



In Dive

INTEGRAÇÃO DE DIVERSIDADES ATRAVÉS DE
ATIVIDADES AQUÁTICAS

CURSO DE FORMAÇÃO

O projeto

INTEGRATING DIVERSITIES THROUGH WATERSPORTS – IN DIVE

Erasmus+ Programme, Sport 2016

Small Collaborative partnerships

Grant Agreement Number: 2016 - 2721 / 001-001

<http://www.indive.eu/>

Organizações

Marconi Sport (Coordinator);

Università Popolare dello Sport, Rome, Italy

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos, Portugal

Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities, Croatia

Autores

Marconi Sport - Andrea Ciantar, Paola Flaminio

Università Popolare dello Sport - Giuseppe D'Agostino, Vittoria La Costa, Francesco Savastano

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos – André Pinto, Matilde Monteiro, Cindy Vaz, Manuel Rui Silva

Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities - Luka Dobrović, Jasna Lulić Drenjak, Leonard Pektor, Tatjana Udović.

Disclaimer

This project has been funded with support from the European Commission. This communication material reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The project resources contained herein are publicly available under the Creative Commons license Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



INTRODUÇÃO

1. O projeto In Dive

O objetivo do projeto “In-Dive, Integrating diversities through Watersports”, é incentivar a inclusão social e a igualdade de oportunidades no desporto, com foco específico em pessoas com deficiências mentais e físicas.

O projeto concentra-se especificamente em desportos aquáticos e atividades físicas que ocorrem na água, como natação, disciplina de mergulho, natação sincronizada, psicomotricidade na água, navegação.

As diferenças entre as várias atividades são articuladas em diferentes níveis:

- No nível da disciplina desportiva em si;
- Como a diferença entre disciplinas agonísticas (como natação, mergulho, etc.) e aquelas mais ligadas ao bem-estar e à sociabilidade (como familiaridade básica com a água, navegação, etc.);
- A diferença entre disciplinas praticadas em diferentes contextos, tais como as que necessitam de instalações desportivas contra disciplinas que podem ser praticadas ao ar livre e ambientes naturais.

Através dessas diferenças, há algo que todas essas práticas e disciplinas têm em comum e que as tornam particularmente adequadas para pessoas com várias deficiências.

- Em primeiro lugar, a água é um elemento no qual também alguém com deficiências físicas se pode sentir à vontade e expressar-se plenamente;
- Alguns desses desportos, como natação, são considerados - do ponto de vista físico - os mais completos em termos absolutos e os que influenciam da melhor forma o bem-estar físico de uma pessoa. Isto porque é uma prática que engloba todo o corpo de maneira simétrica. Isso é especialmente importante para pessoas com deficiências, que muitas vezes são afetadas por ter de suportar uma situação de vida estática;
- A água é um elemento extremamente importante a nível psíquico, pois é o elemento que nos acompanhou como espécie ao longo de todo o processo evolutivo e a nossa história como espécie, e nesta época também nos acompanha nos momentos mais importantes da vida, e da nossa existência. Por exemplo, os testes e pesquisas mais recentes mostram que os desportos aquáticos têm um efeito positivo nos casos de ansiedade e depressão.
- Um elemento adicional consiste no elemento recreativo que caracteriza muitos desportos aquáticos.

Apesar do progresso que tem sido feito nos últimos anos neste campo, ainda há um conhecimento escasso sobre o potencial que estes desportos oferecem para o bem-estar de pessoas com várias deficiências. Isso, entre operadores, voluntários, os próprios deficientes e suas famílias.

2. Qual é o objetivo deste curso de treinamento?

O objetivo do curso de formação é treinar operadores desportivos, assistentes sociais, voluntários e qualquer pessoa interessada em ativar atividades de integração para deficientes físicos por meio de atividades de desportos aquáticos.

3. Descrição do curso de formação

DURAÇÃO 40 horas no geral

- 20 horas na sala de aula / piscina / academia (4 reuniões de 5 horas cada)
- 10 horas on-line na plataforma (2 horas x 5 exercícios / pesquisa / análise / correções);
- 10 horas experienciais de imersão total (dia inteiro num ambiente aquático, por exemplo spas ou outra situação)

	MÓDULOS	H sala/piscina ginásio	H/On line	H/práticas
Primeira reunião	Módulo 1: Introdução aos conceitos de desporto e igualdade de oportunidades para as diferentes deficiências.	5	2	
Segunda reunião	Módulo 2: Atividades aquáticas e medidas de acompanhamento para igualdade de oportunidades	5	2	
Terceira reunião	Módulo 3: Contruindo uma atividade aquática ou desportiva aquática para a inclusão social e igualdade de oportunidades para as diferentes deficiências	5	2	
Quarta reunião	Módulo 4: Experimentação prática: viver integralmente a experiência		2	10
Quinta reunião	Módulo 5: Correções e avaliações do curso de formação	5	2	
Total de Horas		20	10	10

Onde: salas de aula, salas de bem-estar, instalações aquáticas (interiores e / ou exteriores)

PARA A OMS: destinado a 20 operadores sociais e desportivos. Admissão prevista na apresentação do currículo, acompanhada de uma carta motivacional. Frequência gratuita.

