



---

**BOCCIADI**®

JOGO PARA TODOS

---





# Recomendações OMS



- A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.
- Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.
- Toda a atividade física conta.
- O fortalecimento muscular beneficia todas as pessoas.
- Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.
- Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário.

Fonte: [https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheirosexternospnpaf/traducaopt\\_guidelinesoms20201.aspx?fbclid=IwAR0hikbvuzu4ZsC2opDpmoWs1baCb-0oKMSGxVkaeF-vHnL4t0voa0TPqIs](https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheirosexternospnpaf/traducaopt_guidelinesoms20201.aspx?fbclid=IwAR0hikbvuzu4ZsC2opDpmoWs1baCb-0oKMSGxVkaeF-vHnL4t0voa0TPqIs)



# Crianças e adolescentes (5-17 anos) com deficiência



- Os benefícios adicionais da atividade física são a **melhoria da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva**, incluindo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH); melhorias na função física podem ocorrer em crianças com deficiência intelectual.
- As crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de **60 minutos por dia**, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia.
- Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em **pelo menos 3 dias por semana**.



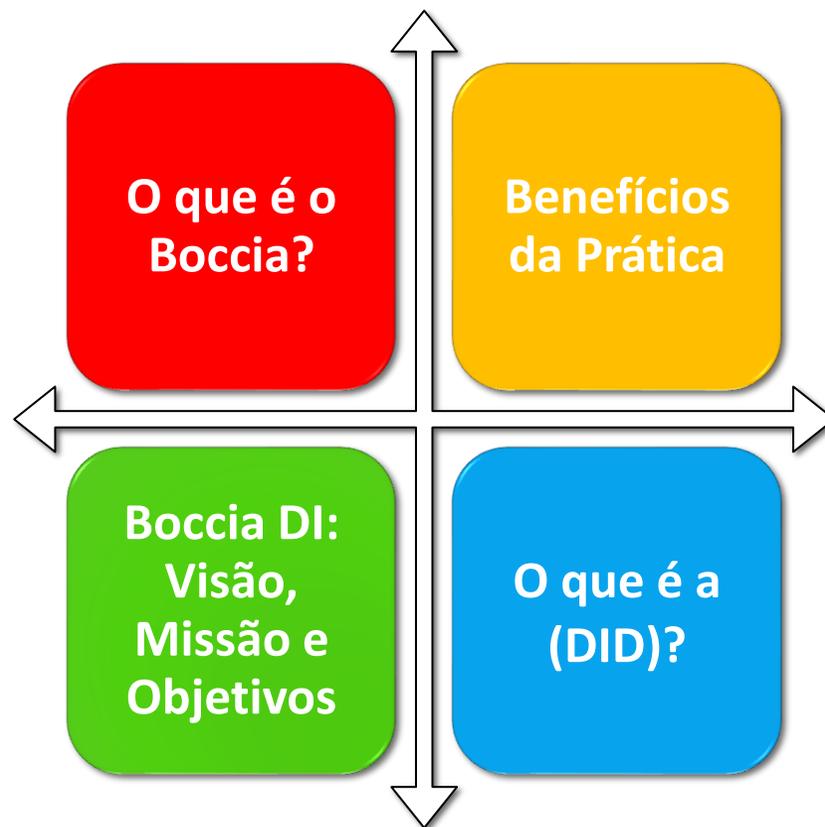
# Adultos (18 ou mais anos) com deficiência



- Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde de adultos, como destacado anteriormente, também se aplicam a adultos com deficiências. **Os benefícios adicionais da atividade física para adultos com deficiência incluem: indivíduos com esclerose múltipla, lesão na medula espinal e com doenças ou desordens que comprometem a função cognitiva.**
- Os adultos com deficiência devem realizar **pelo menos 150 a 300 minutos** de atividade física aeróbia de intensidade moderada; **ou pelo menos 75 a 150 minutos** de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa.
- Fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior dos principais grupos musculares **pelo menos 2 dias por semana.**
- Realizar atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior, **em 3 ou mais dias da semana.**



# Índice: Metodologia e estratégia de ensino 1



# O que é o Boccia?

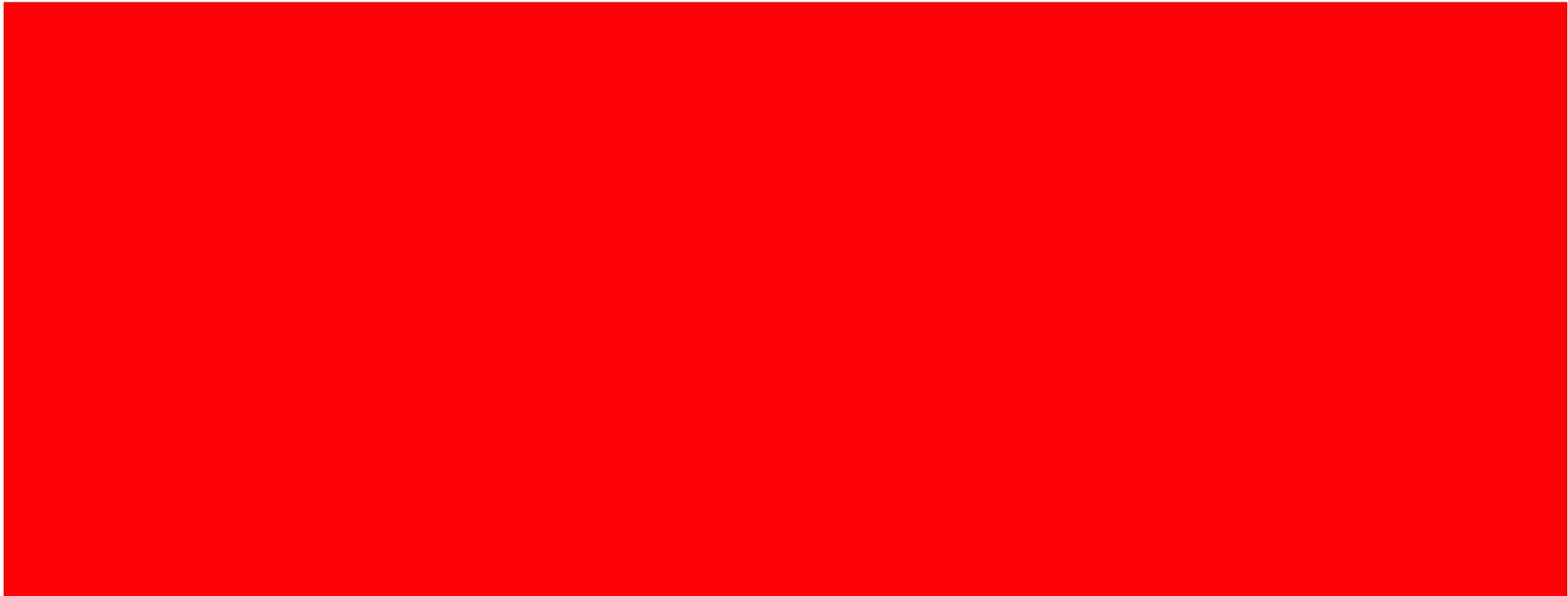


- A palavra Boccia tem origem numa palavra derivada do latim “Bottia”, que significa bola.
- “Foi introduzido em Portugal em 1983, pela Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (APPC), em colaboração com a CPISRA. Foi originalmente concebido para ser praticado por pessoas com paralisia cerebral”. (Alves e Cruz, s.d.; Campeão, 2002)
- Segundo, (Alves e Cruz, s.d.; Campeão, 2002), “o Boccia é uma modalidade reconhecida pelas entidades oficiais a nível mundial, tendo sido eleita como desporto paralímpico nos Jogos de Los Angeles 1984”.



