

 I'm**POSSIBLE**

 COMITÉ
PARALÍMPICO
PORTUGAL

MANUAL DO PROFESSOR



INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE

SÍNTESE

O I'mPOSSIBLE é o programa global de educação do Comité Paralímpico Internacional (CPI), desenhado para os professores utilizarem com alunos entre os 6 e os 18 anos de forma a permitir que jovens de todo o mundo se envolvam com os valores paralímpicos, desporto para pessoas com deficiência e a visão do Movimento Paralímpico para um mundo mais inclusivo através do desporto para pessoas com deficiência.

O CPI é a entidade que governa o movimento paralímpico. A sua principal responsabilidade é apoiar os mais de 200 membros a desenvolver o desporto para pessoas com deficiência e promover a inclusão social, assegurar a organização dos Jogos Paralímpicos e agir como federação internacional de 10 desportos para pessoas com deficiência. A visão do CPI é tornar o mundo mais inclusivo através do desporto para pessoas com deficiência.

O programa foi desenvolvido originalmente pela Fundação Agitos (FA), a organização de angariação de fundos do IPC, com o apoio do Centro de Apoio Paralímpico da Fundação Nippon e da Fundação para o Desenvolvimento Global do Desporto, e em estreita colaboração com o Comité Paralímpico Japonês.

APOIOS E CONTRIBUIÇÕES

O I'mPOSSIBLE é apoiado por:



**INTERNATIONAL
PARALYMPIC
COMMITTEE**

NOTA:

Este manual do professor I'mPOSSIBLE é a segunda edição lançada no dia 3 de dezembro de 2020. A primeira edição foi lançada em agosto de 2018.

O CPI e a FA desenvolveram os materiais do kit de ferramentas em inglês, francês e espanhol. Quaisquer traduções e adaptações locais dos materiais do I'mPOSSIBLE foram enviadas por uma terceira parte.

O Tema 2, Unidade 6, as próteses - a Ottobock detém os direitos de propriedade intelectual desta unidade.

Tema 2, vamos praticar a modalidade de curling em cadeira de rodas - certos conteúdos foram reproduzidos do Guia de atividade FloorCurl com a permissão do Rock Solid Productions Inc. e Federação Internacional de Curling. Mais informações disponíveis em <https://floorcurl.com/>

REPRESENTANTE NO PAÍS:



PARCEIROS REPRESENTANTES NO PAÍS:



Cover image: Diogo Cancela
Campeonato do Mundo de Natação Londres 2019
© CPP / Georgie Kerr

CONTEÚDOS

1 I'mPOSSIBLE

1.1	Introdução	4
1.2	Objetivos de Desenvolvimento sustentáveis & Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência das Nações Unidas.....	6
1.3	Síntese dos materiais de educação.....	8
1.4	Unidades de aprendizagem.....	10
1.5	Ideias de implementação.....	11

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.1	Introdução	12
2.2	O Comité Paralímpico Internacional.....	14
2.3	Comités Paralímpicos Nacionais	15
2.4	Desporto para pessoas com deficiência explicado.....	15
2.5	Os valores paralímpicos.....	17
2.6	Breve história dos Jogos Paralímpicos.....	20
2.7	O símbolo paralímpico.....	21
2.8	A mudança começa com o desporto.....	22
2.9	Mascotes paralímpicas.....	24
2.10	A tocha paralímpica.....	25
2.11	Factos acerca dos Jogos Paralímpicos.....	26

3 INCLUSÃO

3.1	O que é a inclusão?.....	28
3.2	Incluir todos os alunos no I'mPOSSIBLE	29
3.3	O espectro da inclusão.....	29

4 MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

4.1	Inquérito de avaliação docente I'mPOSSIBLE.....	31
4.2	Inquérito de avaliação dos alunos I'mPOSSIBLE.....	35

1 I'mPOSSIBLE

1.1 INTRODUÇÃO

Originalmente desenvolvido pela Fundação Agitos (FA), a organização de angariação de fundos do CPI, o I'mPOSSIBLE foi lançado no dia 3 de dezembro de 2017, Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, e mais de 40 países já estão comprometidos em implementar o programa.

Através do desporto para pessoas com deficiência, o CPI pretende mudar três áreas: atitudes, mobilidade e oportunidades. O CPI quer mudar atitudes em relação a pessoas com deficiência, aumentar a mobilidade e acessibilidade e assegurar que pessoas com deficiência têm oportunidades iguais de educação, desporto, cuidados de saúde e de emprego.

O CPI acredita que a mudança começa com o desporto e que o trabalho do Movimento Paralímpico é um catalisador para a inclusão social e para que se avance com objetivos de desenvolvimento sustentável e com a convenção dos direitos das pessoas com deficiência das Nações Unidas.

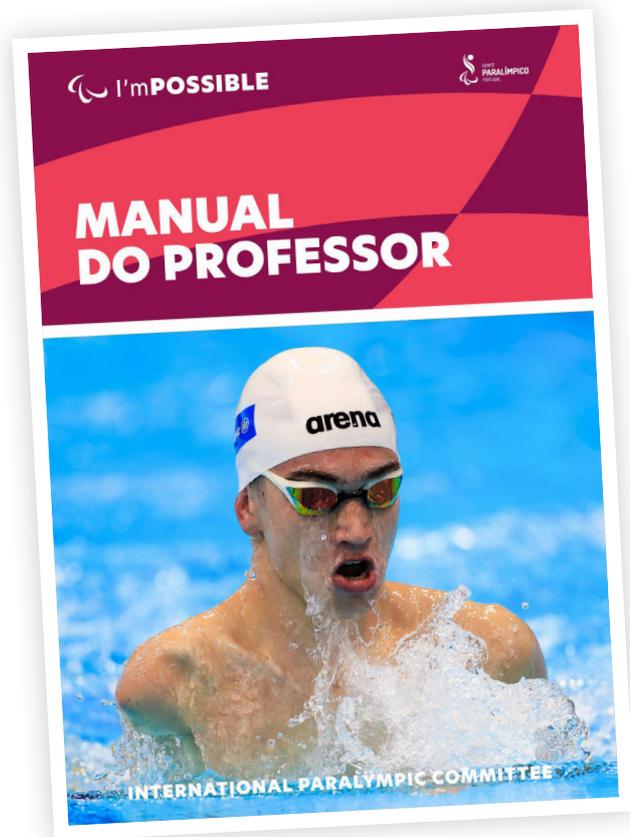


© Luc Percival Photography

1 I'mPOSSIBLE

I'mPOSSIBLE permite que qualquer jovem com qualquer habilidade **Aprenda. Envolve. Inclua.**, que é o “chamar a agir” do programa.

- Aprendem sobre o Movimento Paralímpico e os seus valores.
- Envolvem-se e participam no desporto para pessoas com deficiência e atividades de inclusão, e partilham com a família, amigos e comunidade.
- Desafiam e mudam atitudes em relação a pessoas com deficiência de forma a tornar o mundo mais inclusivo.



APRENDA.

ENVOLVA.

INCLUA.

O nome do programa é um reconhecimento do facto de que, com coragem e determinação, os atletas paralímpicos continuam a redefinir o que é possível, alcançando frequentemente o inesperado. Recorrendo a histórias inspiradoras de atletas, o programa I'mPOSSIBLE tem por objetivo:

- Desafiar as perceções e atitudes dos alunos face a pessoas com deficiência, contribuindo assim para aumentar a inclusão através do desporto paralímpico.
- Inspirar e entusiasmar os jovens, demonstrando que, com determinação, coragem e inspiração, eles podem alcançar o inimaginável nas suas vidas, tal como os atletas.

Este guia explica os conteúdos do programa e disponibiliza conhecimentos acerca do Movimento Paralímpico, valores paralímpicos e desportos para pessoas com deficiência.

1 I'mPOSSIBLE

1.2 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEIS & CONVENÇÃO DOS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA DAS NAÇÕES UNIDAS

Uma das prioridades estratégicas do CPI é uma mudança cultural através do desporto para pessoas com deficiência para uma sociedade inclusiva. Uma transformação social requer ativismo desde a base, uma mudança na lei e uma mudança cultural para que a lei se interiorize em todas as áreas da sociedade com o tempo. O Movimento Paralímpico reconhece que pode ter um grande papel nesta mudança cultural e direcionar o programa dos direitos humanos.

O CPI pretende usar a sua posição global e influência, em conjunto com os seus eventos e atividades, para desafiar o estigma ligado à deficiência, capacitar a transformação social e tornar a sociedade mais inclusiva para todos. Fazendo-o, o CPI pretende desenvolver a implementação da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência das Nações Unidas (a convenção) e os objetivos de desenvolvimento sustentáveis (ODS).

