



DESAFIOS DE DESPORTO ADAPTADO



Utilizando apenas 3 bolas de Boccia, posiciona-te na casa n.º 1 e tenta colocar, pelo menos, uma bola no quadrado que se encontra no centro do campo.



Realiza um serviço de Voleibol sentado que seja válido.



Numa cadeira de rodas, tenta encestar uma bola de basquetebol.



Defende um penalti de Goalball.



Imaginem um jogo de Goalball: os 3 jogadores terão de estar com os olhos vendados. De seguida, passem a bola uns para os outros.



Utilizando duas cadeiras de rodas, escolhe um colega e coloquem-se frente a frente. Ele terá de tentar passar por ti, e tu não o poderás deixar passar.

Quem vence?



Em Futebol, tenta marcar um golo da marca de penalti com os olhos vendados auxiliado pelo guia atrás da baliza.



Correndo com auxílio de um guia, tenta percorrer uma distância de 40 metros em 10 segundos.



Impulsionando uma cadeira de rodas com as mãos ou com os pés faz, no menor tempo possível, um percurso em linha reta com a extensão de 20 metros.



Numa baliza de andebol estará um guarda-redes;
marca três penaltis sentado, tentando que todos
sejam golo.



Com os olhos vendados, simula a realização de um salto em comprimento, utilizando a ajuda de um guia que, com a voz, te indica esquerda e/ou direita, para manteres uma trajetória de corrida o mais em linha reta possível e tenta saltar a maior distância, sem fazeres um salto nulo.



Arranja dois objetos que ajudem um atleta surdo a perceber:

- a partida de uma prova;
- que faltam duas voltas para o fim;
- que é o final da corrida.



DESAFIOS DE INCLUSÃO



Desloca-te para o centro de uma roda, de olhos vendados. Através do toque na face de cada colega, terás de descobrir quem é quem.



O colega ao teu lado direito irá dizer-te uma frase ao ouvido. Terás de transmitir essa frase ao teu colega do lado esquerdo, apenas e só com gestos.



Numa cadeira de rodas, realiza um percurso de 1
minuto dentro da tua escola/casa/clube.
Quantos obstáculos encontraste?



No próximo minuto terás de tapar os ouvidos.
O que sentiste?



Não te podes mexer no próximo minuto.
O que sentiste?



Escolhe um amigo e tapa-lhe os olhos.
Agora explica-lhe 3 movimentos/exercícios que ele
terá de imitar.

Nota: Apenas poderás explicar com a voz, sem qualquer ajuda física.



Desenha um coração numa folha. Pede a um colega que segure na folha e a movimente devagar da esquerda para a direita. Com uma tesoura, terás de recortar o coração.



Tenta apertar os atacadores das sapatilhas apenas
com uma mão.



Coloca a tua mochila e a dos teus colegas todas
juntas. De olhos vendados terás de descobrir qual
delas é a tua.



De olhos vendados, anda em linha reta.



De olhos vendados, dá 10 passos.



Coloca uma mão no ombro. Sem saíres dessa posição, abre a tua mochila, tira 3 objetos que se encontram dentro dela e volta a guardá-los.



PERGUNTAS SOBRE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

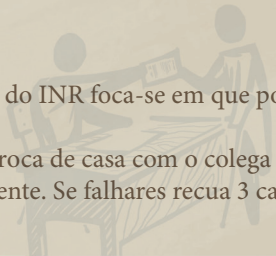
Qual a designação completa da entidade que tem
como sigla INR?

Se acertares avança 5 casas. Se errares recua 2 casas.



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



A missão do INR foca-se em que população?

Se acertares troca de casa com o colega que está mais
à frente. Se falhares recua 3 casas.



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

O INR concede apoios financeiros ao funcionamento de clubes desportivos. Verdadeiro ou falso?

Se acertares avança 4 casas. Se errares recua 2 casas.



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



Qual a designação completa da entidade que tem como sigla IPDJ?

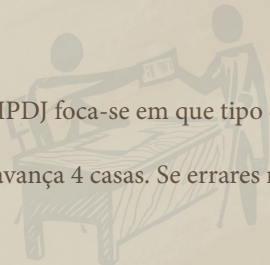
Se acertares avança 5 casas. Se errares recua 2 casas.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

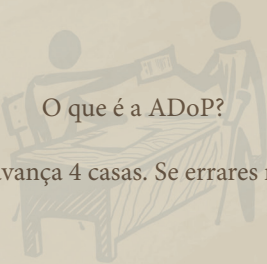
A missão do IPDJ foca-se em que tipo de entidades?

