntários acharão o MATP útil no desenvolvimento de programas motores apropriados para indivíduos com deficiências severas.

O Programa de Treinamento de Atividades Motoras enfatiza treinamento e participação em lugar de competição. O MATP utiliza metas, objetivos a curto prazo, atividades analisadas por tarefa, avaliações e sugestões de ensino para individualizar a instrução de atividades motoras a fim de que pessoas com deficiências severas possam participar de atividades de recreação apropriadas, elaboradas a seus níveis de capacidade. Estas atividades podem ser executadas em escolas e grandes recursos residenciais, bem como em locais comunitários.

Cada atividade motora foi analisada por tarefa por professores de educação física,

fisioterapeutas e recreacionistas, que tiveram êxito ensinando indivíduos com retardamento mental e deficiências severas. Estas atividades motoras e análises de tarefa foram validadas em New Jersey, Louisiana, Ohio, e Virginia. A forma atual do Guia MATP está presentemente sendo testada em campo e validada em Maine, Pennsylvania, New Jersey e California nos Estados Unidos, e na Bélgica, Bahamas, e Noruega no exterior.

O MATP passou por numerosas revisões nos últimos cinco anos, tomando como base sugestões de profissionais no campo, bem como o Comitê de Regras Esportivas do Special Olympics. Apoio para essas mudanças veio de pais e profissionais de todo o mundo que visualizaram um programa motor/de lazer mais apropriado para pessoas com deficiências severas, bem como oferecimento de mais eventos esportivos de Olimpíadas Especiais a pessoas com deficiências severas. Estas mudanças levaram à edição atual do MATP, bem como a adição de vários novos eventos esportivos oficiais, que permitem que mais pessoas com deficiências severas compitam. (estes eventos esportivos estão enumerados no dorso deste guia, bem como no Livro de Regras Oficiais dos Esportes de Verão do Special Olympics, e o Livro de Regras Esportivas de Inverno Oficiais do Special Olympics).

Em novembro de 1975 um marco legislativo, o Ato para a Educação de todas as Crianças Deficientes (Lei Pública 94-142) foi convertido em lei. Esta lei garante a todas as crianças o direito a educação pública grátis e apropriada. Conforme definido na seção 121.24 da lei, o termo "educação especial" significa instrução especificamente elaborada, sem ônus para os pais, a fim de atender às necessidades únicas de uma criança portadora de deficiências. Isto inclui instrução em sala de aula, **instrução em educação física**, e instrução em hospitais e instituições. A importância colocada em educação física na educação total da criança com deficiências é evidente porque educação física é a única área de assunto especificamente dirigida na definição de educação especial. O MTAT (Manual de Treinamento de Atividades Motoras) foi elaborado para atender e cumprir as exigências da Lei Pública 94-142, no sentido de que cada indivíduo, não levando em conta a severidade de sua deficiência, tem direito a um programa apropriado de educação física.

FORMA DO PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS

- **Overview** (Visão Global) – definição de atividades, instrução/regras, equipamento/suprimentos, importância/adequação ao participante, facilidade de adaptação e habilidades pré-requisitadas.
- **METAS A LONGO PRAZO** (Long. Term Goals) – declaração de comportamentos esperados dos participantes depois da experiência de aprendizado.
- **OBJETIVOS A CURTO PRAZO** (Short Term Objectives) – declaração de comportamentos específicos do participante relativos à declaração de meta. Geralmente, os critérios de desempenho aceitável foram omitidos de propósito do objetivo comportamental a fim de

que o instrutor possa individualizar o treinamento isto é a unidade de treinamento para cada participante, com base em:

- (1) Capacidade atual do participante.
 - (2) Capacidade potencial do participante.
 - (3) Limitações comportamentais do participante.
 - (4) Limitações do ambiente.
- **AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES MOTORAS** – teste com dois critérios-referências para determinar o nível atual de funcionamento do participante dentro de uma atividade específica, esporte ou habilidade; e as capacidades funcionais específicas e força do participante. Pré-testes e pós-testes são relacionados a habilidades de ensino, sequência de habilidade e tarefas.
 - **SEQUÊNCIA DE HABILIDADE** – comportamento em sequência no qual o aprendiz demonstra aquisição da habilidade ou conhecimento descritos no objetivo. Novamente o instrutor deve determinar os critérios para desempenho aceitável.
 - **ANÁLISE DE TAREFA** – desdobramento adicional de uma habilidade em etapas detalhadas, que o participante deve dominar a fim de demonstrar proeficiência nessa habilidade.
 - **SUGESTÕES DE ENSINO** – sugestões de métodos e materiais para estimular domínio bem sucedido da habilidade por parte do participante.
 - **GRÁFICO DE INFUSÃO** (Infusion Chart) – atividade e habilidades esportivas relacionadas a quatro domínios funcionais (i.e. comunidade, vida no lar/doméstica, vocacional, e recreação/lazer).
 - **GRÁFICO DE DESEMPENHO DIÁRIO** – para registrar desempenho diário do participante no programa.
 - **TERMINOLOGIA E RECURSOS**: glossário de termos, bibliografia, e recursos.

O Programa de Treinamento de Atividades Motoras ajudará você, treinador de atividades motoras, a introduzir pessoas com deficiências severas (ambulatorias ou não) a atividades es-

portivas apropriadas à idade e funcionalmente. As atividades deste guia foram determinadas para serem apropriadas a pessoas com deficiências severas de qualquer idade. Estas atividades incluem:

- . mobilidade
- . destreza
- . golpear
- . chutar
- . cadeira de rodas manual
- . cadeira de rodas elétrica
- . esportes aquáticos
- conduzindo à ginástica
- conduzindo ao atletismo
- conduzindo ao beisebol
- conduzindo ao futebol
- conduzindo ao atletismo
- conduzindo ao atletismo
- conduzindo a esportes atléticos

Além disso, treinadores de atividades motoras irão encontrar seções úteis sobre diversos assuntos correlatos, incluindo preparação do participante para treinamento, aquecimento e atividades sensório-motoras, jogos em grupo, um plano de treinamento de oito semanas, sugestões (dicas) para organizar um dia de treinamento, e uma lista de esportes oficiais das Olimpíadas Especiais que possam ser adequados a pessoas com deficiências severas.

É importante compreender que o PTAM é elaborado para ser utilizado como currículo de habilitação motora (i.e. guia de treinamento) em vez de guia de competição. O programa fornece seqüências de ensino de habilidades motoras, bem como atividades de recreação, a fim de que todos os participantes possam tomar parte num programa motor apropriado, benéfico e divertido.

Muitas pessoas com deficiências severas irão também desenvolver as habilidades necessárias para participar de esportes oficiais das Olimpíadas Especiais. Os participantes que de fato desenvolvam estas habilidades devem ser encorajados a competir em eventos das Olimpíadas Especiais, e treinadores de atividades motoras devem usar os guias de programas específicos de habilidades esportivas existentes nas Olimpíadas Especiais (Special Olympics International) para melhorar seu treinamento. Como treinador, você será o melhor juiz quanto à velocidade na qual cada participante progride através do Programa de Treinamento de Atividades Motoras para chegar à competição em esportes oficiais das Olimpíadas Especiais.

A lista de metas e objetivos que você encontrará na página seguinte baseia-se nas atividades encontradas neste guia. Ela foi escrita com final-aberto de propósito a fim de que você possa ter flexibilidade ao convertê-los a metas do Plano de Educação Individualizada (PEI) e metas, ainda,

do Plano de Habilitação Individualizada. A fim de tornar estas metas e objetivos mais comportamentais, você terá de acrescentar um componente "critério" e um componente "grau de realização".

O componente critério explica mais exatamente o que você quer que o participante faça em termos mensuráveis. Por exemplo, objetivo 5.0 declara: "Com demonstração e prática, o participante desempenhará com sucesso atividades de golpear". A fim de tornar isto mais comportamental e específico para o participante, você pode querer definir com sucesso por: "golpeia uma 'nerf ball' de um 'T' estacionário usando as mãos com pistas verbais". Isto fornece um critério mais específico que você pode medir efetivamente em comparação com a palavra "bem sucedido".

Sob grau de sucesso, realização, você querará acrescentar quanto você espera do comportamento. Por exemplo, o objetivo 3.0 declara: "Com demonstração e prática o participante realizará com sucesso atividades de mobilidade". Você pode definir o grau de realização neste objetivo ao declarar: "... vira de costas para posição sobre estômago com pistas verbais em 30 segundos ou menos em 75% das tentativas em 2 dias sucessivos. O grau ajuda você a distinguir entre comportamentos que um participante pode exibir uma ou duas vezes quando comparado com comportamentos que o participante pode apresentar com relativa consistência.

Use os objetivos como um guia geral para organizar e selecionar objetivos apropriados. Então modifique estes objetivos, conforme sugerido acima, para adequar-se às capacidades de cada participante. A medida que você trabalha com cada participante você pode também querer acrescentar objetivos novos que podem ser ainda mais adequados a suas capacidades únicas.

META A LONGO PRAZO – A meta a longo prazo é uma declaração global acerca do que você acha que seu participante é capaz de realizar num período de tempo de um ou dois anos.

O participante demonstrará habilidades motoras e sensório-motoras, comportamento apropriado, e compreensão das habilidades e regras do Programa de Treinamento de Atividades Motoras que irão capacitá-lo a tomar parte, com êxito, em atividades do Dia do Treinamento e esportes oficiais das Olimpíadas Especiais.

OBJETIVOS A CURTO PRAZO – Escolha de dois a quatro objetivos a curto prazo que você acha que seu participante pode alcançar num programa de treinamento de 8 a 16 semanas.

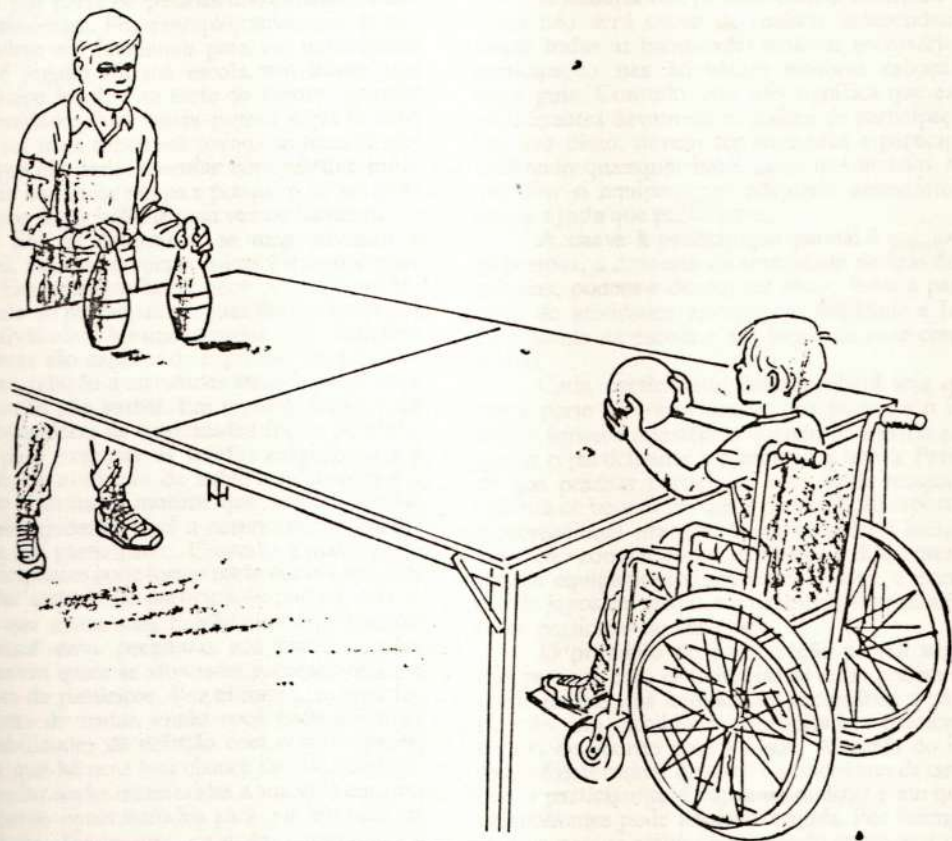
- 1.0 Se lhe forem dados demonstração e prática, o participante terá aquecimento adequado (com ajuda conforme necessário) antes de realizar atividades motoras.
- 2.0 Com demonstração e prática o participante demonstrará conscientização de estimulação visual, auditiva e/ou estimulação tátil.
- 3.0 Com demonstração e prática o participante desempenhará com sucesso atividades de mobilidade.
- 4.0 Com demonstração e prática o participante realizará com êxito atividades de destreza.

- 5.0 Com demonstração e prática o participante realizará com êxito atividades de golpear (striking).
- 6.0 Com demonstração e prática o participante realizará com êxito atividades de dar pontapé (kicking).
- 7.0 Com demonstração e prática o participante realizará com êxito atividades que utilizam uma cadeira de rodas manual.
- 8.0 Com demonstração e prática o participante realizará com êxito atividades que utilizam cadeira de rodas elétrica (quando adequado).
- 9.0 Com demonstração e prática o participante tomará parte com êxito em atividades aquáticas.
- 10.0 Com demonstração e prática o participante participará com êxito de jogos e esportes em grupo modificados apropriados à idade.
- 11.0 Se o participante tiver completado com êxito um programa de treinamento de seis a oito semanas, ele participará de um Dia de Treinamento.
- 12.0 Com base nas habilidades motoras do participante, ele participará dos esportes das Olimpíadas Especiais, atividades do Dia de Treinamento e/ou atividades esportivas e de recreação de base comunitária.



- PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS PROMOVE MELHORA NA COORDENAÇÃO E CONTROLE DO CORPO AO REALIZAR UMA VARIEDADE DE ATIVIDADES MOTORAS.
- PARTICIPAÇÃO NO PTAM PROMOVE O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES ESPORTIVAS E RECREACIONAIS APROPRIADAS À IDADE.
- PARTICIPAÇÃO NO PTAM ESTIMULA A INTEGRAÇÃO POTENCIAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS SEVERAS EM PROGRAMAS E ATIVIDADES DE BASE COMUNITÁRIA.

- PARTICIPAÇÃO NO PTAM PROMOVE ADEQUAÇÃO FÍSICA.
- PARTICIPAÇÃO NO PTAM PROMOVE MELHORA NA CONSCIENTIZAÇÃO SENSORIAL.
- PARTICIPAÇÃO NO PTAM ESTIMULA AUTO-CONCEITO E FAZER PARTE DE UM GRUPO.
- PARTICIPAÇÃO NO PTAM PREPARA PESSOAS PARA ENVOLVIMENTO NAS ATIVIDADES DO DIA DE TREINAMENTO E ESPORTES OFICIAIS DAS OLÍMPIADAS ESPECIAIS.



OBSERVAÇÃO:

O MANUAL DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS FOI ELABORADO PARA SERVIR DE SUPLEMENTO A PROGRAMAS EXISTENTES E CURRÍCULOS USADOS PELOS PAIS, PROFESSORES E TERAPEUTAS DOS PARTICIPANTES. É IMPORTANTE QUE VOCÊ UTILIZE ES-

TES RECURSOS A FIM DE EXECUTAR UM PROGRAMA SEGURO E BENEFÍCIO. ATRAVÉS DE PLANEJAMENTO CUIDADOSO E IMPLEMENTAÇÃO DE TODOS OS RECURSOS VOCÊ PODE FORNECER UM PROGRAMA MOTOR ABRANGENTE PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS SEVERAS.

Ensinar habilidades motoras e esportivas a pessoas com deficiências severas pode ser uma experiência desafiadora e entretanto recompensadora. A fim de fornecer a estes participantes o programa instrucional mais apropriado e benéfico, você como instrutor necessita definir claramente sua filosofia de ensino.

TORNANDO SEU PROGRAMA DIVERTIDO PARA OS PARTICIPANTES

Embora pessoas com deficiências severas possam ter dificuldade movimentando-se, comunicando-se e interagindo com seu ambiente, elas podem ainda assim gozar a alegria e o prazer de participarem de atividades motoras e esportivas. Um participante com dificuldades nestas áreas beneficiar-se-á grandemente se participar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras. O programa que você elabora pode dar às pessoas a oportunidade de melhorar habilidades, demonstrar coragem, e compartilhar na alegria de atingir metas individuais em desenvolvimento motor.

Instrutores (trainers) de atividades motoras podem ajudar participantes de Olimpíadas Especiais a aprenderem a apreciar atividades motoras através de:

- Apresentar o programa de atividades motoras aos participantes com entusiasmo e criatividade.
- Fornecer às pessoas o treinamento necessário para que aprendam as habilidades necessárias a participar de uma variedade de atividades motoras apropriadas.
- Ensinar os participantes a se auto-iniciarem por fim e escolherem estas atividades durante seu tempo de lazer.
- Juntar-se a participantes em jogos e atividades.

Este guia contém atividades motoras bem como técnicas de treinamento que irão ajudá-lo a fornecer atividades divertidas e prazerosas aos participantes. Recorra à seção sobre "Técnicas de Treinamento", bem como referências para mais informações em como tornar essa instrução divertida aos participantes.

ADEQUAÇÃO QUANTO À IDADE

Muitas pessoas com deficiências severas podem funcionar a um nível bem abaixo da idade cronológica. Como instrutores nosso primeiro impulso pode ser apresentar atividades que sejam adaptadas a seu nível funcional. É importante levar em conta tanto a idade cronológica como o nível de funcionamento ao ajudar os participantes a escolherem atividades. Participantes que escolhem atividades apropriadas à sua idade adquirem habilidades socialmente mais apropriadas que comumente resultam em comportamentos sociais mais aceitáveis.

A filosofia de adequação à idade pode ser difícil de seguir e exigirá modificações de atividades e materiais que salientem habilidades em lugar de fraquezas. Contudo, adequação à idade dá dignidade a pessoas com deficiência severa, e as ajuda a se tornarem membros melhor aceitos de seu grupo de pares e de sua comunidade.

Atividades adequadas à idade precisam ser revistas pelo instrutor em relação a cada participante. Considerações individuais necessitam ser dadas a fim de garantir que o instrutor utilize a estratégia mais eficiente. Este guia contém atividades motoras e jogos que podem ser modificados para combinar as necessidades adequadas à idade de cada participante. Você pode recorrer à seção sobre "Atividades e Jogos em Grupo" a fim de obter mais informações em como modificar atividades para pessoas com deficiências severas.

COMPETIÇÃO

O Programa de Treinamento de Atividades Motoras, como o nome sugere, é um programa de treinamento e não um programa de competição. A finalidade do programa é fornecer atividades de treinamento motoras e esportivas a pessoas portadoras de deficiências severas que tradicionalmente têm sido excluídas desses programas.

Não existem regras e regulamentos para competição contidos neste guia. Competição sugere ganhadores e perdedores e comparação com terceiros. De outro lado o Programa de Treinamento de Atividades Motoras encoraja a inclusão de 100% dos participantes, não levando em conta possíveis limitações de um participante. Cada pessoa é encorajada a realizar seu "melhor pessoal" sem a obstrução que dá a competição com os outros. Um "Dia de Treinamento" especial foi desenvolvido para permitir a estes participantes reconhecimento de seus esforços e sucessos.

DIA DE TREINAMENTO

O conceito Dia de Treinamento foi elaborado para reconhecer os sucessos de cada participante e para que pais, instrutores e voluntários se orgulhem dos êxitos de cada membro do grupo de treinamento. A principal ênfase do Dia de Treinamento envolve cada participante demonstrar as habilidades que conseguiu atingir depois de participar de um Programa de Treinamento de Atividades Motoras. Jogos competitivos em grupo também podem ser incluídos no Dia de Treinamento, e os participantes que deles participarem receberão um certificado e um crachá do Programa de Treinamento de Atividades Motoras. (Para mais informações sobre desenvolver e realizar um Dia de Treinamento, ver seção com o título: "Desenvolvendo um Dia de Treinamento com Atividades Motoras" no dorso deste guia).

FUNCIONALIDADE

Uma vez que leva muito tempo para que pessoas com deficiências severas aprendam habilidades novas, é importante ensinarmos a elas habilidades que irão ser úteis em sua situação atual, bem como em quaisquer ambientes futuros que possam encontrar. Portanto, como instrutores de atividades motoras escolhemos **atividades funcionais**. Atividades funcionais são aquelas com maior probabilidade de ocorrer em ambientes diversos, (i.e. no lar, escola, comunidade) e que aumentam a auto-suficiência e aceitação de um participante por parte de pessoas não deficientes nesses ambientes. Por exemplo, atividades de futebol podem ser funcionais para um participante porque é jogado em sua escola, seu irmão joga numa equipe local, e se trata de esporte popular na comunidade. Para outra pessoa jogar boliche poderia ser mais funcional porque se trata de atividade que ela pode executar com relativa independência com uma rampa e porque o lar em grupo costuma jogar boliche uma vez por semana.

A fim de determinar se uma atividade é funcional, existem diversas coisas para você considerar. Em primeiro lugar você deverá considerar a idade do participante e suas preferências por certas atividades. Mesmo pessoas com deficiências severas são capazes de expressar desagrado e prazer em relação a atividades através de gestos e comunicação não verbal. Em segundo lugar, você deverá considerar as capacidades físicas do participante para executar as tarefas exigidas para a atividade. A avaliação de habilidade motora e a avaliação funcional motora que estão contidas neste guia ajudarão você a determinar as habilidades de um participante. Contudo, a maior parte dos participantes pode tomar parte numa variedade de tarefas através de participação parcial, não se levando em conta suas habilidades. Em terceiro lugar, você deve perguntar aos pais e irmãos dessa pessoa quais as atividades recreacionais em que gosta de participar. Por exemplo, se uma família gosta de nadar, então você pode trabalhar sobre habilidades de natação com o participante, uma vez que há uma boa chance de que habilidades de nadar serão transferidas a sua vida em casa e fornecerão oportunidades para que ela nade na comunidade. Finalmente, você deve investigar a comunidade para saber quais os recursos recreacionais estão disponíveis e acessíveis. Por exemplo, muitas pistas de patinação (roller skating rinks) permitem cadeiras de rodas e muitos locais de boliche fornecerão rampas.

Uma vez que você escolha uma atividade que seja funcional, você pode começar a ensinar estas habilidades aos participantes. Para crianças pequenas, você pode ensinar habilidades como dar chutes e atirar coisas isoladamente uma vez que todas as crianças necessitam trabalhar em habilidades motoras fundamentais. Para crianças

mais velhas e adultos você vai querer ensinar estas habilidades dentro do contexto de um esporte ou atividade recreacional. Por exemplo, você pode ensinar a atirar e bater no contexto de uma unidade de bola (softball) com cada seção terminando num jogo modificado de T-ball. Lembre-se, é importante escolher habilidades que irão ser úteis ao participante em ambientes variados e que promovam a interação na comunidade com pares não deficientes.

PRINCÍPIO DE PARTICIPAÇÃO PARCIAL

A maioria das pessoas com deficiências severas não será capaz de realizar independentemente todas as habilidades motoras necessárias à participação nas atividades motoras esboçadas neste guia. Contudo, isto não significa que estes participantes devam ser excluídos de participação. Em vez disso, devem ser ensinados a participar, utilizando quaisquer habilidades que tenham, seja qual for o equipamento adaptado necessário, e com a **ajuda** que precisarem.

A chave à participação parcial é que todas as pessoas, a despeito da severidade de suas deficiências, podem e devem ser encorajadas a participar de atividades apropriadas em idade e funcionalidade na escola e em locais de base comunitária.

Cada participante desempenhará seja qual for a parte do movimento que puder, e o instrutor fornece assistência quando necessária para ajudar o participante a completar a tarefa. Permitir que pessoas participem com ajuda resulta na colheita de benefícios que a participação esportiva e recreacional oferece. Esses benefícios incluem interação com os pares, exposição a diferentes tipos de equipamento, ambientes e sons, a excitação de jogos em grupo, e uma sensação generalizada de participar de um grupo.

O princípio de participação parcial sugere que pessoas com deficiências severas podem adquirir muitas das habilidades necessárias a participação em atividades apropriadas funcionalmente, de acordo com a idade. A tarefa do instrutor é determinar quais os componentes da tarefa que o participante é capaz de realizar e em quais componentes pode necessitar ajuda. Por exemplo, se uma pessoa estiver aprendendo como usar uma rampa para jogar boliche, ela pode ser capaz de empurrar a bola rampa abaixo. Contudo, pode não ser capaz de colocar inicialmente a bola na rampa, o que é necessário para jogar boliche com independência. Portanto, o instrutor pode colocar a bola na rampa do participante a fim de que ele possa tomar parte na atividade. Tratando-se de outra pessoa, ela pode ser capaz de rolar de lado para a posição de braços mas não deitada de costas para de bruços. Neste caso, o instrutor pode fornecer assistência ao participante para que ele role da posição deitada de costas para de lado e af

o participante será capaz de executar o resto de "girar" independentemente.

Equipamento adaptado pode também ser usado para facilitar participação parcial numa atividade. Varas flexíveis (switches), vários tipos de equipamento adaptado de recreação e esportes, e o uso criativo de equipamento esportivo regular, podem ajudar os participantes a participarem de atividades motoras e jogos. Por exemplo, se uma pessoa estiver jogando um jogo em grupo de "futebol modificado", o instrutor de atividades motoras pode permitir que ela use um dispositivo tipo vara que lhe permita atingir e mandar para frente uma bola que chegue perto de sua perna.

Finalmente, pessoas com deficiências severas podem também necessitar assistência mão sobre mão para completar atividades motoras. Por exemplo, se o participante estiver treinando destreza (atividades de atirar), pode não ser capaz de independentemente agarrar, movimentar, e a seguir atirar o objeto. Neste caso o instrutor de atividades motoras pode ajudar fisicamente o participante para que ele possa participar e gozar a experiência de treinar com pares em atividades adequadas à sua idade. Muitos participantes podem necessitar assistência mão sobre mão para

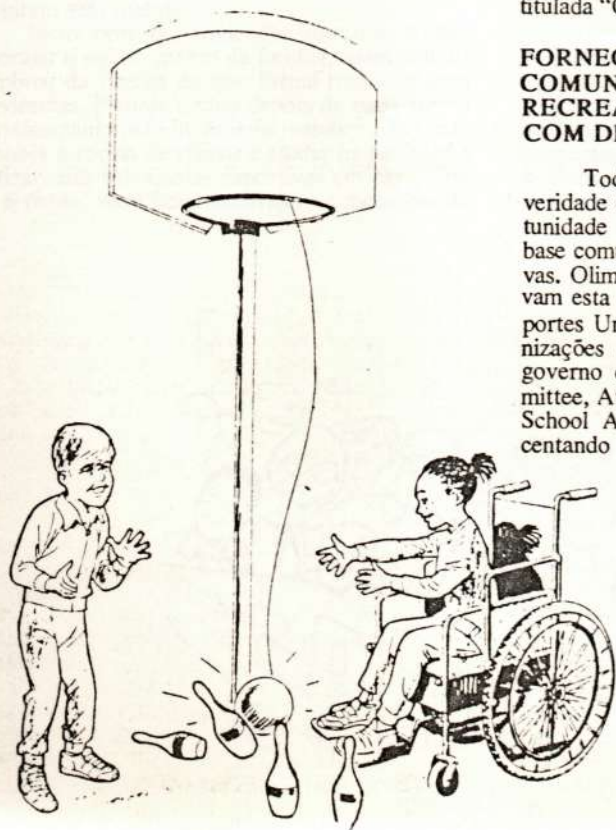
participar das atividades motoras e jogos em grupo recomendados neste guia. Contudo, a ajuda mão sobre mão nunca deve substituir participação mais ativa de parte da pessoa que é capaz de executar parcialmente uma tarefa.

Deve ficar evidente dos tipos de assistência utilizados em participação parcial que não é possível fornecer competições justas a pessoas que utilizam essa assistência. Certamente, o jogador de boliche, no exemplo anterior, poderia participar de uma competição de Boliche do Special Olympics. Contudo, outros participantes podem necessitar tanta assistência (i.e. assistência até para empurrar a bola rampa abaixo) que seria impossível para um juiz ou bandeirinha determinar quanto esforço o participante está fazendo e quanto esforço o instrutor está fazendo. Portanto, recomenda-se que participantes que necessitem assistência sejam encorajados a participar de atividades de treinamento motor e recreacionais e não de competições esportivas. Na realidade essas pessoas não teriam permissão de participar de esportes oficiais das Olimpíadas Especiais uma vez que a participação exige completa independência de parte do participante.

Para mais informações sobre os esportes das Olimpíadas Especiais Oficiais ver a seção intitulada "O próximo passo".

FORNECENDO ESPORTES COM BASE COMUNITÁRIA E OPORTUNIDADES RECREACIONAIS A PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS SEVERAS

Todas as pessoas, sem levar em conta a severidade de suas deficiências, devem ter a oportunidade de participar de educação física com base comunitária, recreação, e atividades esportivas. Olimpíadas Especiais Internacionais incentivam esta crença através de seu Programa de Esportes Unificados, por sua associação com organizações esportivas e organismos nacionais do governo como o United States Olympic Committee, Athletics Congress (TAC), National High School Athletic Coaches Association, e acrescentando a seu programa atividades esportivas



tão populares quanto andar de patins, montar a cavalo, levantamento de peso e tênis.

Embora se compreenda que instrução e participação com base na comunidade sejam frequentemente mais difíceis para pessoas com deficiências severas, o Programa de Treinamento de Atividades Motoras encoraja essas pessoas a se envolverem o máximo possível em atividades e programas de base comunitária. Utilizando recursos disponíveis na comunidade e o "princípio de participação parcial" pessoas com deficiências severas podem ser integradas com pessoas não deficientes numa variedade de atividades esportivas e recreacionais. As sugestões abaixo são elaboradas para ajudar você, instrutor de atividades motoras, a fornecer tais oportunidades com base comunitária ao participante.



1. Determine quais os recursos recreacionais que existem em sua comunidade e quando operam. Discuta com o gerente a possibilidade de levar pessoas até esse recurso para treinamento e participação durante sessões abertas de recreação, quando pessoas sem deficiências estão usando o recurso. Evite estabelecer uma sessão recreativa especial "só para deficientes" uma vez que isto promove segregação e não integração. Por exemplo, traga participantes a uma unidade de boliche comunitária durante sessões regulares de boliche para realizar seu treino e permitir boliche recreativo.

2. Num ambiente escolar, a possibilidade de levar diversos, ou todos os seus alunos para participarem da aula comum de educação física pode

ser discutida com o professor de educação física. Explique que você e seus auxiliares estariam ali o tempo todo para ajudar seus alunos. À medida que o programa progride, encoraje os alunos sem deficiências a ajudarem os seus alunos. Por exemplo, se a classe regular de educação física estiver trabalhando com ginástica, introduza seus alunos com deficiências severas no ginásio de esportes para participar com os alunos não deficientes em atividades de aquecimento, atividades de rolar, e rotinas ginásticas de Nível A. Inicialmente você querará utilizar tapetinhos individuais e não envolver demais os atletas não deficientes. Gradativamente, você pode encorajar os pares não deficientes a ajudarem os seus alunos no desempenho destas atividades.

3. Forneça oportunidades a seus participantes de participarem de eventos esportivos do ginásio, curso superior, de suas comunidades. Leve duas a três pessoas de uma só vez a estes eventos ou disperse seu grupo em grupos menores entre os outros expectadores (note que isto é um completo contraste a ter todos os seus estudantes sentados numa seção especial separada por cordas a fim de que todo mundo que estiver no ginásio possa localizar e encarar os "garotos deficientes").