O programa de educação I'mPOSSIBLE tem um papel fundamental nesta mudança cultural ao envolver as gerações futuras nos valores paralímpicos e no desporto para pessoas com deficiência. De acordo com a Organização das Nações Unidas Educacional, Científica e Cultural (UNESCO*), a educação no século XXI reconhece ainda mais o papel que os valores e habilidades sociais têm ao enfrentar mudanças

globais como a diversidade e a inclusão. Esta abordagem está no centro da Educação de Qualidade ODS 4, que defende oportunidades de aprendizagem inclusiva ao longo da vida e produção de conteúdo inovador.

O CPI reconhece a importância fundamental de uma educação baseada em valores e o seu papel no apoio aos Comitês Paralímpicos Nacionais e Comitês Organizadores Locais pelo mundo para ativar este potencial e construir o Movimento e a sua visão de um mundo mais inclusivo.

*Referência: <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/values-education-through-sport/>

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para mais informação sobre os **ODS**, visite:

<https://sustainabledevelopment.un.org/>



Para mais informações sobre a Convenção, refira o **Tema 1 Unidade 4: Inclusão para todos** do Kit de ferramentas do I'mPOSSIBLE para

alunos dos 13 aos 18 anos e

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

1 I'mPOSSIBLE

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEIS



1 I'mPOSSIBLE

1.3 SÍNTESE DOS MATERIAIS EDUCATIVOS

O programa I'mPOSSIBLE inclui 13 planos de estudo (módulos) para o grupo de idades dos 6-12 anos (recursos primários) e 10 planos de estudo para o grupo de idades dos 13-18 anos (recursos secundários) como recursos principais, e um conjunto de planos de aula adicionais (ex.: modalidades, Comitês Organizadores Locais), com todos os recursos de apoio necessários para cada sessão. Trata-se de módulos individuais que podem ser ensinados de forma autónoma. Os módulos estão divididos em dois temas: valores paralímpicos e desporto para pessoas com deficiência.

Os recursos para os alunos I'mPOSSIBLE são diferenciados por cores. Títulos a vermelho são para as idades dos 6-12 anos e os verdes são para as idades dos 13-18 anos, como demonstrado nos exemplos abaixo.



Cada módulo inclui o seguinte:

A PLANO DE AULA DO PROFESSOR:

Valores Paralímpicos

Estão incluídas duas atividades que apresentam ideias e tarefas para sessões de aprendizagem de 45 minutos. Pode preferir realizar apenas uma das atividades sobre os valores paralímpicos numa sessão de aprendizagem. Ou poderá optar por

prolongar o tempo alocado ou combinar dois ou mais módulos para sessões mais longas. Os planos de estudo disponibilizam ideias de atividades concebidas para alunos mais novos (idades entre os 6 e os 8 anos para recursos primários e entre os 13 e os 15 para recursos secundários), embora também possam ser utilizadas com alunos mais velhos.

Desportos para pessoas com deficiência

Existe uma atividade por módulo para alunos que praticam um desporto para pessoas com deficiência. Os planos de estudo acerca do desporto para pessoas com deficiência contêm atividades introdutórias e ideias de jogos simples para crianças mais novas, jogos para crianças mais velhas e dicas e estratégias para todos os alunos, incluindo quem tem deficiência, nas atividades práticas. As atividades para crianças mais novas estão identificadas com o código de cor. Estas atividades também serão úteis enquanto atividades de treino aquecimento para alunos mais velhos.

B RECURSOS PARA OS ALUNOS:

Estes vêm em formato de apresentações PowerPoint, fichas informativas ou fichas de trabalho. Incluem atividades como tarefas, questionários, desafios e informações adicionais para alargar a aprendizagem e ajudar os alunos a realizarem os trabalhos. Os recursos destinados aos alunos mais novos são indicados com marcação (idades entre os 6 e os 8 anos para recursos primários e entre os 13 e os 15 para recursos secundários)

C TAREFAS DE AVALIAÇÃO:

Estas atividades permitem verificar os níveis de compreensão no decorrer do módulo. Quando possível, a atividade de avaliação faz parte

1 I'mPOSSIBLE

da atividade principal da aula. É apresentada numa grande variedade de formatos incluindo: fichas de trabalho, questionários, discussões em grupo/turma, ou resultados tangíveis na forma de imagens, artefactos ou apresentações.

QUESTÕES DE DISCUSSÃO / REFLEXÃO:

Cada módulo termina com temas de discussão. Estes permitem determinar mudanças nas percepções, opiniões e atitudes dos alunos em relação aos atletas e outras pessoas com deficiência.

D ATIVIDADES DE EXTENSÃO / PESQUISA:

Sempre que necessário, é incluída informação que sinaliza outros recursos relevantes, incluindo hiperligações para fontes do CPI e/ou da Fundação Agitos, mas estes recursos não são obrigatórios para completar um módulo com sucesso.

E TRABALHOS DE CASA:

Sempre que necessário, são incluídas ideias que poderão ser explicadas aos alunos para estes completarem em casa com as respetivas famílias e amigos. Estes exercícios não são obrigatórios.

F SÍNTESE DOS DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA:

Este resumo é uma breve introdução aos desportos para pessoas com deficiência apresentados nos módulos do programa I'mPOSSIBLE.

G FILMES:

Estão disponíveis filmes inspiracionais para as unidades de aprendizagem. Estão indicados no respetivo plano de aula para enriquecer a aprendizagem.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Por favor veja a Playlist do I'mPOSSIBLE do Youtube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Carina Paim
Jogos Paralímpicos Rio 2016
© CPP / Carlos Matos

1 I'mPOSSIBLE

1.4 UNIDADES DE APRENDIZAGEM

TEMA 1: VALORES PARALÍMPICOS

Unidades de aprendizagem adicionais estão disponíveis a pedido.

UNIDADE	RECURSOS PRIMÁRIOS	RECURSOS SECUNDÁRIOS
1	Os Jogos Paralímpicos. O que são?	O Movimento Paralímpico
2	Os valores paralímpicos	Os valores paralímpicos
3	Os valores na nossa escola	O que faz um atleta paralímpico?
4	Orgulho próprio	Inclusão para todos
5	Um atleta está a chegar	Acessibilidade

TEMA 2: DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

MÓDULO	RECURSOS PRIMÁRIOS	RECURSOS SECUNDÁRIOS
1	Desportos paralímpicos. O que são e como são praticados?	Vamos criar um novo desporto para pessoas com deficiência
2	Vamos jogar voleibol para pessoas com deficiência	Vamos jogar voleibol para pessoas com deficiência
3	Vamos jogar goalball	Vamos jogar goalball
4	Vamos jogar boccia	Vamos jogar boccia
5	Vamos falar sobre o atletismo para pessoas com deficiência	Vamos falar sobre o atletismo para pessoas com deficiência
6	As próteses	
7	Vamos criar um novo desporto para pessoas com deficiência	
8	O mais importante é a capacidade. Destacar atletas com deficiência	

Unidades de aprendizagem adicionais estão disponíveis a pedido. (ex.: modalidades, Comitês Organizadores Locais).

1 I'mPOSSIBLE

1.5 IDEIAS DE IMPLEMENTAÇÃO

O I'mPOSSIBLE é flexível para que possa ser adaptado às circunstâncias individuais das escolas e outras organizações de jovens. As escolas podem optar como implementar o programa de acordo com os recursos e tempo disponíveis. As atividades são transversais no currículo e podem ser dadas em aulas de:

- Educação Física
- Educação pessoal, social e de saúde
- Sociologia
- Geografia
- História
- Cidadania
- Artes
- Literatura
- Ética
- Línguas.

Há várias formas de implementar o programa:

Programa completo: os professores podem começar pelo princípio com o tema 1 e implementar todo o programa pela ordem dada ao longo de dias ou semanas.

Abordagem flexível: os professores podem escolher as atividades ou aulas, de ambos os temas e unidades, que se alinhem com o currículo existente e ensinar ao longo de dias ou semanas.

Semana de atividades: o programa pode ser implementado uma semana dedicada a atividades relacionadas com o I'mPOSSIBLE.

Eventos escolares: o programa pode ser aplicado antes ou durante um evento escolar, num festival desportivo, ou com a visita de atletas paralímpicos / atletas com deficiência à escola, exibição de documentários, etc.