# Na paralisia cerebral

---



# Em contexto escolar

---



- Hoje em dia, tornou-se de tal forma popular, que é praticado por mais pessoas, alargando-se a várias faixas etárias e públicos-alvo.



Desporto Escolar

# Na pessoa idosa

---



- Hoje em dia, tornou-se de tal forma popular, que é praticado por mais pessoas, alargando-se a várias faixas etárias e públicos-alvo.

Campeonato Nacional

**BOCCIA SÉNIOR**

# Na pessoa com deficiência intelectual e desenvolvimental



# Benefícios da prática

---

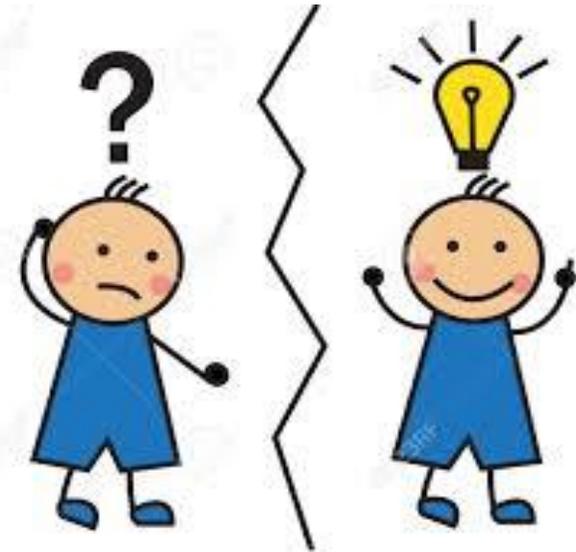


- “Os fatores que motivam os atletas para a prática do Boccia são a procura da superação dos limites individuais, possibilitando a indivíduos com um baixo grau de funcionalidade a procura do êxito, rendimento e autorrealização, ao mesmo tempo que contribui para o desenvolvimento das suas habilidades e capacidades, proporcionando assim uma melhoria na qualidade de vida”. (Lima, Oliveira & Nakada, 2006)



# Cognitivos

- “Do ponto de vista cognitivo, esta modalidade é exigente ao nível da concentração/atenção e da capacidade de memorização, propiciando assim um constante estado de exercitação mental, a estimulação de todos os processos cognitivos associados a uma boa saúde mental”. (Shephard, 1997; Soares, 2006)



# Sociais



- Neves (2006) levou a cabo um estudo e concluiu que, “entre outros benefícios, esta modalidade promove o combate à solidão, o aumento do prazer de viver, o bem estar físico e psicológico e melhorias efetivas na aptidão física”.



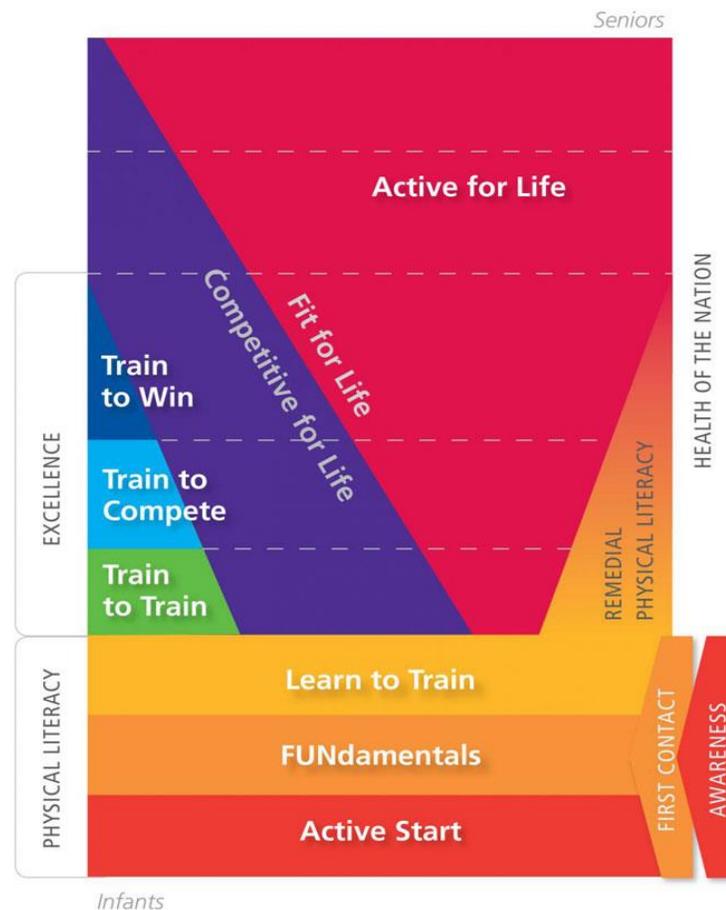
- ✓ Gratificante: promove o bem estar físico e psicológico
- ✓ Utilitário: ocupa os tempos livres – maior produtividade
- ✓ Recreativo: momento lúdico, confortável e alegre
- ✓ Motivante: cria interesse e necessidade
- ✓ Adaptado: individualizado
- ✓ Fácil realização: não receado
- ✓ Integrador: abrange todos os indivíduos
- ✓ Socializador: fomenta as relações interpessoais



# Boccia DI: visão



- Implementar um modelo eclético e inclusivo que a um só tempo promove a excelência desportiva, não olvida os ideais do desporto para todos, assim como procura ir mais além na promoção e manutenção da prática desportiva ao longo da vida LTAD (Higgs, Balyi, Cardinal, Norris, & Way, 2012).



# Boccia DI: missão



- Desenvolver a prática do Boccia DI para pessoas de várias faixas etárias e que comportam vários tipos de deficiência intelectual de diferentes níveis (leve, moderada, grave ou profunda), bem como para os estudantes com limitações funcionais (significativas ou não significativas).



