

Como praticar a Educação Física inclusiva?

O Centro de Referências em Educação Integral selecionou algumas das **atividades de Educação Física inclusiva** desenvolvidas pelas escolas em parceria com o Instituto Rodrigo Mendes, que também podem ser praticadas em outros espaços do território como parques e envolvendo toda a comunidade.

Minitênis O objetivo do minitênis é fazer a bola cruzar a rede, como no esporte tradicional, mas sem regras rígidas ou técnicas específicas, variando de acordo com a experiência de cada turma. O tamanho da quadra também é passível de adaptação, devendo variar conforme o contexto com demarcações em giz de lousa. Para confeccionar as raquetes e bolinhas, pode-se utilizar papelão e papel amassado, e as telas de janela contra insetos podem fazer a vez da rede. Como suporte, pode-se utilizar cordas ou tubos de PVC presos a pneus.

Bocha Na bocha inclusiva, uma bola branca, chamada jack, é lançada por meio de uma calha em uma pista. Em seguida, os times lançam outras bolas coloridas e o objetivo é colocá-las o mais próximo possível da bola jack. O desafio está no diálogo entre a dupla: quem manuseia a calha está de costas e não pode ver o posicionamento das bolas. A pessoa que está de frente, por sua vez, é quem deve decidir a melhor estratégia e o momento de lançar a bola pela calha. As bolas utilizadas podem ser as que a escola já possui ou confeccionadas com papel e jornal.

Corrida guiada A turma é dividida em pares. Um membro da dupla é vendado e o outro desempenha a função de guia. Na sequência, os papéis se invertem. Após algumas rodadas, também é possível trocar as duplas por colegas com quem se tem menos contato, de forma a estimular a confiança.

Danças e capoeira Quando a Educação Física passa a ser entendida de maneira mais ampla, isto é, como uma cultura corporal, abrem-se horizontes para compreender as danças como manifestações relevantes que favorecem o **desenvolvimento integral** dos estudantes. Para além do corpo, estas podem ser ainda **oportunidades de expressão cultural**, envolvendo a diversidade brasileira na Educação Física, trazendo por exemplo o jongo, o hip-hop, a capoeira e o maculelê para a escola. Também é possível estimular a interdisciplinaridade, explorando a origem cultural e histórica dessas danças e atividades e criando oportunidades para discutir o racismo e a inclusão de todos.

Vôlei e basquete sentados No vôlei ou basquete sentado, mantém-se a mesma quantidade de jogadores das modalidades tradicionais e a missão de passar a bola para o outro lado da rede ou acertá-la em uma cesta. As regras adicionais envolvem não levantar-se do chão para fazer os movimentos, e adequar a altura da rede ou da cesta de basquete aos jogadores.