

Desportos Adaptados

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

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Dominar a legislação em vigor para a aplicar de forma contextualizada nas suas práticas.
- Conhecer a história do desporto adaptado para reflexão epistemológica.
- Conhecer os benefícios associados à participação de pessoas portadoras de deficiência no desporto para intervir como agente dinamizador no processo de inclusão desta população no acesso à prática desportiva.
- Distinguir os diferentes tipos de deficiência e respetiva classificação para orientar os indivíduos para atividades ou modalidades adaptadas específicas.
- Conhecer as principais fases do trabalho desportivo com pessoas portadoras de deficiência para aumentar a sua capacitação e orientação neste domínio, diminuir barreiras e aumentar proximidades.
- Saber avaliar a aptidão física de pessoas portadoras de deficiência, ajustando a modalidade ao perfil e promovendo seu bem-estar e saúde.

| Conteúdos Programáticos

- I. Análise e interpretação dos decretos lei 30 e 38 de 2004.
- II. Evolução histórica, internacional e nacional, do desporto adaptado.
- III. Benefícios associados à prática desportiva de pessoas portadoras de deficiência: fisiológicos, autoestima, autoconceito, sociais/inclusão, motivacionais, comportamentais, saúde e bem-estar.
- IV. Definição e classificação das Deficiências: Mental, Motora e Sensorial.
- V. Fases e metodologias de intervenção no trabalho desportivo em pessoas portadoras de deficiência: Fase 1 – as primeiras reações; Fase 2 – suposição (capacidades/limitações); Fase 3 – Acomodação; Fase 4 – Iniciação ao treino técnico.
- VI. Avaliação das componentes aeróbia, neuromuscular e composição corporal,

associadas à saúde das pessoas portadoras de deficiência – Testes Brockport de Aptidão Física.

| Metodologia de Ensino

Ensino teórico: sessões de exposição teórica dos conteúdos programáticos, com reflexão coletiva e discussão. Ensino teórico-prático: Testes Brockport de Aptidão Física para pessoas portadoras de deficiência. Ensino das modalidades: Boccia, Voleibol Sentado e Goalball. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teóricas e teórico-práticas e auxílio nas matérias pertinentes para estudo autônomo.