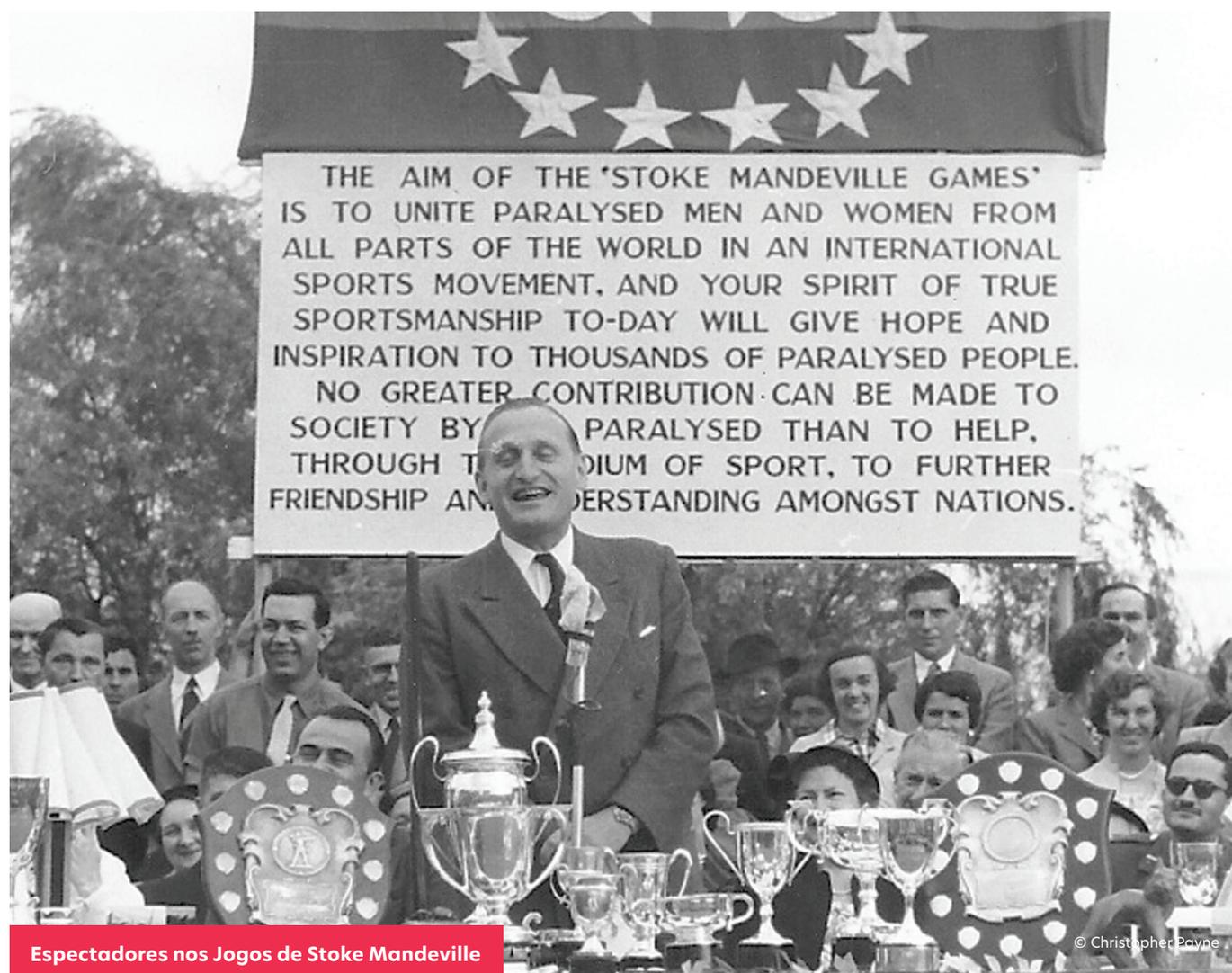


© International Paralympic Committee/
Agitos Foundation/Theresa Rooney

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.1 INTRODUÇÃO

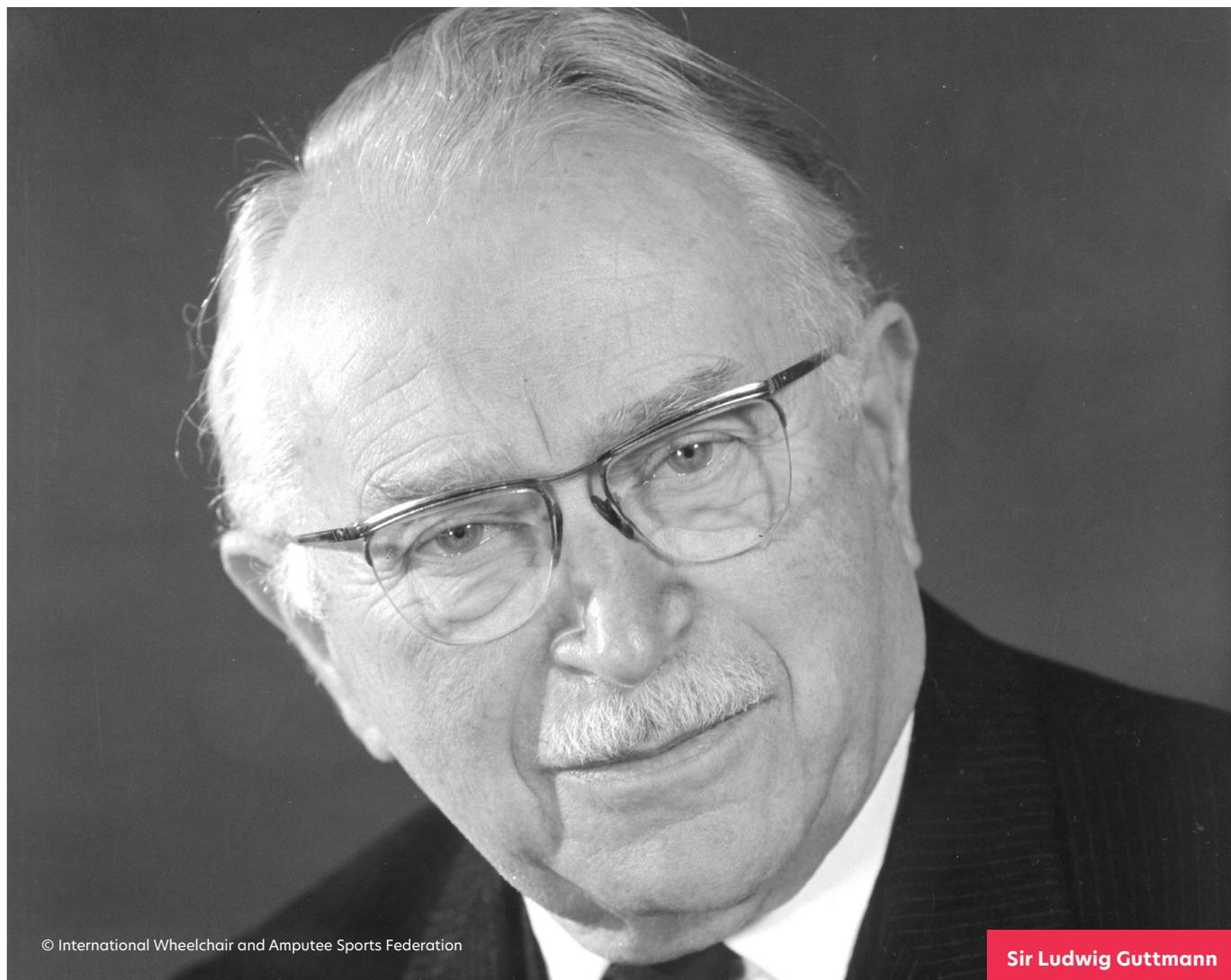
O Sir Ludwig Guttmann, um médico alemão que trabalhou no Hospital Stoke Mandeville, na Grã-Bretanha, pouco tempo depois da Segunda Guerra Mundial, é reconhecido como tendo dado início ao Movimento Paralímpico.



Espectadores nos Jogos de Stoke Mandeville

© Christopher Payne

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO



© International Wheelchair and Amputee Sports Federation

Sir Ludwig Guttman

Ele acreditava no poder do desporto para mudar vidas e melhorar a forma física, autoestima e confiança de quem se encontrava em reabilitação após a guerra, tendo organizado os primeiros Jogos para atletas com lesões na coluna em 1948. Os atletas usavam cadeiras de rodas e competiam na modalidade de tiro com arco. Os Jogos Stoke Mandeville tornaram-se um evento anual de competição. Em 1960, os primeiros Jogos Paralímpicos tiveram lugar em Roma, Itália, e atraíram 400 atletas de 23 países. Desde então, o Movimento Paralímpico transformou-se num fenómeno global. Cada vez mais atletas com

deficiência competem em competições locais, regionais, nacionais e internacionais, inspirando e maravilhando enormes audiências em todo o mundo. Hoje em dia, o órgão diretivo do Movimento Paralímpico é o Comité Paralímpico Internacional (CPI).

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para uma breve introdução, veja o filme **"Introdução ao Movimento Paralímpico"** em:

<https://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.2 O COMITÉ PARALÍMPICO INTERNACIONAL

Fundado a 22 de setembro de 1989 como organização internacional sem fins lucrativos, o Comitê Paralímpico Internacional (CPI) é uma organização centrada nos atletas composta por uma comissão executiva eleita, uma equipa de gestão e vários comités e conselhos. Desde 1999 está sediado em Bona, na Alemanha.