Em alguns casos, a organização pode prever uma taxa de inscrição, ou seja, para fins de seguro.

STAFF: envolverá treino de especialistas nas diversas áreas específicas do curso.

METODOLOGIA: Envolvimento contínuo dos alunos em ações de reflexão e experimentação, a partir de experiências pessoais adquiridas nas suas áreas de intervenção.

A ASD Università Popolare dello Sport utiliza, entre outras, a Terapia do Movimento da Dança e o Método Autobiográfico como ferramentas didáticas tanto na formação quanto na proposta básica com excelentes resultados. Portanto, à luz dessas experiências, é aconselhável utilizar o DMT e a abordagem autobiográfica ou outras metodologias similares na realização das atividades de Aprendizagem Corporal e as reflexões pessoais propostas neste Módulo de Treino, de forma compatível com os recursos presentes nas operatórias dos parceiros. contextos. Para uma discussão detalhada do DMT, ver anexo 1 "Modelando a mudança: o processo de DMT como uma ferramenta para a inclusão social"; La Costa, Bassani. Para mais informações sobre o método autobiográfico, consulte o blog de Andrea Ciantar <https://andraciantar.com/>

As metodologias utilizadas são as mesmas que os participantes podem usar em seu trabalho com novos grupos e nos contextos em que já operam.

ORGANIZAÇÃO DO CURSO EM RESUMO

- Alternar atividades de treino presencial e numa plataforma de e-learning com material e exercícios de código aberto;
- Parte prática com participação na organização e realização do dia experiencial.
- No final do curso de formação, uma reunião de correcção e avaliação.
- É preferível que pelo menos uma semana passe entre uma reunião e outra
- Acompanhamento do fecho das atividades do módulo de treino e um período de experimentação independente nos seus contextos de referência (output 2).



DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO DO CURSO DE FORMAÇÃO

MÓDULO 1 - Introdução aos conceitos de Desporto e Igualdade de Oportunidades

Aprendizagem à distância: duração de 2 horas

Respostas a um questionário com perguntas abertas. Uma espécie de "teste de diagnóstico" para se ter uma ideia do conhecimento prévio do grupo; será repetido no final do curso de formação para verificar e avaliar a aprendizagem individual.

- Como o desporto e as atividades corporais se podem tornar uma ferramenta para incentivar a igualdade de oportunidades?
- Como a aquacidade e os desportos aquáticos se podem tornar numa ferramenta para o crescimento e a mudança pessoal?
- Como a aquacidade e os desportos aquáticos podem incentivar a igualdade de oportunidades?

Aula presencial: duração de 5 horas

TEMPO	CONTEÚDO	METODOLOGIA
20 min Sala de aula	Apresentação do curso e da equipa de formadores	
40 min Ginásio	Apresentação dos participates	Jogo de apresentação, expressão corporal (nome, movimento e contacto) Ex. Metodologia DMT
60 min Sala de aula	Aquacidade e os desportos aquáticos como ferramenta para encorajar a igualdade de oportunidades: introdução aos conceitos	Exercício em pequenos grupos: World Café. Palavras-chave: <ul style="list-style-type: none">• DEFICIÊNCIA• IGUALDADE DE OPORTUNIDADES• DESPORTOS AQUÁTICOS
30 min Sala de aula	Definições, motivações, missão: o que fazemos e porque. Aquacidade e os desportos aquáticos, deficiência e a igualdade de oportunidades. Desporto como ferramenta para encorajar a igualdade de oportunidades	Apresentação Power Point
60 min Sala de Aula	Boas práticas em "aquacidade" e desportos aquáticos para a igualdade de oportunidades.	Trabalho de grupo. Em pequenos grupos, examinar algumas boas práticas, baseadas nas seguintes questões chave: Qual o contexto em que esta experiência está inserida? Quais os objetivos? Quais as metodologias adotadas Quais as atividades de sensibilização e facilitação? Quais são as forças? Quais são as fraquezas? Apresentação dos trabalhos sobre a modalidade escolhida pelos grupos.
30 min Sala de aula	Boas práticas em "aquacidade" e desportos aquáticos para a igualdade de oportunidades.	Apresentação Power Point

	Os resultados da pesquisa do projeto IN-Dive (análise cruzada)	
45 min Ginásio	Expressão corporal: conhecimento e abordagem	Expressão corporal: contacto sem contacto, contacto suave, contacto forte, debruçar-se/suporte Ex. Improvisação de contacto/DMT
15 min Aula	Instruções para o trabalho de casa na plataforma Diário do dia	Trabalho de casa para por na plataforma

MÓDULO 2 - Actividades aquáticas e medidas de acompanhamento para promover a igualdade de oportunidades

Aprendizagem à distância: duração de 2 horas.