# Boccia DI: objetivos



## ■ Comunidade:

- ✓ Associações
- ✓ Instituições
- ✓ Escolas
- ✓ Municípios

## ■ Formação:

- ✓ Ações de Formação (Norte, Centro, Sul e Ilhas)
- ✓ Ações de Sensibilização/Demonstração (PNED)

## ■ Competição:

- ✓ Torneios Experimentais (Norte, Centro, Sul e Ilhas)
- ✓ 1.º Campeonato Nacional de Boccia DI 2023
- ✓ 1.º Torneio Internacional de Boccia DI

**BOCCIADI**  
JOCO PARA TODOS

**AÇÃO DE FORMAÇÃO ONLINE**

**MADEIRA E AÇORES**

**6 JUNHO 2020**  
09H30 às 12H30

**PROGRAMA**

- 09H30 Sessão de Abertura
- 09H45 O Desporto para Desenvolvimento Intelectual
- 10H05 Introdução ao Projeto Nacional de Boccia DI  
Visão, Missão e Objetivos
- 10H50 Metodologia de Ensino  
Estratégias para os Níveis de Desenvolvimento e Avançado
- 11H35 Arbitragem  
Aprendizagem das Principais Regras e Regulamentos
- 12H20 Mesa redonda
- 12H30 Encerramento

Organização: ANDDI Apoio: FPDD

**ANDDI PORTUGAL**  
Desporto Desenvolvimento Intelectual

**Ética no Desporto**

Diversão Rigor  
Compromisso

Justiça Frontalidade Respeito

Apoio **Integridade** Esforço  
Disciplina **FairPlay** Tolerância  
Resiliência **FairPlay** Cooperação

Excelência Responsabilidade Autonomia  
Liderança Diferenciação Exigência  
Equipa Flexibilidade Amizade  
Compreensão  
Comunicação

**Plano Nacional de Ética no Desporto**

REPÚBLICA PORTUGUESA  
IPDJ  
ANDDI PORTUGAL  
FPDD

# 1.º Campeonato Nacional de Boccia DI



## ■ Apuramento:

- ✓ Zona 1: 4 equipas
- ✓ Zona 2: 4 equipas
- ✓ Zona 3: 4 equipas
- ✓ Zona 4: 4 equipas

## ■ Apuramento Extra:

- ✓ Jogos de Inverno Tondela 2023: 1 equipa
- ✓ Jogos de Portugal Paredes 2023: 1 equipa

## ■ Ranking Nacional:

- ✓ Repescagem de equipas para a fase final

**1º CAMPEONATO NACIONAL BOCCIA DI ANDDI 2023**

<b>ZONA 1</b> VN Famalicão - 24 março		<b>FASE FINAL</b> Viana Castelo - 7 e 8 julho
<b>ZONA 2</b> Penafiel - 24 fevereiro		
<b>ZONA 3</b> Albergaria-a-Velha - 21 abril		
<b>ZONA 4</b> Rio Maior - 26 maio		

**BOCCIA DI – JOGO PARA TODOS**



# 1.º Torneio Internacional de Boccia DI



## ■ Organização:

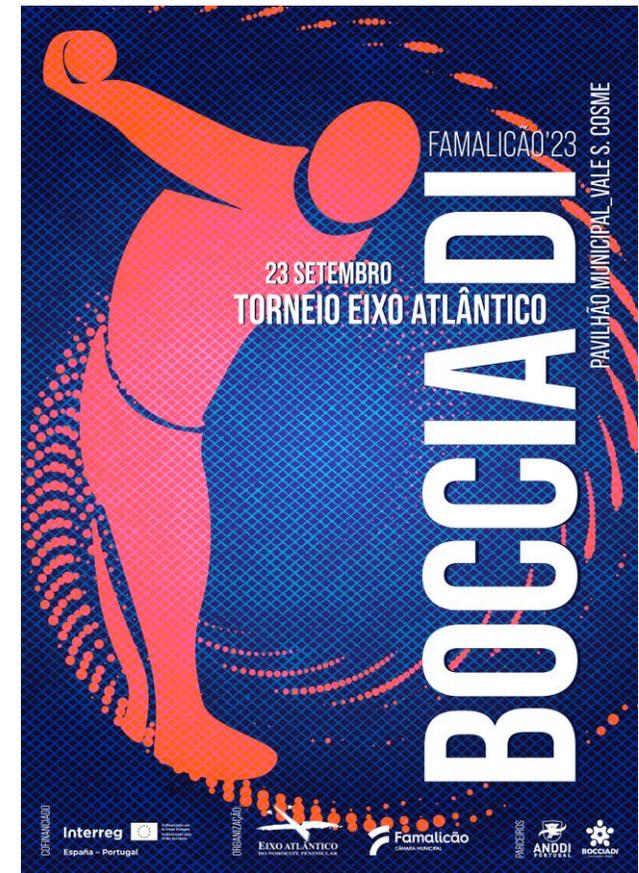
- ✓ Eixo Atlântico – Grupo Temático do Desporto
- ✓ Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão

## ■ Parceiros:

- ✓ Anddi – Portugal
- ✓ Federación Galega de Deporte Adaptado

## ■ Competição:

- ✓ 23 de setembro de 2023
- ✓ Centro de Desporto Adaptado de Vila Nova de Famalicão



# Material oficial



■ Kit de material específico para o ensino-aprendizagem dos dois níveis competitivos, que inclui um conjunto de 7 alvos e um set de bolas com características adaptadas ao perfil funcional dos praticantes, tais como:

- ✓ Laváveis
- ✓ Antibacterianas
- ✓ Resistentes
- ✓ Ecológicas
- ✓ Coloridas e com simbologia própria
- ✓ Adaptáveis a diferentes pisos, inclusive outdoor
- ✓ Peso menos variável: 275 grs (+- 5 grs)