As principais responsabilidades do CPI são apoiar os seus mais de 200 membros (ex.: federações desportivas internacionais, comités paralímpicos nacionais, organizações internacionais de desporto para pessoas com deficiência e organizações regionais) a desenvolver o desporto para pessoas com deficiência e promover a inclusão social, assegurar a realização e organização dos

Jogos Paralímpicos e atuar como federação internacional para 10 desportos para pessoas com deficiência. Para além disso, o CPI tem por objetivo oferecer oportunidades a pessoas com deficiência, para que estas participem em desportos para pessoas com deficiência, desde principiantes até ao nível de elite. Deste modo, aspira a tornar a sociedade mais inclusiva para pessoas com deficiência através dos desportos para pessoas com deficiência.

A missão do CPI é **“-Liderar o Movimento Paralímpico, supervisionar a realização dos Jogos Paralímpicos e apoiar os membros para que permitam aos atletas conquistar a excelência desportiva.”**

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

 Para mais informações sobre o Comitê Paralímpico Internacional, consulte a seguinte página web:
<https://www.paralympic.org/>



Adelino Rocha
Jogos Paralímpicos Rio 2016
© CPP / Carlos Matos

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.3 COMITÉS PARALÍMPICOS NACIONAIS

Os Comitês Paralímpicos Nacionais (CPNs) são organizações nacionais reconhecidas pelo CPI como os únicos representantes de atletas com deficiência dos seus respectivos países. Atualmente, o CPI tem mais de 180 CPNs, que são responsáveis pela admissão, gestão e preparação das equipas para os Jogos Paralímpicos e outras competições aprovadas pelo CPI.

2.4 DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EXPLICADO

Desporto para pessoas com deficiência: O termo “desporto para pessoas com deficiência” refere-se a todos os desportos para atletas com deficiência, estejam estes incluídos no programa paralímpico ou não. As federações internacionais têm de ser reconhecidas pelo CPI e operar sob o Código de Classificação de Atletas do CPI.

Desporto Paralímpico: Qualquer desporto do programa paralímpico é referido como sendo um desporto paralímpico. O termo é utilizado apenas quando nos referimos à presença do desporto nos Jogos Paralímpicos.

Atleta: Um atleta é uma pessoa com deficiência que pratica um desporto para pessoas com deficiência. Mais especificamente, o termo é utilizado para descrever atletas que ainda não competiram nos Jogos Paralímpicos ou para atletas amadores. As federações internacionais dos respetivos desportos têm de ser reconhecidas pelo CPI.

Atleta paralímpico: Um atleta paralímpico é um atleta que participou em Jogos Paralímpicos.



Djibrilo Iafa
Campeonato do Mundo de Judo
IBSA Odivelas 2018
© CPP

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

Classificação

A classificação dos atletas no Movimento Paralímpico é uma característica que distingue o desporto para pessoas com deficiência. Trata-se de agrupar atletas elegíveis em classes, de acordo com o grau de deficiência e como este afeta as atividades fundamentais de cada desporto ou modalidade.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

 Pode encontrar mais informações na página web do CPI
www.paralympic.org

Os Jogos Paralímpicos

Os Jogos Paralímpicos são um evento internacional e multidisciplinar, no qual atletas de elite de todo o mundo competem em diferentes desportos paralímpicos, demonstrando a sua determinação e coragem extraordinárias, para além dos feitos inspiradores. Decorrem a cada dois anos, alternando entre os Jogos Paralímpicos de Verão e de Inverno. A palavra “paralímpico” deriva do grego “para” (ao lado ou a par) e a palavra “olímpico”. Tal significa que os Jogos Paralímpicos decorrem em paralelo com os Jogos Olímpicos, nas mesmas cidades e recintos.



© Mike Ehmann/Getty Images

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO



José Macedo
Paralímpicos Rio 2016
© CPP / Carlos Matos

2.5 VALORES PARALÍMPICOS

Os valores paralímpicos estão no centro do Movimento Paralímpico. Os atletas demonstram os valores através dos seus esforços e conquistas notáveis. O programa I'mPOSSIBLE tem como grande objetivo o envolvimento dos jovens e a compreensão dos valores paralímpicos, para que os ponham em prática no quotidiano; na escola, em casa e nas respetivas comunidades.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:



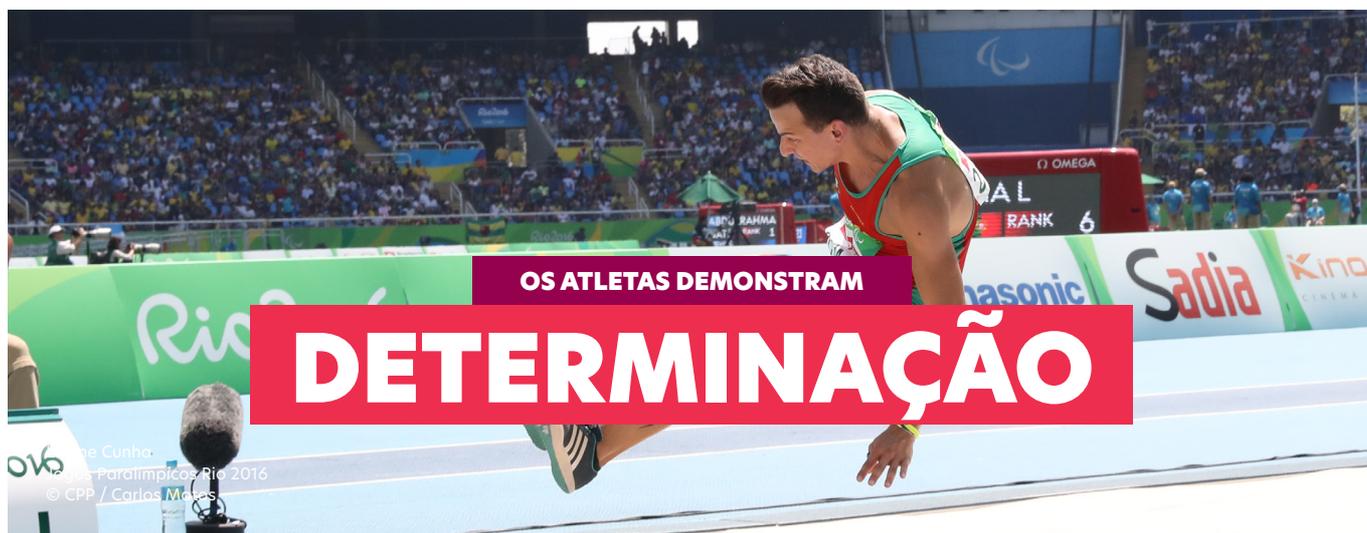
Para uma breve introdução, veja o filme '**Os valores paralímpicos**' em <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO



Como este valor paralímpico é demonstrado pelos atletas: Os atletas, através dos seus desempenhos, demonstram ao mundo o que é possível alcançar quando se leva o corpo ao limite.

Como este valor paralímpico pode ser demonstrado por jovens alunos: Experimentar algo que outros não estejam preparados ou não julguem ser possível.



Como este valor paralímpico é demonstrado pelos atletas: Os atletas possuem uma força de carácter única, que combina força mental, capacidade física e agilidade, para produzirem desempenhos desportivos que redefinem os limites das possibilidades.

Como este valor paralímpico pode ser demonstrado por jovens alunos: Continuar a fazer algo e não desistir, mesmo quando as dificuldades aumentam.

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO



Como este valor paralímpico é demonstrado pelos atletas: Enquanto exemplos a seguir, os atletas maximizam as suas capacidades, incentivando e entusiasmando outras pessoas a praticar desporto.

Como este valor paralímpico pode ser demonstrado por jovens alunos: Ser encorajado pelas conquistas e ações de terceiros.