4. Determine que clubes de saúde operam em sua comunidade. Pergunte ao gerente se seus participantes podem utilizar as instalações durante sessões abertas ou participar de classes aeróbicas. Explique que você e seus auxiliares iriam supervisionar os participantes introduzidos nessas sessões. Novamente, a melhor situação é pegar dois a três participantes de uma só vez para uma sessão de treinamento nas instalações ou para participar de classes. Encoraje a equipe dessa instalação a demonstrar o equipamento e começar a ajudar os participantes.

5. Se suas escolas ou recursos tiver equipamento especial ou instalações que não estejam disponíveis na comunidade, (i.e. piscina, ginásio de esportes, pista), convide pessoas ou grupos sem deficiências a utilizar essas instalações. Durante estas sessões abertas programe alguns de seu grupo para utilizar as instalações ao mesmo tempo.

**** LEMBRE-SE, ESTAS SÃO APENAS SUGESTÕES PARA AJUDAR VOCÊ A FORNECER MAIS OPORTUNIDADES DE BASE COMUNITÁRIA A SEUS PARTICIPANTES. A CHAVE É SER CRIATIVO, NÃO DESANIMAR, E FORÇAR A SI MESMO A PENSAR EM INTEGRAÇÃO PRIMEIRO E NÃO EM ISOLAMENTO. REPORTE-SE A DIVERSOS TEXTOS QUE ESTÃO NA SEÇÃO DE RECURSOS DESTA GUIA PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES SOBRE INTEGRAÇÃO.**

Famílias das Olimpíadas Especiais exercem papel importante na ajuda a que pessoas aprendam habilidades esportivas. Os membros da família dos participantes (irmãos, pais, outros parentes, e amigos próximos) são geralmente a influência mais importante na vida dos participantes. Portanto, os membros da família podem acrescentar a eles um apoio tremendo ao dar-lhes o carinho e o encorajamento de que necessitam os participantes de Olimpíadas Especiais para que possam atingir suas metas pessoais. Além disso, pesquisa tem demonstrado que, na medida em que as famílias participam de atividades das Olimpíadas Especiais, elas desenvolvem sentimento aumentado de orgulho e respeito pelas capacidades e potencial evidenciados por seu parente.

Como instrutor de atividades motoras, você deve procurar envolver as famílias dos participantes de Olimpíadas Especiais no treinamento dos parentes por diversas razões: 1) Para encorajar os membros da família a ajudarem seus parentes a executar as habilidades esportivas em casa; 2) Para que as famílias ajudem a motivar seus parentes quanto a treinamento; 3) Para ajudar as famílias a compreenderem as metas esportivas de seu parente. Com este envolvimento e compreensão, as famílias se tornam mais interessadas e mais ativas em ajudar seus parentes a atingirem suas metas.

Instrutores de atividades motoras podem encorajar o envolvimento da família, ensinando os membros da família de que forma trabalhar com os parentes. Planeje tempo depois de cada sessão de treinamento para instruir os membros da família sobre a forma de treinar e ajudar os parentes a praticar suas habilidades esportivas em casa. Como é óbvio, você deve encorajar os membros da

família a assistirem ou participarem das Escolas de Treinamento de Instrutores de Olimpíadas Especiais. Ali eles podem aprender como usar o Programa (Guia) de Habilidades Esportivas da Olimpíada Especial, preparando-se para ajudar seu parente especial.

Como instrutor de Olimpíadas Especiais, você pode encorajar as famílias a se envolverem mais nas atividades esportivas do parente das seguintes formas:

- Assistir as conferências escolares IEP/IHP do parente especial, para pedir que o treinamento e programas competitivos de Olimpíadas Especiais sejam incluídos nos Planos Individuais de Educação escritos (IEP) ou Planos Individuais de Habilitação (IHP) a fim de ajudar a atingir as metas de desenvolvimento físico e social.
- Frequentar com o parente especial as clínicas esportivas, acampamentos, demonstrações, jogos e competições das Olimpíadas Especiais.
- Assistir a outros eventos esportivos com todos os membros da família.
- Encorajar e ajudar o parente especial a escolher as atividades esportivas que deseja executar.

FAMÍLIAS DAS OLIMPIADAS ESPECIAIS

- Participar e consultar seu parente especial quando desenvolverem seu treinamento e programa de competições.
- Conseguir uniformes, equipamentos e suprimentos para o programa local.
- Fornecer transportes a outros participantes especiais de/ e para as práticas e competições, ou



ajudar a formar sistema de ajuda mútua com carro (car-pools).

- Tornarem-se voluntários das Olimpíadas Especiais em suas comunidades.

ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA

Organização e planejamento são, frequentemente, as chaves para levar a cabo programas de treinamento de atividades motoras com êxito. Estes dois componentes podem ajudar você a evitar problemas importantes que surjam durante o programa. Organização e planejamento também podem ajudar você e seus assistentes a prepararem o programa de treinamento global, bem como cada sessão de treinamento específica. As duas principais áreas de preocupação para organizar o programa são PLANEJAMENTO PRÉ-SESSÃO e PLANEJAMENTO DA SESSÃO.

PLANEJAMENTO PRÉ-SESSÃO

Existem diversos fatores que um instrutor deveria considerar antes de executar um programa de atividades motoras. Eles incluem fatores como garantir equipamento e voluntários, certificando-se de que todos os participantes tenham passado por exame médico recente, e estando seguros de que você e seus assistentes estão familiarizados com o conteúdo deste guia. A seguinte lista de checagem ajudará você a planejar um programa de treinamento de atividades motoras em seu recurso:

- Mantenha atualizado seu conhecimento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras lendo este guia e frequentando uma escola de treinamento de Atividades Motoras.
- Familiarize-se com todos os participantes que deverão estar envolvidos no programa. Consulte pais, professores e terapeutas quanto a informes específicos sobre cada participante no que diz respeito a saúde, comportamento, e habilidades motoras.
- Localize um recurso que tenha equipamento para sessões de treinamento (i.e. centros residenciais, escolas, centros recreativos, universidades, clubes de saúde particulares, etc.)
- Recrute assistentes voluntários como instrutores de centros de educação especial, entidades relacionadas a eles, escolas secundárias e faculdades. Um bom voluntário para o PTAM é alguém que assistirá a tudo regularmente, que deseje aprender como o instrutor chefe, bem como com seu atleta, e que deseje ajudar os participantes PTAM a melhorarem suas habilidades motoras e a se divertirem.
- Programe pelo menos de duas a três práticas por semana para um mínimo de oito semanas antes de um Dia de Treinamento.
- Recrute voluntários para transportar participantes de/e para sessões de treinamento e Dias

de Treinamento.

- Programe "Mini" Dias de Treinamento ou atividades dentro do recurso ou com outros programas locais PTAM, antes dos Dias de Treinamento da Área e da Filial, ou de atividades.
- Certifique-se de que todos os participantes previstos para o PTAM se submetam a exames físicos promenorizados antes da primeira sessão de treinamento. Também obtenha autorizações médicas e dos pais. Certifique-se de que quaisquer condições ou precauções específicas para determinada pessoa sejam salientadas e detalhadas.

PLANEJAMENTO DE SESSÃO

Existem diversos fatores que um instrutor de atividades motoras deverá considerar quando dirigir, na prática, as sessões diárias e semanais do programa de treinamento de atividades motoras. Eles incluem checar a segurança do ambiente, dispondo todo o equipamento antes da chegada dos participantes, certificando-se de que cada instrutor assistente conheça o plano de aula e suas responsabilidades, e distribuindo tempo suficiente na sessão para atividades de aquecimento, de trabalho em habilidade motora, e atividades em grupo. Além disso, os registros de desempenho devem ser anotados pelo menos uma vez por semana para cada participante, a fim de fazer um gráfico do progresso. A seguir damos sugestões gerais para organizar uma boa sessão de atividades motoras:

- Use melhor possível a área de treinamento.
- Organize os estágios por habilidade. Grupos de habilidades com códigos de cores (i.e. Verde - Principiante. Azul - Azul - "Rookie", (noviço) etc. Ninguém deve ficar de pé perto de você enquanto você arruma as coisas. Mantenha todo mundo ocupado.
- Quando os participantes tentarem uma tarefa, faça com que não observem os outros estágios de atividade a fim de que não se distraiam.
- Mantenha participantes e seus assistentes informados acerca de mudanças no programa ou atividades.
- Introduza, apresente participantes entre si e oriente-os para o local da instrução a ser dada.
- Demonstre as atividades motoras sempre que possível.
- Mantenha diversão nos fundamentais. Utilize música e jogos tanto quanto possível.
- Dedique uma parte de cada sessão a atividades em grupo.
- Se uma atividade estiver se desenvolvendo bem, frequentemente é útil parar essa atividade quando o interesse for grande.

A seguinte é uma amostra de plano de treinamento de 45 minutos. Use este plano como modelo ao organizar seus próprios planos de sessão.

A. AQUECIMENTO (15 minutos)

1. Dando atenção a (sensorial motor) (5 minutos)

- Distribua um instrutor de atividades motoras para de um a três participantes.
- O instrutor de atividades motoras deverá apresentar ao participante uma variedade de objetos que estimulem conscientização auditiva, visual e tátil.
- Os objetos devem ser apresentados de forma que o participante seja encorajado a localizar (track) objeto de um lado para outro, para cima e para baixo, e para diversas partes do corpo.
- O instrutor de atividades motoras deve encorajar o participante a localizar objetos.

2. Relaxação e Respiração (5 minutos)

- Distribua um instrutor de atividades motoras para de um a três participantes.
- Diminua as luzes se possível e toque música suave.
- Fale suavemente com o participante e lhe diga que parte do corpo deve relaxar. Aponte para ou toque com suavidade a parte do corpo como pista.
- Peça ao participante olhar para a parte do corpo e procurar relaxá-la (i.e. acalmar a parte do corpo, tirar todo o ar da mesma, fazer com que essa parte do corpo adormeça, deixá-la flutuar, etc.) Os seguintes grupos de músculos devem ficar relaxados:
pescoço parte da frente da perna
ombros parte de trás da perna
braços pés e antebraços
mãos e dedos

- Encoraje o participante a respirar com facilidade e ritmicamente. Fique em frente do participante e respire com ele para ajudá-lo a entrar no ritmo de respirar.

3. Gama de Movimentos (5 minutos)

INSTRUTORES DE ATIVIDADES MOTORAS, QUE NÃO ESTEJAM FAMILIARIZADOS COM UM PARTICIPANTE OU COM A GAMA APROPRIADA DE EXERCÍCIOS MOTORES, DEVEM CONSULTAR O FISIOTERAPEUTA OU PROFESSOR DO MESMO ANTES DE TENTAR QUALQUER VARIAÇÃO DE ATIVIDADES MOTORAS.

- Distribua um instrutor de atividades motoras a de um a três participantes.
- Os participantes podem estar em cadeira de rodas ou deitados em tapetinhos.
- Converse com o participante e explique que parte do corpo será esticada.
- Você pode querer tocar música enquanto relaxa.
- Encoraje o participante a se concentrar em diferentes partes do corpo e movimentá-las vagarosamente através da gama máxima de movimento.
- Assista o participante a se esticar, movendo

suavemente a parte do corpo através de gama reduzida de movimentos. Ao manipulá-lo através de uma gama de movimentos, tenha o cuidado de não movimentar a parte do corpo demasiado rápido. Por exemplo, se estiver manipulando a junta do cotovelo, segure o braço do participante na parte de cima e de baixo. Partindo desta posição, vagarosa e suavemente puxe a parte de baixo do braço da parte superior do braço (estendendo o braço). Quando sentir resistência, deixe de puxar mas mantenha-o esticado. Mantenha o esticamento de 10-15 minutos, a seguir relaxe a pressão para permitir que o braço do participante volte a sua posição de repouso. Repita este procedimento uma ou duas vezes. Estique cada uma das seguintes juntas em ambos os lados do corpo:

pescoço	pulso
ombros	Joelho
cotovelo	tornozelo

4. Consulte a seção de "Aquecimento" deste guia para maiores informações sobre técnicas de aquecimento e atividades.

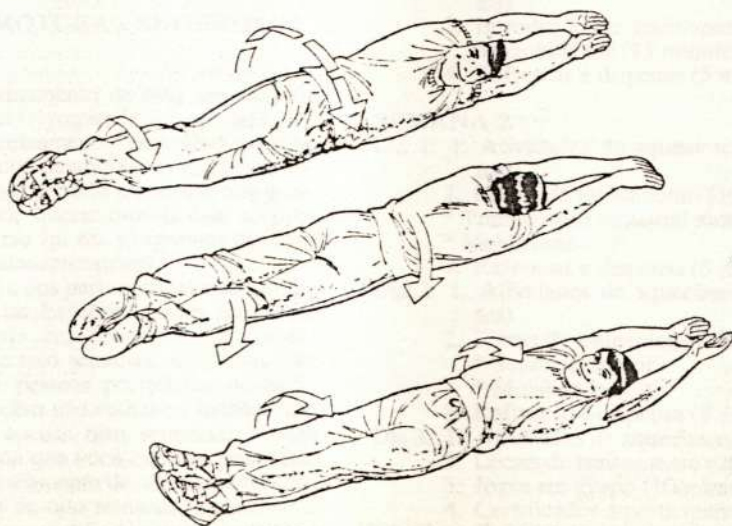
B. Estágios de Habilidade:

Estágios de Habilidade permitem a um instrutor de atividades motoras trabalhar intensivamente em uma atividade durante diversos minutos com um grupo pequeno de participantes. Divida os participantes em três a quatro grupos de dois a quatro participantes por grupo. Esses grupos irão, a seguir, alternar-se aos vários estágios de habilidades. Os estágios exatos de habilidade que você escolher variarão com os níveis dos participantes e os eventos de habilidade em que você quiser que eles treinem. A seguinte é uma amostragem de vários estágios de habilidades.

1. Estágio de Mobilidade (10 minutos)

- Coloque diversos tapetinhos numa seção do ginásio, distante de outro equipamento.
- Coloque objetos estimulantes tais como itens brilhantes e/ou barulhentos no estágio (station).
- Determine um chefe-instrutor de atividades motoras/ da cabeça, que conheça a sequência do exercício de rolar (rolling drill) e um ou dois instrutores assistentes no local.
- Inicie de dois a quatro participantes no local (station). Cada participante deve ficar deitado de costas num tapetinho, os braços ao lado (coloque participantes em tapetinhos diferentes para evitar que um dê de encontro no outro.).
- Explique que você quer que o participante role pelo tapetinho (ou levante a cabeça, ou se vire, dependendo do nível de habilidade).
- Use objetos estimulantes e sua voz para persuadir o participante a desempenhar a habilidade.

- Permita que o participante tente rolar por si só. Dê 'pistas' para que o participante vire a cabeça e traga o braço oposto sobre o corpo para iniciar a virada.
- Forneça ajuda suave ao participante se ele não conseguir virar sobre si mesmo. Certifique-se de que os braços não estejam presos debaixo do participante. Empurre suavemente e levante os ombros e as costas do participante. O ajudante pode ajudar a manter a cabeça do participante em linha reta ao corpo ou ligeiramente fletida para evitar padrão de extensão.
- Liberte sua ajuda uma vez que o participante comece a rolar sobre si mesmo. Não permita que o participante volte a cair na posição original.
- Encoraje o participante a completar um giro. Reforce verbalmente os esforços e completar o giro (i.e. "está girando bem", "que ótima virada") ou permita que o participante brinque com um objeto predileto.
- Repita o giro de três a cinco vezes, permitindo um descanso de 30-60 segundos entre as tentativas.
- Encoraje os participantes com habilidades avançadas a acrescentar estilo aos giros (rolls) mantendo pernas e braços o mais esticados possível e a cabeça em linha reta ao corpo. Lembre-se, rolar pode levar ao Exercício de Chão Nível A, evento oferecido na competição de ginástica das Olimpíadas Especiais.
- Destaque um treinador-chefe de atividades motoras da cabeça, que conheça a sequência do exercício de destreza e diversos treinadores-assistentes para o local.
- Comece com dois a quatro participantes no local de destreza. Os participantes podem permanecer em suas cadeiras de roda com sua bandeja de colo (lap tray) no lugar, ou serem colocados em outro dispositivo de sentar ou deitar, o que for mais adequado a esse participante.
- Explique que o participante exercitará levantar e movimentar sacos com feijão.
- Coloque um saco de feijão na bandeja de colo ou em sua mão (do participante) (deve-se reportar ao teste de pré-avaliação para determinar como o saco de feijão deve ser apresentado a cada pessoa). Peça ao participante que deixe cair o saco de feijão de sua bandeja de colo ou de sua mão.
- Encoraje o participante a explorar diferentes formas de usar a mão para deixar cair o saco de feijão. Encoraje o participante a relaxar o braço e a mão para melhorar a habilidade de soltar (release).
- Se o participante não conseguir deixar cair o saco de feijão, forneça ajuda suave no ombro e cotovelo para movimentar a mão (não puxe a mão) e a seguir suavemente empurre o dorso da mão (para separar dos dedos) e ajudar o participante a soltar o saco.
- Reforce verbalmente o participante por suas tentativas e quando deixa cair o saco com êxito.
- Repita a tarefa dos sacos de feijão 10 a 15 vezes, permitindo descanso de 15 a 30 segundos entre tentativas.
- Encoraje pessoas com habilidades avançadas a mover a mão rapidamente e tentar atirar o saco de feijão o mais longe da ban-



deja de colo que seja possível. Lembre-se, soltar sacos de feijão conduz ao evento Atirar Bola de Tênis à Distância oferecido na competição atlética de Olimpíadas Especiais, portanto, encoraje os participantes a atirarem os sacos de feijão o mais longe possível.

2. LOCAL DE BATER (Striking Station) (10 minutos)

- Coloque vários marcos de bater (batting tees) e vários tamanhos de bolas e implementos de bater num canto do ginásio.
- Destaque um chefe-instrutor de atividades motoras que conheça a sequência do exercício de bater (striking drill) e diversos instrutores-assistentes para o local (station).
- Inicie de dois a quatro participantes no local de bater. Os participantes podem permanecer em suas cadeiras de roda ou serem colocados em diversos dispositivos de sentar ou deitar.
- Explique que os participantes irão praticar bater (atingir) a bola para fora do alvo (off the tee) usando a mão ou certo número de implementos de bater.
- Comece posicionando os participantes junto aos alvos. Coloque uma bola grande (nerf ball) sobre o alvo e peça ao participante que tire a bola do alvo. (Reporte-se a ferramenta de pré-avaliação para determinar se o participante usará um implemento de bater, uma das mãos, um bastão (head stick), ou o pé para atingir a bola).
- Encoraje o participante a explorar formas pelas quais movimentar o corpo para tirar a bola do alvo (tee). Também encoraje o participante a relaxar para melhorar a gama de movimento. Ajuste a altura do alvo quanto for necessário para acomodar o participante.
- Se o participante não conseguir tirar a bola do alvo, forneça ajuda suave junto ao ombro e cotovelo (não puxe mão/implemento) para ajudar o participante a bater na bola.
- Reforce verbalmente o participante por tentativas e golpes na bola bem sucedidos.
- Repita a tarefa de bater 10 a 15 vezes com um descanso de 15 a 30 segundos entre cada tentativa.
- Encoraje os participantes de melhor desempenho a bater na bola com força crescente, e com implementos que atingem maior distância. Bater (striking) leva ao evento Bater à Distância (Bat for Distance), oferecido na competição de beisebol das Olimpíadas Especiais. Os participantes devem ser encorajados a usar um bastão plástico ou de madeira para aproximar ao equipamento utilizado em beisebol.

3. LOCAL DE DESTREZA (Dexterity Station) (10 minutos)

- Coloque sacos com feijão de cores, formas e pesos variados num canto do ginásio.

C. JOGO EM GRUPO (10 Minutos)

Depois que todos os participantes se movimentaram pelos locais de habilidades, é uma boa prática terminar a sessão de treinamento com atividades em grupo prazerosas. A atividade em grupo pode ser um jogo que envolva habilidades semelhantes às dos locais (i.e. atirar sacos de feijão), ou pode ser um jogo recreativo que envolva conscientização sensorial ou uma gama de habilidades motoras. A seguir damos amostras de jogos em grupo:

1. Limpe seu quintal (agarrando-soltando-atirando) para todas as idades.
 - Os participantes são espalhados por todo o ginásio, metade num lado da divisória e a outra metade do outro lado.
 - Dá-se aos participantes diversos sacos de feijão para começar a briga (colocados em sua bandeja de colo).
 - Com palavra "agora!" os participantes são encorajados a apanhar seus sacos de feijão e atirá-los sobre a divisória.
 - Os treinadores podem ajudar os participantes quando necessário a soltarem as bolas de pano.
 - Continue o jogo durante vários minutos. Os treinadores ajudam os participantes conforme a necessidade.
2. "Poison spiders" (aranhas venenosas): (agarrando-soltando-atirando) para participantes menores.
 - Distribua os participantes pelo ginásio.
 - Coloque cinco sacos com feijão na bandeja de colo de cada participante (sacos de feijão são aranhas venenosas).
 - Ao ouvirem a palavra "agora!" os participantes agarram as aranhas e as atiram fora de sua bandeja de colo. O jogador que conseguir remover primeiro os sacos de feijão, ganha.
 - Ajude os participantes quando necessário a agarrar e a soltar os sacos de feijão.
3. "Tee Ball" Modificada: (bater: para atletas mais velhos).
 - Divida os participantes em duas equipes. Uma equipe começa o jogo batendo, e uma equipe ocupa o campo. Os jogadores da equipe do campo devem ser posicionados pelo ginásio de maneira a aproximar-se muito de uma quadra de beisebol.
 - Estabeleça um 'home plate' e coloque o alvo de bater em cima dele. Marque 'first base' entre 6,09-12,19 metros do 'home plate', dependendo das habilidades dos jogadores participantes.
 - Coloque os participantes da equipe que vai golpear (hitting team) do lado do alvo de bater (batting tee).



- O primeiro jogador (batter) tira a bola do alvo com a mão ou implemento de bater (pode ser dada ajuda se necessário). Um jogador atinge a bola e a seguir corre, movimenta a cadeira de rodas ou é empurrado para 'first base'.
- O jogador de campo mais próximo da bola move-se no sentido da bola. O treinador então apanha a bola e a passa com a mão ao jogador de campo.
- Se o jogador (batter) atingir 'first base' antes que o jogador de campo toque a bola, o golfeador está salvo. Se o jogador de campo tocar a bola antes que o golfeador atinja 'first base', então o golfeador está fora.
- Os golfeadores seguros conseguirão abrir contagem para sua equipe e voltam para o local de descanso na quadra de beisebol.
- Todos os jogadores da equipe de golpear (hitting team) têm oportunidade de golpear antes de apossar-se do campo e permitir que os integrantes da equipe de campo golpeiem.

PROGRAMA DE TREINAMENTO DE OITO SEMANAS PARA ATIVIDADES MOTORAS SUGERIDAS

Um modelo de treinamento de oito semanas foi adotado por Special Olympics International como o programa de treinamento esportivo padrão. Você, como treinador de atividades motoras, pode desejar seguir este modelo da forma que é esboçada aqui ou pode querer modificá-lo ao programa de seu recurso (p. ex. programas de nove semanas para períodos semestrais).

A maior parte dos participantes que tomam parte nas Olimpíadas Especiais fazem progresso significativo durante um programa de treinamento intensivo de oito semanas. Contudo, fica compreendido que pessoas portadoras de deficiências severas podem não realizar o mesmo tipo de progresso em apenas oito semanas. Nestes casos é recomendado que você execute uma série de programas de treinamento de oito semanas. No fim de cada sessão de oito semanas, apresente a seus participantes um certificado de treinamento

ou qualquer outro reforçador apropriado. Você deve também conseguir o tempo para avaliar o progresso que os participantes estão fazendo e quão efetivo você acha que o programa tem sido. A seguir, faça quaisquer modificações de programa antes de realizar uma segunda sessão de oito semanas.

SEMANA 1

Dia 1: 1. Apresentação de treinadores de atividades motoras aos participantes (15 minutos)

2. Terapeutas/professores/pais trabalham como treinadores de atividades motoras (20 minutos)

3. Jogo em grupo (10 minutos)

Dia 2: 1. Reapresentação de treinadores a participantes (5 minutos)

2. Revisão terapeutas/professores/pais (10 minutos)

3. Atividades de aquecimento (10 minutos)

4. Avaliação MTAM (15 minutos)

5. Refrescar e dispensar (5 minutos)

Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)

2. Completa avaliação MTAM (15 minutos)

3. Introdução de treinamento sensorial e de mobilidade (15 minutos)

4. Refrescar e dispensa (5 minutos)

SEMANA 2

Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)

2. Locais de treinamento (30 minutos)

* Treinamento sensorial motor

* Mobilidade

3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)

2. Locais de treinamento (30 minutos)

* Sensorial motor

* Mobilidade

3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (5 minutos)

2. Locais de treinamento (20 minutos)

3. Jogos em grupo (10 minutos)

4. Certificados a participantes e treinador (5 minutos)

SEMANA 3

- Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento de semanas anteriores
3. Novo local de treinamento de motor-fino (10 minutos)
4. Atividade em grupo (5 minutos)
5. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (30 minutos)
* Sensorial Motor
* Mobilidade
* Destreza
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (30 minutos)
* Sensorial motor
* Mobilidade
* Destreza
3. Jogos em grupo (10 minutos)
4. Reconhecimento de participante e semana (5 minutos)

SEMANA 4

- Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento de minutos anteriores
3. Novo local de treinamento de golpear
4. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (35 minutos)
* Sensorial motor
* Mobilidade
* Destreza
* Golpear
3. Refrescar dispensa (5 minutos)

- Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (25 minutos)
3. Jogos em grupo (10 minutos)
4. Reconhecimento de participante e treinador da semana (5 minutos)

SEMANA 5

- Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)

2. Locais de treinamento (35 minutos)
Treinamento sensorial motor
Treinamento mobilidade
Treinamento motor fino
Treinamento golpear
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)
- Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (35 minutos)
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)
- Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Competições de prática usando as Regras Esportivas Oficiais das Olimpíadas Especiais, bem como atividades do Programa de Ativ. Mot. (35 minutos)
3. Reconhecimento de algum tipo ao participante

SEMANA 6

- Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (35 minutos)
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (35 minutos)
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (25 minutos)
3. Jogos em grupo (10 minutos)
4. Reconhecimento de participante e treinador da semana (5 minutos)

SEMANA 7

- Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (35 minutos)
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (35 minutos)
3. Refrescar e dispensa (5 minutos)

- Dia 3: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)
2. Locais de treinamento (25 minutos)
3. Jogos em grupo (10 minutos)
4. Refrescar
5. Reconhecimento de participante e treinador da semana (5 minutos)

SEMANA 8

Dia 1: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)

2. Locais de treinamento (25 minutos)

3. Começar avaliação de habilidade (10 minutos)

4. Refrescar e dispensa (5 minutos)

Dia 2: 1. Atividades de aquecimento (10 minutos)

2. Completa avaliação de habilidade (20 minutos)

3. Praticar habilidades para Dia de Treinamento (15 minutos)

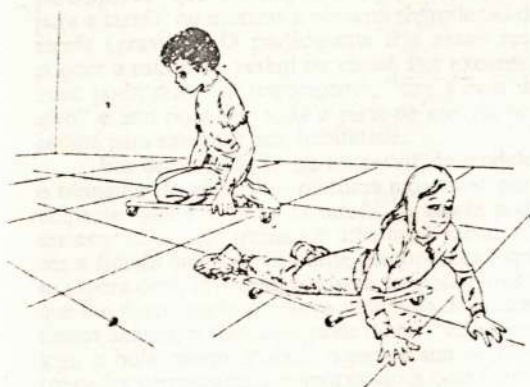
4. Refrescar e dispensa (5 minutos)

Dia 3: 1. Programa de Dia de Treinamento

- * Reavaliar os objetivos e as metas de cada participante.

- * Tomar decisões quanto a futuros programas de treinamento.

- * Determinar quais os participantes que permanecem em atividades isto é em treinamento de atividades motoras e quais participantes começam treinamento para esportes específicos.



Cada programa de Olimpíadas Especiais necessita orientação profissional e supervisão, embora a maior parte da supervisão do treinamento geralmente seja efetuada por uma variedade de voluntários, professores, pais, alunos de ginásio e faculdades, organizações religiosas, etc. Por exemplo, treinadores voluntários de atividades motoras devem ser treinados por profissionais de educação física e/ou esportes.

O método e maneira através dos quais você realiza o seu programa irá, em grande parte, determinar seu sucesso como professor/treinador de atividades motoras. Enquanto reina, aborde seus participantes entusiasticamente e apresente a lição do dia de forma prazerosa. Lembre-se participantes das Olimpíadas Especiais devolvem o ímpeto e o entusiasmo transmitidos a eles. Existe uma variedade de coisas que você pode fazer como planejador e instrutor a fim de criar um ambiente humano aceitável, positivo, para dar apoio ao aprendizado em grupo.

SUGESTÕES GERAIS PARA TORNAR-SE UM BOM TREINADOR DE ATIVIDADES MOTORAS

- **RELAXE.** Tente aprender o ritmo e o estilo de sua classe no primeiro dia.
- **Seja flexível.** Modifique a instrução a fim de atender às necessidades de um atleta específico ou do grupo.
- **Estabeleça metas realistas para cada participante.**
- **Não espere resultados imediatos no aprendizado de habilidades novas** – paciência, paciência e mais paciência.
- **Planeje sempre e compreenda inteiramente a sua aula.**
- **Fique de pé e encare os participantes durante a instrução.**
- **Participe das atividades com os participantes. Permaneça ativo.**
- **Ensine indiretamente bem como diretamente; estes participantes são grandes imitadores.**
- **Permita aos participantes bastante tempo para que se familiarizem com uma habilidade antes de ensinar uma nova habilidade.**
- **Seja firme e mantenha boa disciplina.**
- **Seja rápido no elogio.**
- **Forneça instruções rápidas e claras.**
- **Sempre aponte o positivo antes de corrigir:** “Janet, você rolou bem, agora se dobrar o braço...”
- **Use construtores de confiança.** Sempre se esforce para que um participante não passe por fracassos repetidos.
- **Forneça um bom número de atividades de de-**

TÉCNICAS DE TREINAMENTO ESPECÍFICAS AO TRABALHAR COM PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS SEVERAS

1. ESTABELEÇA OBJETIVOS APROPRIADOS

Estabeleça objetivos de habilidades que sejam realistas para o participante e que lhe forneçam uma oportunidade de exibir resposta correta. O estabelecimento do objetivo deveria basear-se em suas habilidades atuais, conforme determinado pela **Avaliação de Habilidade Motora**.

Por exemplo, se o participante atinge uma destreza ao nível de “agarra e segura objetos pequenos”, então a meta para essa pessoa deveria ser o próximo nível da avaliação: “agarra e movimentação objeto pequeno para longe do corpo”. Se depois de algumas sessões de exercícios você se der conta que esta meta é inalcançável pelo participante, ou simplifique a tarefa ou forneça assistência até que ele atinja a meta desejada.

