

## Proposta – Ginástica Inclusiva

Esta proposta tem como base a criação de um evento itinerante, verdadeiramente inclusivo, que possa demonstrar e promover a ginástica para pessoas com (e sem) deficiência ou limitações. Estes eventos teriam uma componente de apresentação (demonstração/exibição de ginástica) e outra em forma de workshop, em que se juntam os ginastas dos Clubes com as crianças/jovens/adultos com deficiência ou limitações das instituições, das unidades de ensino especial das escolas e também aqueles que não são acompanhados por nenhuma entidade, do mesmo concelho.

Aproveitando o facto de o Algarve ser uma zona turística por excelência, com bastantes condições, pretende-se ainda que um destes eventos seja internacional sendo o primeiro destinado a promover a ginástica num modelo totalmente inclusivo.

A Ginástica para pessoas com deficiência ou limitações tem evoluído significativamente em Portugal, com grande ênfase no Algarve. Esta nova realidade assenta numa metodologia verdadeiramente inclusiva, pois permite que pessoas com diferentes deficiências (intelectual, motora, sensorial) participem nesta atividade conjuntamente com pessoas sem limitações e que trabalhem em cooperação para um objetivo comum. A ginástica tem a capacidade de ser uma modalidade facilmente adaptável às capacidades de cada um, sendo simultaneamente exigente e promotora do desenvolvimento integral do indivíduo. Tem ainda a particularidade de poder ser desenvolvida na componente competitiva ou apenas como demonstração/exibição, podendo ser praticada individualmente, em par, em pequeno grupo ou grande grupo envolvendo pessoas com e sem deficiência ou limitações.

Alguns *links* de vídeos desta realidade:

<https://youtu.be/vuAR-Z5dGE>

<https://youtu.be/Xb7W-uK8HVQ>

<https://youtu.be/0Q8LyJygrtl>

<https://www.facebook.com/ginasticacomtodos/videos/1927766364162828/>

<https://www.facebook.com/ginasticacomtodos/videos/1905444319728366/>

<https://www.facebook.com/ginasticacomtodos/videos/1903573009915497/>

Objetivos desta proposta:

- Promover a ginástica para pessoas com deficiência, num modelo de trabalho conjunto entre pessoas com e sem deficiência e/ou limitações, ou seja, verdadeiramente inclusivo;
- Garantir que pessoas com diferentes limitações/deficiências possam participar numa modalidade exigente (técnica, física e mentalmente) mas adaptada, preparada e verdadeiramente inclusiva;
- Desenvolver a autoestima, o sentimento de pertença, a sociabilização e capacidade de comunicação nas pessoas com deficiência, melhorando a qualidade de vida dos mesmos;
- Promoção de eventos que permitam que pessoas com diferentes condições participem e interajam;
- Desenvolver a inclusão social, através da interação entre ginastas com e sem deficiência ou limitação;
- Demonstrar à comunidade e à sociedade em geral que a deficiência não é incapacitante, nem impeditiva de participação nas atividades humanas, mesmo nas mais exigentes física e tecnicamente, como os desportos gímnicos;
- Evidenciar Portugal como um país pioneiro na promoção de iniciativas de inclusão social através do desporto.