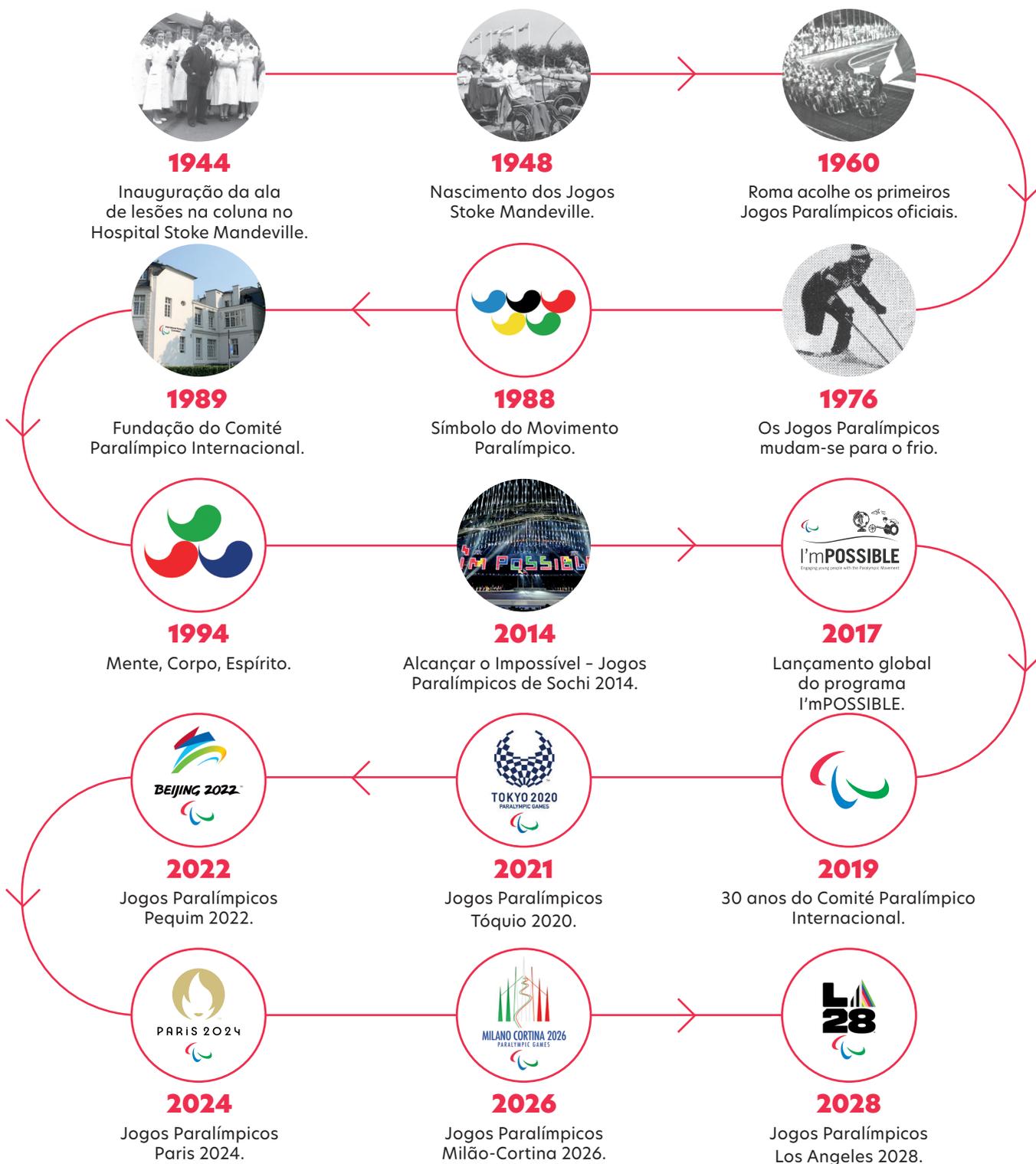


Como este valor paralímpico é demonstrado pelos atletas: Através do desporto, os atletas desafiam estereótipos e mudam atitudes, quebrando barreiras sociais e combatendo a discriminação em relação a pessoas com deficiência.

Como este valor paralímpico pode ser demonstrado por jovens alunos: Envolver todos os alunos, incluindo pessoas com deficiência, dando-lhes as mesmas oportunidades e o apoio necessário para que alcancem os resultados pretendidos.

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.6 BREVE HISTÓRIA DOS JOGOS PARALÍMPICOS



1944-52: © Christopher Payne; 1960: © Italian Institute for Disabled Workers; 1964-72: © International Paralympic Committee; 1976: © Handikappidrott; 1988-94: © International Paralympic Committee; 2000: © Lieven Coudenys; 2012: © International Paralympic Committee; 2014: © Luc Percival Photography; 2017-19: © International Paralympic Committee; 2021: © Tokyo 2020; 2022: © Beijing 2022; 2024: © Paris 2024; 2026: © Milano-Cortina 2026; 2028: © Los Angeles 2028.

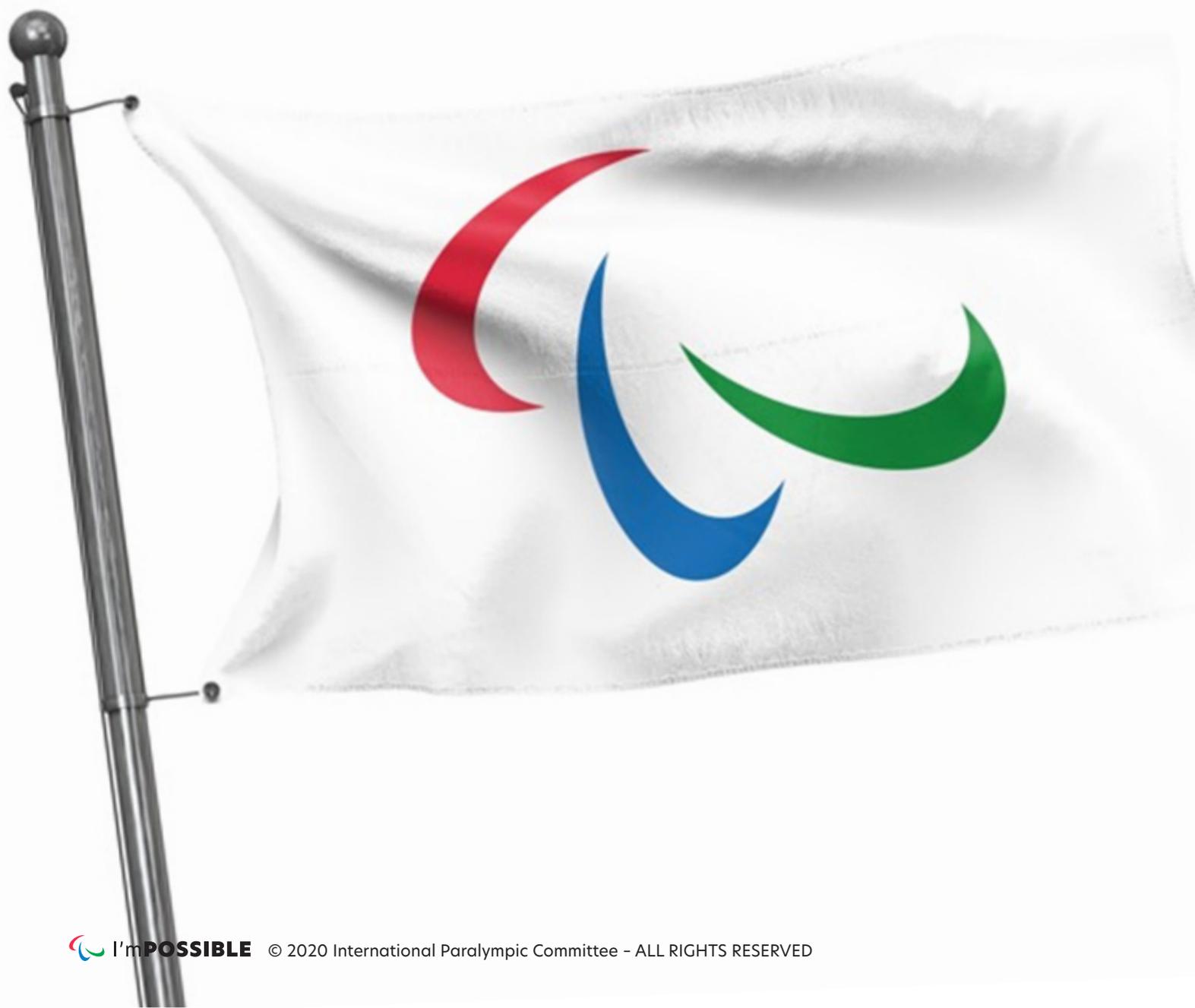
2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.7 O SÍMBOLO PARALÍMPICO

Os três Agitos, que significam “movimento”, são um símbolo poderoso e reconhecido dos Jogos Paralímpicos. Este símbolo paralímpico pode ser visto na bandeira paralímpica, que é içada na cerimônia de abertura dos Jogos e retirada na cerimônia de encerramento. Os três Agitos têm as cores vermelha, azul e verde, em redor

de um ponto central que simboliza movimento. O símbolo é circular e sublinha o papel do Movimento Paralímpico em aproximar atletas de todo o mundo.

O símbolo paralímpico foi revisto em 2019 para fortalecer a sua aparência e para provar o seu crescimento como Movimento.



2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.8 A MUDANÇA COMEÇA COM O DESPORTO

A narrativa do CPI - **a mudança começa com o desporto** - posiciona globalmente a sua missão e visão. Foca-se em três pilares de mudança: **atitudes, mobilidade e oportunidades**.

