

Atividade Física Adaptada

- **6 ECTS**
- **3.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Compreender as finalidades e os objetivos da Atividade Física Adaptada.
- Prescrever Atividades Físicas Adaptadas a populações específicas.
- Avaliar a aptidão físico motora em crianças com deficiência.
- Conhecer a evolução História da deficiência e do Desporto Adaptado.
- Conhecer a organização do Desporto para Deficientes.
- Conhecer os diversos sistemas de classificação desportiva, em função da modalidade e da deficiência.
- Saber jogar algumas modalidades do Desporto Adaptado vivenciando situações de competição neste domínio.

| Conteúdos Programáticos

1. Definição e importância da Atividade Física Adaptada no contexto social atual;
2. Prescrição de Atividades Físicas Adaptadas a asmáticos, obesos e idosos;
3. Avaliação da aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuro muscular (força e flexibilidade) em crianças portadoras de diferentes tipos de deficiência;
4. Avaliação da coordenação motora total em crianças portadoras de diferentes tipos de deficiência;
5. Observação Psicomotora – educação e terapia psicomotora;
6. Deficiência e sociedade;
7. Benefícios do desporto em pessoas portadoras de deficiência;
8. Classificação das deficiências motoras, mentais e sensoriais;

9. Modalidades desportivas adaptadas ao tipo de deficiência;
10. Modalidades Desportivas Adaptadas: Goalball, Boccia, Voleibol Sentado e Futebol na deficiência Visual.

| Metodologia de Ensino

Aulas teórico-práticas elaboradas com recurso a meios audiovisuais de projeção, análise documental e em objetos de aprendizagem disponibilizados em plataforma blendedlearning. A sua organização e apresentação serão realizadas através de métodos expositivos, consubstanciando-se posteriormente em conhecimentos e instrumentos de aplicação. Aulas de práticas laboratorial de modalidades desportivas adaptadas e das avaliações da aptidão físico motora, perfil psicomotor e coordenação motora total. Orientações tutoriais, ministradas de reforço aos conteúdos programáticos abordados nas aulas.