**ARTIGO**

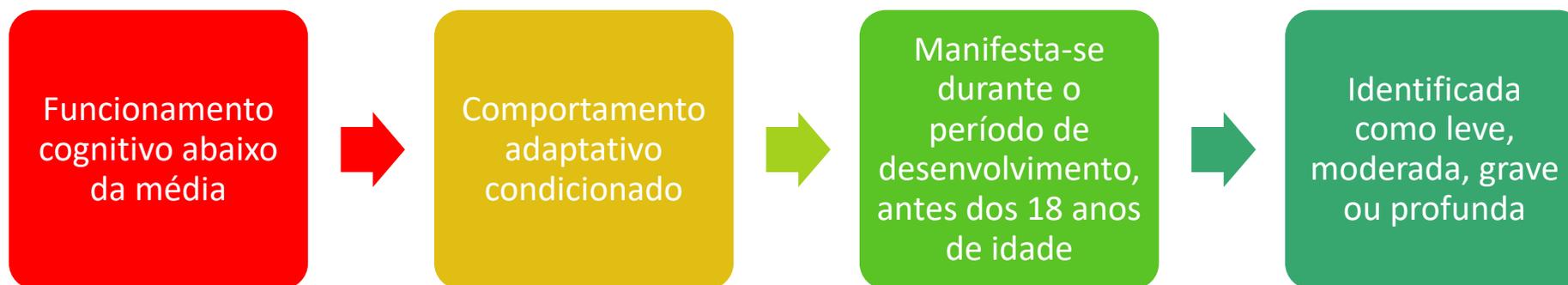
**O QUE É DEFICIÊNCIA  
INTELECTUAL E  
DESENVOLVAMENTAL (DID)?**

**Saiba mais** 

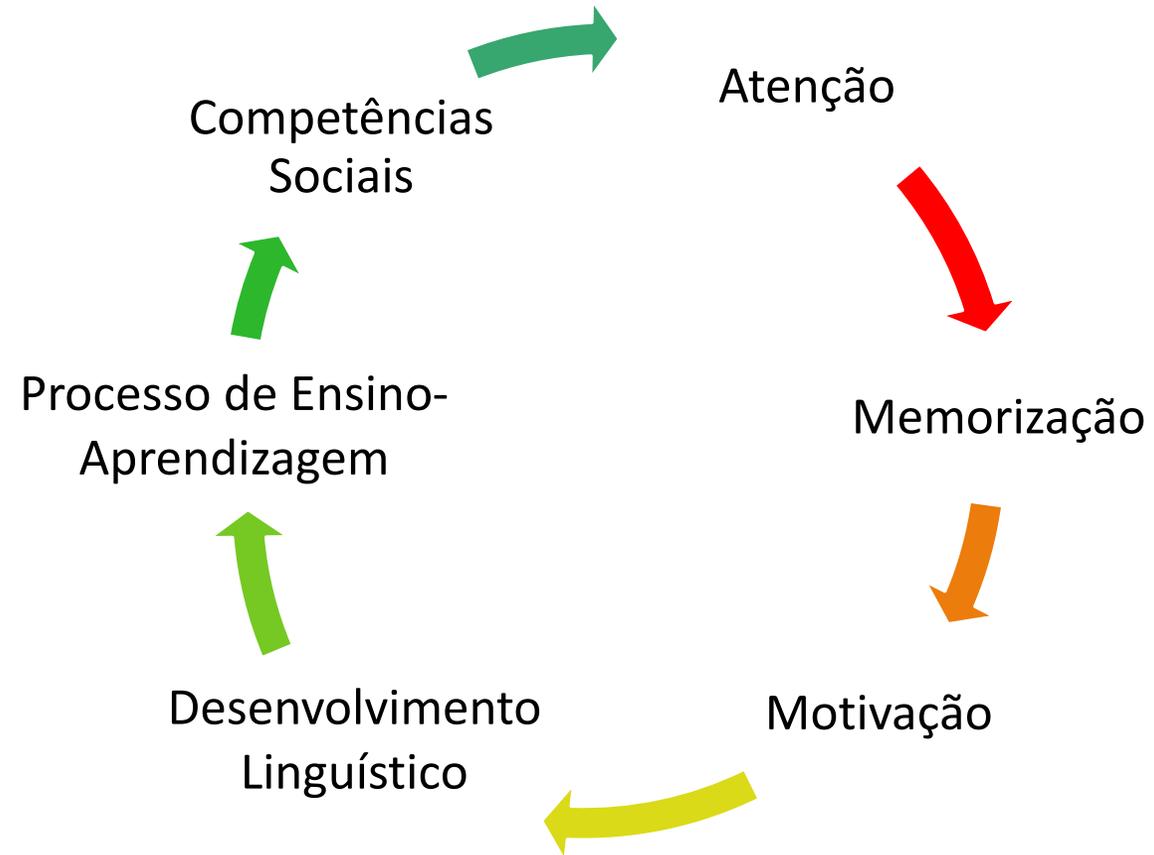
# Deficiência Intelectual e Desenvolvimento



- O termo Deficiência Intelectual e Desenvolvimento (DID) foi recentemente proposto pela American Association on Intellectual and Developmental Disabilities – AAIDD (2010) para substituir o termo deficiência mental ou retardo mental. (American Psychiatric Association, 2014; Soares; AAIDD, 2021; Schalock et al., 2021).



# Características associadas



■ Na (DID) prevalece:



# Qualidade de Vida (QV)



## Definição

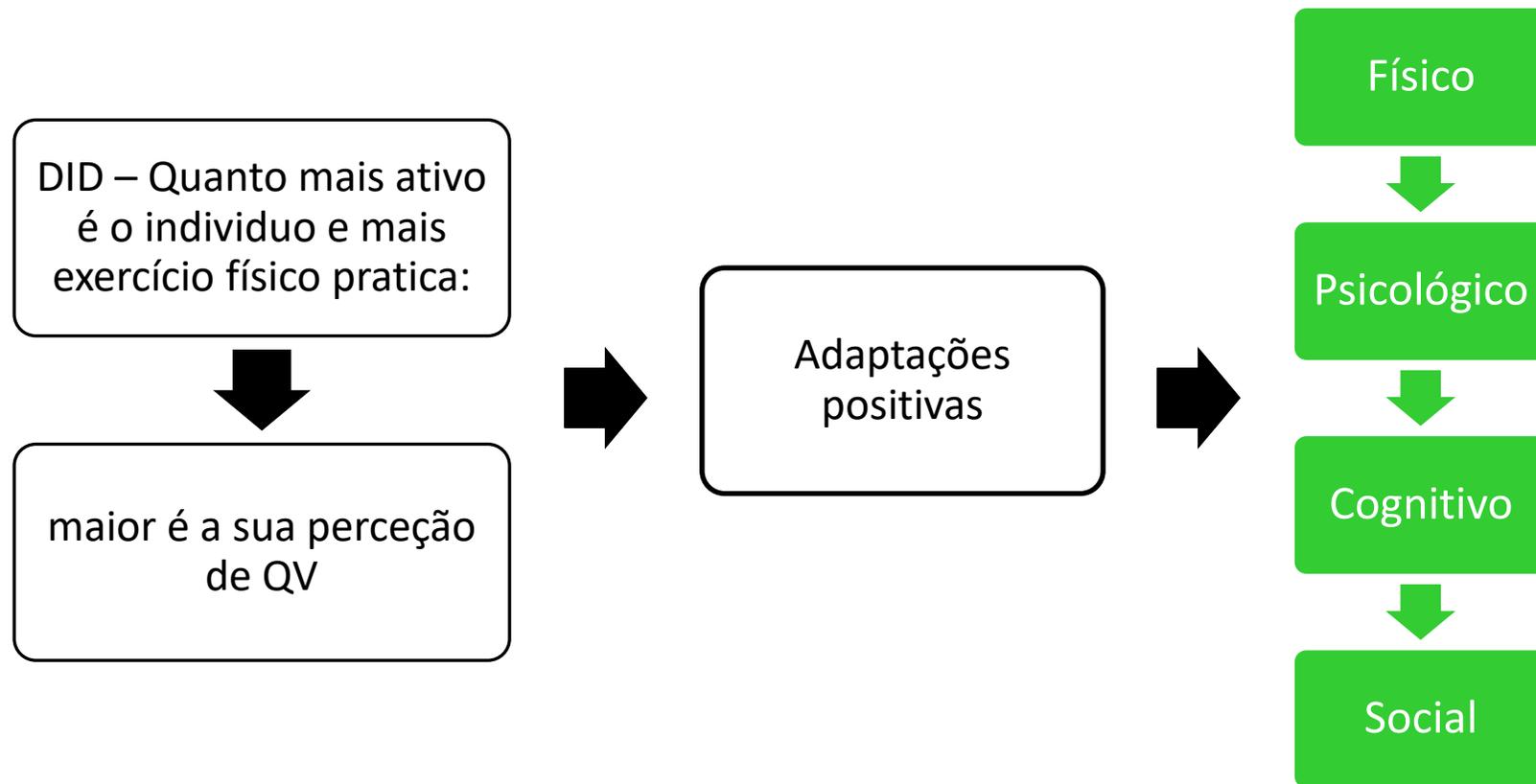
Conjunto de fatores que contemplam o bem-estar do indivíduo, ou a sua percepção sobre o seu posicionamento social

## Fatores

Tendo em conta os valores socioculturais, necessidades, expectativas e preferências individuais.