A: ATITUDES

O DESAFIO

- Pessoas com deficiência enfrentam a discriminação diariamente. Em muitas sociedades, as pessoas focam-se mais no que não funciona do que no que funciona.
- Quer seja consciente ou inconscientemente, o preconceito pode ser uma barreira para as pessoas com deficiência alcançarem o seu potencial máximo.

IMPACTO ATÉ AO MOMENTO

- 79 por cento dos brasileiros disseram que o Jogos Paralímpicos Rio 2016 melhoraram a sua percepção das pessoas com deficiência.
- Uma em três pessoas em Inglaterra - equivalente a 20 milhões de pessoas - mudaram as suas atitudes em relação à deficiência por causa dos Jogos Paralímpicos de Londres 2012.

OBJETIVO

- Utilizando os fantásticos desempenhos dos atletas, ajudamos a desenvolver uma sociedade inclusiva para as pessoas com deficiência viverem sem preconceito.

B: MOBILIDADE

O DESAFIO

- Pessoas com deficiência não são incluídas em muitas áreas da sociedade pelas restrições físicas que encontram. Isto ocorre a nível global, nas comunidades e mesmo em casa.

IMPACTO ATÉ AO MOMENTO

- Na Rússia, antes de Socchi 2014, foi aprovada uma nova legislação que garantia que todas as construções para os Jogos Paralímpicos de Inverno não teriam barreiras. Socchi é hoje, um exemplo para outras 200 cidades russas que procuram melhorar a sua acessibilidade.

OBJETIVO

- Tornar os atletas ativistas que usem o seu perfil para pressionar as autoridades relevantes a melhorar a acessibilidade e mobilidade para todos até aos Jogos Paralímpicos de 2030.

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

C: OPORTUNIDADE

O DESAFIO

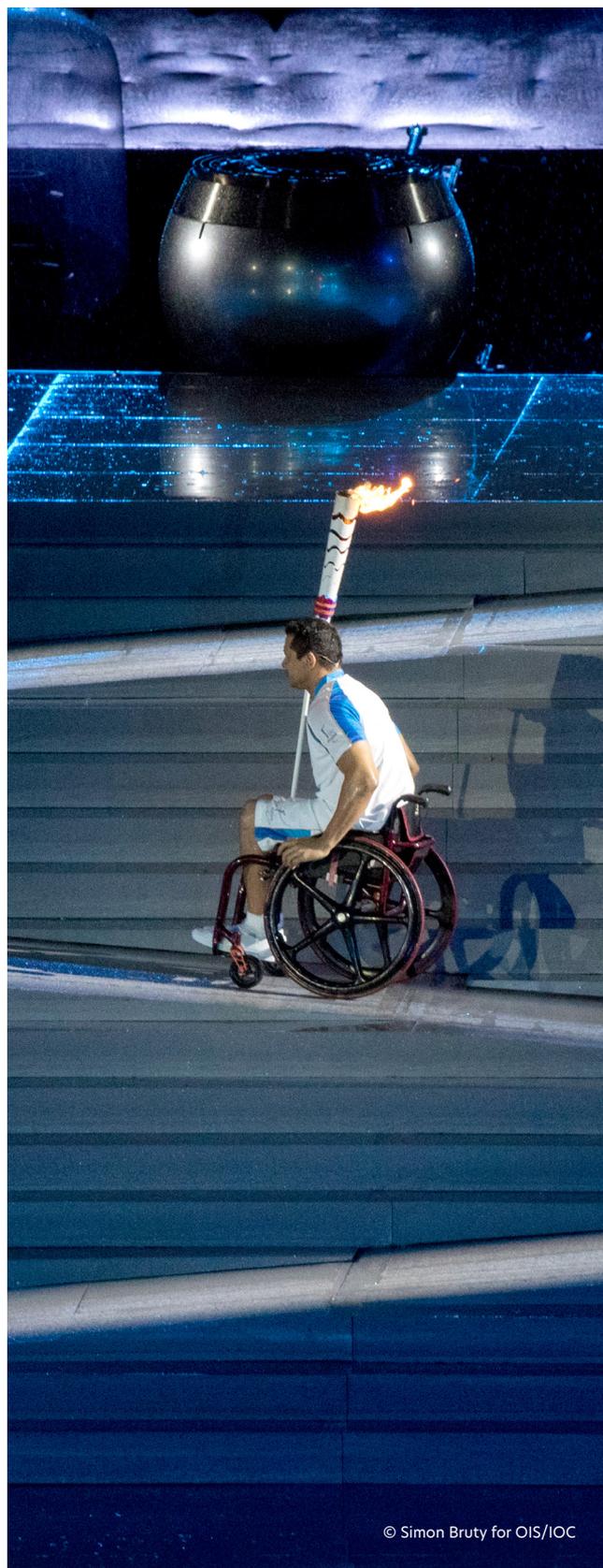
- 15 por cento da população mundial tem algum tipo de deficiência. Mas apesar do potencial que estas pessoas podem oferecer à sociedade, há uma maior possibilidade de estas pessoas terem acesso reduzido a educação, cuidados de saúde, emprego e desporto.

IMPACTO ATÉ AO MOMENTO

- **Japão:** 1 por cento de todos os quartos de hotel acessíveis.
- **Brasil:** 85 por cento de aumento no número de pessoas com deficiência a tirar cursos de formação e 49 por cento de aumento no emprego de pessoas com deficiência.
- **Inglaterra:** Mais um milhão de pessoas com deficiência empregadas desde Londres 2012.

OBJETIVO

- Que as pessoas com deficiência de um país organizador de Jogos Paralímpicos beneficiem de igualdade de oportunidades no desporto, educação e emprego.



© Simon Bruty for OIS/IOC

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.9 MASCOTES PARALÍMPICAS

Existe uma mascote para todos os Jogos Paralímpicos. Normalmente, são personagens fictícias criadas para apelar aos mais novos e incentivá-los a envolver-se com os Jogos. Muitas vezes, refletem algo da cultura ou herança da cidade ou país onde os Jogos têm lugar

O nome **Someity** vem da palavra someiyoshino, uma variedade popular de flor de cerejeira. Para além disso, ecoa a frase inglesa "so mighty", em português "tão poderoso".

O nome **Shuey Rhon Rhon** expressa o desejo de mais inclusão para pessoas com deficiência bem como mais dialogo e compreensão entre culturas do mundo.



TM © Tokyo 2020

Someity, a mascote dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020



© Beijing 2022

Shuey Rhon Rhon, a mascote dos Jogos Paralímpicos Pequim 2022

2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.10 A TOCHA PARALÍMPICA

A tocha paralímpica visa inspirar e gerar entusiasmo para os Jogos Paralímpicos, além de procurar incentivar todos a apoiar os atletas paralímpicos que competem na prova. A passagem da tocha envolve portadores, que podem ser membros do público e atletas, que percorrem distâncias curtas com a tocha. Por vezes, são utilizados diferentes meios de transporte, como barcos, bicicletas e helicópteros.

A passagem da tocha paralímpica é muito mais curta que da tocha olímpica. A tocha olímpica é acendida vários meses antes da cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos. Por outro lado, a passagem da tocha paralímpica começa após o encerramento da aldeia olímpica e, pelo menos, seis dias antes da cerimónia de abertura dos Jogos Paralímpicos.

Uma vez que Stoke Mandeville, na Grã-Bretanha, é o berço histórico do Movimento Paralímpico, a tocha paralímpica passa sempre pela cidade e é o local onde uma das chamas é acendida. Em reconhecimento da sua importância para o Movimento Paralímpico, todas as tochas paralímpicas passam por Stoke Mandeville.



2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

2.11 FACTOS ACERCA DOS JOGOS PARALÍMPICOS

SABIA?

- O nome "Paralímpico" vem da palavra grega "para", que significa "ao lado" ou "a par". O termo refere-se a uma competição que tem lugar em paralelo com os Jogos Olímpicos.
- Os Jogos Paralímpicos surgiram a partir do trabalho pioneiro de um medico alemão, o Sir Ludwig Guttman.
- Em 1948, o Sir Ludwig Guttman organizou uma competição de tiro com arco para pessoas com lesões na coluna.
- A competição teve lugar no Hospital Stoke Mandeville, na Grã-Bretanha.



OS JOGOS PARALÍMPICOS

- Os primeiros Jogos Paralímpicos de Verão decorreram em Roma, Itália, em 1960. Participaram atletas em cadeiras de rodas, com lesões na coluna.
- Sua Alteza, o Príncipe Akihito e a Princesa Michiko marcaram presença na cerimónia de abertura dos Jogos Paralímpicos de Tóquio, em 1964.
- O arqueiro paralímpico Antonio Rebello lançou uma flecha flamejante para acender a pira nos Jogos de Barcelona, em 1992.
- A nadadora americana Jessica Long tinha 12 anos quando venceu a medalha de ouro nas provas de 100m e 400m livres em Atenas 2004, tendo sido a medalhista de ouro mais nova de sempre em Jogos Paralímpicos.