Se acertares avança 4 casas. Se errares recua 2 casas.





INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



O que é a ADoP?

Se acertares avança 4 casas. Se errares recua 2 casas.

CARTÃO BRANCO | FAIRPLAY



Na posse desta carta, joga de novo o dado; os teus pontos ajudarão o jogador que está mais atrasado a avançar o número de casas correspondentes aos pontos que saírem no dado.

CARTÃO BRANCO | FAIRPLAY



Na posse desta carta, joga de novo o dado; os teus pontos ajudarão o jogador que está mais atrasado a avançar o número de casas correspondentes aos pontos que saírem no dado.

CARTÃO BRANCO | FAIRPLAY



Na posse desta carta, joga de novo o dado; os teus pontos ajudarão o jogador que está mais atrasado a avançar o número de casas correspondentes aos pontos que saírem no dado.

CARTÃO BRANCO | FAIRPLAY



Na posse desta carta, joga de novo o dado; os teus pontos ajudarão o jogador que está mais atrasado a avançar o número de casas correspondentes aos pontos que saírem no dado.



PERGUNTAS SOBRE DESPORTO ADAPTADO



Quantas casas tem um campo de Boccia?



No Basquetebol em cadeira de rodas, a pontuação
e a altura do cesto são iguais ao basquetebol
convencional?



A modalidade de Polybat é jogada apenas individualmente. Verdadeiro ou falso?



No Goalball, a baliza tem a dimensão de toda a linha de fundo do campo. Verdadeiro ou falso?



Na Esgrima em cadeira de rodas, as vestimentas dos atletas têm sensores que indicam quando o atleta foi tocado. Verdadeiro ou falso?



No Slalom em cadeira de rodas, tanto na prova de equipas, como na individual, quantos tipos de competição existem? 2 ou 3?



Na modalidade de Tiro com Arco, a competição pode ser individual e por equipas, em pé ou em cadeira de rodas. Verdadeiro ou falso?



Na Para-Canoagem as regras e regulamentos são exatamente iguais à canoagem regular.
Verdadeiro ou falso?



Na Natação os atletas estão divididos em três grandes grupos: nadadores com comprometimento motor, nadadores com deficiência visual e nadadores com deficiência intelectual. Verdadeiro ou falso?



Nas competições de Tênis de Mesa, um atleta com deficiência auditiva pode utilizar próteses auditivas e implantes. Verdadeiro ou falso?



No Taekwondo os atletas estão classificados de acordo com a sua limitação e tipo de competição (Kyorugi ou Poomsae) em que participam.
Verdadeiro ou falso?



Na Orientação de Precisão os atletas competem
todos juntos, ou seja, não existem classes.
Verdadeiro ou falso?



No Polybat, os jogadores nunca podem parar a bola totalmente. Verdadeiro ou falso?



No Remo Paralímpico existem cinco classes desportivas para a deficiência motora e três para a deficiência visual. Verdadeiro ou falso?



As dimensões do campo de Rugby em cadeira de rodas são iguais às de um campo de Basquetebol.
Verdadeiro ou falso?



No Basquetebol em cadeira de rodas, cada equipa
tem 30 segundos de posse de bola.
Verdadeiro ou falso?



Desde 2009 que Portugal participa em competições internacionais de Tricicleta. Verdadeiro ou falso?



Nos Jogos Paralímpicos de 2016, no Rio de Janeiro,
37 atletas representaram Portugal.
Verdadeiro ou Falso?



No Voleibol sentado, a altura a que situa a rede em relação ao solo, não difere do masculino para o feminino. Verdadeiro ou falso?



No Slalom em cadeira de rodas, quantas classes desportivas existem?



No Boccia, os atletas classificados como BC3 competem com o auxílio de um assistente.
Verdadeiro ou falso?



Nos Jogos Paralímpicos de 2016, no Rio de Janeiro, os atletas portugueses participaram nas seguintes modalidades: Atletismo, Boccia, Ciclismo, Hipismo, Judo, Natação e Tiro. Verdadeiro ou falso?



Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Paralímpicos em 1972, em que modalidade? Boccia ou Basquetebol em cadeira de rodas?



Para competirem nas competições de Atletismo para pessoas com deficiência auditiva, os atletas devem ter uma perda de, pelo menos, 55 db no seu “melhor ouvido”.

Verdadeiro ou falso?



Nas competições de Tandem as classes B1, B2 e B3 competem em conjunto. Verdadeiro ou Falso?



Quantas classes existem no Rugby em cadeira de rodas?



A nível nacional é permitida a prática do Voleibol
sentado por pessoas sem deficiência.
Verdadeiro ou falso?



Portugal conquistou 4 medalhas de bronze nos Jogos
Paralímpicos de 2016, no Rio de Janeiro.
Verdadeiro ou falso?



Os atletas que utilizam a Handbike são classificados de 1 a 7. Atletas classificados com H1 são os que têm menor comprometimento motor.

Verdadeiro ou falso?



No Voleibol sentado o campo tem as mesmas dimensões que o campo no Voleibol convencional.
Verdadeiro ou falso?



DESAFIOS DE ÉTICA



Um jornalista escreve, no dia anterior a um jogo,
uma notícia falsa relativamente a um jogador apenas
e só para o destabilizar.

Esta atitude será eticamente correta?



Durante uma prova, um atleta ofende verbalmente o colega adversário. Porém, o árbitro não teve conhecimento do sucedido. Na tua opinião, esta atitude será eticamente correta?



Hoje tens uma prova em equipa. Uma hora antes da mesma, deparavas-te com um colega teu a consumir substâncias proibidas e que poderiam prejudicar toda a equipa. O que farias?



Imagina que o árbitro selecionado para o jogo de hoje é adepto de uma das equipas. Na tua opinião, seria eticamente correto favorecer o seu clube?



O jogador do Clube A ofereceu ao jogador do Clube B uma quantia monetária para que este não se esforçasse no jogo da semana seguinte. Achas que é uma atitude eticamente correta?



Após uma derrota, já no balneário, o jogador do Clube A decidiu culpar os seus colegas de equipa pelo resultado. Qual a tua opinião?



Num jogo do escalão de infantis, os pais dos atletas do Clube C ofenderam verbalmente alguns dos jogadores da sua equipa por acharem que estes não se estavam a esforçar ao máximo.

O que achas destas atitudes?



O pai do atleta X contactou o treinador da equipa e questionou-o sobre o facto de o seu filho não ter jogado no último jogo. De seguida, alertou-o para que o fizesse no jogo seguinte, correndo o risco de ter sérios problemas.

Achas esta atitude eticamente incorreta?



Devido a uma avaria, o atleta Z chegou 30 minutos atrasado à prova. Os árbitros informaram-no que apenas poderia competir caso o adversário permitisse, pois o tempo de tolerância já tinha sido ultrapassado.

O adversário permitiu que o atleta Z competisse.

Qual é a tua opinião quanto a esta atitude?



Um diretor de um clube contactou diversos atletas do clube adversário, antes da época desportiva acabar. O que tens a dizer sobre esta atitude?



A árbitra do jogo cometeu um erro, na opinião de alguns espetadores. Por isso, os pais dos atletas do Clube X ofenderam-na verbalmente. Na tua opinião, a atitude foi eticamente correta?



As claques desportivas dos clubes passam grande parte do tempo de jogo a insultar diversos jogadores da equipa adversária. O que pensas desta atitude?



Num programa televisivo de comentário desportivo, um dos comentadores insinua, sem qualquer prova, que as equipas rivais são sempre beneficiadas pelos árbitros. Que pensas deste tipo de comportamento?



Durante uma conferência de imprensa após a realização de evento desportivo, um dirigente faz afirmações que, depois, se provam serem falsas. No dia seguinte, esse dirigente envia uma carta aberta aos órgãos de comunicação social para emendar as afirmações anteriores. Que achas desta atitude?



A atleta A vai ser classificada pela primeira vez. Durante a Classificação Funcional Desportiva, apresenta-se menos cooperante perante os testes que os Classificadores lhe estão a fazer. Sendo a primeira vez que é avaliada, a classe que lhe é atribuída faz com que ela vá competir num grupo de atletas em que a classe é mais baixa. O que achas desse comportamento?



Se durante a emissão televisiva de uma prova de qualificação para um evento desportivo internacional, um canal passa imagens e relata, insistentemente, alterações e conflitos entre adeptos nas bancadas, em vez da disputa desportiva que está a ocorrer, como classificarias esse tipo de transmissão?