

Programa “Jogos para a Inclusão”

Slalom CR, Tricicleta, Boccia & Polybat

28 de Outubro de 2020 – Coimbra

Manhã - 10h00 – 13h00

Modelo de Inclusão em Atividade Física e Desportiva

Introdução ao Slalom

I. Como se pratica

- a) Objetivo da atividade
- b) Percursos
- c) Regras básicas
- d) Classificação – conceitos base

II. Técnicas e Estratégias Básicas

- a) Condução da cadeira de rodas
- b) Os obstáculos
- c) Exercícios/ atividades

Introdução à Tricicleta

I. Como se Pratica

- a) Objectivo da modalidade
- b) Tricicletas
- c) Regras básicas
- d) Classificação – conceitos base

II. Técnicas e Estratégias Básicas

- a) Delinear e adaptar estratégias
- b) Planeamento desportivo
- c) Recursos (materiais, espaciais) e adaptações
- c) Exercícios/ actividades/ situações inclusivas

Slalom e Tricicleta – Prática da Atividade

- a) Capacidades funcionais e domínio espacial
- b) Pegas, deslocação da CR
- c) Situações de aprendizagem

Tarde - 14h00 – 16h00

Introdução ao Boccia

I. Como se Joga

- a) Objectivo do jogo
- b) Campo
- c) Bolas
- d) Regras básicas
- d) Classificação – conceitos base

II. Técnicas e Estratégias Básicas

- a) Tipos de lançamento
- b) Delinear e adaptar estratégias
- c) Planeamento desportivo
- d) Exercícios/ actividades

III. A prática

- a) Recursos (materiais, espaciais) e adaptações
- b) O jogo
- c) Situações inclusivas

Introdução ao Polybat

I. Como se Joga

- a) Objectivo do jogo
- b) Materiais
- c) Regras básicas
- d) Classificação – conceitos base

Formadores:

Prof. Joaquim Viegas

Prof. Helena Bastos

Prof. Ana Nunes