2. UTILIZE DAR FORMA A (SHAPING)

Utilize métodos instrutivos tais como **dar forma** (shaping) ao ensinar uma tarefa. Ao dar forma, o instrutor reforça o participante por desempenhar corretamente aproximações progressivas que conduzem ao término da tarefa completada. Dar forma permite ao participante ser bem sucedido em componentes associados à tarefa, mesmo que nunca ele possa atingir o resultado final independentemente.

Por exemplo, se um participante estiver procurando atingir uma bola no alvo com uma varinha, primeiro você deverá reforçá-lo por segurar a varinha, a seguir por movimentar a varinha na direção da bola, depois por fazer com que a varinha toque na bola e, finalmente, quando ele atingir a meta final de derrubar a bola do alvo.

3. USE REFORÇO POSITIVO

Use reforços positivos para fortalecer comportamentos. Um reforço positivo pode ser qualquer coisa que motive o participante a trabalhar para ganhar esse reforço. Os reforços podem ser dados depois de cada tentativa bem sucedida (programa de reforço contínuo) ou numa base mais a esmo tais como cada terceira ou quarta tentativa bem sucedida (programa de reforço intermitente).

O reforço mais desejável (o menos restritivo) é a pessoa desempenhar por auto-satisfação ou motivação pessoal a fim de completar uma tarefa. Por exemplo, um participante pode ser auto-motivado quando vê as peças do boliche caírem depois de empurrar a bola rampa abaixo. Nenhum reforço é necessário porque a pessoa se

gratifica com as recompensas intrínsecas da atividade. Esta é a meta para todos os participantes.

O segundo reforço mais desejável é verbal e reforços sociais como palavras de elogio, batidinhas nas costas, e gestos simples tais como sorrir e acenos de aprovação. Por exemplo, quando um participante rola de lado para ficar de costas durante treinamento de ginástica, o treinador pode reforçar esta habilidade dizendo "você rolou bem!", ou talvez aplaudir ou dar uma batidinha nas costas do participante para ajudá-lo a compreender que rolar sobre si mesmo pode ser recompensador. Muitos participantes trabalham arduamente para merecer um elogio do professor, especialmente quando apresentado entusiasticamente.

O tipo mais restritivo e menos desejável de reforço é reforço primário. Reforços primários incluem comestíveis tais como passas e biscoitos cracker, brinquedos prediletos ou animais de pelúcia, ver TV ou escutar rádio, ou qualquer outro tipo concreto de reforço. Treinadores de atividades motoras devem utilizar o tipo de reforço, seja o que for, que sejam melhor para o participante. Por exemplo, um participante pode ser motivado a rolar na direção de um brinquedo predileto, a jogar um saco com feijão ou bola de tênis, a ligar um gravador que toque uma canção favorita, ou acalmar-se quando na água para receber biscoitos crackers.

A meta final de todos os participantes é tomar parte na atividade pela auto-satisfação de trabalhar sobre a habilidade ou jogar o jogo. Quando isto é impossível (o que ocorre com frequência com pessoas com deficiências severas), tente oferecer a mínima quantidade possível de reforço primário depois de cada tentativa de aprender uma habilidade nova. Você pode querer ir gradativamente **diminuindo** estes reforços. Isso envolve reduzir as recompensas primárias apresentadas ao participante a fim de que desempenhe a habilidade para obter elogio social ou auto-satisfação. Isto pode ser obtido mudando gradativamente de um programa contínuo de reforço a um programa intermitente de reforço primário. Preencha as ocasiões intermitentes em que o participante não recebe reforço primário com reforço social.

4. FORNEÇA ASSISTÊNCIA

Pessoas com deficiências severas irão, sem dúvida, necessitar assistência para a execução de muitas das atividades deste guia. O tipo de assistência que você fornece dependerá das habilidades do participante e da tarefa que você estiver tentando realizar. Especificamente, os níveis de instrução que podem ser utilizadas incluem:

- Pistas verbais ou visuais
- Demonstração ou servir de modelo
- Impelir fisicamente
- Assistência física

Pistas verbais ou visuais são o tipo menos intruso de assistência. Como treinador de atividades motoras, você pode simplesmente pedir ao participante que desempenhe a tarefa, aponte para a tarefa, ou mostrar a ele uma reprodução da tarefa (gravura). O participante iria então responder a esta pista verbal ou visual. Por exemplo, você pode dizer ao participante, "tire a bola do alvo" e isto pode ser toda a pista de que ele necessita para executar esta habilidade.

Em demonstração ou ao servir de modelo, o treinador de atividades motoras mostra ao participante qual é a meta da tarefa. A tarefa pode ser executada pelo treinador uma ou diversas vezes a fim de que o participante compreenda o que se espera dele. Por exemplo, se o treinador quiser que um participante empurre uma bola de boliche rampa abaixo, o treinador pode dizer: "veja como jogo a bola rampa abaixo. Agora é sua vez!" O treinador demonstraria empurrando a bola (certificando-se de que o participante esteja observando), e colocaria a bola na rampa para o participante tentar.

Impelir fisicamente envolve que o treinador de atividades motoras dê pistas ao participante sobre a tarefa, tocando ou fornecendo assistência através de parte do movimento. Por exemplo, se o treinador quiser que um participante movimente os braços num padrão de nadar, ele pode tocar ou esfregar o braço do participante ou ajudá-lo a movimentar o braço para trás e ainda assim permitir-lhe mover o braço para a frente sem ajuda. Impelir o participante fisicamente será provavelmente utilizado bastante com pessoas com deficiências severas, especialmente nos primeiros estágios de aprendizado de uma habilidade nova.

Finalmente, assistência física ou assistência "mão em cima de mão" envolve quase uma manipulação total do corpo do participante ao desempenhar uma habilidade. Isto pode ser necessário se o participante não compreender o que se espera dele, ou se o participante for tão incapacitado fisicamente que é quase impossível para ele executar uma tarefa com independência. Por exemplo, se sua classe estiver jogando vôlei modificado usando uma bola de praia, você pode precisar dar ao participante assistência completa para atingir a bola quando chega a ele. Embora o participante não esteja realmente participando independentemente do jogo, ele estará participando juntamente com seus pares, o que lhe permitirá experimentar todo o divertimento e entusiasmo do voleibol.

Como ocorre no reforço, a meta final para todos os participantes é tomar parte no maior número de atividades possível com o mínimo de assistência possível. Quando possível, faça com que a assistência vá diminuindo gradativamente a fim de permitir à pessoa uma oportunidade de desenvolver maior independência no desempenho de habilidades. Lembre-se, pessoas que dependem

de receber assistência não têm condições de participar dos Esportes Oficiais da Olimpíada Especial.

5. COMPORTAMENTO INADEQUADO DEVE SER CORRIGIDO

Durante a instrução os participantes portadores de deficiências severas podem demonstrar comportamento inadequado. Comportamento inadequado pode variar de não-obediência ou o esforço ou tendência a crises de nervos e explosões de raiva. Em geral, o treinador de atividades motoras deverá procurar reforçar comportamentos positivos ou aceitáveis enquanto ignora ou re-direciona comportamentos negativos. Uma das maneiras mais simples e efetivas de administrar comportamentos é usar reforços positivos para aumentar o comportamento adequado e tirar reforços positivos para eliminar comportamentos inadequados.

Por exemplo, se você tem um participante que começa a gritar no estágio de atingir a bola, dê-lhe um reforço (provavelmente algo como alimento ou algo predileto, depois que tiver completado a vez de acertar na bola e tirá-la do alvo. Você pode precisar ajudá-lo das primeiras vezes. Basicamente, você ignora os gritos do participante enquanto o ajuda a desempenhar a atividade apropriada a fim de que possa merecer o reforço. Com o tempo o participante precisará associar tirar a bola do alvo com o bastão com uma experiência agradável (i.e. seu reforço) e, eventualmente, você poderá reduzir o reforço a fim de que ele trabalhe visando elogio social. Note que pessoas com deficiências severas, exatamente como ocorre com pessoas não deficientes, têm bons dias e maus dias. Nos dias maus você pode ter de fornecer um pouco mais de reforço, remover o participante da atividade periodicamente para permitir que se acalme, ou até mesmo não lhe apresentar certas atividades quando você souber que essa atividade pode causar reação excessiva.

Outro importante fator para o treinador de atividades motoras é evitar o uso de castigo físico de qualquer espécie. Castigo físico pode resultar em que o participante desenvolva comportamento de evitar ou escapistas, tais como correr do treinador com medo em vez de correr para o treinador buscando ajuda. Também o treinador necessita ser o modelo. A utilização de castigo físico pode influenciar o participante a tornar-se agressivo, de maneira semelhante, em relação a outros participantes.

6. FAÇA UM GRÁFICO DO DESEMPENHO DO PARTICIPANTE

Uma parte importante do treinamento efetivo de pessoas com deficiências severas é fazer o

gráfico de seu desempenho pelo menos uma vez por semana (de maneira ideal você deveria fazer gráfico do desempenho de cada sessão de treinamento). Na parte de trás deste guia você encontrará folhas de registro de desempenho que pode usar para fazer um gráfico do progresso do participante. Embora ele contenha diversas informações que você pode querer registrar, use somente o que lhe puder ser útil. Você também está sendo encorajado a fazer cópias desses formulários ou modificá-los a suas idéias e depois distribuí-los a outros treinadores-ajudantes.

Estes registros devem ser usados juntamente com a avaliação da atividade que aparece no fim deste guia; o registro de desempenho diário permite que sejam feitos gráficos dos progressos que a pessoa está fazendo e fazer avaliação da adequação e eficiência do programa.

Por exemplo, se o participante estiver trabalhando em rolar sobre si mesmo (preparação para Exercício de Chão Nível A), você pode querer fazer um gráfico de quanta ajuda ele necessita para rolar de costas para a posição de bruços, e que tipo e quanto reforço você está fornecendo. No dia do treinamento três ele pode necessitar completa assistência física com a recompensa de escutar música ao completar um giro de costas para o estômago. Contudo, no sexto dia ele pode somente necessitar ser impelido fisicamente e escutar música. Pelo dia 12 ele pode ser capaz de rolar sobre si mesmo ao ouvir um elogio verbal e receber impulso físico, e pelo dia 16 pode ser capaz de rolar somente com pista verbal e elogio. O registro de desempenho diário permite que você note o progresso que, de outra forma, poderia passar despercebido.

*** Como regra, cada sessão de treinamento de atividades motoras deverá ser supervisionada por um profissional (i.e. professor ou terapeuta); que supervisiona a maneira pela qual pessoas com deficiências severas são instruídas. A história médica de cada participante deverá ser amplamente documentada de forma que o profissional e os treinadores voluntários de atividades motoras possam juntos planejar um programa apropriado e agradável para aquele participante. Inicialmente você querará provavelmente estabelecer seu programa a fim de que um treinador trabalhe com um participante nos estágios de habilidades. Contudo, enquanto o treinamento prossegue e você e seus treinadores começam a se sentir mais à vontade com os participantes, você poderá introduzi-los a situações de grupo pequeno durante treinamento de habilidades. Sempre procure terminar uma sessão de treinamento com todos os participantes tomando parte, em conjunto, num grupo grande, em algum tipo de jogo ou esporte em equipe a fim de que aprendam habilidades sociais apropriadas e tenham oportunidade de experimentar o divertimento de atividades em grupo.

*** Folhas de dados (Data Sheets) podem ser encontradas na seção REGISTRO DE DESEMPENHO DIÁRIO.

O bom treinador de atividades motoras é criativo e entusiasta em suas sessões de treinamento. Um bom treinador fica também preparado bem antes de que os participantes cheguem com todo o equipamento em ordem e o plano de lições pronto para começar. Um bom treinador também fornece atividades apropriadas numa atmosfera divertida e encorajadora que seja agradável tanto aos participantes quanto aos voluntários. Acima de tudo, um bom treinador é alguém que dá duro para perceber os potenciais e capacidade de seus participantes em vez de suas fraquezas e limitações. Não limite suas expectativas. Espere somente o melhor, e você receberá somente o melhor!!!



FOLHA DE ANÁLISE DA TAREFA DE ESPORTES AQUÁTICOS PROGRAMA DE ATIVIDADES MOTORAS

Treinador: _____

Nome do aluno: _____

Local: _____

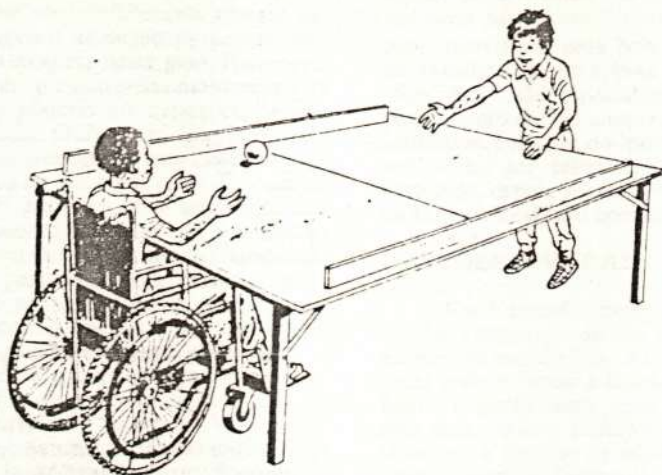
Atividade: _____

I = Independente
V = Verbal
G = Gestual (gestural)
F = Físico

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Coloque o participante em dispositivo pessoal de boiar.
2. Coloque o participante de costas na água.
3. O participante movimenta braços e/ou pernas para longe do corpo.
4. O participante movimenta braços e/ou pernas para perto do corpo.
5. O participante continua a movimentar braços e pernas.
6. O participante movimenta corpo para frente centímetros.



TUDO PRONTO PARA COMEÇAR

Você frequentou uma Escola de Treinamento de Olimpíadas Especiais e está pronto para iniciar um programa de treinamento de atividades motoras. Você descobre que quatro dos participantes tiveram experiência anterior em treinamento e participação em Olimpíadas Especiais. As seis pessoas remanescentes de seu grupo são novatas em Olimpíadas Especiais. A fim de determinar o nível de habilidades motoras dos participantes, ministre a Avaliação do Programa de Treinamento de Atividades Motoras (PTAM). A avaliação capacita você, como instrutor, a avaliar a gama de habilidades de sua classe. Indivíduos com maiores habilidades devem ser avaliados para possível participação em Programas Esportivos Oficiais das Olimpíadas Especiais.

Uma vez que a avaliação tenha sido ministrada, individualize cada sessão de prática a fim de que cada participante trabalhe na habilidade na qual ele/ela necessite o máximo de melhora. Se um participante mostrar problemas ao executar uma habilidade, reveja os passos básicos de desempenho conforme delineado neste guia. Também consulte seu professor ou terapeuta se tiver questões quanto a posicionamento, comportamento, ou segurança. De outro lado, se o participante alcançar um algarismo bom na seção de habilidades, forneça instrução em técnicas avançadas de habilidades para esportes oficiais ou faça com que o participante pratique habilidades nas quais ele/ela não sejam tão exímios.

Planeje 5-10 minutos no início de cada aula para aquecimento adequado. Nesta ocasião, os participantes devem receber uma gama de atividades motoras e atividades sensório-motoras. Consulte o professor ou terapeuta do participante

se você tem questões acerca das limitações dele/dela durante atividades de aquecimento. Os participantes que sejam móveis (mobile) ou através de cadeira de rodas, de engatinhar, ou de caminhar devem ser encorajados a se movimentarem pelo ginásio durante cinco minutos para aumentar as batidas cardíacas e melhorar a resistência. Aquecimentos devem ser seguidos de 25-30 minutos de treinamento de atividades motoras e/ou treinamento de habilidades esportivas. Mantenha registros diários do progresso do participante e marque seu progresso na Folha de Resumo de Habilidades (Skill Summary Sheet). Sempre venha preparado para a sessão de treinamento. Saiba o que você vai fazer e como vai fazê-lo. Abra espaço para possíveis modificações ou adaptações necessárias ao plano original. Termine cada aula com um grupo de diversão ou atividade de jogos. No término da unidade, reveja as Folhas de Habilidade a fim de determinar o progresso do participante. Termine a aula numa nota positiva, elogiando as boas coisas que você viu e dando um grito de torcida (group cheer).

ROUPAS

Todos os participantes, não levando em conta as deficiências, devem usar roupas apropriadas para exercícios e esportes. Roupas atléticas adequadas podem estabelecer o espírito da atividade física e treinamento tanto para você quanto para o participante. Roupas adequadas podem, também, fazer o participante parecer ou sentir-se mais "normal", e permite a você trabalhar em roupa funcional e habilidades de cuidar da aparência junto a seus atletas dentro de ambiente adequado.

Roupas adequadas para participação no Programa de Treinamento de Atividades Motoras

deve incluir camisetões largos (T. chirt), calções, meias, e roupas para absorver o suor (swet clothes) feitas de algodão. O participante também deve ser encorajado a usar sapatos tênis ou outros tipos de calçados de ginástica. Participantes que usam braçadeiras, cirurgia protética, ou outros tipos de dispositivos podem exigir algumas modificações, mas eles também devem ser encorajados a usar roupas o mais apropriadas possível.

Se você estiver num ambiente escolar, no qual crianças não deficientes tiverem uniformes de ginástica especiais, encoraje os participantes a também vestirem esses uniformes. Se você estiver num centro especial que não possui roupa atlética

especial, encoraje seus alunos a conseguir dinheiro para comprar alguns uniformes especiais de ginástica.

Roupa adequada é especialmente importante quando você planeja ou faz com que os participantes utilizem instalações de base comunitária. Supervisione essas instalações e descubra o que outros participantes vestem. Por exemplo, se você estiver planejando frequentar uma classe regular de ginástica aeróbica em sua comunidade, faça com que os participantes vistam 'colants' ou roupas de aquecimento semelhante às que os outros participantes usam.



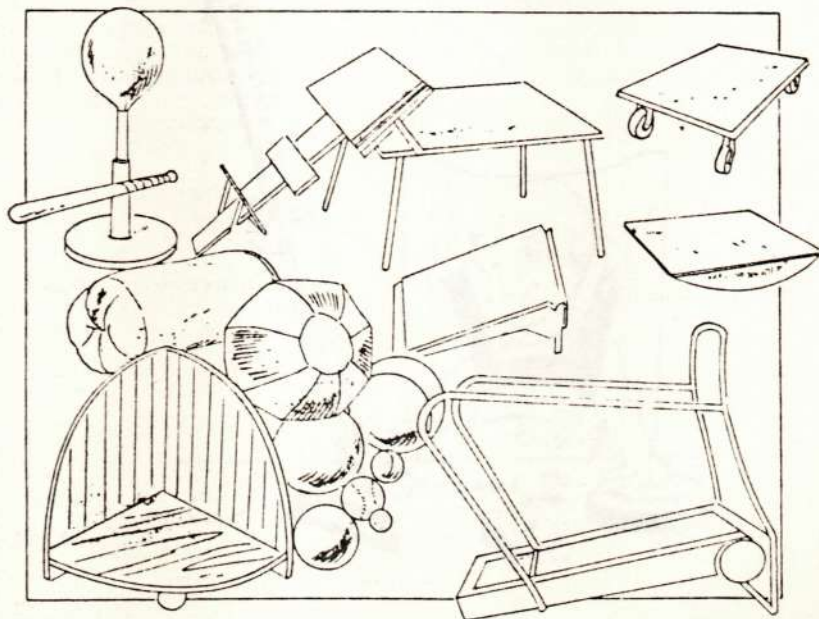
O seguinte é equipamento sugerido que você deverá ter a fim de executar uma sessão de treinamento de atividades motoras. Você pode precisar todo o equipamento o tempo todo. Além disso, você pode fazer grande parte do equipamento com caixas velhas, papel, câmaras de ar, carpete, ou outras peças de suprimentos descartados.

Você deve ter uma variedade de bolas e sacos com feijão de tamanho, forma, e cor diferentes para treinamento. Não haverá dois participantes que tenham as mesmas habilidades físicas, portanto, cada um poderá necessitar usar sua

BASTÕES E VARAS

PEÇAS EM T PARA GOLPEAR
(BATTING TEES)

Peças em T para golpear podem ser usadas como apoio a bolas em atividades de golpear. Elas



também podem ser usadas como marcadores de linhas que não devem ser ultrapassadas durante jogos. "Tees" precisam ser suficientemente resistentes para sustentar bolas pequenas, bem como bolas "nerf" de tamanho médio para pessoas que têm controle menor. "Batting tees" podem ser compradas de muitas das companhias enumeradas na parte de trás do guia ou podem ser feitas de madeira ou mangueira de jardim.

RAMPAS

Uma vez que boliche com rampas fica bem situado dentro da gama de capacidade de muitas pessoas com deficiências severas, você deverá ter uma rampa disponível para elas. Uma rampa pode ser comprada em loja, especialmente construída para boliche, ou pode ser simplesmente um pedaço de papelão cuja forma deve ajustar-se ao colo dos participantes. De qualquer forma a rampa deve ser suficientemente grande para dar apoio a uma bola grande (nerf ball) ou até uma bola de boliche. Contate o time de boliche local para ver se tem uma rampa que lhe possam emprestar. Se não tiverem, você pode tentar convencê-los a comprar uma e fazer arranjos no sentido de ir a esse recurso para praticar.

ALMOFADÕES, APOIOS

Muitos dos participantes necessitarão apoio extra em sua cadeira de rodas ou quando são colocados no chão. Almofadões ou tubos redondos podem ser usados para ajudar a posicionar um participante para aquecimentos e treinamento. Almofadões (bolsters) podem ser comprados ou feitos pegando quadrados de carpete e rolando-os para que fiquem com o formato de tubos. Depois



embrulhe o tubo com fita adesiva em redor para manter a forma. Faça almofadões de tamanho diferentes conseguindo diferentes espessuras de carpetes ou colocando dois ou três quadrados juntos. Você também pode usar travesseiros velhos ou pedaços de espuma para dar apoio aos participantes.

ESTEIRAS (Mats)

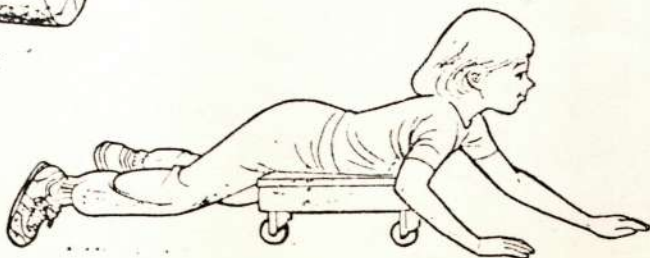
Uma vez que muitos participantes estarão trabalhando em estiramento ou atividades de rolar pelo chão, você querará providenciar uma superfície almofadada para o participante. Esteiras de ginástica são provavelmente o melhor tipo de superfície a fornecer ao participante. Se não houver esteiras de ginástica disponíveis, você pode usar colchões velhos, áreas de capim, ou áreas arenosas em praias. Também pode ser utilizada espuma, enchendo lençóis velhos e a seguir costurando juntos esses lençóis.

DISPOSITIVOS DE FLUTUAÇÃO

Se você realizar atividades aquáticas com os participantes, irá querer investir em alguns dispositivos de flutuação. Dispositivos de flutuar podem ser comprados comercialmente (ver manual de atividades aquáticas onde há uma lista de companhias) ou eles podem ser feitos. Por exemplo uma câmara de ar pode ser usada como dispositivo de flutuação ou uma toalha segura por dois treinadores de atividades motoras pode fornecer apoio suficiente para um participante. Certifique-se de conversar com um especialista em natação ou administrador de piscinas antes de tentar usar algum equipamento feito em casa. Muitas piscinas possuem uma variedade de equipamentos que você talvez possa tomar emprestado para sua sessão.

VELEIROS COM PATINS (SCOOTERBOARDS)

Voadores (scooterboards) podem ser usados para ajudar os participantes a se movimentarem pelo ginásio e desenvolverem certa indepen-



dência. Também são úteis para desenvolver força na parte superior e inferior do corpo, podendo ser usados em jogos adaptados e esportes em equipe tais como "futebol com voador (scooterboard soccer)". Esse tipo de voadores ou veleiros pode ser comprado de diversas firmas mencionadas no final deste guia ou podem ser feitos usando madeira e roldanas (casters).

BRINQUEDOS E CHAVES (COMUTADORES)

Ao trabalhar com crianças menores (10 anos e mais jovens), você pode querer introduzir uma variedade de brinquedos musicais e de cores brilhantes para estimular seu interesse. Brinquedos a pilha, que podem ser adaptados a interruptores, são particularmente úteis para ajudar as crianças a compreenderem causa e efeito e a desenvolverem maior controle de movimentos. Adultos também podem utilizar interruptores que estejam presos a toca-discos, gravadores, projetores de tv e de slides. Os interruptores podem

ser feitos facilmente e de forma barata ou podem ser comprados através de diversas companhias que estão enumeradas no dorso deste guia.

ELÁSTICO EXTENSOR (stretch bands)

Elásticos extensores podem ser usados para ajudar os participantes a ganhar força e a estirar músculos. Eles também podem ser usados para manter firme uma pessoa em sua cadeira de rodas. Elásticos extensores podem ser comprados sob nomes comerciais tais como "Therabands" ou "Isobands", ou podem ser feitos utilizando tubulação cirúrgica (disponível em muitos hospitais) ou recortando pedaços de velhas câmaras de ar. Elásticos extensores podem ser perigosos, por isso certifique-se de que estão em bom estado e que os participantes sejam supervisionados toda vez que forem utilizados.

** Acima mencionamos apenas algumas peças de equipamento que podem ser úteis durante seu treinamento de atividades motoras no programa. Seja criativo para utilizar equipamentos da comunidade e outros recursos disponíveis o máximo possível.



O primeiro passo para planejar um programa adequado de treinamento de atividades motoras para pessoas com deficiências severas é avaliar seu nível atual de capacidade motora. Isto é, o treinador de atividades motoras deve primeiramente determinar quais os potenciais, habilidades, e interesses que o participante possui. A seguir o treinador pode desenvolver um programa individualizado que pode, sistematicamente, ajudar o participante a construir estas capacidades e alcançar seu potencial máximo.

A Avaliação de Treinamento de Atividades Motoras que segue é elaborada para determinar as capacidades gerais motoras dos participantes, bem como as capacidades que são especificamente relacionadas aos eventos esportivos das Olimpíadas Especiais. A avaliação deveria ser usada:

1. Antes do início do treinamento para guiar o desenvolvimento de objetivos de treinamento.
2. Durante vários estágios do programa de treinamento a fim de determinar o progresso do participante.
3. No fim de um programa de treinamento de dezesseis semanas para determinar colocação no treinamento esportivo Oficial das Olimpíadas Especiais ou continuação no Programa de Treinamento de Atividades Motoras.

A avaliação PTAM avalia as sete principais atividades motoras contidas neste guia que incluem:

1. mobilidade
2. destreza
3. arremessar
4. dar pontapés
5. cadeira de rodas manual
6. cadeira de rodas elétrica
7. atividades aquáticas

Cada item de teste é dividido numa progressão hierárquica de subtarefas da capacidade mais baixa à mais alta. Para administrar a avaliação,

observe o participante quando ele/ela executa cada item de teste. Se houver qualquer dúvida quanto à competência do participante numa habilidade específica, exija que o participante execute a tarefa cinco vezes. Dê uma contagem (score) ao participante para cada habilidade checando o quadrado existente à esquerda de cada subtarefa que ele/ela conseguir desempenhar independentemente. Você pode também querer fazer anotações para você mesmo quanto ao nível de instrução necessário para que o participante alcance determinado nível. Por exemplo, você pode querer colocar um "EU" no quadrado se ele/ela conseguir desempenhar a habilidade **independentemente**, um "I" no quadrado se ele/ela conseguir desempenhar a habilidade com **indução física** ou um "A" se ele/ela conseguir desempenhar a habilidade com **assistência** total.

Os resultados da avaliação devem fornecer alguma indicação das atuais capacidades motoras de um participante, incluindo potenciais e fraquezas. Estas informações devem também guiar o desenvolvimento de metas e objetivos para cada participante.

Qualquer pessoa que for capaz de ter desempenho no nível mais alto de um ou mais itens de teste em qualquer área (por ex. recebe uma contagem de "5") deve ser considerada para inclusão nas competições esportivas das Olimpíadas Especiais Oficiais.

O Apêndice A contém uma avaliação funcional motora mais detalhada para o profissional (i.e. professores e terapeutas) para ajudar ainda mais você a determinar quais as capacidades que o participante possui e onde você deve começar seu treinamento. O treinador de atividades motoras deve também utilizar informações do terapeuta, professor e pais do participante a fim de suplementar as informações formais de avaliação e para determinar da melhor maneira os interesses e peculiaridades do participante.

Conscientização Sensorial

- 1 _____ procura acompanhar algum estímulo no ambiente
- 2 _____ acompanha brevemente algum estímulo no ambiente
- 3 _____ localiza objeto vendo, escutando ou tocando
- 4 _____ explora objeto, vendo escutando ou tocando
- 5 _____ brinca com objeto vendo, escutando, ou tocando

MOBILIDADE

- 1 _____ tenta levantar a cabeça do tapetinho quando de bruços
- 2 _____ levanta a cabeça do tapetinho quando deitado de bruços
- 3 _____ rola de volta a ficar de costas quando colocado de bruços
- 4 _____ executa duas viradas consecutivas (log rolls)

DESTREZA

- 1 _____ tenta agarrar e segurar objeto pequeno
- 2 _____ agarra e segura objeto pequeno
- 3 _____ agarra e movimenta objeto pequeno para longe do corpo
- 4 _____ agarra, movimenta e solta objeto
- 5 _____ joga objeto ou "soft shot put"

BATER EM (STRIKING)

- 1 _____ tenta tocar bola mais próxima da mão
- 2 _____ toca bola próxima da mão
- 3 _____ tira a bola do alvo (batting tee) com a mão
- 4 _____ tira a bola do alvo (tee) com a mão
- 5 _____ tira a bola do alvo (tee) com instrumento que bate (striking)

DAR PONTAPÉS

- 1 _____ tenta tocar bola com o pé
- 2 _____ toca bola com o pé
- 3 _____ empurra bola pra frente com pé
- 4 _____ dá pontapé na bola pra frente menos de um metro
- 5 _____ dá pontapé na bola pra frente três metros ou mais

CADEIRA DE RODA MANUAL (Opcional)

- 1 _____ coloca mãos nas rodas da cadeira
- 2 _____ empurra cadeira/rodas com ajuda
- 3 _____ empurra cadeira/rodas frente uma rotação
- 4 _____ empurra cadeira/rodas frente menos de um metro
- 5 _____ empurra cadeira/rodas frente mais três metros

CADEIRA DE RODAS ELÉTRICA (opcional)

- 1 _____ tenta tocar controles da cadeira elétrica
- 2 _____ toca controles da cadeira elétrica
- 3 _____ puxa controles cadeira elétrica
- 4 _____ impele cadeira/rodas alguns metros sem direção
- 5 _____ impele cadeira/rodas frente três metros

ATIVIDADES AQUÁTICAS

- 1 _____ tolera água
- 2 _____ flutua com ajuda
- 3 _____ flutua independentemente
- 4 _____ flutua e tenta impelir-se
- 5 _____ impele-se para a frente alguns metros

Pessoas com deficiências severas frequentemente são incapazes de se transferirem da cadeira de rodas para o chão para aquecimento. Portanto, o treinador de atividades motoras e seus assistentes terão de transferir o participante de tal forma que nem o participante nem o treinador se machuquem. Uma vez no chão, muitas pessoas com deficiências severas podem beneficiar-se de certas adaptações de posicionamento que lhes permitam funcionar com maior eficiência.