2 MOVIMENTO PARALÍMPICO

OS JOGOS PARALÍMPICOS DE INVERNO

- Os primeiros Jogos Paralímpicos de Inverno tiveram lugar em 1976, em Örnsköldsvik, na Suécia. Atletas com lesões na coluna competiram nas modalidades de esqui alpino e esqui de fundo.
- Os Jogos Paralímpicos de Inverno decorrem a cada quatro anos, desde 1976. Em 1994, o ciclo foi ajustado para que os Jogos Paralímpicos de Inverno acontecessem dois anos depois dos Jogos Paralímpicos de Verão.
- O hóquei no gelo paralímpico, um desporto veloz e físico no gelo, foi disputado pela primeira vez em Lillehammer, na Noruega, em 1994.
- A mascote dos Jogos Paralímpicos de Inverno de 1988, que decorreram em Nagano, chamava-se Parabbit e era um coelho com uma orelha vermelha e outra verdein Sochi, Russia in 2014.



© International Paralympic Committee



© Unknown

3 INCLUSÃO

3.1 O QUE É A INCLUSÃO?

Todas as pessoas têm direito a praticar desporto, o que inclui pessoas com deficiência. O desenvolvimento dos desportos para pessoas com deficiência torna possível que cada vez mais pessoas com deficiência participem em competições, desportos e atividades, com ou sem modificações. Por exemplo, a natação paralímpica inclui eventos iguais ou muito

semelhantes à natação olímpica. Outros atletas participam em atividades que sofreram modificações. Por exemplo, o voleibol sentado é uma adaptação do voleibol olímpico, permitindo que indivíduos com deficiência física participem sem restrições, sentados no solo. Existem ainda desportos para pessoas com deficiência concebidos especificamente para atletas com deficiência. Alguns exemplos incluem o boccia e o goalball.



3 INCLUSÃO

3.2 INCLUIR TODOS OS ALUNOS NO I'MPOSSIBLE

No contexto do programa I'mPOSSIBLE, a inclusão permite que alunos de todas as capacidades, culturas e origens pratiquem desporto e participem em jogos e atividades, de modo a que todos possam desfrutar de algum grau de sucesso.

Para incluir todos, é preciso:

- foco nas capacidades e não nas incapacidades
- remover barreiras físicas e sociais
- criar um ambiente acessível a todos
- modificar a forma como as atividades são apresentadas.

3.3 O ESPECTRO DA INCLUSÃO

O espectro da inclusão estabelece uma variedade de opções para uma participação plena de todos os alunos, incluindo quem tem deficiência, em desportos, jogos e atividades desafiantes e recompensadores. Na versão aqui apresentada, existem três opções.

Os professores deverão escolher a opção que permita que todos os alunos usufruam de algum grau de sucesso. As opções são:

- Todos podem participar
- Ajustes para incluir todos
- Desporto para pessoas com deficiência

A TODOS PODEM PARTICIPAR

Todos os elementos podem participar no desporto, jogo ou atividade, com pequenos ou nenhuns ajustes.

B AJUSTES PARA INCLUIR TODOS

Para garantir uma participação plena e útil dos alunos com deficiência, pode ser necessário modificar o ambiente e/ou fazer alterações na forma como a atividade é apresentada. Quatro elementos de uma atividade podem ser alterados para tornar o desporto, jogo ou atividade mais inclusivos:



Estilo de Ensino
Regras
Ambiente
Equipamento

A **ESTRUTURA ERAE** foi desenvolvida pela Unidade de Desporto para pessoas com Deficiência da Comissão Australiana de Desporto. Reproduzida com permissão.

ESTILO DE ENSINO

Refere-se a como uma atividade é comunicada aos participantes. A utilização de uma combinação de algumas das seguintes estratégias irá ajudar a garantir que comunica de uma forma eficaz e adequada.

- Ter consciência das necessidades dos participantes no seu grupo.
- Garantir que os participantes estão aptos a captar todas as instruções e demonstrações.
- Usar linguagem apropriada ao grupo.
- Utilizar recursos e demonstrações visuais.
- Usar um sistema de ajuda.
- Recorrer a assistência física (por exemplo, orientar partes do corpo através de um movimento), se necessário.
- Manter as instruções curtas e concisas.
- Verificar a compreensão dos participantes.

3 INCLUSÃO

REGRAS

As regras podem ser simplificadas ou alteradas e depois reintroduzidas à medida que os níveis de competência aumentam. As estratégias podem incluir:

- Permitir mais ressaltos numa partida de ténis, por exemplo.
- Permitir várias pancadas ou ressaltos num jogo de voleibol, por exemplo.
- Permitir um maior número de jogadores numa equipa para reduzir a atividade exigida a cada jogador.
- Reduzir o número de jogadores para permitir uma maior liberdade de movimentos.
- Variar as restrições de tempo.
- Limitar os elementos competitivos.

AMBIENTE

O ambiente inclui o comprimento, altura, distância percorrida, zonas, interior, exterior, posição sentada ou de pé. As estratégias podem incluir:

- Reduzir o tamanho do campo ou área de jogo.
- Jogar numa superfície lisa/interior em vez de relva.
- Baixar a altura da rede em desportos como voleibol ou ténis.
- Utilizar zonas na área de jogo.
- Minimizar as distrações na área circundante.

EQUIPAMENTO

O equipamento envolve o tamanho, formato, cor, textura ou peso. As estratégias podem incluir:

- Utilizar tacos ou raquetes mais leves e equipamento com pegadas mais pequenas.
- Utilizar bolas saltitonas mais leves, maiores e mais lentas ou bolas com sinos no interior.
- Usar equipamento que contraste com a área de jogo.
- Criar o próprio equipamento, caso não haja nenhum disponível.

C DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Caso existam alunos com deficiência no grupo, poderá ser benéfico participarem em desportos para pessoas com deficiência, podendo fazê-lo com colegas sem deficiência. Isto permite que todos os elementos do grupo aprendam com a experiência e promove a inclusão ao juntar uma grande diversidade de alunos.

DICAS PARA ALUNOS:



Dicas sobre como incluir alunos com deficiência nas sessões práticas do programa I'mPOSSIBLE estão incluídas nos planos de estudo relevantes.

4 MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

4.1 INQUÉRITO DE AVALIAÇÃO DOCENTE I'MPOSSIBLE

Preencha esta avaliação após ter concluído um ou mais módulos do programa I'mPOSSIBLE com os seus alunos. Envie um e-mail com os formulários preenchidos para o representante no país (ex.: Comité Paralímpico Nacional) até ao final do ano. Tenha em atenção que os comentários de professor e alunos podem ser utilizados para fins promocionais, não sendo imputáveis a si ou aos seus alunos pessoalmente.

Nome da Escola:

País: Código postal:

1. Género?:

- Feminino Masculino Outro Prefiro não dizer

2. Tem deficiência?

- Sim Não Não sei dizer

3. Participou na formação de professores I'mPOSSIBLE?

- Sim Não

4. Com quantos rapazes e raparigas utilizou o(s) módulo(s) I'mPOSSIBLE? (introduzir número)

	RAPARIGAS	RAPAZES		RAPARIGAS	RAPAZES
Com deficiência			Sem deficiência		
TOTAL:					

5. Que idade tinham os alunos que aprenderam através do(s) módulo(s) I'mPOSSIBLE? (selecione as que se aplicam)

- Menos de 6 6-9 10-12 13-15 16-18 Mais de 18

Por favor vire a página...