▪ Schalock et al., 2002

# Qualidade de Vida (QV)

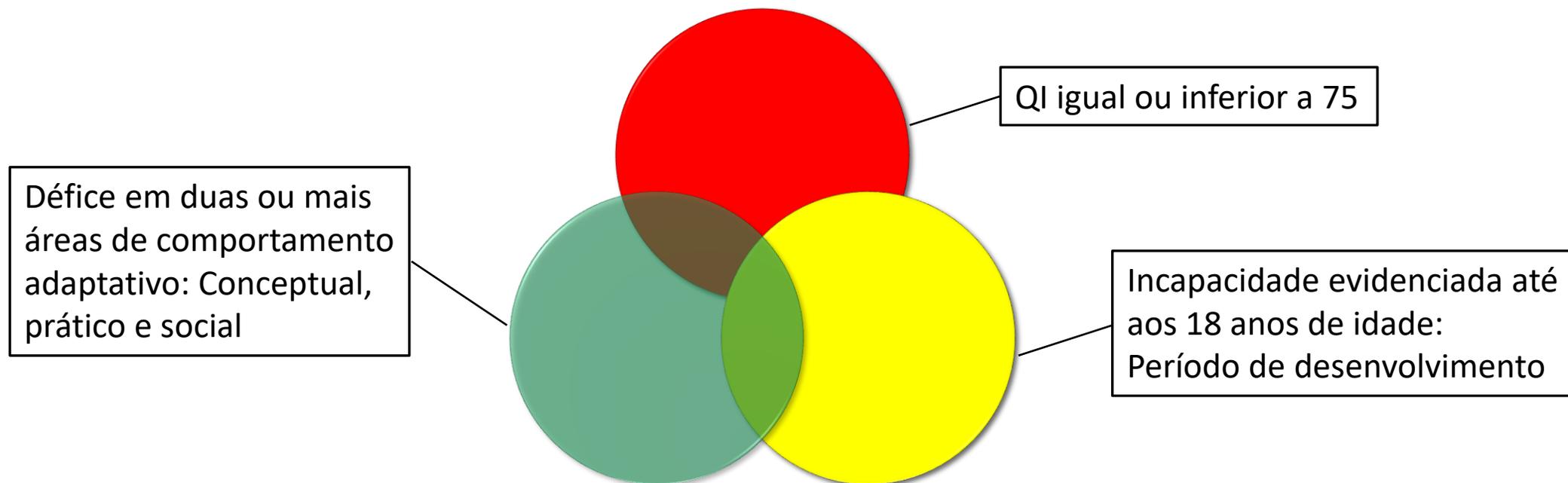


- Gerald & Hahn, 2014; Kapsal et al., 2019; Puce et al., 2019

# Critérios de elegibilidade



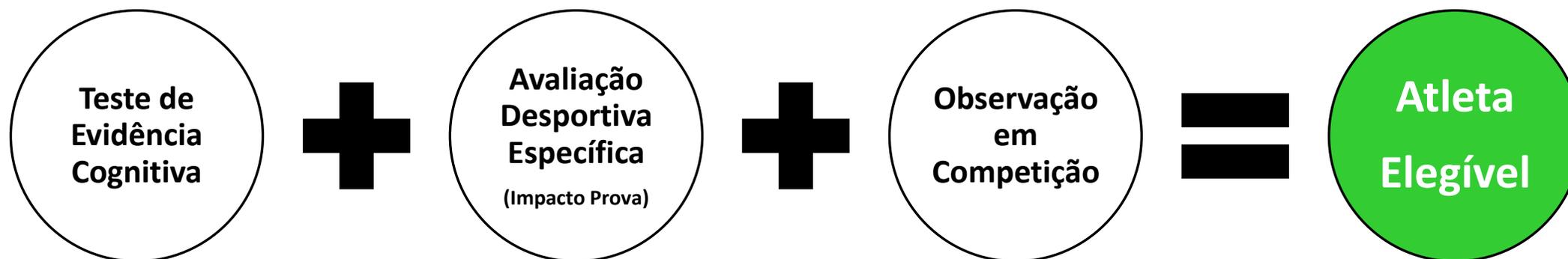
- Estão definidos três critérios de elegibilidade para as pessoas com deficiência intelectual pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e a American Association on Mental Retardation (AAFT).



# Critérios de classificação desportiva



- Estão definidos três critérios de classificação desportiva para a deficiência intelectual, de acordo com o Comité Paralímpico Internacional (IPC).



# Estratégias e adaptações



**Sessões com poucos participantes**

**Duração reduzida**

**Implementação de rotinas**

**Poucas distrações visuais e auditivas**

**Instruções simples**

**Demonstrações**

**Comportamento consistente**

**Intransigência no cumprimento das regras**

**Segurança**

# Compreensão



**Dar autonomia, ajudar apenas quando é necessário**

**Posicionar-se frente a frente com a pessoa (cara a cara)**

**Não recorrer a terceiros para saber informações sobre a pessoa**

**Não infantilizar o discurso**

**Se não existir aquisição de leitura-escrita, recorrer à simbologia simples - Pictogramas**

**Comunicação Oral + Visual + Táctil: exemplo; reforço/feedback; repetição; definição de objetivos específicos**



# Índice: Metodologia e estratégia de ensino 2



# Metodologia

---

- A metodologia de ensino-aprendizagem visa potencializar as capacidades motoras e cognitivas dos praticantes, promovendo o desenvolvimento das principais dimensões de rendimento (técnica, tática, física e psicológica).

# Desenvolvimento: Eu-Bola-Alvo



## Técnica



- Perícia e Manipulação
- Pega e Lançamento da Bola
- Precisão, Zona e Ataque N1

## Tática



- Perceção das Instruções
- Leitura e Análise dos Skills
- Estratégia nas Ações

## Física



- Orientação Espacial
- Ajustamento Postural
- Coord. Óculo-Manual N1

## Psicológica



- Transfer da Informação
- Concentração
- Disciplina

# Avançado: Eu-Bola-Colega-Adversário-Alvo



## Técnica



Lançamentos Meu Lado

Lançamentos L. Adversário

Precisão, Zona e Ataque N2

## Tática



Regras

Leitura e Análise de Jogo

Estratégia Defesa/Ataque

## Física



Coord. Óculo-Manual N2

Intermitência de Ações

Memória Motora

## Psicológica



Comunicação

Visualização Mental

Fair Play

# Progressão didática



## Técnica

Desenvolvimento

Perícia e Manipulação

Pega e Lançamento da Bola

Precisão, Zona e Ataque N1



## Técnica

Avançado

Lançamentos Meu Lado

Lançamentos L. Adversário

Precisão, Zona e Ataque N2

# Progressão didática

## Tática

Desenvolvimento

Perceção das Instruções

Leitura e Análise dos Skills

Estratégia nas Ações



## Tática

Avançado

Regras

Leitura e Análise de Jogo

Estratégia Defesa/Ataque

# Progressão didática

## Física

Desenvolvimento

Orientação Espacial

Ajustamento Postural

Coord. Óculo-Manual N1



## Física

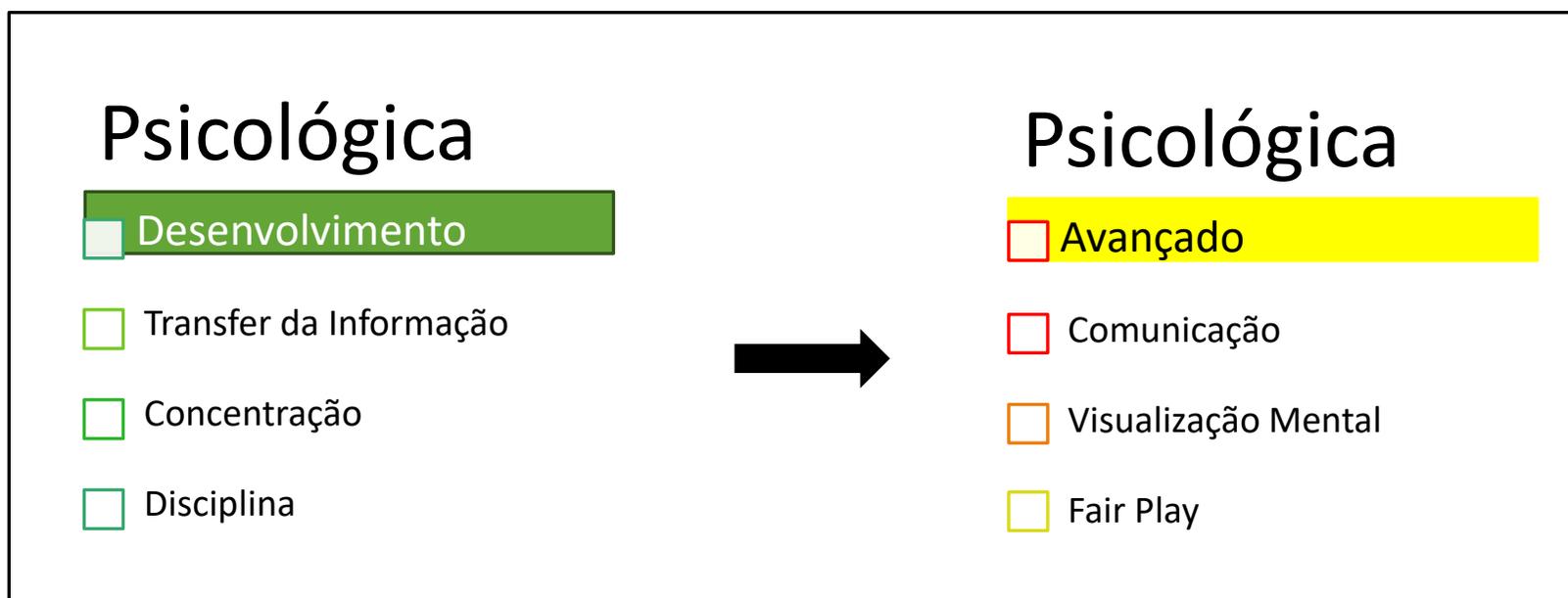
Avançado

Coord. Óculo-Manual N2

Intermitência de Ações

Memória Motora

# Progressão didática



# Níveis competitivos

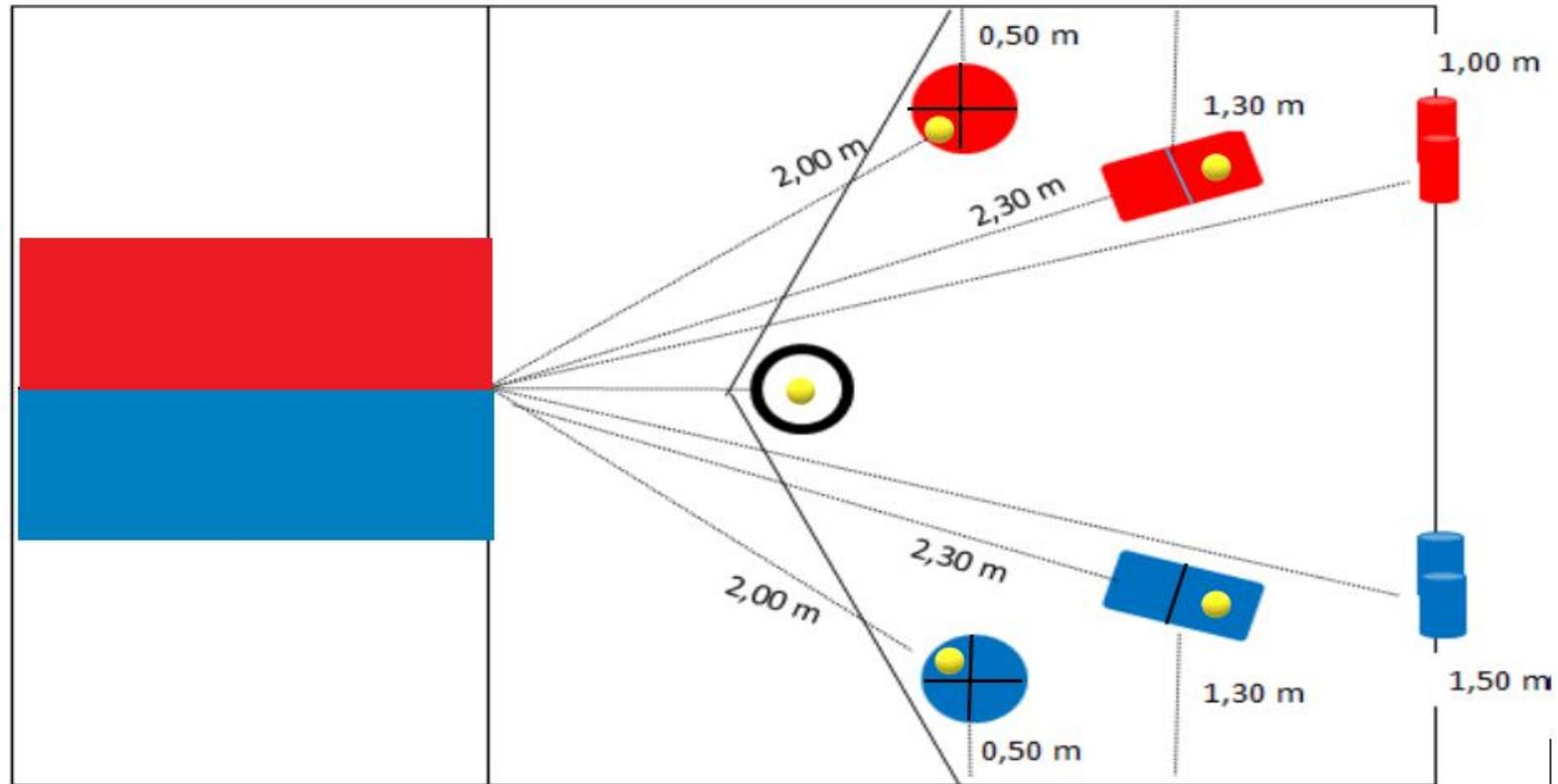
---

# Prova de skills

- Esta prova tem um carácter lúdico-recreativo e destina-se a todos os praticantes que necessitam de uma intervenção pedagógica que aproxime as situações de aprendizagem às da competição, por forma a multiplicar e diversificar as suas competências.



# Área de jogo



# Boletim de arbitragem



## Boletim da Prova de Skills

### JOGADORES

<b>VERMELHAS</b>			<b>AZUIS</b>
------------------	--	--	--------------

### RESULTADOS

<b>V E R M E L H A S</b>	<b>1.º SKILL (Bola Alvo)</b>				<b>A Z U I S</b>
	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	
	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	
	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	
	<b>2.º SKILL (Precisão)</b>				
	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	
	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	
	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	
	<b>3.º SKILL (Zona)</b>				
	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	
	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	
	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	
	<b>4.º SKILL (Remate)</b>				
	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	<b>Meu Lado</b>	<b>Lado Adversário</b>	
	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	Pontuação 1.ª Bola	
	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	Pontuação 2.ª Bola	
<b>RESULTADO FINAL</b>					

VENCEDOR: \_\_\_\_\_

<b>Assinatura do Jogador / Técnico</b>	<b>Assinatura do Jogador / Técnico</b>

ÁRBITRO \_\_\_\_\_

# Avaliação do rendimento



†

Ficha 1: Avaliação do Rendimento- Prova de Skills																																						
Data / / 201		Técnico										Atleta																										
Fases do jogo		Fase 1: Analisar o Skill Transfer da informação					Fase 2: Definir a jogada Escolha da melhor jogada a fazer					Fase 3: Ajustar o corpo Orientação espacial / ajustamento postural					Fase 4: Preparar a jogada Realização das rotinas mentais					Fase 5: Executar a jogada Coordenação óculo manual em apoio					Fase 5: Executar a jogada (Eficácia)		Fase 6: Avaliar a jogada 1. Acalmar; 2. Avaliar erro; 3. Avaliar solução									
Nome do atleta		Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente	Insucesso	Sucesso	Fraco	Rareável	Bom	Muito bom	Excelente
Bola B1		1º Skill																																				
Bola B2		1																																				
Bola 1		2º Skill																																				
Bola 2		1																																				
Bola 3		3º Skill																																				
Bola 4		1																																				
Bola 5		4º Skill																																				
Bola 6		1																																				
Valor Parcial (Meu Lado)																																						

# Avaliação do rendimento



Fases do jogo		Fase 1: Analisar o skill Transfer da informação					Fase 2: Definir a jogada Escolha da melhor jogada a fazer					Fase 3: Ajustar o corpo Orientação espacial / ajustamento postural					Fase 4: Preparar a jogada Realização das rotinas mentais					Fase 5: Executar a jogada Coordenação óculo manual em apoio					Fase 6: Executar a jogada (Eficácia)		Fase 6: Avaliar a jogada 1. Acalmar; 2. Avaliar erro; 3. Avaliar solução				
		Frac	Rareavel	Bom	Muito bom	Excelente	Frac	Rareavel	Bom	Muito bom	Excelente	Frac	Rareavel	Bom	Muito bom	Excelente	Frac	Rareavel	Bom	Muito bom	Excelente	Frac	Rareavel	Bom	Muito bom	Excelente	Inucesso	Sucesso	Frac	Rareavel	Bom	Muito bom	Excelente
Bola B1		1º Skill																															
Bola B2		1																															
Bola 1		2º Skill																															
Bola 2		2																															
Bola 3		3º Skill																															
Bola 4		3																															
Bola 5		4º Skill																															
Bola 6		4																															
<b>Valor Parcial (Lado Adv.)</b>																																	
<b>Valor Final</b>																																	

# Fases de execução



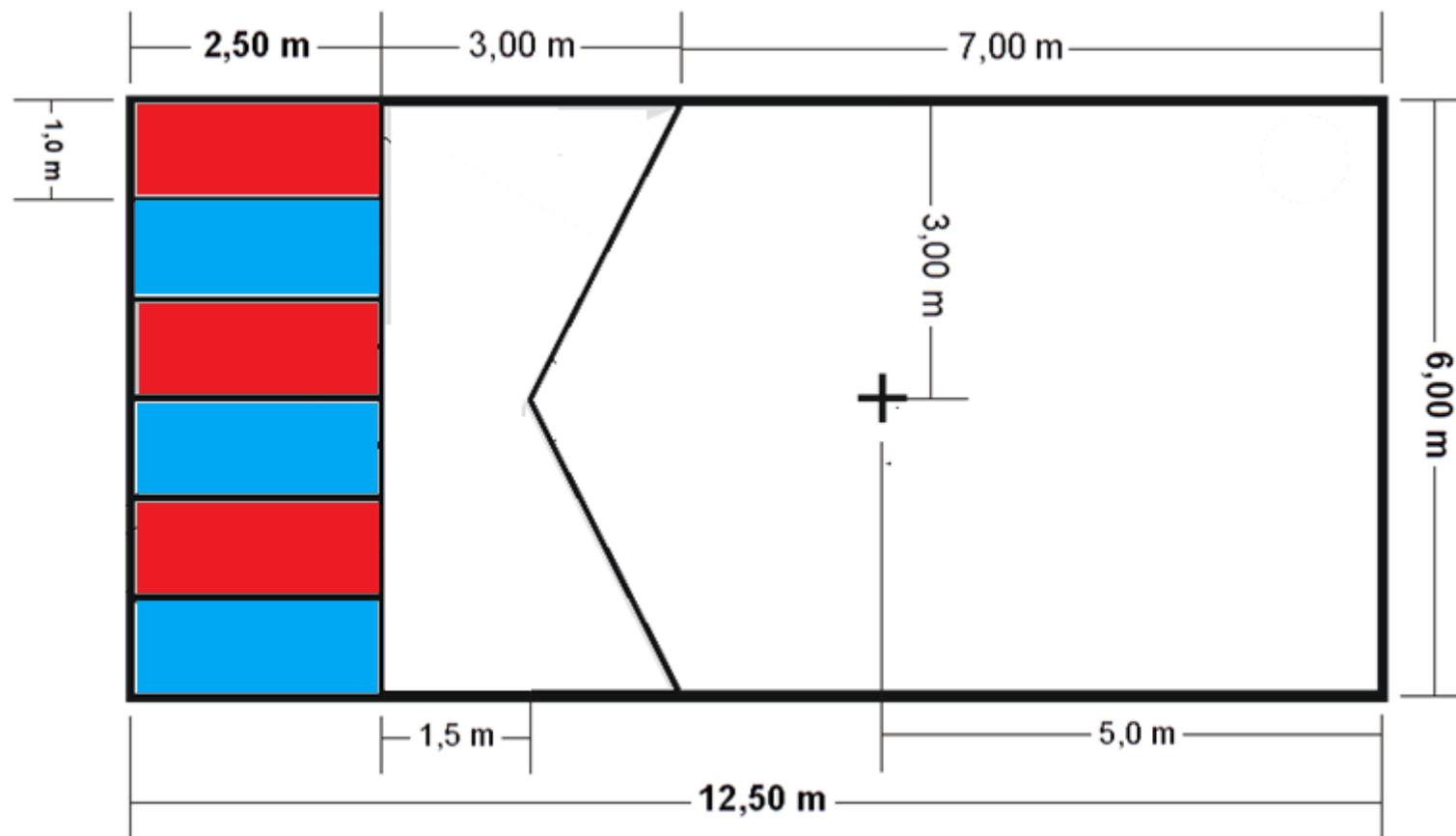
# Prova de jogo



- Esta prova tem um carácter competitivo e destina-se a todos os praticantes que procuram “pôr à prova” as suas aprendizagens e competências, depois de ultrapassada a fase de familiarização.



# Área de jogo



# Boletim de arbitragem



## Boletim da Prova de Jogo

### EQUIPAS

<b>VERMELHAS</b>			<b>AZUIS</b>
------------------	--	--	--------------

### JOGADORES

Titulares:	Titulares:
Suplentes:	Suplentes:

### SUBSTITUIÇÕES

1.ª Substituição: Saiu: Entrou:	2.ª Substituição: Saiu: Entrou:	1.ª Substituição: Saiu: Entrou:	2.ª Substituição: Saiu: Entrou:
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

### PAUSAS TÉCNICAS

1.ª Pausa:	1.ª Pausa:
2.ª Pausa:	2.ª Pausa:

### RESULTADOS PARCIAIS

<b>V E R M E L H A S</b>			
<b>RESULTADO FINAL</b>			
<b>A Z U I S</b>			

### PARCIAL DE DESEMPATE

--	--

VENCEDOR: \_\_\_\_\_

<b>Assinatura do Capitão de Equipa / Técnico</b>	<b>Assinatura do Capitão de Equipa / Técnico</b>

ÁRBITRO: \_\_\_\_\_



# Avaliação do rendimento



Fases do jogo		Fase 1: Analisar o jogo Numero de jogadas possíveis					Fase 2: Definir a jogada Escolha da melhor jogada a fazer					Fase 3: Ajustar o corpo Orientação espacial / ajustamento postural					Fase 4: Preparar a jogada Realização das rotinas mentais					Fase 5: Executar a jogada Coordenação óculo manual em apoio					Fase 5: Executar a jogada (Eficacia)		Fase 6: Avaliar a jogada 1. Acalmar; 2. Avaliar erro; 3. Avaliar solução									
		Fraco	Rarostrel	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rarostrel	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rarostrel	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rarostrel	Bom	Muito bom	Excelente	Fraco	Rarostrel	Bom	Muito bom	Excelente	Inucesso	Sucesso	Fraco	Rarostrel	Bom	Muito bom	Excelente					
Nome dos Atletas																																						
Bola B.	4º Parcial Resultado:	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 1		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 2		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 3		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 4		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 6		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola B.	5º Parcial Resultado:	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 1		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 2		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 3		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 4		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 6		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola B.	6º Parcial Resultado:	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5
Bola 1		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 2		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 3		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 4		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
Bola 6		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0	1	1	2	3	4	5					
<b>Valor Parcial (4.º / 6.º)</b>																																						
<b>Valor Final</b>																																						

# Fases de execução



# Proposta de exercícios de destreza



Descrição dos Desafios		
<b>Desafio 1</b> Construir bolas Materiais de casa	<b>Desafio 2</b> Construir diferentes alvos Formas   Tamanhos   Cores	<b>Desafio 3</b> Manipular a bola Mão direita   Mão esquerda   Ambas
<b>Desafio 4</b> Lançar a bola ao ar Mão direita   Mão esquerda   Ambas	<b>Desafio 5</b> Lançar a bola para o colega Mão direita   Mão esquerda   Ambas	<b>Desafio 6</b> Lançar a bola para o colega Por baixo   Por cima   Ambos

Simple → Complexo

# Proposta de exercícios de precisão



## Descrição dos Desafios

### Desafio 7

Lançar a bola entre dois objetos

**Frente | Direita | Esquerda**

### Desafio 8

Lançar a bola entre dois objetos

**Perto | Meio | Fundo**

### Desafio 9

Lançar a bola entre dois objetos

**Por cima | Baixo | Ambos**

### Desafio 10

Lançar a bola para um alvo

**Frente | Direita | Esquerda**

### Desafio 11

Lançar a bola para um alvo

**Perto | Meio | Longe**

### Desafio 12

Lançar a bola para um alvo

**Por cima | Baixo | Ambos**

Simple



Complexo

# Avaliação do desempenho



Tabela dos Resultados

Nomes	Desafio 1	Desafio 2	Desafio 3	Desafio 4	Desafio 5	Desafio 6	Desafio 7	Desafio 8
João	Fácil	Médio	Médio	Fácil	Difícil	Fácil	Fácil	Difícil
Maria	Médio	Médio	Fácil	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Ana	Médio	Fácil	Médio	Fácil	Fácil	Difícil	Médio	Fácil
Pedro	Fácil	Médio	Difícil	Difícil	Fácil	Médio	Médio	Difícil
Cristina	Fácil	Médio						
Samuel	Difícil	Fácil	Difícil	Difícil	Difícil	Médio	Difícil	Médio

Legenda: Fácil / Médio / Difícil

# Como participar?



- A participação neste projeto está sujeita a uma inscrição prévia. Para mais informações, contacte a entidade responsável – **Anddi Portugal**.

Morada	Site	E-mail	Telefone
Rua Prof. <sup>a</sup> Angélica Rodrigues 46-Sala 7 4405-269 Vila Nova Gaia	<a href="http://www.anddi.pt">www.anddi.pt</a>	<a href="mailto:info@anddi.pt">info@anddi.pt</a> <a href="mailto:ricardosa.80@gmail.com">ricardosa.80@gmail.com</a>	227 129 138/9 966 011 596



---

Obrigado pela atenção