As seguintes sugestões foram elaboradas para ajudar você, o treinador de atividades motoras, e sua equipe de apoio, a ajudar a preparar os participantes a tomar parte em participação de aquecimento e atividade motora. Antes de tentar quaisquer técnicas de erguimento ou posicionamento, consulte o físico ou terapeuta ocupacional do participante, médico, e/ou pais. Técnicas elaboradas por estas pessoas para os participantes podem em muitos casos, serem mais apropriadas do que as sugestões aqui apresentadas.

CARACTERÍSTICAS DO PARTICIPANTE QUE PODEM AFETAR O EQUIPAMENTO

1. Quanto pesa o participante e quanto pesam você e seus assistentes (uma linha-mestra geral para erguimento é uma pessoa que carrega para cada 22.650 grs. que o participante pese – por exemplo: um participante que pese 56k625 deve ser levantado por duas pessoas).
2. O participante é sujeito a distúrbio de convulsões?
3. O participante possui deformidades das juntas, deslocamentos, e ou encurtamentos?
4. O participante usa 'herrington rods' nas costas para corrigir escoliose?
5. O participante exibe atividade reflexa anormal tais como 'thrust' extensor ou resposta de sobressalto?
6. O participante possui qualquer controle motor ou força para ajudar na transferência?

CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA ERGUER

1. Certifique-se de que a cadeira de rodas seja colocada o mais próxima possível do tapetinho de aquecimento.
2. Certifique-se de que os breques da cadeira estejam trancados.
3. Certifique-se de que o tapetinho e quaisquer dispositivos de posicionamento sejam preparados antes de você erguer o participante.
4. Certifique-se de que o participante tem suas correias abertas antes de erguê-lo.
5. Diga ao participante o que você vai fazer antes de tocá-lo ou levá-lo.

6. Se duas ou mais pessoas forem levantar, faça com que uma pessoa conte o ato de levantar para que todo mundo trabalhe em conjunto (por exemplo, um, dois, três, levantar).
7. Use as pernas ao levantar em oposição às costas (mantenha suas costas em alinhamento normal).

POSICIONANDO A CADEIRA DE RODAS

1. Os participantes sentam-se bem atrás na cadeira (nádegas o mais distante possível).
2. A cabeça do participante deve estar alinhada com o corpo (use uma almofada se necessário). A cabeça deve estar ligeiramente fletida.
3. Os braços devem estar relaxados e no colo.
4. Os quadris e joelhos devem estar ligeiramente fletidos (incline o dorso da cadeira de rodas se necessário e coloque almofada pequena debaixo das coxas para erguer os joelhos).
5. Mantenha os joelhos afastados, colocando almofada pequena entre eles.
6. Impeça os pés de ficarem balançando tendo os descansos de pé elevados para corrigir altura.
7. Mantenha o corpo do participante ereto colocando almofadas (coxim de escoliose) debaixo dos braços próximo do corpo.
8. Use cinto de assento para manter o participante com as costas na cadeira. Use outras correias se forem necessárias para os ombros ou pés para mantê-los no lugar.



Transferindo Participantes da Cadeira de Rodas para o Chão:

1. Certifique-se de que os breques da cadeira de roda estejam presos.
2. Certifique-se de que o cinto de segurança ou outros dispositivos de prender estejam soltos.
3. Coloque tapetinhos e almofadas posicionados no chão antes de levantar.

O treinador de atividades motoras nº 1 fica atrás da cadeira de rodas e agarra o participante debaixo dos braços. O treinador nº 2 fica do lado do participante e agarra-o de baixo dos joelhos mantendo a flexão dos quadris e dos joelhos.

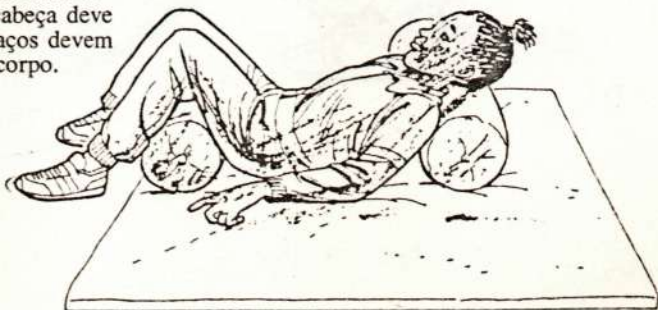
Levantar: treinadores de atividades motoras levantam o participante em conjunto, mantendo sua flexão de joelho e quadris. O treinador nº 1 deve também apoiar a cabeça do participante com o peito.

Colocação: Faça com que o participante desça vagarosamente para o tapetinho (treinadores de atividades motoras devem dobrar nos joelhos e não na cintura, a fim de evitar lesão às costas). Procure manter o participante em flexão de quadris, joelhos e pescoço.



Posicionando participante no chão:

1. **De costas:** o participante deve ser colocado de costas, deitado, com uma almofada debaixo da cabeça e sob os joelhos para manter flexão. Uma almofada também pode ser colocada entre as pernas para separá-las. A cabeça deve ser alinhada com o corpo e os braços devem estar em posição relaxada junto ao corpo.



2. Sentado em cadeira almofadada o participante deve ser colocado na almofada com suporte pequeno atrás da cabeça para manter flexão, almofada entre os joelhos para separá-los, e cinto ao redor da cintura para manter o corpo ereto.



3. De bruços: O participante deve ser colocado de bruços com almofada pequena debaixo da cabeça e debaixo do torax para manter a cabeça distanciada do chão. Uma pequena almofada debaixo dos calcanhares para manter flexão e tirar a pressão dos artelhos, e almofadas com peso ao longo de cada lado do corpo para manter o corpo alinhado podem também ser apropriadas.



4. De bruços sobre calço: o participante deve ser colocado por cima do calço (wedge) a fim de que os braços possam balançar livremente (certificando-se de que o calço seja suficientemente alto). Uma almofada pequena embaixo dos calcanhares para tirar a pressão dos artelhos e manter as pernas alinhadas pode também ser algo apropriado.



Transferindo Participante do Chão para a Cadeira de Rodas

1. Certifique-se de que os breques da cadeira estão presos.
2. Certifique-se de que as almofadas da cadeira de rodas estejam na posição.

O treinador de atividades motoras nº 1 se agacha atrás do participante e coloca as mãos sob seus braços enquanto lhes segura os pulsos. O treinador nº 1 deve usar a coxa (e quando ergue, o estômago) para manter fletida a cabeça do participante.

O treinador de atividades motoras nº 2 agacha-se nos pés do participante e o agarra debaixo dos joelhos. Mantenha a flexão do participante nos quadris e joelhos empurrando delicadamente as extremidades inferiores no sentido de seu estômago.

Levantar: Os treinadores de atividades motoras levantam o participante em conjunto (o treinador deve dobrar nos joelhos, não na cintura, para evitar lesão às costas). Procure manter o participante em flexão na cabeça, quadris e joelhos.

Colocação: Desça vagarosamente o participante para a cadeira. O treinador de atividades motoras nº 1 deve ficar atrás da cadeira de rodas e o treinador nº 2 em frente da cadeira ao colocarem os participantes no lugar. Uma vez sentado o participante, o Treinador nº 2 deve permanecer na frente do participante para manter flexão e posição das pernas. O treinador nº 1 deve certificar-se de que o participante fique bem para trás na cadeira, com almofadas no lugar e o cinto de segurança devidamente afixado.



UMA PESSOA LEVANTA (para participantes menores)

1. Certifique-se de que o breque da cadeira de roda esteja preso.
2. Certifique-se que o cinto de segurança do participante ou outros dispositivos para retê-lo estejam soltos.
3. Faça com que tapetinhos e almofadas sejam posicionados no chão antes de levantar.

O treinador de atividades motoras fica de pé junto à cadeira de roda e coloca uma das mãos atrás dos ombros do participante e a outra debaixo de suas coxas. Levanta suavemente o participante (levante com as pernas não com as costas), e mantenha sua flexão levantando-o pelas coxas e apoiando as costas. Use o braço ao redor dos ombros também para manter flexão da cabeça. Levante o participante da cadeira e coloque-o suavemente no chão no tapetinho (ver gravura anterior para exemplos de posicionamento).

Se possível, coloque o participante na cadeira de rodas, mostrando-lhe visão lateral (como é) e ficando o treinador de atividades motoras do lado do participante.

1. Dê ao participante mais flexão na cabeça (o braço do treinador pode apoiar a cabeça).
2. Dê ao participante mais flexão nos quadris, a fim de que os joelhos fiquem mais perto de seu estômago.

Transferência do Chão para a Cadeira de Rodas

1. Certifique-se de que os breques da cadeira de rodas estejam presos.
2. Certifique-se de que as almofadas da cadeira de rodas estejam em posição.

O treinador de atividades motoras agacha-se junto do participante e coloca uma das mãos atrás de seus ombros e uma debaixo da coxa. Levanta suavemente o participante do chão (levante com as pernas não com as costas) mantendo sua flexão erguendo suas coxas e impulsionando o ombro. Use o braço ao redor do ombro também para manter a flexão da cabeça. Coloque suavemente o participante na cadeira a fim de que ele fique bem para trás na cadeira com almofadas e o cinto de segurança no lugar. Para distância maior, segurando o participante para nadar, você pode querer segurá-lo como no desenho.



Atividades de aquecimento constituem parte integral de todos os programas esportivos, não levando em conta os níveis de capacidade dos participantes. Atividades de aquecimento devem incluir atividades condicionantes que são suficientemente vigorosas para permitir que o participante acelere suas batidas cardíacas e que "sue a camisa". Elas devem incluir atividades que aumentam o nível de conscientização do participante, e elas devem incluir flexibilidade e atividades de fortalecimento que podem melhorar o desempenho e prevenir lesões. Um programa de aquecimento abrangente deve consumir aproximadamente entre 10 a 15 minutos e deve ser realizado imediatamente antes do treinamento de habilidades.

Embora atividades de aquecimento para pessoas com condições de deficiência severa devam incluir estes ingredientes básicos, existem diversas adaptações que devem ser feitas. Em primeiro lugar pessoas com condições de deficiência severa podem não ter a mobilidade ou gama de movimentos para trabalhar vigorosamente durante períodos contínuos. Esses participantes ainda devem ser incluídos em atividades de aquecimento, e o treinador deve encorajar o participante a desenvolver movimento independente tanto quanto possível. Quanto mais movimento independente possam conseguir, maior o benefício que recebem do exercício.

Em segundo lugar, pessoas com condições de deficiência severa podem não ter tanta consciência de seu ambiente quanto outros atletas das Olimpíadas Especiais. Atividades de conscientização para pessoas com condições de deficiência severa devem incluir estimulação de todos os sentidos chave, incluindo visão, audição e tato. Isto pode ser conseguido da melhor maneira introduzindo-se música e objetos musicais, objetos de colorido vivo, e objetos de texturas diferentes no programa de aquecimento.

Em terceiro lugar pessoas com condições severas de deficiência tendem a ter desequilíbrios musculares e atividade reflexa postural que reduz sua flexibilidade e, em última análise, limita sua gama de movimentos. Muitas pessoas podem relaxar conscientemente os músculos e o corpo, e

essas pessoas devem ser encorajadas a fazê-lo. Outros participantes podem responder a técnicas de relaxamento tais como balançar devagar, rotação rítmica do tronco e suave sacudir dos membros. Técnicas de relaxamento são mais eficientes ao máximo quando combinadas com atividades de estiramento lentas e sustentadas.

Atividades de estiramento geralmente são realizadas por terapeutas ocupacionais ou fisioterapeutas treinados; contudo, algum estiramento mínimo com supervisão pode ser realizado durante o aquecimento. Atividades de estiramento podem incluir estiramento ativo (o participante se estira por si só) e passivo (o treinador de atividades motoras ajuda os participantes), ou uma combinação dos dois. Todas as atividades de estiramento devem ser conduzidas vagarosamente e com suavidade (nunca agitar uma parte do corpo ou movimentar rapidamente uma parte do corpo), e o participante nunca deve ser estirado além de sua gama natural de movimento. Uma vez atingido um estiramento, ele deve ser mantido por 10 a 15 segundos para reduzir o tonus muscular e encurtar os músculos.

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- 1.0 Dadas demonstração e prática, o participante irá aquecer-se adequadamente (como ajuda conforme for necessário) antes de realizar atividades motoras.
- 1.1 Executar exercícios de respiração na posição mais confortável.

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional.
- b. Forneça apoio para a cabeça do participante, ombros, etc. conforme necessidade.
- c. Encare o participante e obtenha sua atenção.
- d. Demonstre como inalar profundamente, restando isso.
- e. Peça ao participante inalar profundamente e segurar isso.
- f. Demonstre como expirar com energia.
- g. Peça aos participantes para expirarem com energia.
- h. Repita cinco vezes.



- 1.2 Aceita estimulação tátil em todas as principais partes do corpo.

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional.
- b. Forneça apoio à cabeça, ombros do participante, etc., conforme a necessidade.
- c. Encare o indivíduo e ganhe sua atenção.
- d. Usando toalha macia, bola de lã ou algodão, bola 'nerf', ou outro objeto macio, esfregue suavemente o objeto para cima e para baixo no braço do participante.
- e. Se a gama de movimentos do participante permitir, ajude-o a segurar o objeto e a tocá-lo nas partes do corpo. Repita com todas as partes do corpo.

RELAXAMENTO

- 1.3 Desempenhe atividades de relaxamento para relaxar o tônus muscular global.

- 1.3.1 O participante desempenhará técnicas musculares de relaxamento sobre todos os principais grupos de músculos.

- a. Tire o participante da cadeira de rodas e coloque-o no tapetinho.
- b. Apoie a cabeça, ombros, e corpo do participante conforme seja necessário.
- c. Encare o participante e obtenha sua atenção.
- d. Explique ao participante que você vai trabalhar em relaxar o seu corpo.
- e. Para participantes que estejam conscientes do corpo e tenham algum controle neuromuscular, peça-lhes que pensem primeiramente em contrair um grupo muscular e depois relaxá-lo (i.e. apertar os músculos da frente do braço e depois deixar sair todo o ar e relaxar o músculo).

- f. Os músculos devem ser contraídos (apertados) durante segundos, a seguir serem relaxados vagarosamente por 15 segundos.

- g. Repita com todos os principais grupos musculares.

- 1.3.2 Os participantes participarão de estiramento passivo.

- a. Tire o participante da cadeira de rodas e coloque-o no tapetinho.

- b. Apoie a cabeça, os ombros, e o corpo do participante quando necessário. (Coloque quadradinhos enrolados de carpete ou almofadas pequenas debaixo de sua cabeça para facilitar ainda mais o relaxamento).

- c. Fique de frente para o participante e obtenha sua atenção.

- d. Explique que você vai trabalhar em relação ao corpo.

- e. Com o participante de costas e você se ajoelhando a seus pés, agarre-o pelos tornozelos, colocando os pés espalmados contra seu estômago.

- f. Suavemente empurre para a frente os pés do participante, dobrando-lhe os joelhos. Se o participante resistir mantenha pressão mas não force sua flexão.

- g. Quando o participante começa a relaxar com os joelhos, continue a efetuar pressão suave até que os joelhos sejam empurrados contra seu peito.

- h. Desta posição, balancear suavemente o participante – as costas – e de um lado para outro, fornecendo relaxamento e rotação completas do corpo.

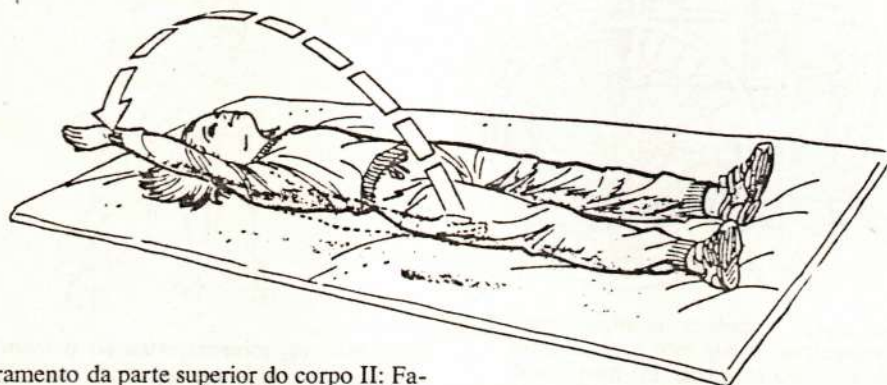
- i. Mantenha esta posição balançando suavemente um ou dois minutos.



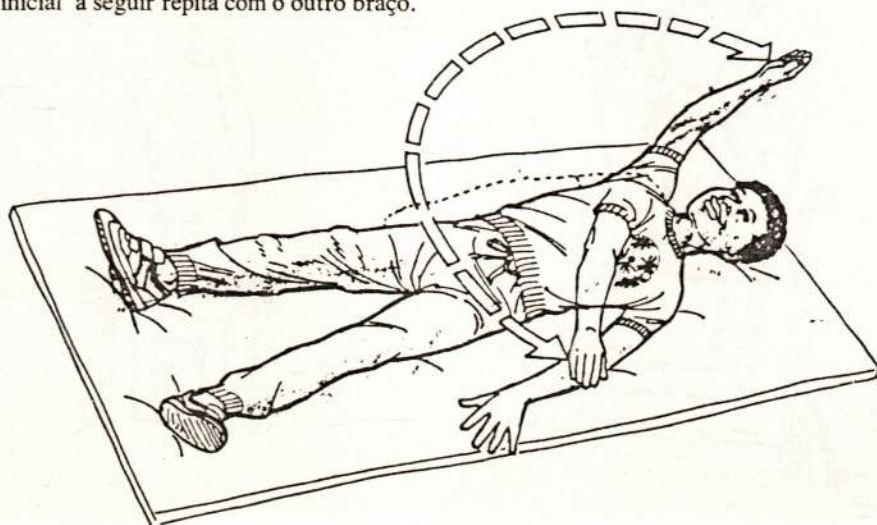
1.4 Execute gama de atividades motoras em todas as juntas principais.

1.4.1 O participante executa estiramento independentemente.

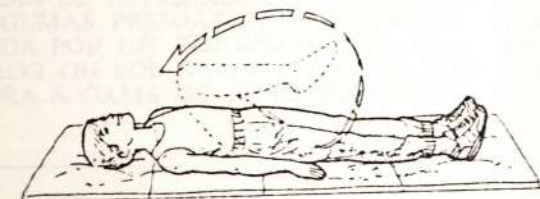
- a. Estiramento da parte superior do corpo: fazer com que o participante se deite de costas no tapetinho, com os braços ao lado do corpo. Fazer com que o participante erga um dos braços acima da cabeça até que o braço toque o tapetinho atrás (ou o mais longe possível). Encoraje manter os braços o mais esticados possível, e manter a posição esticada cerca de 10 segundos. Vagarosamente, trazer o braço para baixo à posição inicial, a seguir repetir com outro braço.



- b. Estiramento da parte superior do corpo II: Faça com que o participante deite no tapetinho de costas com um braço acima da cabeça e um braço ao lado do corpo. Faça com que o participante abaixe o braço que está acima da cabeça ao lado e através do corpo. Encoraje-o a manter os braços o mais estirados possível, mantendo o estiramento durante 10 segundos. Vagarosamente traga o braço de novo à posição inicial a seguir repita com o outro braço.



- c. Forma do quadril: Fazer com que o participante se deite de costas no tapetinho ou esteira com os braços ao lado do corpo. Fazer com que o participante articule o joelho de uma das pernas em direção ao tórax com auxílio das duas mãos. Encoraje o participante a puxar o joelho tanto quanto possível perto do tórax mantendo essa posição por dez segundos. Vagarosamente, trazer a perna na posição inicial, repetindo em seguida com a outra perna.



- d. Posição da perna dentro do possível: Fazer com que o participante se deite de costas no tapetinho ou esteira com as pernas juntas. Faça com que o participante leve para o lado externo do tronco, articulando o mais longe possível uma das pernas. (Para alguns participantes é mais confortável poder articular as pernas ao mesmo tempo em sentidos contrários). Encorajar o participante a manter as pernas na mesma posição por 10 segundos. Vagarosamente trazer as pernas em posição inicial e repetir em seguida com outra perna ou com as duas.

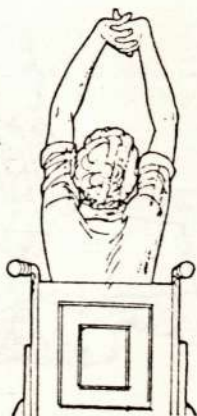


1.4.2 O participante desempenha estiramento em cadeira de rodas.

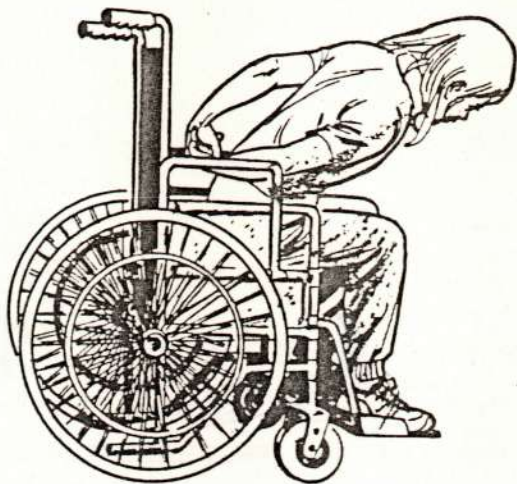
- a. Estiramento do tronco: partindo da posição sentada, fazer com que o participante alcance a cadeira com um dos braços e aninhe o cotovelo ao redor dos suportes de mão da cadeira. Faça com que ele a seguir olhe para trás e alcance através do corpo com o outro braço. Encoraje-o a esticar o máximo possível e manter posição esticada durante 10 segundos. Vagarosamente, trazer o braço e o corpo de volta à posição inicial, a seguir repetir para o outro lado.



- b. Estiramento da parte superior do corpo: Na posição sentada, fazer com que o participante entrelace os dedos e vagarosamente alcance acima da cabeça o máximo possível. Encoraje o participante a endireitar os braços o máximo possível, e mantenha a seguir a posição esticada durante 10 segundos. Vagarosamente traga os braços de volta à posição inicial, a seguir repita uma segunda vez.



- c. Estiramento de costas e braço: na posição sentada, faça com que o participante entrelace as mãos atrás das costas. A seguir faça com que se incline para a frente ligeiramente tanto quanto possível, enquanto levanta ao máximo as mãos. Mantenha posição esticada durante 10 segundos, a seguir traga o corpo de volta à posição inicial.



- d. Estiramento de ombro e braço: na posição sentada, faça com que o participante leve um braço para trás atrás da cabeça e das costas. Encoraje-o a usar a outra mão para agarrar o cotovelo e suavemente puxe o braço para trás o máximo possível. Segure posição estirada durante 10 segundos e vagarosamente volte à posição inicial. Repita com o outro braço.



ATIVIDADES DE AQUECIMENTO

1.4.3 Os participantes tomarão parte em gama passiva de atividades motoras.

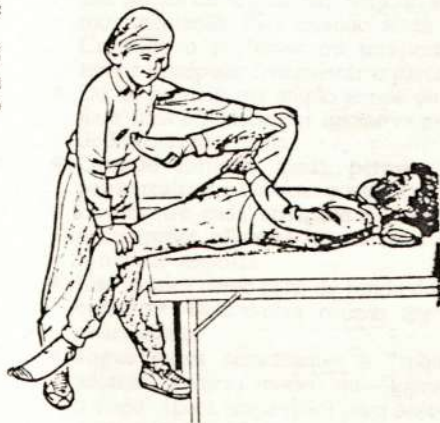
GAMA DE ATIVIDADES MOTORAS COM ALGUMAS PESSOAS DEVE SER REALIZADA POR UM FISIOTERAPEUTA FORMADO OU SOB SUA SUPERVISÃO. EMBORA A GAMA DE ATIVIDADES MOTO-

RAS SEJA IMPORTANTE PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIAS SEVERAS. NÃO TENHA REALIZAR ESTAS ATIVIDADES SEM SUPERVISÃO ADEQUADA.

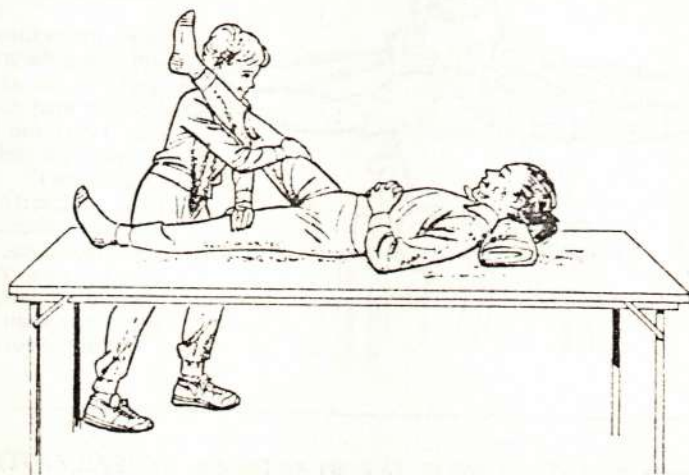
PROCEDIMENTOS GERAIS

- Coloque o participante de costas numa esteira, com o apoio necessário para a cabeça e o corpo (ver ilustração para posicionamento).
- Fique de frente para o participante e obtenha sua atenção.
- Explique que vai trabalhar no estiramento de seus músculos.
- Demonstre como movimentar uma parte do corpo vagarosamente através de sua gama de movimentos (de lado a lado, para cima e para baixo, rotação).
- Peça ao participante que procure movimentar a sua parte do corpo (seja qual for a parte do corpo que você esteja trabalhando).
- Se o participante não conseguir movimentar a parte do corpo, ajude-o. (Lembre-se, não movimente uma junta fora da sua gama natural de movimentos ou quando sentir resistência).
- Mantenha a posição estirada durante 10 a 15 segundos e a seguir repita. Depois de duas ou três repetições, movimente para o outro lado do corpo ou para outras partes corporais.

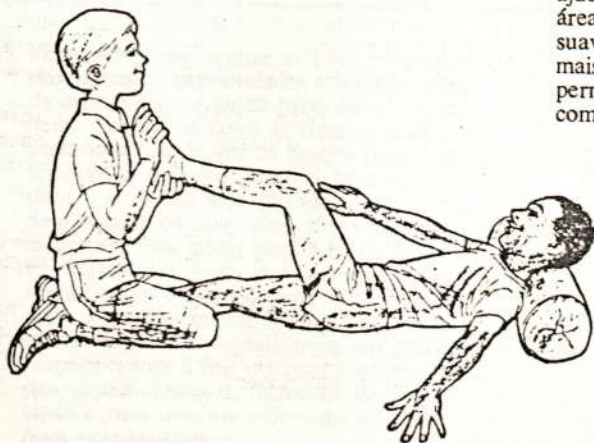
- a. Estiramento dos quadris: Erga a perna do participante sobre seu ombro, enquanto segura a outra perna dele, para baixo, no tapetinho. Levante-a vagarosamente para esticar os quadris. Mantenha a posição estirada e suavemente sacuda o participante para conseguir mais relaxamento e estiramento. Depois de segundos, traga a perna do participante vagarosamente de volta à posição inicial. Repita com a mesma perna de uma a mais vezes, a seguir repita com a perna oposta.



- b. Estiramento de quadril e joelho: Levante suavemente a perna do participante como em "a". Quando o quadril começa a levantar do tapetinho, comece a ajudá-lo a dobrar o joelho, empurrando com a outra mão. Continue a puxar para trás o joelho até sentir resistência. Mantenha posição estirada e suavemente sacuda a perna para fornecer relaxamento adicional. Depois de 30 segundos, traga vagarosamente a perna de volta à posição inicial. Repita com a mesma perna uma ou duas vezes, a seguir repita com a perna oposta. (Para alguns participantes pode ser mais fácil fazer este estiramento com ambas as pernas ao mesmo tempo).



- c. Estiramento de tornozelo: À medida em que o participante começa a mostrar algum relaxamento e estiramento de quadris e joelhos agarre de novo seu tornozelo. Forneça suavemente alguns movimentos circulares para ajudar a estirar a parte inferior da perna e a área do tornozelo. Também aplique sacudidas suaves e esfregamentos para facilitar ainda mais o relaxamento. Vagarosamente traga a perna de volta à posição inicial. a seguir repita com a outra perna.





- d. Estiramento da parte superior do corpo: Agarre suavemente o participante entre o ombro e o cotovelo. Movimente suavemente a parte superior do braço para longe do corpo até sentir resistência. Mantenha a posição estirada e suavemente sacuda a parte superior do braço para fornecer relaxamento maior. Quando o braço relaxa, mude seu agarrão para baixo ao longo do braço a fim de estirar o cotovelo. Novamente, quando sentir resistência segure o estiramento e sacuda o braço. À medida que o cotovelo começa a relaxar, movimente para baixo no sentido da parte inferior do braço e da mão.

*** Estes são apenas alguns estiramentos passivos sugeridos. Consulte o fisioterapeuta de seu participante para chegarem a estiramentos mais específicos para o participante.

SUGESTÕES DE ENSINO

- Explore posições diferentes para o participante tanto dentro como fora da cadeira de rodas. Relaxamento e exercícios de estiramento são realizados da melhor maneira com o participante fora da cadeira sobre um tapetinho.
- Seja extremamente cauteloso e gentil quando manipular o participante. Não mexa nenhuma das juntas ou segmentos além de sua gama de movimentação. Pare quando sentir resistência. Consulte o professor ou terapeuta antes de tentar manipular fisicamente o participante.
- Dê ao participante amplo tempo de tentar realizar uma atividade por iniciativa própria antes de lhe oferecer ajuda.
- Quando fornecer ajuda permita ao participante realizar o máximo possível da atividade.
- Demonstre cada atividade e converse com o participante algumas vezes num esforço de provocar resposta.
- Use música como pano de fundo durante aquecimentos. Desenvolva rotinas aeróbicas para estiramento.
- Jogue jogos semelhantes a "toque e passe adiante" (objeto macio) ou "soprar e apagar o fogo" (para respiração) para desenvolver interesse nas atividades.

Muitos participantes que têm capacidade motora baixa, são ambulatorios e devem ser encorajados a trabalhar sobre força e condicionamento. Pessoas em cadeiras de rodas que são capazes de movimentar as próprias cadeiras devem também ser encorajadas a trabalhar a própria força e condicionamento. Muitas pessoas com deficiências severas não serão capazes de desenvolver atividades com extensores (exercise band) independentemente. Contudo, elas ainda podem se beneficiar destas atividades através de participação parcial.

2.0 Desempenhe uma variedade de atividades condicionantes.

2.1 Os participantes desenvolverão exercício para força usando extensores.

*** Extensores são fitas para estiramento que, quando utilizadas de maneira adequada, podem fornecer um programa de fortalecimento abrangente iso-cinético para todos os participantes, não levando em conta suas deficiências. Extensores podem ser comprados comercialmente como "Therabands" (J.A. Preston) "Isobands" (Stretching, Inc.) ou "Surgical Tubing" (Invacare). Fitas extensoras também podem ser feitas cortando-se tiras de câmaras de ar. A seguir, damos atividades selecionadas que podem ser feitas com fitas extensoras. Para mais exercícios consultar quaisquer dos recursos seguintes:

"The Theraband Resistive Exerciser Instruction Book" (1985). Brookfield, IL: Fred Sammons Inc.

"Anderson, B. and Bornel D.G. (1984) "Stretch and Strengthen for Rehabilitation and Development". Palmer Lake, CO: Stretching Inc.

"Fitness is for Everyone: A Strength and Flexibility Program for Individuals with All Types of Disabilities" (1986). Washington, D.C. National Handicapped Sport and Recreation Association.



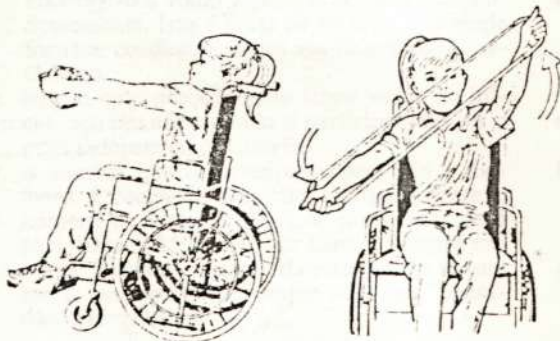
FAZER EXERCÍCIOS COM FITAS EXTENSORAS PODE SER PERIGOSO. SEMPRE VOCÊ DEVE CERTIFICAR-SE DE QUE ELAS ESTEJAM EM BOAS CONDIÇÕES ANTES DE USÁ-LAS. NUNCA PERMITA QUE PESSOAS UTILIZEM AS FITAS SEM SUPERVISÃO ADEQUADA. NUNCA USE

AS FITAS DE TAL FORMA QUE ISSO POSSA FAZER COM QUE BATAM DE ENCONTRO A CABEÇA. A FIM DE CHEGAR À ADEQUAÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA PARTICIPANTES INDIVIDUAIS. CONSULTE SEU FISIOTERAPEUTA.

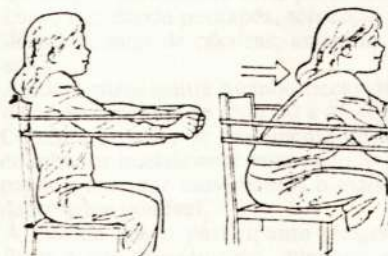
2.1.1 Peito e ombros: segure as fitas extensoras por ambas as extremidades e leve-as acima da cabeça e ao redor da parte de trás da cadeira. Segure de novo as fitas quando necessário a fim de que os braços fiquem estendidos o máximo possível para o lado e para que a fita seja puxada rigidamente. Sem dobrar os cotovelos, traga vagarosamente as mãos juntas para a frente do peito. Mantenha posição por um segundo e a seguir traga vagarosamente os braços de volta à posição inicial. Repita 8 a 12 vezes (se a tensão for demais para um participante, permita à fita extensora menor rigidez quando começar, faça com que o participante puxe um braço de cada vez ou forneça a ele assistência).



2.1.2 Ombros: Segure a fita extensora nas duas extremidades e à frente do corpo, a fim de que os braços fiquem aproximadamente separados na largura do ombro e estendidos, ficando a fita extensora rígida. Vagarosamente puxe as mãos para afastá-las uma da outra, tentando manter os braços esticados. Mantenha esse puxão máximo durante um segundo e, a seguir, traga vagarosamente as mãos de volta para a posição inicial. Repita de 9 a 12 vezes, fornecendo assistência se necessário.

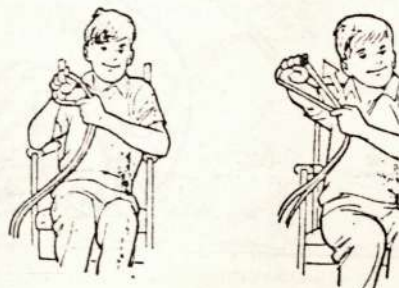
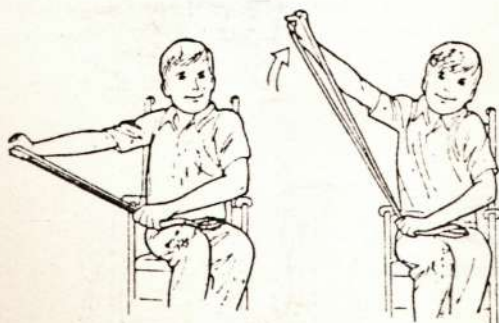


2.1.4 Estômago: Segure as fitas extensoras na extremidade e ao redor da parte de trás da cadeira de rodas. Segure de novo a fita conforme necessário a fim de que os braços sejam dobrados e mantidos junto ao corpo, alcançando-se tensão máxima. Sem movimentar os braços ou mãos curvar-se para a frente, manter puxão máximo durante um segundo e, vagarosamente, voltar de novo à posição inicial. Repita de 8 a 12 vezes, fornecendo ajuda quando necessário.



2.1.3 Ombros: Mantenha a fita extensora para o lado da cadeira de rodas de forma que a mão mais baixa segure a fita de exercícios para a cadeira e a mão mais acima fique paralela ao chão e estendida para fora. Segure de novo a fita quando necessário, para aumentar ou reduzir tensão. Vagarosamente levante a mão mais acima separando-a da mão mais abaixo, enquanto mantém posição da fita mais baixa. Mantenha puxação máxima durante 1 segundo e a seguir traga a mão que estiver mais alta para baixo à posição inicial. Repita 8 a 12 vezes, a seguir faça o mesmo com o outro braço. Forneça assistência conforme necessário.

2.1.5 Para de trás dos braços (back of arms): Mantenha as fitas de exercício em cada mão, a fim de que uma mão fique ancorada no peito e a outra descance no descanso de braço da cadeira com a palma virada para fora (o braço que descansa na cadeira deve estar erguido). Agarre de novo a fita para conseguir alcançar tensão máxima. Enquanto a mantém sobre o peito, traga vagarosamente o braço para baixo no sentido do descanso de braço, um segundo com puxão máximo e a seguir traga a mão ou melhor levante a mão à posição inicial. Repita 8 a 12 vezes, depois faça o mesmo com o braço oposto. Forneça assistência quando necessário.



2.2 Desenvolva caminhadas contínuas para período crescente de tempo.

ANÁLISE DE TAREFA

- Faça com que o participante fique de pé (ou sentado na cadeira de rodas) numa extremidade do ginásio.
- Explique ao participante que você vai andar (empurrar cadeira) continuamente durante ____ minutos. Deve ser dado ao participante algum tipo de reforço apropriado para que complete a caminhada.
- Através do comando andar, os participantes deverão começar andar ou empurrar sua cadeira através do perímetro desenhado no ginásio. (Você pode querer acompanhá-lo para ter certeza que seguiu o caminho).
- Encoraje o participante para querer andar.
- Inicie com uma caminhada de 30 segundos e 10 segundos de descanso. Repetir cinco vezes.
- A medida que o participante progredir, ele deve caminhar continuamente por 10 minutos sem parar. Também encoraje o participante a correr se ele puder. Use o comando corra e não a palavra vai, que tem sentido ambíguo.

2.3 O participante executará toques com artelhos

ANÁLISE DE TAREFA

- Faça com que o participante fique de pé ou sentado na cadeira de rodas, encarando você.
- Explique que você vai fazer toques de artelhos.
- Demonstre inclinar-se para tocar os seus artelhos.
- Ajude o participante a curvar-se e tocar os próprios artelhos.
- Repita toques de artelho 10 vezes, encorajando o participante a executar toques de artelhos independentemente (vá gradativamente reduzindo a ajuda).
- A medida que o participante progride e melhora o condicionamento, faça com que aumente o número de toques de artelhos executados numa sessão para 20, 30, 40, e assim por diante.



2.4 O participante executará sentar-se.

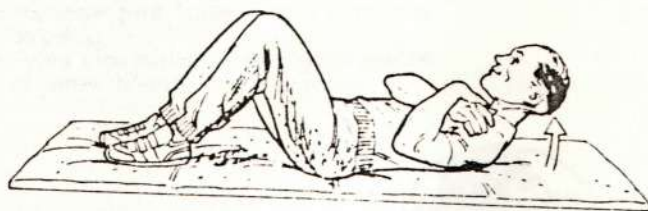
ANÁLISE DE TAREFA

- Faça com que seu participante deite numa esteira c/ joelhos fletidos e os pés firmes no chão. Dê ajuda se necessário.
- Demonstre 'sentar-se' ao participante, a seguir ajude-o a executá-lo. (Enquanto sentado aos pés do participante, segure-lhe os pés com uma das mãos e use a outra mão para puxá-lo para posição sentado).
- Mesmo se você ajudar o participante a sentar, encoraje-o a voltar à posição deitada independentemente. Isto é senta ao reverso, que ainda fornece condicionamento aos músculos do estômago.
- Repita este procedimento cinco vezes no início, sempre encorajando o participante a ser o mais independente possível.
- À medida que o participante progride e melhora a condição, aumente gradativamente o número de sentadas (sit-ups) executadas de 5 para 10 para 15 e assim por diante. Sempre encoraje levantar-se direto da esteira (não se torcendo para sentar) e sempre encoraje "sentadas" independentes.

2.5 O participante participará de atividades de dança aeróbica.

ANÁLISE DE TAREFA

- Faça com que o participante fique de pé ou sente numa cadeira à sua frente.
- Explique ao participante que você vai se mover conforme a música.
- Poronha música atual e comece a movimentar uma parte do corpo (i.e. movimente os braços para cima e para baixo). Ajude o atleta se for necessário.
- Depois de diversos segundos de movimentos de braços, movimente uma parte diferente do corpo (i.e. dando pontapés, torcendo, inclinando-se, ficando de cócoras, andando no lugar, etc.).
- Ajude o participante quando necessário e mude os movimentos de cada 30 a 45 segundos.
- Continue a rotina de movimento de três a cinco minutos inicialmente encorajando o participante a executar movimentos o mais independentemente possível.
- À medida que o participante progride e melhora o condicionamento, aumente a duração global da rotina aeróbica de 5 para 8 minutos, de 11 para 15 minutos e assim por diante. Sempre encoraje o participante a se movimentar o mais independente e vigorosamente possível.



- 3.0 Dados demonstração e prática, o participante demonstrará conscientização de estimulação visual, auditiva, e/ou estimulação tátil.
- 3.1 Visualmente preste atenção em objetos, movimento, e pessoas.

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional.
- b. Forneça apoio à cabeça, ombros, etc. do participante quando necessário.

- c. Dê ao participante uma pista verbal: "Olhe para o objeto".
- d. Segure o objeto na frente do participante a fim de que possa vê-lo. Sacuda o objeto para estimular ainda mais o participante.
- e. Uma vez que o participante foque o objeto, vagarosamente movimente-o para o lado dele. Movimente-o vagarosamente suficientemente para que possa acompanhá-lo. Também movimente o objeto para cima e para baixo vagarosamente. Note que para alguns participantes a cabeça não terá condições de encarar o objeto sobre o qual os olhos focam.



3.2 Atenção auditiva a sons e vozes.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional.
- Forneça apoio à cabeça, ombros, etc. do participante conforme necessário.
- Dê ao participante pista verbal de "escute o som".
- Sacuda campainhas, bata objetos, ou faça barulho na frente do participante suficientemente perto para que possa ouvi-lo. Comece suavemente para não assustar o participante.
- Uma vez que o participante foque o som, movimente-o vagarosamente para o lado da criança. Também movimente-o para cima e para baixo.
- Repita este procedimento com diferentes sons variados bem como escutando e descobrindo (tracking) sua voz.

3.3 Aceita e atende estimulação tátil.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional.
- Forneça apoio à cabeça, ombros etc. do participante conforme necessitar.
- Dê ao participante a pista verbal "vou tocar o seu corpo com um objeto macio."
- Começando com a cabeça e descendo o corpo toque suavemente e esfregue objetos macios em partes do corpo do participante.
- Uma vez que o participante focalize a parte do corpo que está sendo estimulada, movimente vagarosamente para baixo e para cima essa parte do corpo.
- Repita com uma variedade de objetos macios sobre as partes do corpo do participante.

SUGESTÕES DE ENSINO

- Fale continuamente com o participante, preparando-o para a estimulação e reforçando-o pela atenção.
- Encoraje o participante a executar algumas das atividades de estimulação independentemente ou com ajuda (p. ex. sacudir campainhas)
- Trabalhe com dois participantes ao mesmo tempo e estimule pegar, interagir e prestar atenção ao outro participante.
- Use objetos apropriados à idade com os participantes. Por exemplo, participantes mais velhos devem receber equipamento de esporte e lazer adulto, bem como música atual como estimulação, enquanto crianças menores podem utilizar brinquedos para desenvolvimento e jogos.
- Tomar cuidado com crianças sujeitas a crises convulsivas. Barulhos fortes ou objetos de cor brilhante podem provocar um ataque.



ATIVIDADES MOTORAS

As atividades motoras que se seguem são elaboradas para ajudar pessoas com condições incapacitantes severas a desenvolver uma variedade de habilidades motoras. Cada habilidade foi dividida em diversas etapas partindo do movimento inicial mais funcional até um padrão motor relativamente avançado. Cada etapa da sequência foi então analisada como tarefa para uma sequência de ensino. Uma vez que cada participante pode reagir diferentemente às mesmas técnicas de treinamento, use estas sequências de ensino como linha-mestra.

Você deve selecionar habilidades que sejam de interesse do participante e dentro de suas capacidades (reporte-se à avaliação para determinar quais as atividades mais apropriadas para um participante específico). Você deve também considerar treinamento esportivo específico para um participante que alcance todas as etapas de uma progressão de habilidades. Todas as habilidades no programa de atividades motoras levam aos Esportes Oficiais das Olimpíadas Especiais. A seguir, damos uma lista de habilidades motoras e o esporte correspondente:

mobilidade	ginástica (exercício de chão nível A)
motor fino	atletismo (soft shot put)
bater, golpear	bola de beisebol (bater para distância)
dar pontapés	futebol (pontapé a distância)
cadeira de rodas manual	atletismo (eventos de cadeira de rodas)
cadeira de rodas elétrica	atletismo (eventos de cadeira de rodas elétricas)
aquático	nadar (corrida de 5 m, 15 m PFD)



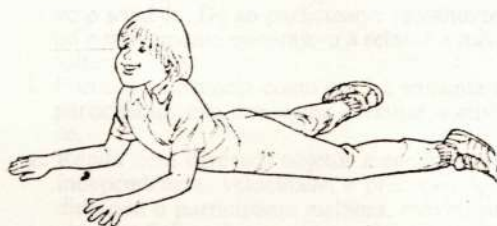
Além disso, boliche de rampa (ramp bowling) é um esporte do qual muitas pessoas com condições incapacitantes severas podem participar sem quaisquer modificações extremas. Para maiores informações acerca destes esportes e técnicas

de treinamento mais específicas você deve consultar o Livro de Regras Oficial das Olimpíadas Especiais (edições de inverno e verão) e o SSPG específico para esportes.

- 4.0 Com demonstração e prática, os participantes executarão com êxito atividades de mobilidade.
- 4.1 O participante ergue a cabeça da esteira quando colocado sobre o abdômem.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante deitado sobre esteira ou superfície macia.
- Dê ao participante pista verbal: "levante a cabeça".
- Sacuda objeto colorido brilhante ou faça sons para que o participante seja estimulado a erguer a cabeça.
- Se o participante não erguer a cabeça, esfregue suavemente a região da espinha dorsal, começando no pescoço e descendo a coluna diversas vezes. Note que isto provoca uma ação reflexa que faz a cabeça erguer. Não é uma ação voluntária.
- A medida que o participante ergue a cabeça no sentido do estímulo, movimenta gradativamente o estímulo cada vez mais para cima.
- Repita de três a cinco vezes usando vários objetos.
- Encoraje o participante a manter a cabeça erguida durante cinco segundos ou mais.
- Repita de três a cinco vezes, usando vários objetos. Permita ao participante um descanso de 30 a 60 segundos entre as tentativas.



- 4.2 O participante rola para ficar de costas.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante deitado de bruços na esteira ou superfície macia. Certifique-se de que os braços estejam ao lado do corpo ou cabeça (não aninhados debaixo do tórax ou abdômen).
- Dê ao participante pista verbal: "Vire de costas".
- Sacuda objeto de cor brilhante do lado adequado do participante para que vire.
- Ajude o participante virando sua mão suavemente numa direção e empurrando com a mão que o participante esteja olhando. Aí vire o corpo do participante.
- Permita que o participante execute o máximo possível de atividades independentemente ou com assistência mínima.
- Uma vez que o participante tenha êxito em se virar de costas dê-lhe tempo para brincar com um objeto. Repita todo o procedimento depois de período de descanso de 60-90 seg. (?)



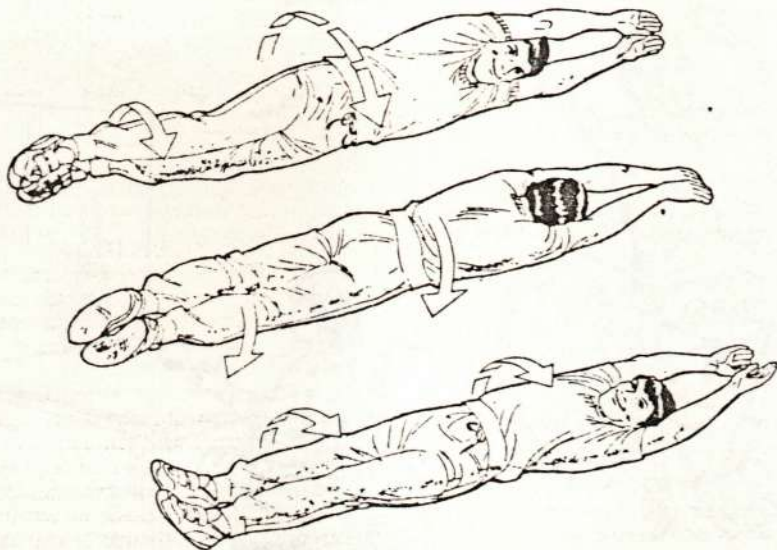
- 4.3 O participante rolará de bruços para de costas e depois voltará a ficar sobre o estômago.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante deitado em esteira ou superfície macia.
- Dê ao participante pista verbal: "Vire".
- Sacuda objeto de cor brilhante ou faça sons para o lado do participante para encorajar virar.
- Ajude o participante como ocorre em 4.2 a rolar de estômago para posição de costas.
- Sem dar mais de 10 segundos de repouso, ajude o participante a virar de costas para s/estômago, virando suavemente a cabeça do participante na direção em que vai virar. puxe suavemente o braço oposto por sobre o abdome na direção que vai virar e erga suavemente a cabeça do ombro e costas virando (back into a roll).
- Permita que o participante desempenhe o máximo possível da atividade independentemente ou com assistência mínima.
- Uma vez que o participante complete a virada, dê-lhe tempo para brincar com um objeto que sirva de recompensa.
- Depois de um descanso de 60 a 90 segundos, repita o procedimento acima por 3 a 5 vezes.

SUGESTÕES DE ENSINO

- Seja extremamente cauteloso e suave ao manipular o participante. Não movimente quaisquer juntas ou segmentos dele além da gama de movimentação (pare quando sentir resistência). Consulte o professor ou terapeuta antes de tentar manipular fisicamente o participante.
- Dê tempo ao participante para experimentar os movimentos independentemente. Se ele/ela necessitar assistência, forneça somente assistência suficiente que for necessária para cada movimento específico (i.e. uma vez que você ajudou o participante a começar a rolar, dê-lhe a oportunidade de terminar independentemente a ação de virar.)
- Embrulhe o participante em cobertores e os desvire para ajudá-lo a compreender o que significa virar.
- Use uma variedade de objetos e sons para encorajar e reforçar participante.
- Use esteiras inclinadas para ajudar o participante a aprender técnicas adequadas sem gravidade.
- Use música e elabore uma sequência de virar e outros movimentos associados a música (preparação para ginástica).
- Faça com que dois participantes trabalhem juntos ou entrem em competição um com o outro em mini-competição.
- Forneça reforço após cada tentativa, bem como durante o período de descanso.



- 5.0 Com demonstração e prática, o participante desempenhará satisfatoriamente atividades de preensão e soltar.
- 5.1 O participante agarrará e segurará objeto pequeno.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para usar as mãos.
 - Forneça apoio para a cabeça, ombros do participante, etc. conforme necessário para garantir função máxima.
 - Dê ao participante pista verbal: "Agarre o objeto".
 - Coloque o objeto perto da mão do participante ou na palma da mão.
 - Se ele/ela não conseguir abrir a mão, puxe suavemente no dorso das mãos para ajudar a espalhar os dedos.
 - Uma vez que o participante agarre o objeto, encoraje-o a segurá-lo durante 10-20 segundos.
 - Se o participante não conseguir soltar objeto, ajude-o a abrir a mão, puxando suavemente pelo dorso da mão.
 - Repita com certo número de objetos diferentes que podem ser facilmente agarrados.
- 5.2 O participante agarrará e movimentará objeto.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para usar a mão.
 - Forneça apoio à cabeça, ombros, etc. do participante conforme for necessário para garantir função máxima.
 - Dê ao participante pista verbal: "Pegue o objeto e mova-o para mim".
 - Segure o objeto perto da mão do participante ou coloque o objeto na palma de sua mão.
 - Se o participante não conseguir abrir a mão, gentilmente pressione o dorso da mão para que abra os dedos.
 - Uma vez que o participante esteja segurando o objeto, encoraje-o a movimentar a mão (e objeto) no sentido de um alvo. Certifique-se de que sua mão ou o alvo esteja na posição correta e dentro da gama de movimentação do participante (range of motion).
 - Quando a mão do participante atinge o alvo, peça-lhe que tente soltar o objeto. Se ele/ela não conseguir fazê-lo, ajude-o/a pressionando suavemente o dorso da mão.
 - Repita com uma variedade de objetos. Encoraje aumento de independência, velocidade e precisão.
- 5.3 O participante agarrará, movimentará, e soltará objeto no sentido do alvo.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante na posição mais confortável e funcional para usar as mãos.

- Forneça apoio à cabeça, ombros, etc. do participante, conforme for necessário para garantir funcionamento máximo.
- Dê ao participante pista verbal: "Apanhe o objeto e deixe-o cair no alvo."
- Segure o objeto próximo da mão do participante ou coloque o objeto na mão do participante.
- Permita que o participante tente independentemente movimentar o objeto no sentido do alvo e soltá-lo. Dê ao participante bastante tempo e suavemente encoraje-o a relaxar a mão ao soltar.
- Forneça assistência como em 5.2 somente se o participante não conseguir executar a atividade.
- Repita com diversos objetos e encoraje maior independência, velocidade, e precisão. À medida que o participante melhora, movimente o alvo gradativamente mais para longe.



SUGESTÕES DE ENSINO

- Explore diferentes posições para o participante tanto dentro como fora de sua cadeira de rodas, a fim de descobrir a posição mais confortável e funcional para agarrar e soltar (grasping and releasing).
- Se o participante não puder usar as mãos, explore outras possibilidades de segurar e soltar tais como "head stick" ou pés.
- Experimente com sacos de feijão de tamanhos diversos junto com o participante para descobrir qual o mais adequado ao participante.
- Permita que o participante experimente todas as atividades independentemente. Se o participante de fato necessitar assistência, forneça-lhe somente o que for necessário para permiti-

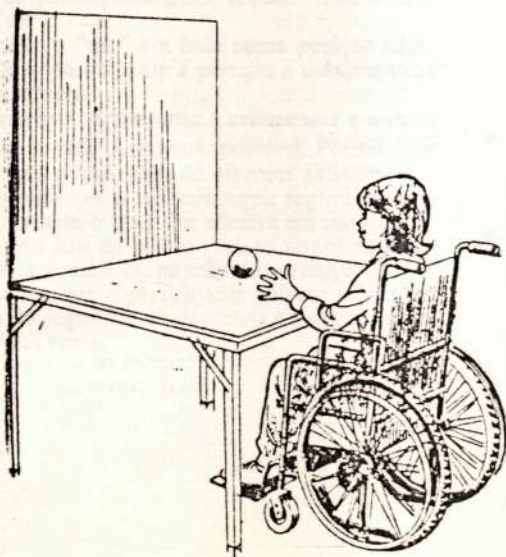


tir-lhe executar esse aspecto específico da habilidade (i.e. abra a mão do participante e coloque nela o saco de feijão na palma, mas permita que o participante movimente independentemente a mão no sentido do alvo).

- Consulte o terapeuta ou professor, bem como o teste de pré-avaliação no tocante à capacidade do participante movimentar suas mãos e braços e gama de movimentação.
- Seja extremamente cauteloso e suave ao manipular o participante. Não movimente nenhuma de suas juntas ou segmentos além de sua gama de movimentação (pare quando sentir resistên-

cia). Consulte o professor ou o terapeuta antes de tentar manipular fisicamente o participante.

- Use uma variedade de objetos para estimular o participante. Procure encontrar objetos que sejam facilmente agarráveis pelo participante com base em tamanho, forma e textura. Coloque os participantes em pares juntos para fazer jogos de passar objeto por um círculo de pessoas ou faça corridas de revezamento. Os jogos devem ser encorajados mesmo se o participante necessitar assistência.



5.4 O participante atirárá algo mais macio (soft shot put).

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para usar suas mãos.
- Forneça apoio à cabeça, ombros, etc. do participante conforme necessário para garantir funcionamento máximo.
- Dê ao participante pista verbal: "Atire o objeto (throw the shot put)"
- Dê ao participante objeto macio (saco de feijão e encoraje-o a atirá-lo o mais longe possível).
- Permita ao participante suficiente tempo para soltar independentemente o 'shot put'. Se não conseguir fazê-lo, ajude-o suavemente, segurando-lhe o ombro e antebraço e movimentando o braço num padrão de atirar.
- Repita diversas vezes com objetos macios de tamanhos diversos.



Com demonstração e prática o participante realizará com êxito atividades de golpear.

O participante toca o objeto colocado próximo a sua mão.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para usar as mãos.
- Forneça apoio para a cabeça, ombros, etc. do participante, a fim de garantir funcionamento máximo.
- Dê ao participante pista verbal: "Toque a bola".
- Coloque a bola no dispositivo em T (tee) o mais próximo possível da mão do participante. Se o participante não tiver boa gama de movimentos, mantenha a bola perto do participante na palma da mão.
- Encoraje o participante a tentar alcançar e tocar a bola, movimentando o braço ou esticando os dedos. Se o participante não conseguir alcançar a bola, forneça ajuda segurando suavemente o participante pelo ombro ou cotovelo para movimentar o braço (e mão) no sentido da bola.
- Depois que o participante tocar a bola, permita 15 a 30 segundos de descanso e, a seguir, repita diversas vezes.
- Use bolas de cores e tamanhos diferentes.

6.2 O participante golpeará a bola para fora do "T".

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para usar as mãos.
- Forneça apoio para a cabeça, ombros, etc. do participante, conforme necessário para garantir função máxima.
- Dê ao participante pista verbal: "golpeie a bola para fora do 'T'".
- Coloque o "tee" adjacente ao participante dentro de sua gama de movimentação e dentro de alcance visual.
- Encoraje o participante a alcançar e golpear a bola fora do "tee". Dê ao participante bastante tempo para tentar movimentar a mão independentemente.
- Se o participante não conseguir mexer a mão, forneça assistência como em 6.1.
- Uma vez que o participante golpeie a bola fora do "tee", permita descanso de 15 a 30 segundos e, a seguir, repita diversas vezes.
- Use bolas de cores e tamanhos diversos.



SUGESTÕES DE ENSINO

Explore diferentes posições para o participante dentro e fora da cadeira a fim de encontrar a posição mais confortável para atingir e/ou golpear o objeto.

- Se o participante não conseguir usar as mãos, explore outras formas pelas quais ele pudesse golpear um objeto como usar varinha de cabeça, prender varinha ao braço do participante ou à perna do participante.
- Experimente com varinhas de diferentes tamanhos e pesos, bem como colocação e altura do "tee" para descobrir o que é mais conveniente.
- Permita ao participante experimentar todas as atividades independentemente. Se o participante de fato necessitar assistência, forneça apenas o suficiente para executar esse aspecto específico da habilidade (i.e. ajude o participante a ter a mão próxima da bola e, a seguir, permita ao participante uma oportunidade de golpear independentemente a bola fora do alvo (tee)).
- Consulte terapeuta ou professor, bem como o teste de pré-avaliação quanto à capacidade do participante movimentar as mãos, bem como a gama de movimentação do participante.
- Seja extremamente cauteloso e gentil ao manipular o participante. Não movimente nenhuma das juntas ou segmentos do participante além de sua gama de movimentação (pare quando sentir resistência). Consulte professor ou terapeuta antes de tentar manipular fisicamente o participante. Torne as atividades jogos com o grupo tais como o grupo golpeando bolas do "tee" e pondo-as numa cesta grande ou um jogo modificado de "tee ball". Jogos podem ser apreciados por participantes mesmo se necessitarem assistência física para executar muitas das habilidades.

6.3 O participante estende vigorosamente o braço e tira a bola para fora do alvo (off tee).

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para usar o braço.
- b. Dê ao participante pista verbal: "Tire a bola do "tee".
- c. Coloque o "tee" e a bola numa posição adjacente ao participante e permita a máxima precisão e força.
- d. Encoraje o participante a arremessar e atingir a bola o mais duramente possível. Permita-lhe diversos golpes antes de oferecer assistência.
- e. Se o participante não conseguir segurar a varinha, prenda-o com fita adesiva em sua mão ou use uma tira de velcro (velcro strap) para segurá-la, prendê-la, na mão do participante.
- f. Uma vez que o participante golpeie a bola, dê 15 a 30 segundos de descanso e a seguir repita diversas vezes.

7.0 Com demonstração e prática, o participante desempenhará com êxito atividades de dar pontapés.

7.1 O participante tocará a bola com o pé.

ANÁLISE DA TAREFA

- Coloque o participante na posição mais confortável e funcional para movimentar as pernas.
- Coloque uma bola grande de 'playground' ou de futebol na frente do pé do participante (você também pode usar uma 'neff ball' ou bola de praia).
- Dê ao participante pista verbal: "Dê pontapé na bola".
- Dê ao participante diversos segundos para tentar e movimentar o pé para tocar a bola.
- Se o participante não movimentar o pé, demonstre como se dá pontapé e repita pista verbal.
- Se o participante ainda assim não movimentar o pé, repita pista verbal e fisicamente ajude o participante a tocar a bola com o pé.
- Reforce o participante quando seu pé tocar a bola. Repita acima da sequência (b-g) a sequência acima (b-g) 5-7 vezes.
- Depois de 5-7 repetições, dê ao participante 30-60 segundos de descanso antes de começar de novo a sequência. Reforce o participante durante este período de descanso, bem como durante a atividade.

7.2 O participante empurrará a bola para a frente com o pé.

ANÁLISE DA TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais funcional para movimentar as pernas.
- Coloque uma bola grande de 'playground' ou de futebol à frente do pé do participante.
- Dê pista verbal ao participante: "Dê pontapé na bola".
- Permita alguns segundos para movimentar o pé no sentido da bola.
- Se o participante não tocar a bola, demonstre e manipule-o fisicamente através de movimento diversas vezes.
- Repita pista verbal e dê ao participante tempo para dar pontapé na bola.
- Reforce empurrões bem sucedidos da bola, e encoraje o participante a movimentar a perna através de gama maior de movimento (ver técnicas de treinamento sob "dando forma").
- Repita a sequência acima 5-7 vezes, a seguir dê ao participante descanso de 30-60 segundos antes de repetir a sequência. Reforce o participante durante o período de descanso bem como durante a atividade.





7.3 O participante chutará a bola para a frente.

ANÁLISE DE TAREFA

- Coloque o participante em sua posição mais confortável e funcional para chutar (dar pontapés).
- Coloque uma bola grande de 'playground' ou de futebol à frente do pé do participante.
- Dê ao participante pista verbal: "Chute a bola".
- O participante deve levar a perna para trás e a seguir para a frente para chutar a bola (de prática anterior).
- Encoraje o participante a levar a perna para baixo e para a bola com maior força a fim de chutá-la mais longe (fisicamente ajude o participante a fazer isso a fim de que tenha a sensação de chute com força).
- Repita o acima 7-10 vezes, reforçando o participante depois de cada chute, ao mesmo tempo que fornece dicas sobre como o participante poderá chutar a bola ainda mais longe.
- Depois de 7-10 tentativas permita ao participante descanso de 30-60 segundos antes de repetir a sequência. Reforce o participante durante o período de descanso bem como durante a atividade.

SUGESTÕES DE ENSINO

- Explore posições diferentes (tanto na cadeira de rodas como fora dela) para determinar a melhor posição para o participante chutar.
- Faça com que o participante experimente cada pé a fim de determinar qual pé é melhor para chutar.
- Use bambolê, alvos ou gols de futebol para encorajar o participante a chutar o mais longe possível.
- Use fitas extensoras e outros auxiliares de força para melhorar a força da perna.
- Gradativamente vá diminuindo a assistência de forma que o participante possa chutar independentemente.
- Seja extremamente cauteloso ao manipular a perna do participante (consulte o terapeuta).
- Jogue jogos de futebol modificado a fim de que o participante possa praticar habilidades de chutar numa situação futura semelhante a jogos.
- Se diversos de seus participantes estiverem desenvolvendo habilidades de chutar, leve em consideração organizar uma equipe para participar de "team skill soccer" (ver livro de regras guia de futebol para obter mais informações).
- Encoraje os participantes a observar videotapes em shows de esporte na TV que mostrem futebol.
- Leve o participante a jogos locais amadores e profissionais de futebol em sua comunidade.

- 8.0 Com demonstração e prática, o participante desempenhará com sucesso atividades de cadeira de rodas.
- 8.1 O participante colocará as mãos nas rodas da cadeira de rodas.

ANÁLISE DE TAREFA

- Dê ao participante pista verbal: "Empurre sua cadeira de rodas".
 - Dê ao participante alguns segundos para colocar as mãos nas rodas.
 - Se o participante não tentar alcançar as rodas, repita pista verbal, e ajude o participante, batendo suavemente em suas mãos e colocando-as nas rodas da cadeira (para pessoas com espasticidade, agarre-as no ombro e cotovelo para movimentar a mão para a roda).
 - Reforce o participante por tocar a roda da cadeira de rodas, e encoraje-a a manter as mãos sobre a roda para períodos cada vez mais longos.
 - Se o participante não mantiver as mãos nas rodas por tempo algum, forneça ajuda como em "c" acima.
 - Dê ao participante 30-60 segundos de descanso e, a seguir, repita diversas vezes. Reforce o participante durante este período de descanso bem como durante a atividade.
 - Gradativamente reduza o período de descanso, enquanto aumenta o tempo que o participante mantém as mãos nas rodas da cadeira de rodas.
- 8.2 O participante empurra as rodas da cadeira de rodas com assistência.

ANÁLISE DE TAREFA

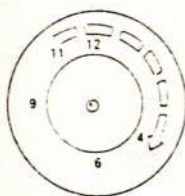
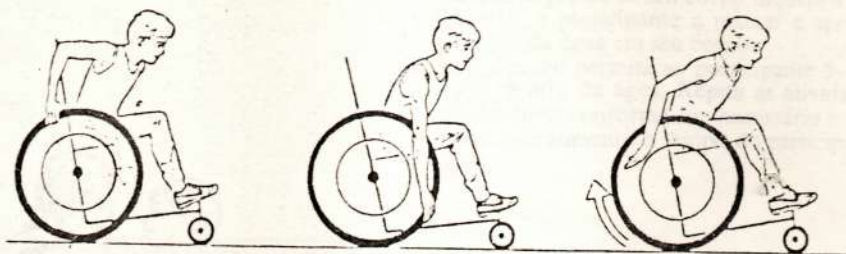
- Dê ao participante pista verbal: "Empurre sua cadeira de rodas".
- Permita ao participante diversos segundos para empurrar sua cadeira de rodas enquanto você fornece encorajamento.
- Encoraje seu participante a agarrar as rodas da cadeira com força empurrando as rodas em direção para a frente.
- Se o participante não fizer a cadeira mover-se, forneça assistência, colocando suavemente suas mãos sobre as mãos dele nas rodas da cadeira e ajudando a empurrar as rodas para a frente.

- Uma vez que os braços do participante estejam estendidos para frente o máximo possível para essa pessoa, encoraje-a a soltar as rodas, dobrar cotovelos, e agarrar novamente as rodas como em "b".
- Se o participante não soltar e a seguir reagarrar a roda, repita pista verbal e forneça assistência como em "d".
- Repita sequência de "a-f" 3-5 vezes.
- Permita ao participante período de descanso de 30-60 segundos, a seguir repita diversas vezes.
Reforce o participante durante este período de descanso bem como durante a atividade.
- Gradativamente reduza período de descanso e aumente o tempo do participante em empurrar sua cadeira.

- 8.3 O participante empurra a cadeira de rodas para a frente 3-5 pés independentemente.

ANÁLISE DE TAREFA

- Dê ao participante pista verbal: "Empurre sua cadeira para a frente" (ou a algum reforço).
- Permita ao participante diversos segundos para empurrar a cadeira para a frente.
- Encoraje o participante a colocar as mãos corretamente sobre as rodas, puxar as rodas para a frente, soltar as rodas e agarrá-las de novo corretamente e, a seguir, repita puxar as rodas para a frente.
- Use pistas verbais separadas se necessário para cada componente do movimento e, se necessário, forneça assistência física para isso.
- Gradativamente vá diminuindo a assistência e encoraje o participante a procurar movimentar uma cadeira de maneira contínua (para tornar as tentativas iniciais mais bem sucedidas, empurre o participante de trás, enquanto tenta empurrar a cadeira para a frente usando rodas).
- Reforce movimentos contínuos da cadeira, e encoraje o participante a movimentar a cadeira para a frente cada vez mais.
- Depois de 5-7 empurrões sucessivos, dê ao participante 30-60 segundos de repouso antes de repetir a sequência acima. Reforce o participante durante este período de descanso bem como durante a atividade.



SUGESTÕES DE ENSINO

- Se o participante não conseguir usar as mãos para movimentar a cadeira de rodas, tente tirar o descanso de pés da cadeira e encoraje o participante a empurrar a cadeira para frente ou para trás com os pés.
- Use objetos altamente reforçadores para estimular o participante a movimentar sua cadeira e forneça estes reforços com frequência.
- Forneça tanta assistência física e verbal quanto for necessário, mas vá gradativamente reduzindo a assistência a fim de que o participante trabalhe independentemente.
- Use outras atividades para fortalecer a parte superior do corpo e para estimular empurrar a cadeira de rodas para a frente tais como fitas de força (strength bands), pesos, e exercícios de atletismo.
- Encoraje professores, terapeutas, trabalhadores de cuidado direto e pais a encorajarem os seus participantes a praticar empurrar uma cadeira de rodas durante atividades funcionais como as que ocorrem em saguões na escola, no trabalho, em casa ou no centro, e em passeios comunitários.

CADEIRA DE RODA MANUAL

- Faça com que os participantes pratiquem empurrar a cadeira de rodas leve ladeira abaixo a fim de garantir empurrão independente bem sucedido.
- Encoraje o participante a usar "luvas de cadeira de rodas" (luvas de levantar peso ou luvas de bicicleta).
- Mostre aos participantes gravuras ou videos de

atletas em cadeira de rodas competindo em eventos tais como Para Olympics, Competições Esportivas de Paralisia Cerebral, e Olimpíadas Especiais.

CADEIRA DE RODA ELÉTRICA

Com demonstração e prática, o participante desempenhará com êxito atividades de cadeira de rodas elétrica.

O participante tocará comutador na cadeira de rodas elétrica.

ANÁLISE DE TAREFA

- Dê ao participante pista verbal: "Dê partida em sua cadeira de rodas".
- Encoraje o participante a procurar alcançar e tocar o comutador da cadeira de rodas.
- Se o participante não conseguir alcançar o comutador da cadeira de rodas ajude-o, agarrando suavemente o participante pela parte superior do braço e antebraço, movimentando a mão por cima do comutador.
- Quando o participante tocar o comutador, encoraje-o a conservar a mão no comutador entre 10-20 segundos.
- Se o participante não conseguir manter a mão sobre o comutador, forneça assistência como em "c" acima.
- Dê ao participante descanso de 30-60 segundos e a seguir repita diversas vezes. Encoraje o participante a manter a mão no comutador por períodos cada vez mais longos de tempo.

9.2 O participante impulsiona a cadeira de rodas elétrica, empurrando o comutador.

ANÁLISE DE TAREFA

- Dê ao participante pista verbal: "Dê partida em sua cadeira de rodas".
- Encoraje o participante a agarrar o comutador de controle e a manipulá-lo para fazer a cadeira de rodas movimentar-se.
- Se o participante não conseguir fazer a cadeira de rodas movimentar-se, forneça assistência empurrando suavemente sua mão por sobre o comutador.
- Encoraje o participante a manter a cadeira em movimento por 10-20 segundos.
- Se o participante não puder movimentar a cadeira, forneça assistência como em "c" acima.
- Permita ao participante descanso de 30-60 segundos e a seguir repita diversas vezes.

9.3 O participante impulsiona a cadeira de rodas elétrica em direção fronteira, manipulando o comutador.

ANÁLISE DE TAREFA

- Dê ao participante pista verbal: "Movimente sua cadeira de rodas para a frente".
- Encoraje o participante a chave (switch) da cadeira de rodas para a frente a fim de que a cadeira se movimente.
- Se o participante não conseguir fazer a cadeira movimentar-se para a frente, dê assistência empurrando suavemente a mão do participante sobre o comutador em direção para a frente.



- Encoraje o participante a movimentar sua cadeira para a frente 6-9 metros.
- Se o participante não conseguir manter a cadeira em movimento, forneça assistência como em "c" acima.
- Dê ao participante descanso de 30-60 segundos e a seguir repita diversas vezes.

SUGESTÕES DE ENSINO

- Se o participante não conseguir usar as mãos para manipular o comutador da cadeira de rodas (switch), explore diversas partes do corpo e comutadores tais como comutador de cabeça (head switch), comutador de pé, ou comutador de boca.
- Use uma variedade de objetos de cores brilhantes e barulhentos para estimular o participante a se movimentar.
- Estabeleça um percurso com obstáculos ou mantenha corridas com os participantes. Inclua participantes que necessitam assistência.
- Elabore rotinas de dança de acordo com música, usando os participantes em suas cadeiras de rodas.
- Jogue futebol em cadeira de rodas modificado ou basquetebol, e encoraje os participantes nas cadeiras de rodas elétricas a procurar eles mesmos movimentarem suas cadeiras.



- 10.0 Com determinação e prática, o participante irá desempenhar atividades aquáticas com sucesso.



- i. Se o participante parecer aceitar isto, permita que outras partes de seu corpo toquem a água.
- j. Encoraje o participante a relaxar e apreciar a sensação da água em seu corpo.
- k. Inicialmente permita ao participante 5-10 minutos dentro da água. Repita as atividades de ajustamento conforme for necessário e gradativamente aumente o tempo do participante na água.

- 10.1 O participante tolerará a água por períodos crescentes de tempo.

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Tire o participante da cadeira e segure-o em seu colo próximo da água.
- b. Dê ao participante pista verbal: "Vou tocar seu corpo com água".
- c. Usando uma esponja, uma garrafa de água ou sua mão, toque suavemente com água os braços e pernas do participante. Converse muito suavemente com o participante ao fazer isso.
- d. Se o participante aceitar isto, toque suas costas, estômago e, finalmente, a cabeça com a água.
- e. Se o participante continuar a aceitar isto, dê-se pista verbal: "Vamos entrar na piscina".
- f. Cuidadosamente (use dois adultos se possível) carregue o participante para a extremidade rasa da piscina.
- g. Dê ao participante pista verbal: "Vou deixar que seus pés toquem a água".
- h. Suavemente abaixe o participante para que seus pés toquem a água.



- 10.2 O participante bóia de costas usando um dispositivo de boiar.

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Dê ao participante pista verbal: "Vou colocar em você o colete salva-vidas". Coloque o colete salva-vidas no participante.
- b. Dê ao participante pista verbal: "Vamos entrar na piscina." Traga o participante para a piscina.
- c. Reveja algumas das atividades de ajustamento a água, permitindo ao participante re-adaptar-se à água.
- d. Vire o participante de costas e diga-lhe para relaxar. Ajude-o a relaxar massageando com suavidade e sacudindo vagarosamente as partes do corpo começando proximamente (partes do corpo próximas do tronco tais como ombros e quadris) e trabalhando à distância (partes mais longe do corpo como antebraços e a parte mais baixa das pernas).

- e. A medida que o participante começa a estirar-se, movimente suas mãos debaixo do participante para encorajá-lo a boiar.
- f. Encoraje o participante a continuar a relaxar e olhar para o teto ou para luzes.
- g. Permita que o participante bóie momentaneamente sozinho. Aumente gradativamente o tempo em que o participante estiver boiando independentemente.
- h. Vire o participante com o lado direito para cima e permita-lhe 1-2 minutos de descanso. Converse com ele acerca de boiar.
- i. Repita treinamento para boiar diversas vezes. Encoraje o participante a tentar movimentar os braços e/ou pernas enquanto bóia.

10.3 O participante impulsiona a si mesmo dentro d'água.

ANÁLISE DE TAREFA

- a. Coloque colete salva-vidas no participante e introduza-o na piscina conforme descrito em 10.2.
- b. Reveja atividades de boiar juntamente com o participante.
- c. Dê ao participante pista verbal: "Dê saída".
- d. Encoraje o participante a movimentar braços e/ou pernas num esforço de movimentar seu corpo dentro d'água.
- e. Se o participante não movimentar braços ou pernas, forneça assistência agarrando-o suavemente pela parte superior dos braços, movimentando-os para frente e de volta na água.
- f. Remova gradativamente a assistência enquanto o participante movimenta os braços.
- g. Encoraje o participante a movimentar os braços e/ou pernas durante alguns segundos na água.
- h. Vire o participante para cima (ficar de pé) e deixe que descanse 1-2 minutos.
- i. Repita diversas vezes.

10.4 O participante nada para a frente dentro d'água.

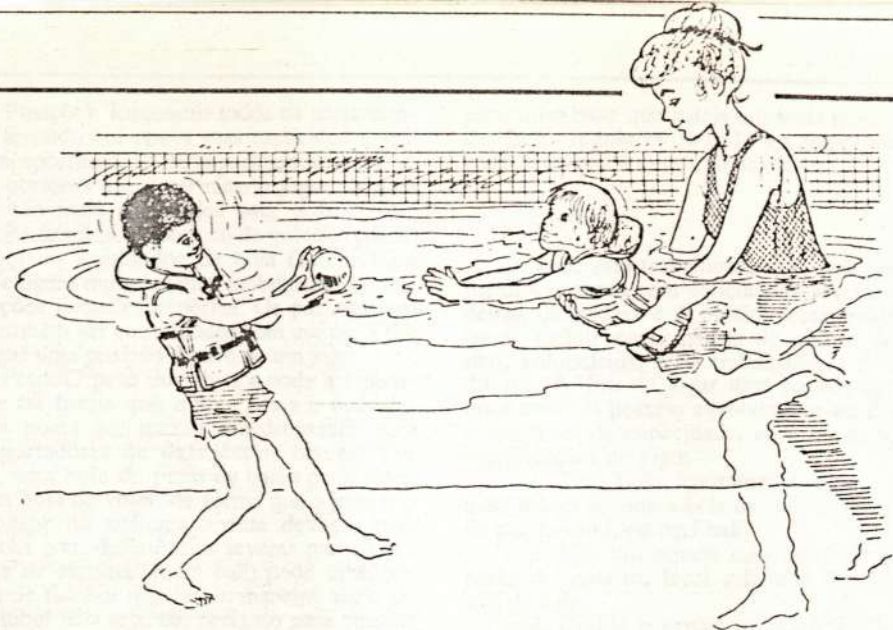
ANÁLISE DE TAREFA

- a. Coloque colete salva-vidas no participante e traga-o para a piscina conforme descrito em 10.2.
- b. Faça revisão de boiar e movimente os braços na água.
- c. Coloque um objeto na água ou faça com que alguém fique na frente do participante como alvo.
- d. Dê ao participante pista verbal: "Nada até o objeto (ou pessoa)".
- e. Encoraje o participante a se movimentar ou nadar para o alvo.
- f. Se o participante tiver dificuldade de movimentar-se para a frente, ajude-o movimentando seus braços e/ou pernas simultaneamente.



- g. Retire gradativamente a assistência e permita que o participante nade por si mesmo.
- h. Ponha o participante de pé e permita-lhe um descanso de 1-2 minutos.
- i. Repita diversas vezes. A medida em que o participante aprende a movimentar-se com direção razoável na água vá gradativamente mudando o alvo cada vez mais longe.





SUGESTÕES DE ENSINO

Se o participante não conseguir ficar de costas, experimente fazê-lo boiar de bruços ou de lado.

Seja extremamente cauteloso e suave ao manipular o participante. Não movimente nenhuma das juntas ou segmentos do participante além de sua gama de movimentação (pare quando sentir resistência). Consulte o professor, o instrutor de natação, ou terapeuta antes de tentar manipular fisicamente o participante.

Dê seguimento vagarosamente às atividades de ajustamento à água se o participante ficar nervoso ou perturbado dentro d'água. Nunca force o participante a entrar dentro d'água se não quiser fazê-lo.

Utilize uma variedade de objetos de cor brilhante e barulhentos como reforços.

Combine dois ou mais participantes em

grupos pequenos e jogue jogos de ajustamento à água ou outros jogos aquáticos (ver Guia de Programa de Habilidades de Esportes Aquáticos das Olimpíadas Especiais).

Pessoas com paralisia cerebral e outros distúrbios neuro-musculares podem beneficiar-se de um tanque terapêutico no qual a temperatura da água seja mais elevada do que numa piscina comum (p. ex. 94-98 graus). Isto poderia promover a relaxação de músculos espásticos.

Além disso, os benefícios de água mais quente podem ser perdidos rapidamente se o participante ficar exposto a ar frio.

Agasalhe o participante quando sai da piscina e leve o participante para uma área de chuveiro mais quente para vestir-se.



Pessoas com as deficiências mais severas são frequentemente excluídas de participar de jogos e atividades em grupo. Contudo, com algumas modificações menores e utilizações do "princípio de participação parcial", todos os participantes podem participar de uma variedade de atividades em grupo.

Atividades em grupo podem oferecer a pessoas com deficiências severas a oportunidade de participarem de atividades apropriadas à idade e culturalmente populares com seus pares. Além disso, jogos em grupo podem ser uma forma divertida e motivadora para treinadores e participantes trabalharem no desenvolvimento de habilidades motoras. A maioria dos participantes necessitará tremenda quantidade de assistência para participar desses jogos, porém, participação melhorará seu auto-conceito, bem como a forma pela qual os outros os vêem.

Os jogos em grupo e atividades desta seção foram divididos nas duas categorias seguintes:

1. Atividades para participantes mais jovens
2. Atividades para participantes mais velhos

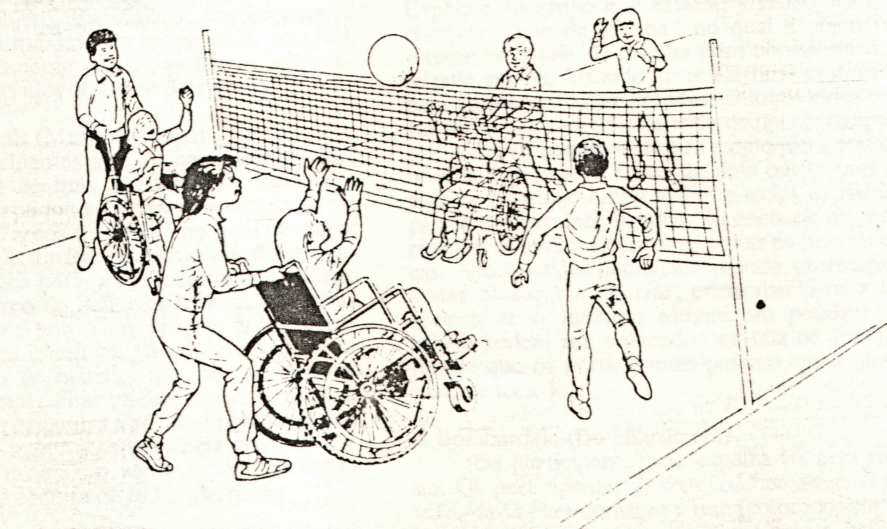
Embora estas divisões por idade necessariamente não tenham de ser seguidas rigidamente, é recomendável que você escolha atividades que estejam cronologicamente apropriadas à idade para seus participantes (ver seção anterior sobre adequação de idade). Também deve ser enfatizado que as atividades em grupo que estão enumeradas nesta seção constituem simplesmente uma

amostra dos muitos jogos e atividades que podem ser modificados para pessoas com deficiências severas. Encorajamos você e sua equipe a desenvolverem seus próprios jogos em grupo e atividades que satisfaçam as necessidades específicas de sua equipe.

A seguir, damos linhas-mestras gerais para adaptar jogos em grupo e atividades para pessoas com deficiências severas:

1. Tamanho: O tamanho do equipamento e da área de jogos podem ser modificados para permitir a um participante ser mais independente e bem sucedido. Bolas maiores para fazer apanhá-las e golpeá-las mais fácil, bastões menores, ou implementos de golpear podem ser utilizados para participantes que não consigam segurar bastões regulamentados, e o abaixamento de redes em voleibol ou fazer cestas mais baixas e as bolas maiores podem ser usados no basquete.

2. Espaço: Espaço para jogar pode ser tornado menor, estabelecendo-se limites especiais para pessoas com deficiências severas. Por exemplo, as regras podem ser modificadas a fim de que se exija que os participantes fiquem em determinadas áreas para jogar. Se uma bola atingir uma área na qual pessoas com deficiências severas estiverem jogando, elas terão oportunidade de manipular a bola sem entrar em confronto com participantes de habilidade superior. O espaço também pode ser tornado menor, utilizando o canto do ginásio ou sala a fim de que a bola não se distancie tanto dos participantes.



3. Posições: Enquanto todos os participantes, não levando em conta suas capacidades, devem ter a oportunidade de experimentar jogar em todas as posições em determinado jogo, algumas posições são mais adequadas para pessoas com deficiências severas. A posição de goleiro (goalie) no futebol ou apanhador de bola (catcher) em beisebol exigem muito menos mobilidade que outras posições naqueles esportes. Os participantes podem também ser combinados com um par a fim de co-jogar uma posição dentro de um jogo.

4. Peso: O peso dos objetos pode ser modificado de tal forma que o jogo possa ir mais devagar ou possa ser menos amedrontador para pessoas portadoras de deficiências severas. Por exemplo, uma bola de praia ou balão pode substituir uma bola de volei, de forma que o jogo seja mais devagar ou suficientemente devagar para que pessoas com deficiências severas participem. Uma bola de espuma (foam ball) pode substituir uma bola de futebol regular de maneira que o jogo de futebol não seja tão perigoso para pessoas com deficiências severas.

5. Regras dos Jogos: As regras de vários jogos devem ser seguidas o mais estreitamente possível, especialmente quando participantes não deficientes ou de funcionamento elevado estejam jogando o mesmo jogo. Contudo, simples mudanças de equipamento ou a utilização de um parceiro frequentemente serão suficientes para permitir a pessoas com deficiências severas a oportunidade de participar. Existem ocasiões em que mais modificações importantes possam ser necessárias. Por exemplo, zonas de marcação podem permitir que participantes de funcionamento mais elevado ou mais baixo sejam desafiados a seu próprio nível. De dois a quatro participantes de desempenho mais elevado podem competir entre si quando a bola estiver em sua zona, e duas a quatro pessoas com deficiências severas podem completar quando a bola estiver em sua zona. As equipes ainda podem ser integradas (i.e. companheiro de equipe não deficiente incentivando o companheiro de equipe deficiente quando a bola estiver na zona dos deficientes). Outra maneira de modificar regras é permitir que pessoas com deficiências severas se revezem. Por exemplo, num jogo de beisebol um participante pode ser autorizado a empurrar a bola dentro do campo em vez de golpear a bola. Ele pode então rolar sobre si mesmo

para uma base que esteja colocada mais próxima das bases regulares ou pode ser empurrada numa cadeira de rodas em torno das bases.

Exemplo:

Você está trabalhando com um grupo que inclui 4 pessoas com deficiências severas (em cadeiras de rodas) e 8 participantes ambulatorios (pode incluir participantes de melhor desempenho, voluntários, e/ou trabalhadores de cuidado direto). A fim de jogar uma partida de futebol onde todas as pessoas envolvidas sejam desafiadas a seu nível de capacidade, você faz as seguintes modificações no jogo:

1. Use bola ligeiramente maior que seja mais macia do que a bola de futebol regular (bola de playground, ou nerf ball)

2. Use um espaço mais reduzido tal como parte do ginásio, local asfaltado (blacktop), ou sala de aula.

3. Divida o espaço para efetuar jogos em zonas com dois participantes em cadeiras de roda jogando um contra o outro em uma zona próxima ao gol, e dois participantes em cadeiras de rodas em outra zona semelhante próxima ao outro gol. Os participantes ambulatorios têm livre acesso a se movimentarem onde quiserem na área de jogos exceto nas zonas de cadeiras de rodas.

4. Quando a bola estiver na zona ambulatoria, qualquer jogador ambulante pode alcançar a bola. Quando a bola vai para a zona de cadeiras de rodas, 1 jogador ambulante designado de cada equipe tem permissão de recolher a bola e dá-la a seu companheiro de equipe na zona de cadeiras de rodas. A pessoa na cadeira de rodas pode ou passar a bola para um companheiro de equipe ou tentar chutar a bola (o participante pode chutar a bola se for fisicamente capaz ou pode empurrar a bola para fora de seu colo com comutador manual ou de cabeça; independentemente, ou com assistência). Se a bola deixar a zona das cadeiras de rodas, participantes ambulantes podem novamente recolher a bola e jogar jogo regular.

** Estas são apenas algumas sugestões como adaptar jogos em grupo e atividades. Reporte-se a diversos textos na parte de trás deste guia para obter maiores informações, bem como os jogos em grupo que se seguem.

JOGOS E ATIVIDADES EM GRUPO

Participantes menores

Batata quente (hot potato)

Musical Hoops

Tag

Corridas de Revezamento

Earthbull Push

Spider Web (Teia de Aranha)

Bombardment

Poison Spiders (Aranhas Venenosas)

Hap Palmer Records

Fitas aeróbicas para garotos

Corridas de revezamento "balloon keep it up"

Participantes maiores

"Tee Ball" Modificada

Voleibol modificado

Futebol modificado

Basquetebol modificado

"Poly Hockey" modificado

Boliche em Rampa

Bocca em Equipe

Dança aeróbica

Quadrilha (square dancing)

Lidere jogos aquáticos e atividades

Sponge Play

Simon Says

Hokey Pokey

Musical Hoops

Circle Water Volleyball

ATIVIDADES EM GRUPO PARA PARTICIPANTES MENORES E MAIS VELHOS

1. Hot Potato (Batata quente)

Organize o grupo num círculo pequeno. Explique ao grupo que irão jogar um jogo chamado "batata quente" no qual o objetivo é passar um brinquedo em torno do círculo o mais rápido possível enquanto a música está tocando. Quando a música pára, a pessoa à esquerda canta "Batata quente, batata quente (nome) está com a batata quente". Comece a música de novo e repita diversas vezes. Ajude o participante conforme necessário em agarrar, movimentar sua mão, e a seguir soltar o objeto. Encoraje o participante a desempenhar o máximo do movimento possível. Use objetos altamente visuais, auditivos, e/ou táteis para ser passados ao longo do círculo.

2. Arcos Musicais (Musical Hoops)

Os participantes se espalham pelo ginásio. Diversos arcos de hula são também espalhados pelo ginásio. Explique ao grupo que vão jogar um jogo chamado "arcos musicais" no qual devem se movimentar pelo ginásio enquanto a música toca. Quando a música pára, os participantes precisam chegar a um arco de hula e agarrá-lo. No início, cada participante tem o seu próprio arco. À medida que o jogo continua, vá gradativamente tirando os arcos de maneira que os participantes necessitem compartilhar círculos com os amigos. Encoraje os participantes a se movimentarem pelo ginásio com a maior independência possível (i.e. engatinhando, rastejando, andando, empurrando a cadeira, usando cadeira de rodas elétricas).

3. Earthball Push:

Organize o grupo num círculo pequeno. Explique ao grupo que estarão jogando um jogo

chamado "earthball push" onde o objetivo é empurrar a bola no sentido de um amigo quando uma bola chegar até eles. Coloque a bola em frente de um participante e ajude-o conforme necessário a empurrar a bola. Encoraje os participantes a usar as partes que puderem para empurrar a bola. (partes do corpo)

4. Mantenha-o (Keep it up)

Organize o grupo num círculo pequeno. Explique ao grupo que estarão jogando um jogo chamado "keep it up", cujo objetivo é atingir os balões que estejam alto no ar. Pegue diversos balões grandes e comece a deixá-los cair no círculo. Ajude os participantes quando necessário a atingir o balão que está alto no ar. Encoraje os participantes a usar qualquer parte do corpo que puderem para atingir o balão.

5. Teia de Aranha (Spider Web)

Organize o grupo num círculo pequeno. Explique ao grupo que estarão jogando um jogo chamado "teia de aranha" no qual o objetivo é formar uma teia de aranha com cordas elásticas (elastic ropes). Usando tiras elásticas costuradas para formar círculos grandes, coloque essas tiras em torno das cadeiras de roda de dois participantes. A seguir pegue outra tira e coloque-a em torno das cadeiras de rodas de dois outros participantes. Continue assim até que todos os participantes estejam interligados. Aí encoraje os participantes a tentar alcançar e puxar as tiras elásticas. Ajude os participantes quando necessário a tentar alcançar e agarrar, encorajando-os a desempenhar o máximo movimento possível. Os balões podem ser colocados na teia de aranha a fim de que os participantes possam tentar alcançá-los e tocá-los.

6. Bombardeio (Bombardment)

Os participantes são espalhados pelo ginásio. Os participantes devem receber diversos novos de lá para começar a luta (colocados em sua bandeja de colo). Quando escutarem a palavra "atirem", os participantes são encorajados a apagar suas bolas de lá e atirá-las uns nos outros.

Os treinadores podem ajudar os participantes quando necessário a soltar as bolas de lã. Continue o jogo durante alguns minutos.

7. Aranhas venenosas (poison spiders)

Os participantes são espalhados pela área do ginásio. Recebem cinco sacos de feijão, postos em suas bandejas de colo (lap trays). Os sacos de feijão são as aranhas venenosas. Quando escutam a palavra "atire", os participantes tentam apanhar as aranhas e tirá-las para fora do colo. O participante que consegue tirar fora primeiro seus sacos de feijão ganha. Treinadores de atividades motoras podem ajudar os jogadores quando necessário a agarrar e soltar os sacos de feijão.

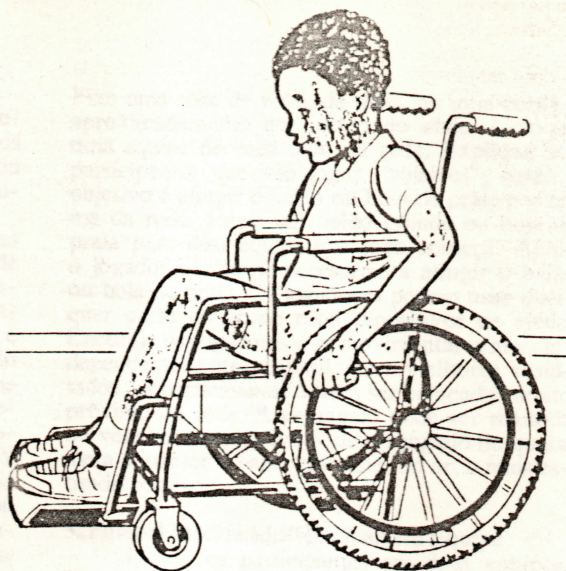
8. Corridas de Revezamento (Relay Races)

Organize o grupo em duas filas. Explique ao grupo que estarão participando de uma corrida na qual o objetivo é movimentar-se para a frente, atingir uma bola de um alvo (batting tee), e depois retornar à sua equipe. Coloque dois "tees" cerca de três metros um do outro com uma "nerf ball" em cada "T". Quando escutar a ordem "começar", a primeira pessoa da fila movimentar-se para o "T" e golpeia a bola usando qualquer implemento ou parte do corpo que escolher. O participante, então, volta para sua equipe, toca a cabeça do próximo participante e vai para o fim da fila. Repita até que todos os participantes tenham golpeado a bola do "T". (Faça com que um treinador assistente recolha as bolas nos "Ts" cada vez). Encoraje os participantes a se movimentarem o mais independentemente que puderem. Dê assistência quando necessário.

* Diversas outras corridas de revezamento podem ser desenvolvidas envolvendo movimentação, golpear, chutar, agarrar, e soltar.

9. Etiqueta (Tag)

Os participantes se espalham pelo ginásio. Explique ao grupo que estarão jogando "Tag", no qual uma pessoa estará perseguindo e procurando colocar etiquetas nos outros. Identifique uma pessoa para ser "ele" e coloque um chapéu ou camisa especial nele/a. Também lhe dê uma varinha especial (jornal enrolado ou outro substituto que não machuque) para por etiquetas nos outros participantes. Ao escutar a palavra "corra", os participantes se afastam "dele" da forma que puderem. "Ele" persegue os participantes e coloca a etiqueta num deles. O participante apanhado deve parar de movimentar-se até que outro participante receba a etiqueta. Quando outro participante receber a etiqueta, o primeiro participante etiquetado poderá movimentar-se novamente. Continue durante diversos minutos, mudando "ele" diversas vezes. Quando necessário, ajude os participantes a se movimentarem e pregarem etiquetas. Encoraje os participantes a se movimentarem com a maior independência possível.



* Diversos outros jogos de etiquetar podem ser desenvolvidos, envolvendo formas diferentes de movimentar-se e etiquetar. Também inclua música e outros estímulos.

JOGOS PARA ÁGUA

Jogo de Esponja (Sponge Play)

1. Encha a esponja de água, aperte-a bem, e esfregue o rosto.
2. Encha de água a esponja, não aperte e esfregue o rosto.
3. Encha a esponja de água, coloque-a no topo de sua cabeça, e não a aperte.
4. Encha a esponja de água, coloque-a na cabeça do professor e aperte-a.
5. Encha a esponja de água, coloque-a na sua própria cabeça e aperte-a.
6. Jogue um jogo em círculo de atirar a esponja com outros integrantes da classe.

JOGOS E ATIVIDADES EM GRUPO

Uma progressão semelhante com bolas de tênis de mesa, ou barcos pequenos de plástico poderia incluir o seguinte:

1. Fique de pé e assope a bola na água.
2. Traga a boca para perto da água, aí assope a bola.
3. Ponha o queixo na água, então sobre a bola.
4. Faça uma corrida de andar (walk race), soprando mas não tocando a bola depois que você deixar o ponto de partida.

Brinquedo que utiliza a abordagem de exploração do movimento pode ser usado com participantes que não conseguem nadar e é valioso para ensinar a conscientização de corpo e de espaço que são essenciais à segurança numa piscina.

Simon Says (Simon diz...)

Todos os jogadores formam um círculo com um líder designado. (Liderança deverá alternar-se). O líder enuncia movimentos ou habilidades a serem executadas, algumas precedidas de "Simon diz..." outras sem "Simon diz". Espera-se que os jogadores executem somente aqueles movimentos ou habilidades que "Simon diz" para fazer. Qualquer movimento ou habilidades de ajustamento à água podem ser usados. (Tendo dado a ordem, "Simon diz, mergulhar" muitas vezes um líder foi forçado a gritar bem alto, "Simon diz venha para cima!").

Hokey Pokey

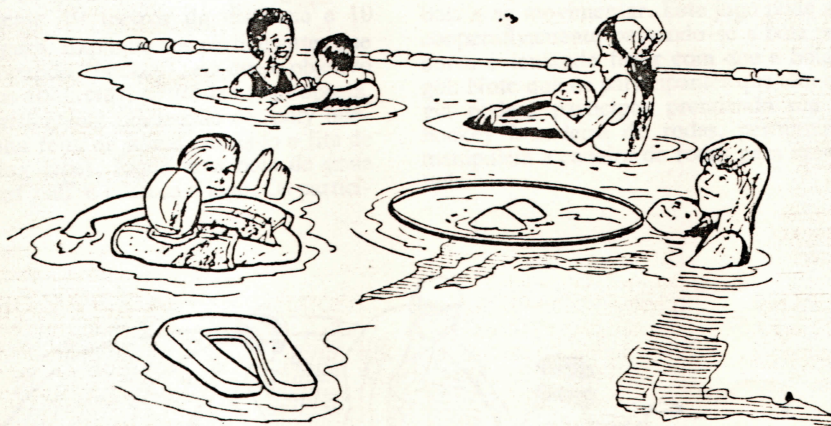
Os jogadores seguem as instruções e movimentos da dança Hokey Pokey como executada em terra. Os movimentos podem ser variados, de conformidade com a capacidade de interesse do grupo. Habilidades aquáticas e de natação podem ser acrescentadas ou substituídas isto é substituir os movimentos tradicionais de Hokey Pokey.

Círculos Musicais Hula (musical Hula Hoops)

Círculos de hula são postos a flutuar na superfície, um círculo a menos do que o número total de jogadores. Os jogadores se movimentam na área rasa quando o musical começa. Quando a música pára, cada jogador mergulha dentro d'água e entra num círculo. O jogador que permanecer e ficar sem o círculo é eliminado. Antes que comece de novo a música, o número de círculos é novamente reduzido a um menos que o número de jogadores.

Voleibol aquático em círculo (Circle Water Volleyball)

Ficando em água até o peito num círculo, os participantes procuram impedir que uma grande bola de praia toque a água. Um jogador começa "servindo" a bola através do círculo para outro jogador. O líder e jogadores podem contar o número de arremessos (hits) ou levantamento (lift) antes que a bola se perca ou seja arremessada fora do círculo.



JOGOS E ATIVIDADES EM GRUPO PARA PARTICIPANTES MENORES E MAIS VELHOS

1. "Tee Ball" Modificada

Equipamento: 'nerf' ball' de 3.25 centímetros, whiffle ball "T", 2 bases de 6.09 metros aparte, bastões de vários tamanhos, raquetas, ou outros implementos de golpear que sejam seguros.

Os participantes são distribuídos em duas equipes; uma equipe de campo e outra equipe de casa. Os participantes da equipe de campo se espalham pelo ginásio aproximando de perto jogadores posicionados numa diagonal de beisebol, e participantes do time da casa se alinham ao lado do "T" de golpear. O primeiro golpeador do time da casa tira a bola do "T" com a mão ou implemento de golpear (pratique primeiro para descobrir o tamanho da bola e do bastão apropriado). Pode ser dada assistência se necessário. Depois que o jogador atinge a bola ele corre, caminha ou vai sobre rodas para a primeira base (ou é empurrado). O jogador de campo que estiver mais próximo da bola corre, caminha ou empurra sua cadeira de rodas (ou é empurrado) para a bola. O treinador de atividades motoras aí apanha a bola e a dá ao jogador de campo. Se o golpeador (batter) chegar à primeira base antes que o jogador de campo toque a bola, aí ele está seguro. Se o jogador de campo tocar a bola primeiro, então o golpeador fica fora. Golpeadores (batters) que estão em segurança fazem ponto para sua equipe. Permita que todos os jogadores do time da casa cheguem a golpear (get one bat), depois mude as equipes de casa e do campo. A distância recomendada entre as bases é 6.09 metros, porém, ajuste esta distância conforme necessário para tornar o jogo o mais justo possível.

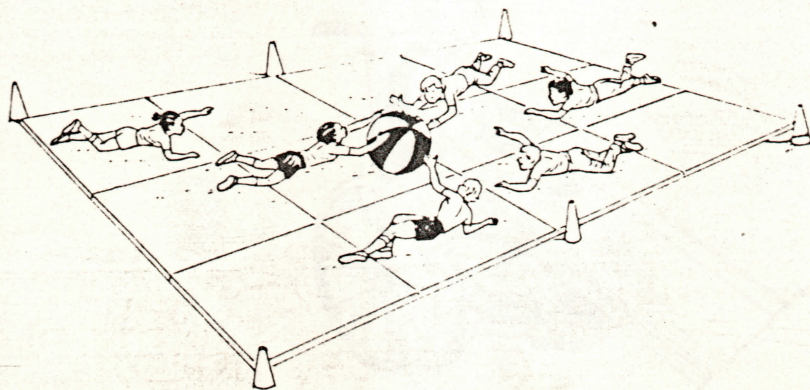
2. Volei modificado (modified Volleyball)

Divida os participantes em duas equipes.

Fixe uma rede de volei, de tênis, ou uma corda a aproximadamente um metro do chão. Coloque uma equipe de cada lado da rede. Explique aos participantes que vão jogar "voleibol", onde o objetivo é atingir o balão ou bola de praia por cima da rede. Jogue um balão grande ou bola de praia para uma equipe e o jogo começa. Ajude o jogador conforme necessário a atingir o balão ou bola de praia. Os jogadores podem usar qualquer parte do corpo e/ou dispositivos de ajuda. Encoraje os jogadores a se movimentar o mais independentemente possível. Para melhores resultados, os participantes devem ser colocados muito próximo da rede. A contagem pode ser mantida ou voleibol cooperativo pode ser jogado no qual a meta é manter o balão em cima, no ar, o mais estirado possível.

3. Futebol Modificado/Handball em Equipe

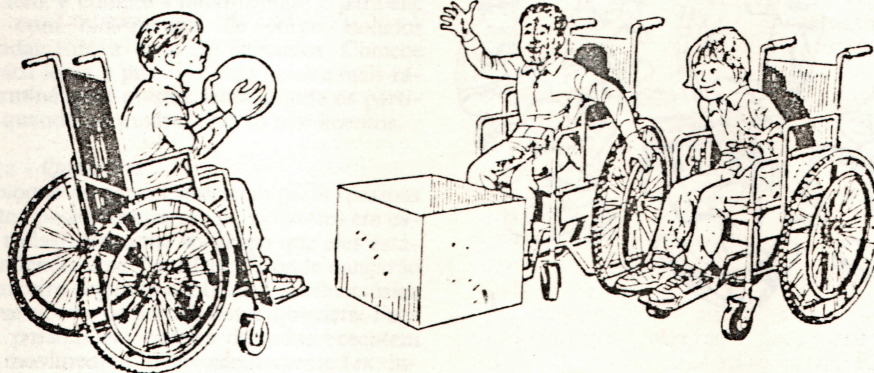
Divida os participantes em duas equipes. Estabeleça dois gols que sejam com 3 metros de largura e aproximadamente dez metros de distância um do outro. Explique aos jogadores que eles vão jogar "futebol (soccer)", cujo objetivo é fazer a bola chegar ao gol da equipe oposta. Faça girar uma bola grande de praia ou bola de "play-ground" e começa o jogo. Os jogadores se movimentam pela área ou numa cadeira de rodas ou no chão e tentam empurrar, chutar, golpear ou de alguma forma movimentar a bola no sentido do gol da outra equipe. Ajude os participantes quando for necessário a movimentar-se pela área e em estabelecer contato com a bola. Você pode modificar ainda mais o jogo jogando com diversas bolas e parando o jogo para permitir que um jogador faça contato com a bola.



4. Basquete Modificado (modified basketball)

Divida os participantes em duas equipes uma encarando a outra com aproximadamente dois metros de distância uma da outra. Coloque uma caixa grande (pelo menos de 1,22 metros x 1,22 metros) na frente de cada equipe. Explique às equipes que elas vão jogar "basquete" em que o objetivo é atingir o balão ou bola de praia isto é fazer com que ela entre na cesta (caixa mais pró-

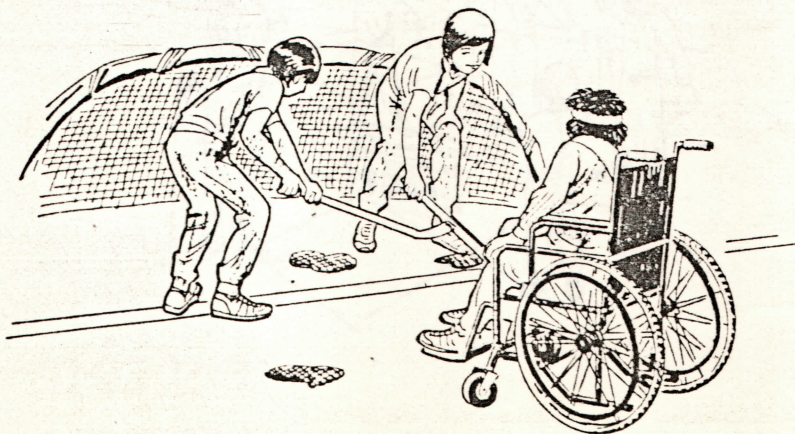
xima deles). Jogue um balão ou bola para o ar e o jogo começa. Os participantes tentam fazer com que a bola entre em sua caixa. Ajude os participantes quando for necessário a alcançar a bola com qualquer parte do corpo. Este jogo pode também ser jogado cooperativamente quando ambas as equipes tentam fazer com que diversos balões entrem em uma caixa.



5. Hockey Modificado

Divida os participantes em duas equipes em qualquer lado do ginásio. Estabeleça 2 gols com aproximadamente 10 metros de distância e 10 metros de largura. Explique aos participantes que eles estarão jogando "hockey", em que o objetivo é fazer com que a bola entre no gol da equipe oposta. Dê a cada participante um bastão de 'poly hockey' ou varinha feita de jornal enrolado e fita de cobrir (masking tape). Jogue uma bola de praia grande ou 'nerf ball' e comece o jogo. Os partici-

pantes tentam movimentar-se pela área e fazer com que a bola entre no gol da equipe oposta. Ajude o participante quando necessário a atingir a bola e se movimentar. Este jogo pode ser jogado cooperativamente passando-se a bola pelos jogadores e tentando fazer com que a bola entre no gol. Note que os participantes que têm quadriplegia podem participar prendendo seu varão de hockey à cadeira de rodas, permitindo-se que manipulem a cadeira de rodas para movimentar a bola.

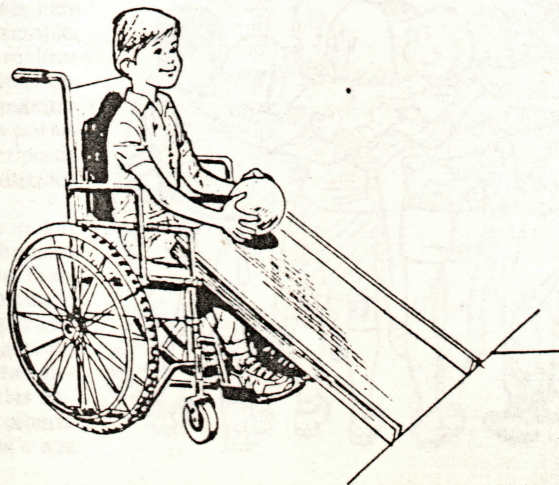


6. Bocha (em equipe) Team Boccie (lawn bowling)

Divida o grupo em duas equipes e enfileire-as como se estivessem se preparando para uma corrida de revezamento. Tenha uma rampa (que pode ser um pedaço de papelão curvado) disponível para cada equipe. Explique aos participantes que eles estarão jogando "bocca em equipe" em que o objetivo do jogo é fazer com que as bolas coloridas girem de tal forma a parar o mais próximo possível de uma bola branca. Comece o jogo, permitindo que um jogador gire a bola branca dentro do campo. A seguir, começando com esse jogador, os jogadores se revezam fazendo as bolas da equipe (playground, bolas de beisebol coloridas, bolas de criquê) no sentido da bola branca. Depois que todos os membros da equipe tiverem sua vez, dê pontos às bolas que chegarem mais próximas da bola branca (três pontos para a bola mais próxima, dois para a seguinte, e um ponto para a outra). Continue o jogo até que uma equipe atinja 21 pontos. Note que pessoas com quadriplegia podem participar usando uma rampa de boliche.

7. Boliche

Estabeleça duas pistas de boliche, e divida o grupo em equipes. Use pranchas de madeira como divisoras de pistas, e coloque os pinos a aproximadamente 5 metros da linha fol (taped foul line). Tenha uma rampa disponível (que pode ser feita de papelão) para cada equipe. Use bolas de boliche verdadeiras ou bolas de basquete. Explique ao grupo que eles estarão "jogando boliche" onde o objetivo é fazer a bola girar e por os pinos abaixo. O jogo começa com cada time tendo seu primeiro participante jogando boliche. Continue até que todos os participantes tenham se revezado diversas vezes. Se o tempo permitir, jogue um jogo com 10 divisões.



8. Corridas de Revezamento

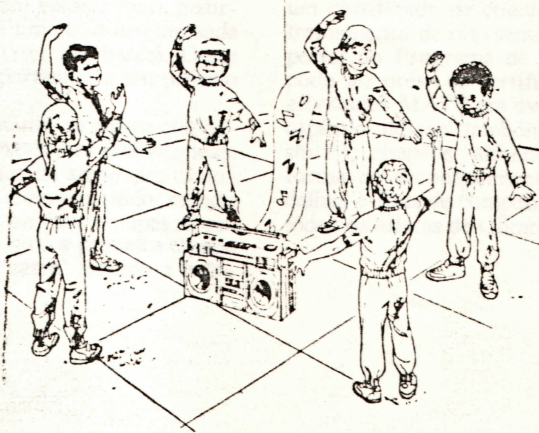
Ver Atividades em Grupo para Participantes Menores

9. Dança Aeróbica

Faça com que os participantes se espalhem, encarando o líder. Explique ao grupo que eles estarão executando "dança aeróbica" na qual movimentarão diferentes partes do corpo segundo a música. Escolha música que você e os participantes apreciem, e comece a movimentar-se para ela. Comece com movimentos de corpo isolados aproximadamente a cada 30 segundos. Comece com música lenta e prossiga para música mais rápida. Termine com música lenta. Ajude os participantes quando necessário com os movimentos.

10. Dança - Quadrilha

Coloque os participantes em pares (pessoas ambulantes podem empurrar participantes em cadeira de rodas). Explique ao grupo que eles estarão aprendendo uma "quadrilha", onde dançarão com o parceiro segundo a música. Escolha música caipira que você e os participantes apreciem. Faça com que pessoas em cadeira de rodas executem diversos movimentos independentemente (ex. inclinar a cabeça, acenar para o parceiro, sorrir ou piscar o olho para o parceiro, etc.). Faça com que os que empurrarem as cadeiras de rodas em do-sido, promenades, trocas (swings), e outros movimentos de quadrilha. Modifique quadrilhas bem conhecidas (procure registros na biblioteca) ou crie movimentos para sua música predileta. Ajude os participantes quando necessário com movimentos, encorajando-os a movimentar-se o mais independentemente possível.



11. Depois de ter sido completado com êxito o Programa de Treinamento de Atividades Motoras de 6 a 8 semanas, o atleta participará de um Dia de Treinamento.

Agora que seu grupo completou um programa de treinamento de oito semanas, você gostaria de encontrar alguma forma de fazer com que sejam reconhecidos por seus esforços e realizações. O conceito Dia de Treinamento foi especificamente elaborado para reconhecer as realizações de cada participante, e permitir aos pais, treinadores de atividades motoras, e amigos que se orgulhem dos esforços de cada membro do grupo de treinamento.

O Dia de Treinamento pode assumir muitas formas, porém, a principal ênfase do programa deveria envolver cada participante, demonstrando as habilidades que realizou nas últimas oito semanas. Esta forma ('format') não competitiva salienta as habilidades e realizações de cada participante, e cada participante se esforça para superar seu "próprio máximo". O Dia de Treinamento deve também incluir atividades recreativas em grupo enquanto treinadores de atividades motoras, voluntários, pais, e participantes participam de jogos cooperativos e competições simples.

O Dia de Treinamento fica aberto para todas as pessoas que participaram de um Programa de Atividades Motoras organizado, e que se beneficiaram de participação nas atividades do Dia de Treinamento. A seguir damos um exemplo de um Dia de Treinamento de Atividades Motoras.

AMOSTRA DE DIA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS

Local

Um Dia de Treinamento pode realizar-se numa escola ou recurso residencial ou pode ser incluído em Jogos de Olimpíadas Especiais num local, área ou capítulo dos mesmos. Por exemplo, um centro de treinamento pode querer realizar um Dia de Treinamento para seus residentes em seu campus. Isto permitiria participação máxima para todos os residentes, incluindo aqueles portadores das deficiências mais severas. Este tipo de Dia de Treinamento manteria os custos reduzidos e evitaria problemas com transporte.

Uma área ou capítulo pode também incluir um Dia de Treinamento em seus Jogos Olímpicos Especiais. Um local especial para o Dia de Treinamento seria estabelecido nos Jogos (separado dos locais de competições), de maneira que participantes que participam do Dia de Treinamento também podem participar de todas as outras atividades associadas aos eventos de Olimpíadas Especiais. Cada organização e capítulo escolheria um lugar que melhor sirva às necessidades e aos interesses de seus participantes.

PLANOS GERAIS (Format)

Estabeleça o campo do ginásio de esportes em situações (stations). Cada situação terá uma das atividades motoras extraídas do guia (p.ex. mobilidade, destreza, cadeira de rodas, etc...). Dependendo do número de participantes e do tamanho do seu recurso, você pode querer estabelecer 3-4 situações para a primeira hora do programa e 3-4 situações diferentes para a segunda hora do programa (natação pode ser realizada separadamente).

Cada estação ou situação deverá ter todo o equipamento necessário e voluntários para dirigi-la. Em vez de aquecer os participantes, faça com que os treinadores tragam os participantes a cada situação quando quiserem (uma vez que não existe competição atleta vs. atleta, aquecimento não é necessário). Você pode querer separar os participantes menores dos mais velhos.

Situação (Station)

Quando um participante chegar a uma das situações, o diretor dessa situação escreve o nome do participante numa folha de papel. O diretor aí chamará os participantes, um de cada vez, tomando como base a chegada à 'station'.

Cada participante executará a atividade motora como melhor conseguir com sua capacidade (com ou sem assistência, conforme necessário). Por exemplo, o participante A está com desempenho na estação mobilidade, e ele tem capacidade de erguer a cabeça da esteira (quando colocado ali de bruços). Ele demonstra esta habilidade em termos de uma medida que o treinador consi-



dere apropriada. Isto poderia ser quantas vezes o participante consegue erguer a cabeça num minuto ou quanto tempo o participante é capaz de manter a cabeça ereta. Depois que termina a demonstração, o treinador leva o participante para a área de prêmios, onde é reconhecido pelo que fez de melhor. A participante B também está com desempenho na estação mobilidade, e ela é capaz de rolar de bruços para ficar de costas com pequena ajuda de seu treinador de atividades motoras. Ela demonstra sua habilidade em termos de quanto tempo consome para fazer essa virada, ou quanto é capaz de realizar com independência. Quando termina seu desempenho, ela é levada para a área de prêmios onde é reconhecida por seu melhor índice pessoal. Estes planos gerais permitem que cada participante tenha um desempenho a seu próprio nível (com ou sem assistência), e que seja reconhecido com base em sua capacidade.

ATIVIDADES RECREATIVAS DE TREINAMENTO EM GRUPO À TARDE

A sessão da tarde do Dia de Treinamento pode consistir de muitas atividades, uma das quais poderia ser atividades recreativas em grupo. Atividades recreativas em grupo devem envolver pais, treinadores de atividades motoras, e participantes em jogos em grupo que são modificados para que todo mundo envolvido possa ter uma experiência agradável e desafiadora.

Por exemplo, muitos participantes têm estado trabalhando em golpear uma bola para fora do "T" que é alvo. Esta habilidade pode ser expandida de maneira que um jogo modificado de futebol ou criquê possa ser jogado. Poder-se-ia pedir aos participantes que tirem a bola do "T" usando a própria mão, e aí um voluntário pode empurrá-los pelas bases. Quando os parentes e treinadores se revezam em golpear (bat), pedir-se-ia a eles que atingissem uma bola arremessada e corressem pelas bases (run the bases). Desta forma todo mundo pode participar a seu próprio nível.

Corridas de revezamento ou outras competições divertidas podem também ser estabelecidas, envolvendo pais, treinadores de atividades motoras, e participantes. Por exemplo, todo mundo pode ser dividido em duas ou mais equipes. É estabelecida uma corrida na qual a primeira equipe que mover 5 metros um 'carro' movido a bate-

ria é a vitoriosa. O participante nº 1 usa uma chave adaptada para mover o carro um metro. Aí o participante nº 2 (talvez um pai ou voluntário) move o carro um metro a mais usando a chave. Os participantes nºs 3-5 se revezam até que o carro atravesse a linha de chegada.

A sessão de recreação em grupo da tarde foi especificamente deixada com sua conclusão em aberto, sem regras ou regulamento, de forma que cada atividade possa ser modificada para atender às habilidades individuais dos participantes. A ênfase destas atividades não é competição e sim divertimento e socialização. Sugestões para modificar atividades recreativas em grupo podem ser encontradas neste guia nas páginas 70-79 sob o título: "Jogos e Atividades em Grupo", bem como nas diversas referências na parte de trás deste guia.

RECONHECIMENTO DOS PARTICIPANTES

O Livro de Regra Oficiais das Olimpíadas Especiais, Artigo 1, Seção T, Parágrafo 3 declara o seguinte:

"Medalhas e Fitas Oficiais de Olimpíadas Especiais somente serão dadas em jogos designados como Esportes Oficiais de Olimpíadas Especiais ou Esportes de Demonstração".

Uma vez que este Manual foi elaborado para treinamento e participação em lugar de competição, os participantes que tomam parte nas atividades MATP não recebem Medalhas ou Fitas Oficiais de Olimpíadas Especiais.

Indivíduos que participam de atividades MATP trabalham tão duramente quanto outros atletas de Olimpíadas Especiais, e merecem reconhecimento por seus esforços. Olimpíadas Especiais criou os seguintes dois caminhos para reconhecer os participantes de atividades MATP (1) um certificado de conclusão de um programa de treinamento de oito semanas, e (2) um adesivo especial do Programa de Atividades Motoras, que pode ser preso ao certificado. Os participantes de atividades MATP em eventos locais, de área e de capítulo devem também receber camisetas (T-shirts), chapéus, alfinetes, e/ou qualquer outra forma de reconhecimento (com exceção de medalhas e fitas de competição) que são fornecidas a todos os atletas de Olimpíadas Especiais.

Você realizou uma série de programas de treinamento durante oito semanas usando o Programa de Treinamento de Atividades Motoras, e ficou claro que alguns de seus participantes adquiriram as habilidades necessárias para passar ao "próximo passo" na continuidade de Olimpíadas Especiais. O próximo passo neste continuum é competição nos Programas de Esportes das Olimpíadas Especiais.

Olimpíadas Especiais presentemente oferecem competição em 16 Esportes Oficiais e 6 de Demonstração. A participação nestes esportes é aberta a qualquer atleta que alcance os seguintes padrões:

1. adere às regras e regulamentos do esporte específico.
2. demonstra fisicamente capacidade para desempenhar os movimentos exigidos por um

evento específico.

3. demonstra cognitivamente conscientização de competir contra outros atletas.

Special Olympics criou diversos eventos em esportes Oficiais e de Demonstração que podem ser adequados para pessoas com deficiências severas. Damos a seguir uma lista destes eventos. Reporte-se ao Livro de Regras de Esportes de Verão e Inverno Oficiais de Olimpíadas Especiais para uma descrição mais detalhada de cada um desses eventos. Também deve ser notado que cada esporte tem seu próprio guia de treinamento específico. Esses guias estão disponíveis de Special Olympics International, e você querará reportar-se a esses guias quando desenvolver um programa de treinamento de esporte específico para pessoas com deficiências severas.

ESPORTES OFICIAIS SELECIONADOS DE OLIMPIADAS ESPECIAIS

AQUÁTICOS

- 10 m Natação Ajudada
- 15 m Caminhar
- 15 m Corrida de Flutuar
- 15 m Natação não assistida

ATLETISMO

- 10 m Caminhar assistido
- 25 m Caminhar
- 10 m Evento em Cadeira de Rodas
- 25 m Corrida em Cadeira de Rodas
- 30 m 'Slalom' Motorizado em Cadeira de Rodas
- 25 m Corrida de Obstáculos Motorizada em Cadeira de Rodas
- Arremesso de bola à distância (bola de tênis)

FUTEBOL (tradicional)

- Chutar e marcar
- Dribble, Virar e chutar
- Team Skills Soccer

BEISEBOL (softball)

- Golpear a distância
- Base Race
- Team Skills Softball

BOLEIBOL

- Volleyball Pass

TEAM HANDBALL

- Spot Shot
- Team Skills Handball

BOLICHE

- Seção B Regras de Competição (ver uso de rampas)
- Target Bowl
- Frame Bowl

LEVANTAMENTO DE PESO

- Bench Press
- Modified Push Ups
- Sit Ups (sentar-se)
- Exercycle
- One Arm Curl
- Chin Ups

TERMOS GERAIS

- Agilidade** – a capacidade de mudar rapidamente a direção ou posição do corpo e recobrar controle e equilíbrio.
- Amputação** – a remoção de um membro ou parte dele.
- Bilateralmente** – usando ambos os lados do corpo em conjunto e em oposição.
- Bala de canhão (cannonball)** – posição do corpo na qual os joelhos ficam elevados contra o peito e os braços envolvem a barriga da perna (shins).
- Cardio-vascular** – referente à função de e ao fluxo de sangue através do coração e dos vasos sanguíneos.
- Paralisia Cerebral** – condição caracterizada por paralisia, fraqueza, ou falta de coordenação em outras áreas motoras de cérebro.
- Diplegia** – disfunção motora principalmente nas pernas; alguma disfunção nos braços.
- Direcionalidade** – conscientização e distinção entre para cima, para baixo, frente, trás, esquerda e direita.
- Desarticulação** – amputação numa junta.
- Flexibilidade** – a gama de movimento nas várias juntas do corpo: p.ex. ombro, cotovelo, quadril, tornozelo.
- Hemiplegia** – disfunção motora de um lado do corpo; o braço e a perna do mesmo lado são afetados.
- Lateralidade** – capacidade de discriminar entre lados do corpo esquerdo e direito.
- Lateralmente** – relativo ao lado ou lados.
- Moléstia da perna (Leg Calve Perthes Disease)** – um distúrbio do quadril envolvendo a degeneração da cabeça do fêmur (coxa).
- Monoplegia** – disfunção motora em um membro (braço apenas).
- Distrofia Muscular** – grupo de moléstias crônicas caracterizadas por degeneração e atrofia da musculatura esquelética ou voluntária.
- Paraplegia** – disfunção motora somente nas pernas.
- De bruços** – deitar-se com o rosto para baixo.
- Quadruplegia** – disfunção motora em todos os quatro membros (ambos os braços e pernas).
- Scooter Board** – um dispositivo de treinamento (uma prancha com quatro rodas debaixo) usada para ensinar habilidades locomotoras e de equilíbrio.
- Adução (adduction)** – trazer o braço para perto do corpo de lado.
- Rotação Externa** – virar o braço para fora com as pregas internas do cotovelo para a frente.
- Rotação Interna** – virar o braço para dentro com as pregas internas do cotovelo para trás (facing backward).

COTOVELO

- Flexão** – dobrando o cotovelo.
- Extensão** – endireitando o cotovelo.

ANTEBRAÇO

- Supinação** – virando o antebraço de forma que a palma fique para cima (palm faces up).
- Pronação** – virando o antebraço com a palma virada para baixo.

PUNHO

- Flexão** – dobrando o punho a fim de que a palma se aproxime da superfície inferior do antebraço.
- Inversão** – dobrar o pulso para o lado do polegar.
- Eversão** – dobrar o pulso no sentido do lado do dedo mindinho.

DEDOS

- Flexão** – dobrando os dedos para formar punho (fist).
- Extensão** – estendendo os dedos.
- Abdução** – abrindo bem os dedos.
- Adução** – colocando os dedos juntos.

TRONCO

- Rotação** – virando o tronco na cintura para qualquer lado.
- Flexão lateral** – dobrando o corpo na cintura para um lado, com o ombro para o lado da coxa.
- Flexão dianteira** – curvando o tronco para frente, levando o peito até os joelhos.
- Extensão** – arqueando o corpo para trás.

QUADRIL (Hip)

- Flexão** – trazendo o quadril para a direção do peito (bringing the hip toward the chest).
- Extensão** – alcançando para trás (reaching backward).
- Abdução** – para o lado do corpo, levando a perna para longe dele.
- Adução** – trazendo a perna no sentido do corpo de abdução.
- Rotação Externa** – virando a coxa para que o joelho volte para o lado.
- Distúrbio Convulsivo** – condição neurológica desencadeada por série irregular de ondas eletro-químicas cerebrais e caracterizada por perda temporária de consciência e/ou movimentos rítmicos convulsivos de partes do corpo.
- Spina Bífida** – malformação da estrutura espinhal causando lesão a nervos e paralisia.
- Supino** – deitado com o rosto para cima.
- Triplegia** – disfunção motora em três membros

(ambas as pernas e um braço ou ambos os braços e uma perna).

MOVIMENTOS DO CORPO

Rotação – virar a cabeça e o pescoço para qualquer lado sem levantar o queixo.

Flexão Lateral – curvar a cabeça e pescoço para qualquer lado, trazendo a orelha no sentido do ombro.

Flexão Dianteira – curvar a cabeça e o pescoço para frente, trazendo o queixo para o peito.

Extensão – virar a cabeça e o pescoço para trás.

OMOPLATA (shoulder blade)

Elevação – erguer os ombros trazendo a ponta dos ombros para perto das orelhas.

Depressão – pressionar os ombros para baixo como se fossem alcançar direto o chão.

Retração – aproximar as omoplatas.

Protração – alargar o espaço entre as omoplatas.

OMBRO

Flexão para frente – erguer o braço para frente e para cima no sentido da cabeça.

Extensão – alcançar para trás.

Abdução – alcançando o lado; longe do corpo.

JOELHO

Flexão – dobrando o joelho.

Extensão – esticando o joelho.

TORNOZELO

Dorsiflexão – dobrar o pé para cima a fim de que os artelhos se voltem para a parte dianteira da perna.

Flexão-plantar – apontando o pé para baixo como se ficasse na ponta dos pés.

Inversão – dobrar o tornozelo para o lado do dedão.

Eversão – dobrar o tornozelo para o lado do dedo menor.

Varus – virar o pé de forma que o arco seja abaixado e a parte de fora do pé seja erguida.

Valgus – Virar o pé a fim de que o arco seja erguido e a parte de fora do pé seja abaixada.

ARTELHOS

Flexão – dobrar os artelhos como se os espremesse.

Extensão – endireitar e erguer os artelhos.

NÍVEIS DE INSTRUÇÃO

Encadeamento (chaining) – Ligando uma série de comportamentos simples para formar uma habilidade mais complexa.

Desaparecimento (fading) – Remoção gradativa de pistas e lembretes de como agir.

Dar forma (shaping) – desenvolver comportamentos novos pelo reforço sistemático de aproximações sucessivas da meta.

Assistência física (physical assistance) – Assistência manual total durante toda a tarefa pelo instrutor ao atleta.

Indução física (physical prompt) – Assistência parcial manual em certo estágio da tarefa pelo instrutor para o atleta.

Demonstração (D) – Demonstração de toda a tarefa pelo instrutor para o atleta.

Pista verbal (VeC.) – Indução verbal parcial na qual o instrutor usa palavras-chave ou frases para provocar respostas motoras do atleta.

Pista visual (ViC) – Indução visual parcial na qual o instrutor aponta os elementos chave da tarefa para provocar respostas motoras do atleta.

NÍVEIS DE REFORÇO

Comestível (E.) – Nível primário de reforço tal como: fruta, suco de fruta, cereais sem açúcar, lascas de cenouras ou outros itens nutritivos.

Social (S.) – Segundo nível de reforço, tal como: piscar os olhos, sorrir, dar uma batidinha nas costas ou elogio verbal.

Recompensa (token) – Nível terciário de reforço tal como: estrelas douradas, selos, 'check marks' ou clips plásticos, todos podendo ser trocados por certos privilégios.

Auto-gratificação – Nível mais alto de reforço, envolvendo a motivação pessoal do atleta para executar uma tarefa.

Tipo de Reforço – Seja o que for, de fato dado ao atleta: fruta, um sorriso ou uma estrela dourada.

Contínuo (C.) – Reforço dado ao atleta depois de cada resposta correta.

Fixo (F.) – Reforço dado ao atleta depois de uma quantidade pré-determinada de respostas corretas.

Intermitente (I) – Reforço dado ao atleta depois de uma quantidade não específica de respostas corretas.

O Gráfico de Infusão é uma lista de habilidades funcionais relacionadas, sobre as quais pessoas com deficiências severas podem trabalhar enquanto treinam as habilidades motoras descritas neste guia. Treinadores de atividades motoras devem compreender que existem diversas possibilidades de expandir e melhorar as habilidades funcionais do participante através do Programa de Treinamento de Atividades Motoras de Olimpíadas Especiais. Os treinadores devem trabalhar bem junto aos professores, pais e prestadores de cuidado direto ao participante para infundir o treinamento de habilidades motoras do participante e seu desenvolvimento em sua experiência de aprendizado global. Ao usar este Gráfico de Infusão, o treinador ajudará as pessoas com deficiências severas a adquirirem estas habilidades funcionais correlatas.

VIDA DOMÉSTICA/NO LAR

- discutir nutrição correta com os participantes
- fazer com que os participantes participem da preparação de refeições nutritivas
- discutir a importância do treinamento para adequação física
- fazer com que os participantes trabalhem em habilidades de vestir-se e arrumar-se
- fazer com que os participantes levem roupas esportivas para a escola em saco de ginástica especial
- fazer com que os participantes vejam esportes profissionais e amadores na TV e em vídeos
- ler histórias aos participantes que sejam relacionadas a exercício e esporte

VOCACIONAL

- fazer com que os participantes foquem uma tarefa específica por períodos de tempo crescentes
- fazer com que os participantes sigam instruções com menos pistas e assistência
- fazer com que os participantes construam equipamento adaptado para uso recreacional
- fazer com que o participante use equipamento recreativo adaptado no trabalho

RECREAÇÃO/LAZER

- trabalhar as habilidades motoras numa forma recreativa
- sempre terminar a sessão com algum tipo de atividade recreativa
- utilizar locais de recreação comunitária para treinamento
- encorajar participantes a participarem de atividades recreativas que se encontram em sua comunidade
- encorajar participação em atividades recreativas durante toda a vida

COMUNIDADE

- pesquisar a comunidade para procurar atividades recreativas populares
- levar os participantes à comunidade para treinamento de atividades motoras
- encorajar pais e trabalhadores em cuidado direto para levar os participantes à comunidade
- utilizar a sala regular de educação física e pares não deficientes.

FINALIDADES

O Registro de Desempenho Diário é elaborado para o instrutor manter registro do desempenho diário do participante enquanto ele aprende as habilidades esportivas descritas neste guia. Existem diversas razões pelas quais o instrutor deve usar o Registro de Desempenho Diário. Primeiro, o registro se torna uma documentação permanente do progresso do participante, que é importante em si, e ajuda o instrutor a estabelecer consistência mensurável no currículo do participante. Isto é extremamente importante quando mais de um instrutor trabalhar com o participante. Segundo, o registro permite que o instrutor seja flexível durante a sessão de instrução em si porque ele pode dividir as habilidades em tarefas que são mais específicas do que as indicadas neste guia e, assim, atendem às necessidades individuais de cada participante. Por último, o registro ajuda o instrutor a escolher habilidades adequadas, tarefas, reforço, condições viáveis e critérios para dominar as habilidades e tarefas, e níveis corretos de instrução para se adequarem às habilidades de aprendizado em futuras sessões. Estas razões tornam o Registro de Desempenho Diário um aspecto importante de um programa educacional individualizado.

UTILIZANDO O REGISTRO DE DESEMPENHO DIÁRIO

Existem análises de tarefa para cada uma das atividades motoras contidas neste guia. Estas análises de tarefas dividiram as habilidades em componentes menores. Contudo, você pode querer modificar estas análises de tarefa para atender as necessidades individuais do participante. No topo da página, o instrutor coloca o próprio nome, o nome do participante, a atividade, e os critérios pelos quais o participante domina a habilidade. Se mais de um instrutor trabalhar com o participante, eles devem assinalar as datas em que trabalharam com o participante depois de seus nomes.

Critérios são os padrões que determinam até que ponto a habilidade ou tarefa deve ser bem desempenhada. Um participante que não tenha condições de deficiência deve ser capaz de executar uma habilidade obedecendo ordens e sem ajuda, 90% do tempo para que o instrutor possa considerá-lo como tendo dominado a mesma. Porém, no caso de um atleta de Olimpíada Especial, o instrutor deve determinar um padrão que se adapte mais realisticamente a suas capacidades mentais e físicas, por exemplo: "num alvo mais largo que o normal, seis entre dez vezes". Dada a natureza variada de tarefas e habilidades, os critérios poderiam envolver muitos tipos de padrões, tais como: tempo consumido, número de repetições, precisão, distância ou velocidade.

Os dados devem ser coletados utilizando estas formas pelo menos uma vez por semana.

Quanto mais dados você coleta, mais informações terá acerca do progresso que o participante vem fazendo e a efetividade de suas técnicas de treinamento.

HABILIDADES E ANÁLISES DE TAREFA

Antes que se inicie a sessão instrucional, o instrutor decide quais as habilidades a serem ensinadas. O instrutor toma esta decisão tomando como base a idade do participante, seus interesses, a contagem de avaliação e suas habilidades sensoriais. A habilidade deverá ser uma declaração ou descrição do comportamento específico terminal que o participante deve executar, por exemplo: "Desempenhe uma virada para a frente" (perform a forward roll).

Na primeira linha o instrutor introduz a primeira tarefa da análise de tarefa que descreve a habilidade. Cada tarefa subsequente é introduzida depois que o participante domine a tarefa anterior. Naturalmente, mais de uma folha pode ser usada para registrar todas as tarefas envolvidas numa habilidade. Também, se o participante não conseguir executar uma tarefa prescrita, o instrutor deve dividir a habilidade em tarefas ainda mais específicas, que permitam o sucesso do participante.

NÍVEIS DE INSTRUÇÃO E REFORÇO

Para estabelecer um currículo consistente para o participante, o instrutor deve registrar as datas em que ele trabalha em atividades específicas (tarefas), e deve introduzir os níveis de instrução usados naquelas datas.

Os níveis de instrução incluem: Assistência física (P.A.), Indução Física (P.P), Demonstração (D.), Pista Verbal (VeC), e Pista Visual (ViC). Assistência física quer dizer que o instrutor dá assistência total manual ao participante para a tarefa toda. Physical Prompt significa que o instrutor dá assistência parcial manual ao participante num certo estágio da tarefa. Demonstração envolve o instrutor demonstrar a tarefa toda para o participante. Uma Pista Verbal é uma indução verbal parcial em que o instrutor usa palavras-chave ou frases para provocar respostas motoras do participante. Uma Pista Visual é uma indução visual parcial na qual o instrutor aponta os elementos-chave da tarefa para provocar respostas motoras do participante.

O instrutor precisa também entrar no nível de reforço (comestível, social, recompensa ou auto-gratificação), o tipo de reforço, o programa de reforço (contínuo, fixo ou intermitente), e o número de vezes que a tarefa é tentada e completada. Quando o participante aprende uma habilidade, ele ou ela poderia responder a diferentes níveis de reforço e instrução para cada tarefa. Por exemplo, para executar a primeira tarefa, um participante poderia responder a uma programa-

ção intermitente de reforço social e somente necessitar uma demonstração. Para executar a segunda tarefa, o participante pode necessitar indução física (physical prompting) e o uso de refor-

ços primários em programa contínuo. Os variáveis podem mudar mas a meta permanece a mesma.

A AVALIAÇÃO FUNCIONAL MOTORA

Uma segunda e mais específica avaliação está também incluída neste guia. Os resultados desta avaliação devem fornecer mais informações específicas relativamente aos potenciais e fraquezas do participante, bem como seu potencial de movimento.

A avaliação é dividida em quatro áreas principais: 1) manipulação, 2) postura, 3) mobilidade, e 4) conscientização sensorial. Cada uma destas áreas contém de três a seis itens de teste. Ao executar a avaliação, observe o participante

como ele executa cada item de teste. Cada item de teste é além disso dividido em progressão hierárquica de subtarefas da capacidade mais baixa à mais alta. Dê a contagem ao participante checando o box localizado à esquerda de cada subtarefa que, o participante é capaz de executar independentemente. Se houver qualquer questão quanto à competência do participante em determinada habilidade, exija que o participante realize a tarefa três de cinco vezes.

PROGRAMA FUNCIONAL DE ATIVIDADES MOTORAS

Nome: _____
Data: _____
DOB: _____
Examinador: _____

Deficiência Física:

- _____ paralisia cerebral
- _____ spina bifida
- _____ distrofia muscular
- _____ outras (favor enumerar)

Outras Deficiências:

- _____ deficiente visual
- _____ deficiente auditivo
- _____ distúrbio convulsivo
- _____ outras ()

Tipo de Paralisia Cerebral:

- _____ espástica
- _____ atetoide
- _____ atáxica
- _____ misturadas
- _____ rígido

Habilidades de Comunicação:

- _____ verbal
- _____ prancha de comunicação (communication board)
- _____ linguagem de sinais
- _____ outras ()

Topografia da Deficiência:

- _____ paraplegia
- _____ hemiplegia
- _____ diplegia
- _____ quadriplegia

1. DESTREZA

Severidade da Deficiência:

- _____ leve
- _____ moderada
- _____ severa
- _____ rígida

A. PROCURANDO ALCANÇAR (reaching)

- _____ procura alcançar objeto com menos de 5 graus gama de movimento
- _____ procura alcançar objeto estendendo o braço menos de 90 graus
- _____ procura alcançar objeto estendendo o braço a menos de 180 graus
- _____ procura alcançar objeto estendendo o braço menos de 180 graus com mão aberta

Retardamento Mental:

- _____ leve
- _____ moderado
- _____ severo
- _____ profundo

B. AGARRAR (Grasping)

- _____ mostra algum movimento de dedos
- _____ mostra algum movimento de dedos, procurando agarrar algo
- _____ segura objeto quando colocado na mão menos de 5 segundos
- _____ segura objeto quando colocado na mão menos de 15 segundos
- _____ segura objeto quando colocado na mão menos de 20 segundos
- _____ abre dedos na tentativa de agarrar

Deficiências Posturais:

- _____ escoliose
- _____ deslocação de quadril
- _____ contraturas
- _____ ossos frágeis
- _____ outros (favor enumerar)

- abre depois fecha os dedos em torno de objeto: não consegue segurar
- abre depois fecha os dedos em torno de objeto: segura menos de 5 segundos
- abre depois fecha os dedos em torno de objeto: segura menos de 15 segundos
- segura objeto por mais de 20 segundos
- segura objeto enquanto movimenta o braço

C. SOLTANDO (releasing)

- necessita ajuda para soltar objeto
- solta objeto sem controle em menos de 1 minuto
- solta objeto sacudindo o braço todo
- solta objeto sem controle em menos de 30 segundos
- solta objeto distante do corpo
- solta objeto 10-15 centímetros distante do corpo
- deixa cair objeto em caixa 10-15 centímetros distante do corpo
- deixa cair objeto em alvo 20-30 centímetros distante do corpo
- joga objeto menos de 15 centímetros de distância do corpo
- joga objeto menos de 30 centímetros de distância do corpo
- joga objeto menos de 60 centímetros de distância do corpo
- joga objeto e atinge alvo 60 centímetros de distância 25% do tempo

II. CONTROLE POSTURAL

A. CONTROLE DE CABEÇA, (melhor posição)

- tem movimentos de cabeça desordenados
- ergue ligeiramente a cabeça
- alinha cabeça ao corpo por menos de 5 segundos
- alinha a cabeça menos de 15 segundos
- alinha a cabeça menos de 30 segundos
- vira a cabeça menos de 5 graus para objeto ou som
- vira a cabeça menos de 20 graus para objeto ou som
- faz movimentos a esmo com varinha de cabeça (head stick)
- tenta tocar objeto com varinha de cabeça
- toca objeto de 20 x 28 centímetros com varinha de cabeça
- toca objeto 10-15 centímetros com varinha de cabeça
- usa varinha de cabeça para comunicação

B. POSIÇÃO DE BRUÇOS (DEITADO DE COSTAS)

- mostra movimentos a esmo em posição de bruços
- vira a cabeça de um lado para outro

- levanta a cabeça da esteira menos de 15 segundos
- tenta usar os braços para levantar o corpo da esteira
- empurra o corpo menos de 5 centímetros para fora da esteira
- empurra o corpo menos de 10 centímetros para fora da esteira
- apoia-se nos antebraços menos de 5 segundos
- apoia-se nos antebraços menos de 15 segundos
- apoia-se nas mãos com braços curvados menos de 5 segundos
- apoia-se nas mãos com braços curvados menos de 15 segundos
- apoia-se em uma das mãos por menos de 5 segundos
- apoia-se em uma das mãos por menos de 15 segundos

C. POSIÇÃO DE BRUÇOS SOBRE CHAVE (WEDGE) Nota tradutora: em inglês, prone, significa de bruços mas esta página registra PRONE POSITION (lying on back) o que não é claro

- mostra movimento a esmo em cima de cunha
- movimenta a cabeça de um lado para outro
- alinha cabeça com corpo por menos de 5 segundos
- alinha cabeça com corpo por menos de 15 segundos
- alinha cabeça com corpo por menos de 30 segundos
- move os braços a esmo por cima da cunha
- tenta alcançar objeto
- toca objeto com a mão
- manipula objeto ou chave por menos de 5 segundos
- usa posição deitada (prone) sobre cunha para brinquedo recreativo com brinquedos ou chaves (comutadores)

D. DEITADO DE COSTAS (Supino)

- mostra movimento a esmo em posição deitado de costas
- movimenta cabeça de um lado para outro
- movimenta braços a esmo deitado de costas
- tenta alcançar objeto
- toca objeto com a mão
- manipula objeto ou chave (switch) por menos de 5 segundos
- manipula objeto ou chave (switch) por menos de 15 segundos
- usa posição deitado de costas para brinquedo recreativo com brinquedos ou chaves

E. SENTADO EM CADEIRA

- mostra controle mínimo da cabeça na cadeira
- ergue ligeiramente a cabeça na cadeira
- alinha cabeça com corpo por menos de 5 segundos
- alinha cabeça com corpo por menos de 15 segundos
- alinha cabeça com corpo por menos de 30 segundos
- mostra movimentos a esmo na cadeira
- tenta tocar objeto com a mão
- toca objeto com a mão
- manipula objeto ou chave por menos de 5 segundos
- manipula objeto ou chave por menos de 15 segundos
- manipula objeto ou chave por menos de 30 segundos
- usa os pés para brinquedo recreativo com brinquedos ou chaves (switches)

III. MOBILIDADE

A. ROLANDO (rolling)

- tenta rolar do estômago para as costas
- rola do estômago para as costas usando padrão extensor
- rola de estômago p/costas usando mínimo padrão extensor
- rola de estômago p/costas usando padrão anormal
- rola de estômago p/costas e de costas para estômago
- gira sobre si mesmo uma vez no sentido de som ou objeto
- rola menos de 91 centímetros para som ou objeto
- usa rolar sobre si como mobilidade

B. ENGATINHANDO DE ESTÔMAGO (crawling on stomach)

- sobre estômago, move braços e pernas a esmo
- tenta empurrar com pernas ou puxar com braços
- de bruços no 'scooter board', movimentar-se p/frente e para trás usando braços e/ou pernas
- movimentar-se p/frente ou p/trás menos de 91 centímetros no patinete (scooter)
- deitado de bruços, usa patinete para mobilidade
- de bruços no chão, move corpo menos de 30 centímetros
- usa engatinhar no chão para mobilidade

C. DE COSTAS

- de costas, movimentar braços e pernas a esmo

- tenta empurrar com os pés
- de costas no patinete, movimentar-se p/frente e p/trás empurrando com os pés
- movimentar-se p/frente ou p/trás menos de 91 centímetros no patinete
- deitado de costas, usa patinete para mobilidade
- deitado de costas no chão, movimentar corpo menos de 30 centímetros
- movimentar corpo menos de 61 centímetros no sentido de som ou objeto
- usa costas, deitado e empurrando com pernas para mobilidade

D. CADEIRA DE RODAS ELÉTRICA (opcional)

- tenta fazer a cadeira de rodas mover-se
- faz cadeira de rodas mover-se por menos de 05 segundos
- faz cadeira de rodas mover-se por menos de 15 segundos
- faz cadeira de rodas mover-se por menos de 1.52 metros
- faz cadeira de rodas mover-se menos de 3.04 metros
- faz cadeira de rodas mover-se para frente e p/trás menos de 3.04 metros
- manobra cadeira de rodas em torno de obstáculo
- manobra cadeira de rodas em torno de dois obstáculos
- usa cadeira de rodas para mobilidade na escola
- usa cadeira de rodas para mobilidade e recreação

CONSCIENTIZAÇÃO SENSORIAL

A. MOTORA VISUAL

- olha na direção de objeto por menos de 5 segundos
- olha na direção de objeto por menos de 15 segundos
- segue vagarosamente objeto em movimento com os olhos 10 graus para o lado da cabeça
- segue vagarosamente objeto em movimento com os olhos 20 graus para o lado da cabeça
- segue vagarosamente objeto em movimento, movimentando cabeça e olhos a 20 graus para qualquer lado da cabeça
- olha, pára e tenta agarrar objeto estacionário
- olha, pára, alcança e toca objeto estacionário
- olha para e tenta agarrar objeto em movimento
- aprecia observar objetos ou pessoas como recreação

B. AUDITIVA MOTORA

- _____ mostra alguma indicação de conscientização de som
- _____ olha para a direção do som por menos de 5 segundos
- _____ olha para a direção do som por menos de 15 segundos
- _____ aprecia escutar música como recreação
- _____ tenta alcançar som ou brinquedo musical
- _____ alcança e toca brinquedo musical
- _____ gosta de manipular brinquedos musicais, instrumentos musicais, ou toca-fitas como recreação

C. CONSCIENTIZAÇÃO TACTUAL

- _____ puxa ou mexe em contato menos de 5 segundos
- _____ puxa ou mexe em contato menos de 15 segundos
- _____ permite carícias em partes do corpo
- _____ massagear partes do corpo é suavizante
- _____ gosta de ser tocado com uma variedade de texturas
- _____ explora texturas com as mãos com ajuda
- _____ explora objetos ou texturas com as mãos independentemente
- _____ usa toques e exploração de objetos como recreação

FOLHA DE ANÁLISE DE DADOS

I = Independente
V = Verbal
G = Gestual (gestural)
F = Físico

Treinador: _____

Nome do aluno: _____

Local: _____

Atividade: _____

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Coloque participante em esteira com mãos para lado do corpo ou sobre cabeça.
2. Posicione braços do participante para lado do corpo ou sobre a cabeça.
3. Dê ao participante pista verbal "vire".
4. Participante vira a cabeça para o lado de "vire".
5. Participante passa braço oposto através do corpo.
6. Participante puxa parte superior do corpo para cima com braço oposto.
7. Participante puxa o corpo para o lado.
8. Participante continua a puxar o braço oposto.
9. Participante rola pra ficar sobre estômago.
10. Participante ajusta os braços conforme necessário.
11. O participante vira a cabeça para o lado oposto a rolar (roll).
12. Participante coloca mão oposta sobre esteira.
13. Participante empurra mão para dentro da esteira e estende os braços.
14. Participante começa a rolar.
15. Participante rola para o lado.
16. Participante vira cabeça no sentido de rolar.
17. Participante rola para posição de costas.
18. Participante consome uma média de segundos para completar virada.

* Esta é uma Análise de Tarefa para um participante que possa demonstrar fisicamente estes movimentos. Você pode querer designar uma

A - T alternativa para participantes que exibem diferentes capacidades de movimento.

FOLHA DE ANÁLISE DE DADOS

Chave: I = Independente
V = Verbal
G = Gestual
F = Físico

Treinador: _____

Nome do Aluno: _____

Lugar: _____

Atividade: _____

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Coloque bola ou algo para atirar macio (soft shot) na mão do participante.

2. Dê ao participante pista verbal: "Atire a bola".

3. Participante segura mão que sustenta bola.

4. O participante flete (flexes) cotovelo.

5. O participante estende o braço para a frente

6. O participante solta a bola.

7. Participante flui através (flows-through) (continua com braço estendido).

8. A bola viaja para a frente uma média de centímetros.

* Esta é uma A - T para um participante que tenha esta capacidade de movimentos. Você pode querer elaborar uma T - A alternativa para

pessoas que exibem movimentos diferentes de braço ou para pessoas que usam diferentes partes do corpo para atirar.

FOLHA DE ANÁLISE DE DADOS

Chave: I = Independente
 V = Verbal
 G = Gestual
 F = Físico

Treinador: _____

Nome do Aluno: _____

Local: _____

Atividade: _____

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Coloque bola no "T" de golpear (batting tee).
2. Acessório de golpear (implement) na mão do participante.
3. Dê ao participante pista verbal: "bata na bola".
4. O participante ergue a mão enquanto segura varinha.
5. O participante afasta a mão do "Tee".
6. O participante movimenta a mão na direção de "Tee".
7. O participante toca a bola com varinha.
8. O participante golpeia a bola para fora do "Tee".
9. O participante segue distanciado do "Tee".
10. A bola viaja para a frente uma média de metros.

* Esta é uma A - T para um participante que pode demonstrar fisicamente estes movimentos. Você pode querer elaborar uma A - T alternativa para participantes que exibem diferentes

movimentos de braço ou para participantes que usam diferentes partes do corpo para golpear (strike).

**PROGRAMA DE ATIVIDADES
MOTORAS**

Chave: I = Independente
V = Verbal
G = Gestual
F = Físico

Treinador: _____

Nome do Aluno: _____

Local: _____

Atividade: _____

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Coloque o participante em dispositivo pessoal de boiar.

2. Coloque o participante de costas na água.

3. O participante movimentar braços e/ou pernas para longe do corpo.

4. O participante movimentar braços e/ou pernas para perto do corpo.

5. O participante continua a movimentar braços e pernas.

6. O participante movimentar corpo para frente centímetros.

FOLHA DE ANÁLISE DE DADOS

Chave: I = Independente
V = Verbal
G = Gestual
F = Físico

Treinador: _____

Nome do Aluno: _____

Local: _____

Atividade: _____

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Bola é colocada à frente do pé do participante.

2. Dê pista verbal: "chute a bola".

3. Traz perna de volta fletindo joelho.

4. Movimenta perna para a frente, estendendo a perna.

5. Contata a bola com o pé.

6. Continua a movimentar a perna para a frente para seguir (follow through)

7. A bola viaja para a frente numa média de centímetros.

FOLHA ANÁLISE DE DADOS

Chave: I = Independente
V = Verbal
G = Gestual
F = Físico

Treinador: _____

Nome do Aluno: _____

Local: _____

Atividade: _____

ANÁLISE DE TAREFA

DATAS

1. Dê pista verbal: "Empurra sua cadeira de rodas".

2. Ergue mãos fletindo o cotovelo.

3. Coloca as mãos nas rodas da cadeira.

4. Agarra firmemente as rodas da cadeira.

5. Empurra as rodas para a frente estendendo os braços.

6. Estende os braços inteiramente.

7. Pára de agarrar as rodas da cadeira.

8. Ergue as mãos fletindo o cotovelo

9. Torna a agarrar com as mãos a parte de trás das rodas.

10. Empurra rodas para a frente estendendo os braços.

11. O participante empurra a cadeira para a frente uma média de _____ centímetros.

Biblioteca da U. E. R. J.

The Joseph P. Kennedy Jr. Foundation for the Benefit of Citizens With Mental Retardation
Guia do programa de treinamento de atividades motoras de crianças especiais
796-056.26/1838

(1614/52)

FLÁVIA FAISSAL DE SOUZA

Prof.^a Educação Física

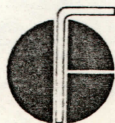
LP 9403864/CPF 023051227-56

Prove que sabe honrar os seus compromissos devolvendo com pontualidade este livro à Biblioteca da U. E. R. J.

Se, findo o prazo do empréstimo (7 dias), o livro não for devolvido, o leitor será suspenso dessa regalia.

O prazo acima poderá ser prorrogado, caso a obra não esteja sendo procurada por outro leitor.

Departamento de Imprensa Nacional —



OFFSET

EDITORA GRÁFICA E
JORNALÍSTICA LTDA