4 MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

6. Que unidade(s) l'mPOSSIBLE usou com a sua turma? (selecione as que se aplicam)

ESCOLA PRIMÁRIA	
TEMA 1: VALORES PARALÍMPICOS <input type="checkbox"/> Unidade 1: Os Jogos Paralímpicos. O que são? <input type="checkbox"/> Unidade 2: Os valores paralímpicos <input type="checkbox"/> Unidade 3: Os valores na nossa escola <input type="checkbox"/> Unidade 4: Orgulho próprio <input type="checkbox"/> Unidade 5: Um atleta está a chegar <input type="checkbox"/> Unidade adicional (escreva abaixo):	TEMA 2: DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA <input type="checkbox"/> Unidade 1: : Desportos para pessoas com deficiência. O que são e como são jogados? <input type="checkbox"/> Unidade 2: Vamos jogar voleibol para pessoas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade 3: Vamos jogar goalball <input type="checkbox"/> Unidade 4: Vamos jogar boccia <input type="checkbox"/> Unidade 5: Vamos falar sobre atletismo para pessoas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade 6: As próteses <input type="checkbox"/> Unidade 7: Vamos criar um novo desporto para pessoas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade 8: O mais importante é a capacidade. Destacar atletas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade adicional (escreva abaixo):

ESCOLA SECUNDÁRIA	
TEMA 1: VALORES PARALÍMPICOS <input type="checkbox"/> Unidade 1: O Movimento Paralímpico <input type="checkbox"/> Unidade 2: Os valores paralímpicos <input type="checkbox"/> Unidade 3: O que faz um atleta paralímpico? <input type="checkbox"/> Unidade 4: Inclusão para todos <input type="checkbox"/> Unidade 5: A questão da acessibilidade <input type="checkbox"/> Unidade adicional (escreva abaixo):	TEMA 2: DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA <input type="checkbox"/> Unidade 1: Vamos criar um novo desporto para pessoas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade 2: Vamos jogar voleibol para pessoas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade 3: Vamos jogar goalball <input type="checkbox"/> Unidade 4: Vamos jogar boccia <input type="checkbox"/> Unidade 5: Vamos falar de atletismo para pessoas com deficiência <input type="checkbox"/> Unidade adicional (escreva abaixo):

7. Onde, e com que frequência, recorreu ao programa l'mPOSSIBLE? (selecione as que se aplicam)

	UMA VEZ	MAIS QUE UMA VEZ
Durante uma aula		
Numa reunião		
Num evento escolar (por exemplo, dia do desporto)		
Num ambiente não-escolar (indique o ambiente)		

8. Quão úteis foram os seguintes recursos ao ensinar as unidades l'mPOSSIBLE?

(selecione uma resposta por linha)

	MUITO ÚTIL	ALGO ÚTIL	POUCO ÚTIL	NADA ÚTIL	NÃO USEI
a) Fichas informativas/fichas de trabalho dos alunos					
b) Apresentações dos alunos					
c) Manual docente					
d) Planos escolares/ideias de atividades					
e) Pequenos filmes					
f) Questionários					
g) Guia completo l'mPOSSIBLE					

Por favor vire a página...

9. No seguimento da utilização do(s) módulo(s) do programa I'mPOSSIBLE, até que ponto concorda com o seguinte? (selecione uma resposta por linha)

	CONCORDO ABSOLUTAMENTE	CONCORDO	NÃO CONCORDO NEM DISCORDO	DISCORDO	DISCORDO ABSOLUTAMENTE	NÃO SEI
a) É importante ensinar os temas do programa I'mPOSSIBLE aos jovens (valores paralímpicos e desporto para pessoas com deficiência)						
b) Compreendo melhor o Movimento Paralímpico desde que usei o programa I'mPOSSIBLE						
c) Compreendo melhor o tema da inclusão desde que usei o programa I'mPOSSIBLE						

10. Tendo em atenção os seus alunos, e no seguimento da utilização do(s) módulo(s) do programa I'mPOSSIBLE, até que ponto concorda com o seguinte? (selecione uma resposta por linha)

	CONCORDO ABSOLUTAMENTE	CONCORDO	NÃO CONCORDO NEM DISCORDO	DISCORDO	DISCORDO ABSOLUTAMENTE	NÃO SEI
a) Os alunos sabem os quatro valores paralímpicos (coragem, determinação, inspiração e igualdade)						
b) Os meus alunos ficaram inspirados pelos atletas						
c) Os meus alunos sabem como podem demonstrar os valores paralímpicos nas suas vidas						
d) Os meus alunos conhecem os desportos paralímpicos						
e) Os alunos fizeram um esforço para adaptar os desportos paralímpicos para que os colegas com deficiência jogassem						
f) Os meus alunos têm uma melhor compreensão acerca das deficiências e da importância da inclusão						
g) Os meus alunos gostaram de participar no programa I'mPOSSIBLE						
h) Os meus alunos sabem como tornar um espaço mais acessível a pessoas com deficiência						

Por favor vire a página...

11. Qual é a probabilidade de fazer o seguinte? (selecione uma resposta por linha)

	MUITO PROVÁVEL	ALGO PROVÁVEL	POUCO PROVÁVEL	NADA PROVÁVEL	NÃO SEI
a) Voltar a usar recursos I'mPOSSIBLE com a minha turma					
b) Recomendar recursos I'mPOSSIBLE a outros professores					
c) Voltar a praticar um desporto paralímpico com a minha turma					
d) Falar sobre os valores paralímpicos com os meus amigos e/ou família					
e) Fazer alterações ao ambiente da turma para torná-la mais inclusiva					

12. Finalmente, tem comentários a fazer sobre o programa ou sugestões de melhorias para o programa I'mPOSSIBLE? (escreva os comentários na caixa abaixo. Quaisquer comentários feitos podem ser usados em materiais promocionais, mas não associaremos o seu nome)

Fim do questionário. Obrigado.

4.2 INQUÉRITO DE AVALIAÇÃO DOS ALUNOS I'MPOSSIBLE

Este inquérito está relacionado com as atividades paralímpicas do programa "I'mPOSSIBLE" nas quais participou com a sua turma. Responda às questões abaixo e entregue o questionário ao seu professor quando tiver terminado. Caso tenha alguma dúvida, pergunte ao professor.

1. Qual o nome da sua escola? (escreva abaixo)

2. Qual a sua idade? (escreva em numeral)

3. Qual o seu género...? (escolha um)

Rapaz

Rapariga

Outro

Prefiro não dizer

4. Em qual destas atividades participou recentemente? Estas são as atividades do programa "I'mPOSSIBLE" (selecione as que se apliquem)

Aula ou atividade sobre os valores paralímpicos e como começaram os Jogos Paralímpicos

Aula ou atividade sobre os desportos para pessoas com deficiência

Aula ou atividade sobre os atletas e as suas experiências

Aula ou atividade sobre a acessibilidade e inclusão para todos os indivíduos

5. Qual o seu grau de satisfação após participar nas atividades "I'mPOSSIBLE" com a sua turma? (selecione uma)

Gostei 😊

Não gostei 😞

Não sei 😐

6. Aprendeu alguma coisa sobre os Jogos Paralímpicos, valores paralímpicos ou desportos para pessoas com deficiência durante a sua aula ou atividade do programa "I'mPOSSIBLE"? (selecione uma)

Aprendi 😊

Não aprendi 😞

Não sei 😐

7. Desde que participou no programa "I'mPOSSIBLE", falou sobre os Jogos Paralímpicos, valores paralímpicos ou desportos para pessoas com deficiência com os seus amigos ou família? (selecione as que se aplicam)

Sim, com amigos e/ou família

Não falei com ninguém

8. Acha que todos os indivíduos, incluindo quem tem deficiência, podem praticar desporto? (selecione uma)

Sim

Não

Não sei

9. Do que gostou mais nas atividades do programa I'mPOSSIBLE? ? (escreva abaixo)

Por favor vire a página...

10. Quais são os quatro valores paralímpicos? (escreva abaixo)

11. Desde que participou nas atividades do programa I'mPOSSIBLE, qual o seu nível de conhecimento em relação aos seguintes? (selecione uma resposta por linha)

	SEI MUITO —————> NÃO SEI NADA					NÃO SEI
	1	2	3	4	5	
a) Histórias e conquistas de atletas paralímpicos						
b) Como praticar desportos para pessoas com deficiência						
c) Os valores paralímpicos						
d) Como tornar a minha escola acessível para pessoas com deficiência						

12. Até que ponto concorda ou discorda dos seguintes? (selecione uma resposta por linha)

	CONCORDO	NÃO CONCORDO	NÃO SEI
a) Posso demonstrar os valores paralímpicos através das minhas ações no dia a dia			
b) Sei mais sobre como fazer ajustes a desportos ou jogos para que todos, incluindo pessoas com deficiência, possam participar			
c) Tenho uma atitude mais positiva em relação às pessoas com deficiência e foco-me mais no que são capazes de fazer			
d) Quero garantir que todos possam praticar desporto e outras atividades			
e) Quero garantir que todos possam praticar desporto e outras atividades			
f) Sinto-me inspirado por saber que eu, tal como os atletas, posso alcançar feitos que parecem impossíveis			
g) Sinto-me mais confiante em tentar algo que os meus amigos julguem ser difícil			
h) É importante continuar em frente e não desistir, mesmo quando as dificuldades aumentam			

13. Por fim, quer deixar algum comentário sobre a participação no programa I'mPOSSIBLE?

(escreva os comentários na caixa abaixo. Quaisquer comentários poderão ser usados em materiais promocionais, mas não associaremos o seu nome)

Fim do questionário. Obrigado.

**APRENDE.
ENVOLVE.
INCLUI.**

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE