

**1º ANO (ENSINO MÉDIO)**  
**2º BIMESTRE**

# **ESPORTE & INCLUSÃO**





## Apresentação

Esta apostila foi desenvolvida para apoiar os professores na implementação de aulas que promovam a inclusão e a diversidade por meio do esporte. Voltada para o 2º bimestre, ela explora o tema "Experimentação e Adaptação de Modalidades", oferecendo um conjunto completo de conteúdos que combinam teoria e prática. O objetivo é proporcionar aos alunos uma vivência enriquecedora das modalidades adaptadas, ampliando sua compreensão sobre a importância do esporte como ferramenta de integração social e superação de barreiras.

A apostila contém textos informativos que apresentam cada modalidade de maneira acessível e aprofundada, questões abertas acompanhadas de respostas elaboradas para facilitar o debate em sala de aula e atividades práticas projetadas para serem inclusivas e envolventes. Os temas abrangem desde Atletismo Adaptado e Futebol de Cinco até esportes como Tênis em Cadeira de Rodas e Rugby Adaptado, além de atividades de lazer inclusivo e jogos cooperativos. Esses conteúdos não apenas informam, mas também promovem a experimentação e a reflexão sobre a importância de adaptar o esporte para incluir todos os participantes.

Com essa abordagem, os professores terão em mãos um recurso valioso para fomentar o respeito à diversidade e o desenvolvimento de valores como empatia, trabalho em equipe e resiliência entre os alunos. A proposta é que o esporte seja não apenas uma prática física, mas um meio de transformar atitudes e construir uma sociedade mais igualitária.

[apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)



## Conteúdo

### 2º Bimestre: Experimentação e Adaptação de Modalidades

- Atletismo Adaptado: Corrida com Guias
- Futebol de Cinco
- Vôlei Sentado
- Tênis em Cadeira de Rodas
- Atividades de Lazer Inclusivo: Dança Adaptada
- Jogos Cooperativos para Todos
- Boccia em Duplas: Jogo de Precisão
- Rugby em Cadeira de Rodas
- Mobilidade e Sensibilidade
- Modalidades Paralímpicas e Adaptadas



## Habilidades

EMIFCG04 - Reconhecer e analisar diferentes manifestações criativas, artísticas e culturais, por meio de vivências presenciais e virtuais que ampliem a visão de mundo, sensibilidade, criticidade e criatividade.

EMIFCG05 - Questionar, modificar e adaptar ideias existentes e criar propostas, obras ou soluções criativas, originais ou inovadoras, avaliando e... **Esta é a amostra da apostila.**

**Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



ESPORTE E INCLUSÃO	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
2º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Experimentação e Adaptação de Modalidades	Atletismo Adaptado: Corrida com Guias
Nome:	Turma:

O atletismo adaptado é uma modalidade que promove a inclusão de pessoas com deficiência no esporte, abrangendo diversas categorias, como provas de pista, campo e combinadas. Dentro dessas modalidades, a corrida com guias é uma prática destinada a atletas com deficiência visual. Essa dinâmica consiste em um atleta-guia que auxilia o corredor com deficiência a percorrer o trajeto da prova de forma... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



A relação entre o atleta e o guia é fundamental para o sucesso da prova. Ambos são conectados por uma corda, geralmente no formato de um cordão curto preso às mãos, que permite ao guia direcionar o atleta. A coordenação entre os dois é essencial, sendo necessário um treinamento intenso e comunicação clara. O guia não apenas corre ao lado do atleta, mas também fornece informações sobre o percurso, como... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

Essa modalidade exige que o guia tenha excelente preparo físico, já que deve acompanhar o ritmo do atleta, que pode ser de alta performance. Além disso, o guia deve respeitar as regras da competição, como não ultrapassar o atleta em nenhum momento e



manter o sincronismo no movimento. Essa parceria vai além da prática... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

A corrida com guias não só destaca o talento dos atletas com deficiência visual, mas também reforça a importância de um esporte inclusivo, que reconhece e valoriza as potencialidades de todos, independentemente de suas limitações. Assim, a prática não apenas promove o desenvolvimento esportivo, mas também... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Questões

1. Explique a importância do guia na modalidade de corrida para atletas com deficiência visual.

---

---

---

---

2. Quais são os principais desafios enfrentados por guias e atletas durante os treinos e competições?

---

---

---

---

3. De que forma o atletismo adaptado, especialmente a corrida com guias, contribui para a inclusão social?

---

---



---

---

---

4. Quais características físicas e psicológicas são fundamentais para o guia nessa modalidade?

---

---

---

---

---

5. Analise como a relação entre o guia e o atleta pode refletir valores como confiança e trabalho em equipe no cotidiano.

---

---

---

---

---



## Respostas

1. O guia é essencial na corrida para atletas com deficiência visual porque oferece segurança, orientação e suporte durante o... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
2. Os principais desafios incluem a necessidade de sincronismo perfeito entre o atleta e o guia, a exigência de comunicação constante e... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
3. O atletismo adaptado promove a inclusão social ao valorizar as habilidades das pessoas com deficiência, quebrando preconceitos e incentivando... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
4. Características fundamentais para o guia incluem bom preparo físico para acompanhar o ritmo do atleta, habilidade de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
5. A relação entre guia e atleta é baseada em confiança, comunicação e trabalho conjunto, valores que são aplicáveis em... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Atividade Prática: Corrida com Guia Simulada

### Objetivo:

Vivenciar a experiência de uma corrida com guias, promovendo a empatia, a cooperação e a compreensão das dificuldades enfrentadas por pessoas com deficiência visual em atividades esportivas.

### Materiais Necessários:

- Vendas ou lenços para cobrir os olhos.
- Cordões ou... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
- Cones ou marcadores para delimitar o percurso.

### Planejamento da Atividade:

1. **Introdução (15 minutos):** Explique aos alunos o conceito de corrida com guias e sua importância no atletismo adaptado. Destaque as responsabilidades do guia e do atleta, além de reforçar a necessidade de confiança e comunicação.



2. **Formação de Duplas (5 minutos):** Divida a turma em duplas, onde um aluno será o guia e o outro será o atleta. Distribua... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

3. **Prática Guiada (20 minutos):**

- Delimite um percurso com curvas e obstáculos leves, como cones ou pequenas barreiras.
- Oriente as duplas a realizar... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
- Troque os papéis após cada corrida para que todos vivenciem ambas as perspectivas.

4. **Debriefing (20 minutos):** Reúna os alunos para discutir a experiência. Questione:

- Quais foram as maiores dificuldades enfrentadas?
- Como foi a experiência de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
- O que puderam aprender sobre comunicação e trabalho em equipe?

5. **Encerramento (10 minutos):** Relacione a atividade à inclusão social e aos desafios enfrentados por pessoas com deficiência. Incentive reflexões sobre como adaptar o dia a dia para ser mais inclusivo.

**Resultado Esperado:** Os alunos deverão compreender a importância do trabalho em equipe, exercitar empatia e reconhecer os desafios enfrentados por pessoas com deficiência visual. Além disso, a atividade reforçará valores de respeito, inclusão e solidariedade.

**Para esta apostila completa (67 páginas), acesse:**

**<https://apostilasdeeducacao.com/2025/01/17/esporte-e-inclusao-1o-ano-2o-bimestre-ensino-medio/>**