Em pequenos grupos, continuando a análise de boas práticas, com o esquema proposto em sala de aula no módulo 1, preparação de uma exposição concisa, crítica e compartilhada na sala de aula esperada na próxima reunião (relação com o OUTPUT 1 BOAS PRÁTICAS)

Aula presencial: duração de 5 horas

TEMPO	CONTEÚDO	METODOLOGIA
60 min Ginásio	Aprendizagem corporal: confiar e depositar confiança	Expressão corporal: exercícios em desistir do peso, soltar-se, cair e apoiar por exemplo. Metodologia DMT / improvisação de contato
30 min Sala de aula	Apresentação dos trabalhos de casa sobre "Elementos que caracterizam as boas práticas"	Exposição sintética em sala de aula através da modalidade escolhida pelo pequeno grupo
30 min Sala de aula	A experiência da "aguacidade"	Exercício autobiográfico
60 min Piscina	Aprender através do corpo	Experiência da "aguacidade"
45 min Sala de aula	Actividades de desportos aquáticos para a igualdade de oportunidades e as medidas de acompanhamento (criar condições, facilitação, sensibilização, etc.)	Trabalhar em pequenos grupos: listar possíveis práticas. Exposição sintética através da modalidade escolhida pelo grupo
60 min Ginásio	Aprendizagem corporal: confiar e confiar em O que mudou? O que eu trago comigo?	Expressão corporal: experiência do que mudou na percepção pessoal. por exemplo. Metodologia DMT / improvisação de contato
15 min Sala de aula	Instruções para o trabalho de casa na plataforma Diário do dia	Trabalho de casa para por na plataforma

MÓDULO 3 - Construção de atividades esportivas aquáticas e / ou aquáticas para a inclusão social e igualdade de oportunidades de diferentes habilidades

Aprendizagem à distância: duração de 2 horas.

Em pequenos grupos, a análise (baseada nos conhecimentos adquiridos até agora) das experiências ativas no comunidades / territórios de pertencimento e / ou conhecidos. Relatório das informações encontradas.

Aula presencial: duração de 5 horas

TEMPO	CONTEÚDO	METODOLOGIA
30 min Ginásio	Body learning: expresse-se / coloque-se em risco	Expressão corporal: a dança no círculo por exemplo. Metodologia DMT UPS
30 min Classroom	Apresentação do trabalho de casa sobre “Análise de experiências ativas conhecidas”	Exposição sintética em sala de aula através da modalidade escolhida pelo pequeno grupo
90 min Gym	Aprendizagem corporal: facilitar o relacionamento e a aprendizagem <ul style="list-style-type: none"> • Como criar um ambiente seguro de respeito e confiança • Como encontrar a pessoa onde ela está (fisicamente e emocionalmente) • Como construir o relacionamento com pequenos passos • Como se relacionar com o resto do grupo 	Expressão corporal com um grupo integrado por exemplo. Metodologia DMT / improvisação de contato
30 min Classroom	SONHO-IDEIA-AÇÃO: o caminho para implementar e realizar uma atividade aquática <ul style="list-style-type: none"> • Análise do contexto (características do local, acessibilidade, pontos fortes e fracos, as pessoas que queremos envolver na atividade, atividades similares já existentes ou realizadas no passado, etc.) • Definição dos objetivos • Crie um ambiente seguro • Encontrar a pessoa onde ela está • Construa o relacionamento com pequenos passos Não menos um. Uma aprendizagem para cada um. A integração no grupo <ul style="list-style-type: none"> • Monitorizar a atividade em andamento • Avaliação após a realização da atividade 	Apresentação Power Point
60 min Classroom	SONHO-IDEIA-AÇÃO: o caminho para implementar e realizar uma atividade aquática	Trabalhar em pequenos grupos planejando uma atividade Partilha dos trabalhos em todo o grupo através de jogo de interpretação de papeis ARCSS
45 min Gym	Aprendizagem corporal: estar em contacto	Expressão Corporal: dança em pares com elástico Por exemplo. Metodologia DMT
15 min Classroom	Instruções para o trabalho de casa na plataforma Diário do dia	Trabalho de casa para por na plataforma

MÓDULO 4 - Experimentação prática: viver a experiência integrada

Aprendizagem à distância: duração de 2 horas.

Partilhando o tempo do dia experiencial; análise do grupo de participantes; subdivisão de grupos para objetivos viáveis; identificação de equipas dedicadas aos grupos.

10 HORAS de experiência de um dia em ambiente aquático

TEMPO	CONTEÚDO	METODOLOGIA
60 min	A viagem como uma experiência de relacionamento no grupo. A rota da viagem: estratégias para abordar as emoções, os medos. Alunos e equipa reconhecem e voltam a conhecer-se (no transporte partilhado)	Socialização num espaço pedagógico informal
30 min	A chegada. Construindo um ambiente seguro: o espaço torna-se um lugar de confiança e prazer	Guião de conhecimento da estrutura
30 min	Pausa convívio	Socialização num espaço pedagógico informal
30 min	Aprendizagem corporal. Estabelecer as bases para uma relação de confiança com o outro: sensibilização para o contato, percepção de um senso de segurança	Exercícios de respiração e relaxamento, movimentos individuais e técnicas de improvisação de contato por exemplo. Metodologia DMT e improvisação de contato
30 min	O jogo: estratégias de acesso e construção da experiência lúdica em pequenos grupos. Escolha das propostas, alternando tempos e ritmos para manter a atenção e interesse do grupo	Experiência prática como facilitadores de pequenos grupos (assistentes sociais e técnicos desportivos trabalham em sinergia) UPS
30 min	Feedback do trabalho em andamento dentro do grupo integrado	Verbalização no círculo
30 min	Feedback sobre a primeira parte do dia dentro do grupo de professores / alunos	Verbalização no círculo
60 min	Abordagem das técnicas: escolha de exercícios em relação aos objetivos prefixados	Experiência prática como facilitadores de pequenos grupos (assistentes sociais e técnicos desportivos trabalham em sinergia) Estar na água é diferente de estar em terra. Uma vez na água, um "nadador" deve aprender a responder adequadamente a esse novo ambiente, situações ou tarefas. Jogos na água: lavar as orelhas e o rosto, flutuar na água, deslizar turbulento, etc.
60 min	Pausa convívio	Socialização num espaço pedagógico informal
30 min	Feedback sobre a primeira parte do dia dentro do grupo integrado	Verbalização no círculo
30 min	Feedback sobre a primeira parte do dia dentro do grupo de professores / alunos	Verbalização no círculo

60 min	Abordagem às técnicas (aquaticidade e desportos náuticos): escolha de exercícios em relação aos objetivos prefixados	Experiência prática como facilitadores de pequenos grupos (assistentes sociais e técnicos desportivos trabalham em sinergia)
30 min	Pausa convívio	Socialização num espaço pedagógico informal
30 min	Instruções para o trabalho de casa na plataforma Diário do dia: o que eu trago comigo? Trabalho de casa: em pequenos grupos relatório de resumo sobre a experimentação prática	Trabalho de casa para colocar na plataforma <ul style="list-style-type: none"> • Diário do dia <ul style="list-style-type: none"> • Relatório em pequenos grupos
60 min	A viagem como uma experiência de relacionamento no grupo. O caminho de retorno. Reflexões em voz alta dos participantes: os medos superados, a alegria e as decepções, os obstáculos ainda a serem superados	Socialização num espaço pedagógico informal

MÓDULO 5 - Verificações e avaliações no caminho de treinamento

Aprendizagem á distância: duração de 2 horas.

Respostas a um questionário com perguntas abertas. "Exit test" para testar e avaliar as alterações em comparação com as respostas "incoming" e a aprendizagem individual no final do treino.

- Como o desporto e as atividades corporais se podem tornar numa ferramenta para incentivar a igualdade de oportunidades?
- Como a aquaticidade e os desportos aquáticos se podem tornar numa ferramenta para o crescimento e a mudança pessoal?
- Como a aquaticidade e os desportos aquáticos podem incentivar a igualdade de oportunidades?

Aula presencial: duração de 5 horas

TEMPO	CONTEÚDO	METODOLOGIA
60 min Sala de aula	Feedback do dia experiencial	Relatório do trabalho de casa: exposição sintética em sala de aula através da modalidade escolhida pelo pequeno grupo
90 min Sala de aula	Avaliação final da aprendizagem adquirida	Comparação das respostas dadas ao questionário que sai com respeito àquelas dadas em entrada
60 min Ginásio	Aprendizagem corporal: pegar e sair	Expressão corporal / ritual de encerramento através da voz e do movimento: o que eu tiro dessa experiência e o que posso deixar ir Por exemplo. Metodologia DMT
60 min Sala de aula	Conclusão do caminho de treinamento. Entrega de atestados	Convívio
30 min Sala de aula	Instruções para o trabalho de casa na plataforma Diário do dia: o que eu trago comigo e reflexões conclusivas sobre o caminho de treino	Trabalho de casa para colocar na plataforma